# jíme zdravě

## VELIKONOČNÍ SPECIÁL

**34 ZDRAVÝCH RECEPTŮ**
**NA ČESKOU VELIKONOČNÍ KLASIKU**
**VE 4 KAPITOLÁCH**

celozrnný beránek, povidlové šátečky nebo mazanec
pomazánky, plněná vejce a další pohoštění
celozrnná nádivka a pečená jarní kuřátka na sváteční stůl
inspirace na zdravou koledu pro děti

JÍME ZDRAVĚ

Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2021
jako svou 11. publikaci,

96 stran
Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00, Praha 2

www.jimezdrave.cz

ISBN: 978-80-88387-11-4

# jíme zdravě

VELIKONOČNÍ SPECIÁL

JÍME ZDRAVĚ

## NA SPECIÁLU SE PODÍLELI

**Petr Novák**
Ochutnavač & ten přes procesy

**Barbora Hlubučková**
Grafický design & koncept kuchařek

**Barbora Lundgren**
Kreativní duše & fotografka

**RNDr. Michaela Bebová**
Odbornice na výživu & Biochemicka.cz

**Mariana Šťastná**
Komunikace & správa webu / e-shopu

**Igor Kibrik**
Marketing & komunikace

**Martin Kostelecký**
Expert na zahraniční vztahy & projektové řízení

**Štěpánka Tvrdíková a Lenka Hlaváčová**
Korektorky

**Robert Lustig**
Kreativní kuchař & šikovné ruce z videí

**Yasmin Jabbarová**
Content manager & odbornice přes výzkumy

# JAK POUŽÍVAT TUTO KUCHAŘKU?

U receptů najdete tyto důležité informace:

Všechny recepty jsou určené pro začátečníky. **Obtížnost** tak spíše naznačuje, kolik kroků a zašpiněného nádobí můžete čekat.

Jídlo je zdravé jen ve zdravém množství – tím jsme se řídili při určování **porcí**. Přizpůsobte si je ale tak, ať jsou pro vás akorát a po jídle se cítíte dobře.

Odhady **času** říkají, jak dlouho nám trvala příprava a tepelná úprava. Berte je spíš jako orientační údaje. Obecně platí, že většinu jídel zvládnete připravit do 30 minut.

Možná vás potěší informace o **nutričních hodnotách** pro každou porci či kus.

V **TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.

K **hvězdičce** připisujeme nejrůznější doporučení, vysvětlení kulinářských pojmů nebo zajímavosti o méně známých surovinách.

Pro větší přehlednost používáme u receptů následující symboly:

– symbol pro označování všech **VEGANSKÝCH** receptů
– symbol pro označování všech **VEGETARIÁNSKÝCH** receptů
– symbol pro označování všech **BEZLEPKOVÝCH** receptů

K přípravě našich pokrmů obecně nebudete potřebovat nic speciálního. Pokud si ale chcete usnadnit práci, doporučujeme vám investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy pro přesnější měření.

Před začátkem vaření se vždy ujistěte, že produkty, které jste nakoupili, neobsahují stopy potravin, na které jste citliví nebo alergičtí.

# VELIKONOCE

Velikonoce patří k tradičním křesťanským svátkům, které každoročně slavíme v období jara a které oslavují znovuzrození Ježíše Krista. Na rozdíl od Vánoc nemají Velikonoce pevné datum a slaví se první neděli po prvním jarním úplňku. Ačkoliv v posledních dekádách jde spíše o svátky společenské, Velikonoce jsou oblíbeným obdobím, které je spojeno s tradičními slanými či sladkými pokrmy typickými pro tyto speciální dny.

Přípravy na několik dní plných hodování začínají na konci **čtyřicetidenního postního období**, které Božímu hodu předchází. Toto postní období začíná na **Popeleční středu** a vrcholí

v tzv. *Svatém týdnu* několika významnými dny: **Škaredou středou**, **Zeleným čtvrtkem**, **Velkým pátkem** a **Bílou sobotou**.

Po uplynutí doby, kdy se lidé postili, zpravidla nejedli maso a zaměřovali se spíše na lehké pokrmy bohaté na čerstvé jarní plodiny, nastávalo několik dní, kdy si lidé dopřávali a slavili tuto velkou událost.

S posledními dny předvelikonočního půstu a samotnými oslavami Velikonoc se pojí mnoho tradic a zvyků týkajících se pokrmů, které hospodyňky připravovaly pro své rodiny a známé. Připravili jsme pro vás malého průvodce těmito dny spolu s inspirací na nejoblíbenější pokrmy, oblečené do lehce zdravějšího kabátku.

Na **Škaredou středu** se mají péct jídla úmyslně nepovedená a nevzhledná – různé sladké placky, bramboráky, které když se potrhají, dají za vznik známým trhancům. Hospodyně také tradičně pekly tzv. jidáše, kynuté pečivo složením podobné mazanci nebo vánočce, které symbolizovaly provaz, na němž se Jidáš po zrazení Krista oběsil. Jidáše se potom podávaly na snídani na **Zelený čtvrtek**, který je dnem odpuštění, očisty a připomenutí si poslední večeře Páně. Na **Zelený čtvrtek** byste pak do dalších jídel během dne měli přidat něco zeleného – hrášek, mladé kopřivy nebo třeba čerstvé zelené klíčky. Tento den je také dnem, do kterého patří luštěniny. Tradiční je například pučálka, pokrm z naklíčeného hrachu, který se připravoval na pánvi buď naslano, nebo nasladko s trochou medu či rozinek. Posledním dnem dlouhého postního období je **Velký pátek**. V tento den se zpravidla jedlo velmi střídmě nebo se jedly pouze pokrmy, které byly prosté – jáhly, hrách, čočka nebo polévka z brambor a zelí.