magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Velikonoce 14. 4. 2022 | redakce Vím, co jím

Jidáše, mazanec a beránek. Znáte symboliku tradičního velikonočního pečení?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jidase,-mazanec-a-beranek.-Znate-symboliku-tradicniho-velikonocniho-peceni__s20146x20264.html

Pro křesťany jsou Velikonoce nedůležitějšími svátky v roce. Svátky oslavující zmrtvýchvstání Krista, svátky naděje a vykoupení. Jsou to ale také svátky jara, oslava nového života a plodnosti a pojí se s nimi řada tradic a zvyků, které oslavují i lidé bez ohledu na víru či vyznání. K jedné z takových tradic patří i pečení velikonočních dobrot. Znáte jejich symboliku?

Co k Velikonocům kromě jiných tradic neodmyslitelně patří, je i tradiční pečivo v podobě **jidášů, mazance nebo beránka**. A právě o nich si něco málo povíme. A navíc nabídneme i pár receptů, které můžete tento rok vyzkoušet.

Jidáše - upomínka na zradu

I když v dnešní době nejsou jidáše tolik rozšířeným pečivem, jako třeba mazanec, pro naše předky představovaly důležitou symboliku. **Jidáše, či chcete-li jidášky, totiž představují provaz, na kterém se Jidáš Iškariotský oběsil poté, co zradil Ježíše.** Proto mívá toto pečivo nejčastěji **tvar zakroucených provazů**. Současně jsou však jidáše i symbolem plodnosti a hojnosti, které jaro přináší. A tak **se často můžeme setkat s tvary ptáčků, šneků, hadů a dalších zvířátek, které jaro symbolizují**.

Tradice nám říká, že by se jidáše měly péct a jíst na Zelený čtvrtek za svítání, abychom si zajistili pevné zdraví po celý rok. Dříve lidé také věřili, že se pojídáním jidášů ochrání i před hadím uštknutím a vosím bodnutím.

Jidáše se tradičně připravují z kynutého těsta a nedílnou součástí je i med.

V případě, že si chcete upéct veganskou verzi, nahraďte mléko jeho rostlinnou alternativou, místo másla použijte rostlinný tuk a místo medu vyzkoušejte veganský vyrobený z tapiokového sirupu.

Recept na jidáše

- 500 g celozrnné špaldové mouky
- 20 g čerstvého droždí
- 200 ml mléka
- 50 g másla
- 50 g medu
- 1 žloutek
- Špetka soli
- ¼ lžičky citronové kůry
- 1 vejce na potření před pečením
- 2 lžíce medu + 1 lžíce másla na pomazání po upečení

Z vlažného mléka, droždí, lžičky medu a 2 lžic mouky si připravíme kvásek, který necháme vzejít na teplém místě asi 15 minut. Ve velké míse si promícháme mouku se špetkou soli a citronovou kůrou. Uprostřed uděláme důlek, do něhož nalijeme kvásek, rozpuštěné máslo, žloutek a tekutý med. Vypracujeme hladké těsto, které necháme přikryté přibližně hodinu nakynout. Poté z těsta odkrajujeme kousky, vyválíme do tvaru hada a pak už jen

splétáme dle fantazie. Necháme 15 minut na plechu dokynout, potřeme rozšlehaným vejcem a pečeme ve vyhřáté troubě na 180 st. asi 15-20 minut. Po upečení je ještě teplé potřeme rozpuštěným máslem smíchaným s medem.

Mazanec - požehnaný bochánek

Původ tohoto obřadního pečiva najdeme v křesťanství i mimo něj. Tam tento **bochánek symbolizoval slunce, nebo také oslavoval bohyni jara.** Z pohledu křesťanů můžeme vidět spojitost s eucharistií, obřadem, kterým se připomíná Poslední večeře Ježíše před jeho ukřižováním. Podstatou tohoto obřadu je mimo jiné pojídání chleba, v němž je pro věřící přítomno Kristovo tělo. **O mazanci tak můžeme uvažovat jako o sladkém chlebu.** Proto bychom neměli zapomínat ani na křížek, který se na chlebu pravidelně dělal jako připomínka, že se jedná o Boží dar.

Hospodyňky pekly bochánek tradičně na Bílou sobotu, aby ho mohly v neděli na Hod boží odnést posvětit do kostela. Kněz jim dal svaté pomazání, odtud tedy pochází i samotný název **pomazanec**, neboli mazanec. Po návratu domů ho pak rodina společně a obřadně pojedla. Nutno dodat, že po dlouhém období půstu to byla pro naše předky, kteří se často postili nejen od masa, vítaná pochoutka.

Receptů na mazanec existuje nespočet. I u nás na webu několik zdravějších variant najdete. Vyzkoušejte třeba **Brusinkovo-tvarohový mazanec** nebo **Špaldové mini-mazance**.

Beránek - symbol jara i Krista

Malý beránek je od nepaměti vnímám jako symbol jara, zrození, mládí a svěžesti. Pro křesťany pak představuje Ježíše Krista, který byl obětován za spásu lidstva. Je symbolem nevinnosti, čistoty a naší záchrany.

Jako **obřadní pokrm** byl beránek známý již od středověku. Tehdy se jednalo o slané jídlo, pečené jehněčí. Toto maso bylo ale poměrně drahé a ne každý si ho mohl dovolit. Proto ho časem začalo mnohde nahrazovat pečivo ve tvaru beránka. A tento zvyk se dochoval až do dnešní doby.

Podobně jako mazanec, i beránek se peče na Bílou sobotu, aby mohl být součástí sváteční nedělní hostiny.

I v případě beránka se můžete setkat s nespočtem receptů. Upéct už jste si podle našeho receptu mohli třeba Mrkvového beránka. Letos pak můžete vyzkoušet i netradiční kombinaci tvarohu a máku.

Recept na tvarohového beránka s mákem

- 200 g celozrnné špaldové mouky
- 100 g polohrubé pšeničné mouky
- 1 kypřicí prášek do pečiva bez fosfátů
- 4 vejce
- 250 g měkkého nízkotučného tvarohu
- 100 ml mléka
- 4 lžíce medu
- ½ lžičky citronové kůry
- 2 lžíce celého máku
- Špetka soli

Troubu si předehřejeme na 180 st. Vejce vyšleháme s medem do světlé pěny. Následně zašleháme tvaroh s mlékem a citronovou kůru. Obě mouky smícháme s kypřicím práškem, mákem a solí. Postupně zapracujeme do těsta.

Formu na beránka si vymažeme máslem/olejem a pečlivě vysypeme hrubou mokou. Těsto nalijeme do spodního dílu formy (asi 1 cm pod horní okraj) a přiklopíme horní díl. Pečeme ve vyhřáté troubě asi 45 minut (propečení vyzkoušíme špejlí).

Přejeme vám krásné Velikonoce!

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: KINDLOVÁ, Monika a Martina BOLEDOVIČOVÁ. Tradinář: rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů. Praha: Smart Press, 2019
Jidáše a beránek. Velikonoce [online]. Dostupné z: velikonoce.vira.cz
Boží hod velikonoční a tradiční jídla. Česká televize [online]. Dostupné z: edu.ceskatelevize.cz

jidášky mazanec moučník pečeme se špaldovou moukou tradice tvaroh Velikonoce velikonoční beránek velikonoční jidáše velikonoční pečení

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz