



ŽIVOTNÍ STYL 11. 04. 2017

Na Velký pátek se dřív lidé postili a neprali prádlo

A na Velký pátek se dříve dodržovaly i další zvyky. Lidé například nesměli hýbat se zemí, nepracovalo se proto na poli. A kromě toho ženy nesměly...

Na začátek trošku z historie jazyka českého. Víte, jak vzniklo slovo **Velikonoce**? Spojením slov veliká a noc, čímž je myšlena sobotní noc na neděli, kdy došlo podle Bible k **zmrtvýchvstání Ježíše Krista**. Umučen a ukřižován byl Ježíš o den dřív, tedy právě na **Velký pátek**. Proto se i tento svátek nese ve znamení smutku, truchlení a rozjímání.

Lidové pověsti také říkají, že na Velký pátek se ve skalách otevírají poklady. Zmínku o tom můžeme najít například v Erbenově Kytici, kde se v baladě s názvem Poklad píše: „*Na prahu tu žena stojí, celá stojí oslepena; očí pozdvihnout se bojí, nemůž zřítí do plamena. Na levici dítě nese, pravou levé mne si oko; a když trochu ohlídne se, osmělí a vzpamatuje, vzdychne sobě přehluboko a tak v duši své rokuje: "Milý bože, co já zkusím na tom světě nouze, hladu! Bídně život chránit musím - a zde tolik těch pokladů! Tolik stříbra, tolik zlata v podzemní tu leží skrejši!"* Podle pověstí lidi k pokladům ukrytých v přírodě měly dovést zářící světýlka nebo kvetoucí kapradí.

Na Velký pátek si lidé oddychli od práce na poli

A na **Velký pátek** se dříve dodržovaly i další zvyky. Lidé například nesměli hýbat se zemí, **nepracovalo se proto na poli**. A kromě toho ženy **nesměly prát prádlo**, voda totiž v tento den byla chápána jako očištná a také proto, že prané prádlo by se podle pověstí máčelo nikoliv ve vodě,

ale v Ježíšově krvi. Přizpůsobený smutku za Ježíše Krista byl i život lidí ve vesnici. V kostelech se písně zpívaly **bez doprovodu varhan** a večerní a ranní klekání často neoznamovaly zvony, ale řehtačky. Chudá byla také výzdoba kostela a počet svící na oltáři. A mezi lidmi se v dřívějších dobách dodržoval ještě jeden zvyk. V pátek si lidé od sousedů **nic nepůjčovali**, ani jim nic nedarovali. Věřili totiž, že by daná věc mohla být očarována.

Jak se slaví Velký pátek ve světě?

Křesťané po celém světě si umučení Krista připomínají mnoha způsoby. V regionu Andalusie na jihu Španělska se tamní lidé například účastní velkolepých průvodů, při kterých věřící na zádech nesou dřevěný oltář s Kristem a Pannou Marií. Berou tak tímto činem na sebe Ježíšovo utrpení a doufají v odčinění zlých skutků a lepší budoucnost. Oproti tomu na Filipínách jdou v **pokání** ještě dál. Mučedníci se ta nechávají dobrovolně přibít na kříž, čímž symbolizují dobrovolné utrpení a stejně jako Španělé i oni doufají v odpuštění zlých skutků.

Na Velký pátek byste se podle tradice měli postit

V dřívějších dobách měl průběh svátků obvykle pevný řád. Někdy se veselilo a jedlo tři dny, jindy se naopak držel **přísný půst**. A právě tak tomu dřív bylo i na Velký pátek. Lidé se celý den postili a k jídlu si dopřávali buď jednoduché zeleninovo-luštěninové polévky, základní omáčky nebo ryby. Na Velký pátek měla pro lidi také velký význam **voda**, která symbolizovala očistu i zdraví jednotlivce. Proto lidé chodili často k potoku bosí, kde se omývali často ještě před rozbřeskem v tekoucí vodě a věřili v léčivý účinek vody a ochranu před nemocemi.

Pokud i vy chcete dodržovat na Velikonoce tradice a jíst v souladu s nimi, máme pro vás recept. Nebojte se, nejedná se o žádné jídlo ze skanzenu, ale o recept převlečený do moderního kabátku, který určitě zachutná všem.

Recept na Velký pátek - státní svátek

Velikonoční pstruh na másle s mandlemi a jarními brambůrky

Ingredience (pro 4 osoby):

- 4 filety pstruha
- hladká mouka
- citrónová šťáva
- 100 g mandlí nakrájených na plátky
- 50 g másla
- čerstvá petrželka

Příloha

- brambory
- jarní cibulka
- 70 g másla
- šťáva z poloviny citrónu
- sůl, pepř

Filety pstruha si důkladně omyjeme, osolíme, opepříme, zakápneme citrónovou šťávou a dáme na hodinku odpočinout do lednice. Mezitím si uděláme přílohu. Brambory neloupeme a v celku je dáme

vařit do hrnce. Jakmile jsou hotové a zchladlé, sundáme z nich slupku a nakrájíme je na kousky velké asi jako sousto. Vložíme do mísy a přidáme jarní cibulku nakrájenou na kolečka, sůl, pepř, rozpuštěné máslo a citrónovou šťávu. Zamícháme a necháme odležet. Pak si filety pstruha obalíme v hladké mouce a dáme smažit. V jiné pánvi si mezitím nasucho opražíme plátky mandlí, pozor, ať je nespálíme. Jakmile budou mandle opražené, přidáme do pánve máslo a necháme rozpustit na mírném ohni. Nakonec do omáčky přidáme několik kapek citrónové šťávy, nasekanou čerstvou petrželku, osolíme, opepříme a dáme bokem. Usmaženou rybu podáváme zakápnutou mandlovou omáčkou s bramborovým salátkem.

Další postní jídla, která můžete na Velký pátek vyzkoušet, jsou čočka na kyselo s vejcem a čerstvým chlebem, houbový kuba, kulajda, fazolová polévka nebo ryba v páře.

Velký pátek je státní svátek od roku 2016

Velký pátek býval státním svátkem do roku 1951, kdy ho jako ideově rozporový svátek **zrušili komunisté**. O možnosti připsat Velkému pátku status státního svátku pak jednali čeští poslanci od revoluce dlouho. Definitivně nové volno odklepli ale až na **podzim roku 2015**. Od té doby tedy v Česku slavíme o den volna víc. A ani v Evropě se nejedná o nic zvláštního, den volna si užívají v katolickém Španělsku, v sousedním Německu nebo v severském Dánsku. A volný den samozřejmě připadá i na Velikonoční pondělí, kdy se v Česku obvykle chodí na pomlázku.

Na Velikonoční pondělí lidé zdobí kraslice, ale také jezdí na výlety

Právě tradice pomlázky byla prý známá v Evropě už ve 14. století. Dnes se tato tradice udržuje jak v Česku, tak v sousedním Slovensku, a to hlavně na vesnicích. Kluci i muži si pletou **pomlázky** z mladých vrbových proutí a chodí potom s nimi na koledu. V některých krajových oblastech se potom udržují i tradice s **poléváním vodou** nebo s taháním žen z postelí.



Pro mnoho lidí dnes už ale Velikonoční pondělí nepředstavuje žádný hlubší význam, a tak ho tráví mimo domov na **výletech**, procházkách a někteří volno využívají i k zábavě na posledním sněhu. K tradičním činnostem ale patří **zdobení perníků**, ale hlavně **vajec**, chcete-li **kraslic**. Jsou to totiž právě vejce, která byla odjakživa chápána jako symbol Velikonočního pondělí. Ztělesňují nový život, začátek nebo dokonce znovuzrození. Proto se i dříve na **Velikonoční pondělí** vařily hlavně pokrmy z vajec. Připravovaly se polévky nebo pomazánky a vejce se přidávala i do nádivek. A právě recept na jednu tradiční a poctivou nádivku, kterou si můžete připravit na Velikonoční pondělí, jsme pro vás nachystali.

Recept na Velikonoční pondělí

Velikonoční nádivka s kopřivami

Ingredience:

- 4 rohlíky nebo jedna veka
- 250 ml smetany
- 4 vejce
- 200 g uzeného masa
- hrst nakrájených mladých kopřiv

- čerstvá petrželka
- sádlo
- mletý pepř, sůl

Rohlíky nebo veku i nakrájíme na stejně velké kostky a vložíme do mísy. Přidáme smetanu, žoutky (bílky si necháme stranou), osolíme a opepříme. Dále přidáme maso, které jsme si nakrájeli na malé kostičky, a omyté najemno nasekané kopřivy. Vše dobře promícháme. Mezitím si bílky se špetkou soli ušleháme dotuha opatrně vmícháme do nádivky. Menší pekáček si vymažeme sádlem a nádivku do něj opatrně vlijeme. Velikonoční nádivku pečeme na 180 stupňů asi 30 minut. Průběžně kontrolujeme, aby se okraje nebo vrch nádivky příliš nechytily. Podáváme jako hlavní jídlo na Velikonoční pondělí.

A na Velikonoční pondělí můžete zkusit mnoho dalších receptů. K snídani si můžete dopřát **vejce do skla** nebo vaječnou palačinku s hráškem a mladými kopřivami a k odpolední svačině pak můžete vyzkoušet například **vajíčkovou pomazánku** z vykoledovaných vajec s jarní cibulkou a ředkvičkami.

Velikonoce ale nemají být jen o jídle, ale hlavně o tradicích a pohodových chvílích s rodinou. Proto letošní Velikonoce zapomeňte na stres a práci, a užijte si chvíle s vašimi nejbližšími dosyta. A nezáleží na tom, zda budete péct **jidášky**, malovat kraslice, lenošit u televize nebo šlapat na kole. Udělejte si zkrátka Velikonoce přesně podle vás, ať už budou tradiční nebo spíš moderní.