



# Velikonoční speciál



## Proč vznikla tato e-kniha?

Aby byla volně šířena pro nekomerční účely. Pro koho je určena? Pro všechny, kdo se zajímá o velikonoční tradice, rád vaří a vytváří různé velikonoční dekorace s dětmi.



Pokud nyní čtete tuto e-knihu, je velmi pravděpodobné, že jste ji stáhli z internetu nebo Vám ji někdo poslal či zkopíroval - ať už v tištěné nebo elektronické podobě. Jsme rádi, že se dostala až k Vám a potěší nás, pokud e-kniha bude k užitku i dalším lidem, proto [pošlete tuto e-knihu emailem](#) dál.

## Co e-kniha obsahuje?

- typické velikonoční tradice a zvyky
- recepty na velikonoční pochoutky
- nápady na dekorace a tvoření s dětmi



## Obsah

<b>Lidové zvyky a tradice na Velikonoce</b>	4
• Škaredá středa	5
• Zelený čtvrtek	5
• Velký pátek	6
• Bílá sobota	6
• Boží hod velikonoční	7
• Velikonoční pondělí	7
• Pomlázka	8
• Vejce a jejich zdobení	9
• Barvy používané k barvení vajíček	10
• Velikonoční koledy	11
<b>Recepty, dobroty na velikonoční stůl</b>	
• Beránek	12
• Pečeme s dětmi „Linecká vajíčka“	13
• Vejce plněná bylinkovým krémem	15
Už jste někdy slyšeli výraz „SLANÉ DĚTI“ ?	16
<b>Dekorace, tvoření s dětmi</b>	
• Aktivity s dětmi - Jak naklíčit řeřichu	17
• Velikonoční dekorace - Řeřicha ve vaječné skořápce	20
• Velikonoční přání - Slepíčka s kuřátkem	21
• Tvoření s dětmi - Slepíčka z plata od vajíček	22
• Velikonoční omalovánka - Kraslice	24
• Velikonoční pracovní list - Kraslice	25
• Velikonoční dekorace - Petrklíč v košíčku	26
• Velikonoční dekorace s vrbovým proutím	27
Velikonoční háčkování pro maminky - Dětská čepice se zajíčkem	28
Použité zdroje a literatura	29
Kolektiv autorů	30



## Lidové zvyky a tradice na Velikonoce

Datum Velikonoc je pohyblivý a určují je jarní úplněk měsíce, nejbližší neděle po prvním jarním úplňku. Velikonoce mohou tedy být od 22. března až do 25. dubna. Letos tyto svátky připadají na 8. a 9. dubna.

V našem slavení Velikonoc se proluly dvě tradice, které určují jejich charakter. Je to především oslava jara a také v křesťanské podobě zmrtvýchvstání Ježíše Nazaretského. Pro křesťany je důvod slavení Velikonoc příběh umučení, ukřižování a zmrtvýchvstání Ježíše. Z dramatu Ježíšovy smrti, které se odehrálo v Jeruzalémě kolem roku 30, nevzešly jen velikonoční svátky, ale i podstata křesťanské víry. Velikonoce jsou nejvýznamnějším svátkem křesťanské církve. Velikonoce se však slavily ještě v době předkřesťanské. Zřejmě navazovaly na svátek židovský - pesach - památka vysvobození Židů z egyptského zajetí a později také oslavovali příchod Mesiáše. Pohané vítali jaro a začátek zemědělských prací. Na velikonoce se křesťané připravují 40ti denním obdobím nazývaným postní doba, které začíná Popeleční středou. Je to původně doba, kdy lidé toužící přijmout křesť zintenzivnili svoji přípravu.

## Postní doba a čas příprav

Pro křesťany předchází velikonocím dlouhý, 40 dnů trvající půst, který ustanovila církev v 5. století. Symbolicky vyjadřuje počet dnů, které strávil Ježíš v poušti, když se duchovně připravoval na své veřejné působení. Půst je časem odříkání a duchovních příprav pro věřící, kteří se mají uklidnit a své konání a mysl soustředit na příběh Ježíše.

## Pašijový týden

Znamená poslední týden před Velikonoci. Z latinského passio, což označuje vyličení Kristova umučení podle evangelií především v hudebním zpracování. Duchovní dimenzi tohoto významného týdne zdůrazňuje jeho pojmenování „Svatý“ nebo „Velký“. Označení pašijový pochází od toho, že se při bohoslužbách na Květnou neděli, Šedivé úterý, Škaredou středu i Velký pátek v mluvené či zpívané formě čtou pašije, části evangelií o Ježíšově zatčení. Dny pašijového týdne, počínající Květnou nedělí mají své názvy. Modré pondělí přišlo ke svému barevnému přívlastku zřejmě odvozením od cechovních zvyklostí „modrých“, tj. nepracovních pondělků. Úterý má přívlastek Šedé, nejspíš proto, že nic mimořádného nepřiřadilo. Důležité jsou další dny. O těch si povíme dál.

## Škaredá středa

Škaredé středě se také říká Samometná středa, Smetná středa, Velké středa (pravoslavi) nebo Černá středa. Tento den je připomínkou zrady apoštola Jidáše Iškariionského, který se podle tradice ve středu spiknul s farizeji proti Ježíši. Jidáš byl jeden z Kristových dvanácti apoštolů. Podle Bible poskytl židovské veleradě informaci, kde by mohou Ježíše zatknout. Odměnou mu bylo třicet stříbrných. Ježíš při poslední společné večeři označil Jidáše za zrádce. V noci ze čtvrtka na pátek Jidáš vrátil peníze židovské veleradě a spáchal sebevraždu.

Tento den se vymetaly komíny, hospodyně uklízely a vymetaly pece, někde se bílily i stěny. Nezapomeňte, že se v tento den musíte na ostatní usmívat. Pokud se budete škaredit a mračit, zůstane vám to podle lidové moudrosti našich prababiček pro všechny další středy v celém roce.

Na škaredou středu zpravidla končily zimní přásky. Ženy uklidily své kolovraty na půdy stavení, upředly si kousek „pašijové nitě“, ta když se zašila do oděvu, tak chránila před bleskem, nemocemi, strašidly a před uhranutím zlým duchem.

## Zelený čtvrtek

Je podle liturgického kalendáře dnem radosti i žalu, kdy se připomíná Kristova poslední večeře s učedníky, jejichž počet symbolizoval dvanáct izraelských kmenů. Pojmenování dostal Zelený čtvrtek s největší pravděpodobností podle zeleného mešního roucha používaného tento den při katolických bohoslužbách. Na Zelený čtvrtek se do soboty naposledy rozezní zvony a poté jsou nahrazeny řečtačkami. Na Zelený čtvrtek kluci běhávali po vsích a dělali strašlivý rámus na dřevěné hrkačky a klapačky, ať už malé, padnoucí do ruky či velké připevněné na trakaře. Říká se „zvony odlétají do Říma“

Peče se zvláštní pečivo zvané jidáš. Ty měli zaručit zdraví po celý rok. Jednalo se pečivo, které mělo různé tvary a mazalo se medem. Kousek velikonočního pečiva se dával kvůli ochraně před jedem i dobytku a vodě ve studni, aby udržela čistotu.

Při posledním zazvonění se má zacinkat penězi, aby s vámi byly celý rok. Na zelený čtvrtek musíte časně vstát a omýt se rosou - nebudete nemocní. V tento den je ve zvyku jíst zelené rostliny, např. špenát. Bylo dobré na Zelený čtvrtek set hrách a len, věřilo se, že dobře vzejde a poroste.

Bude už čtvrtek Zelený,  
bude beránek pečený,  
budem jísti jidáše,  
s medem kousek kaše,  
a tři lžičky medu  
vezmem proti jedu.

Na Zelený čtvrtek hrachy zasívej,  
na Velký pátek se zemí nehýbej.

## Velký pátek

Nejvýznamnější den křesťanských Velikonoc, čas smutku a nejdůslednějšího půstu k počtě ukřižování Ježíše Krista. Lidové přívlastky Bolestný, Tichý pátek vyjadřuje smutek, pokání a půst věřících pro památku ukřižování a smrti Ježíše Krista. Je to velký svátek křesťanů, zvláště protestantů.

Povahu Velkého pátku jako výlučného svátku určuje řád zákazů, z nichž některé jsou společné pro přípravu a svěcení více obřadních dní v roce. „Na Velký pátek nepohneš zemí, nezatopíš do východu slunce, neupečeš, nevypereš a nevybělíš, nezameteš, nevyneseš z domu, neprodáš, nepůjčíš, nedaruješ a nepřijmeš dar.“

Velká pozornost byla soustředěna k východu slunce. Před svítáním lidé vycházeli k pramenům a studnám, aby vykonávali rituál očisty. Lidé věřili, že se otvírá zem a ukazuje skryté poklady.

Velký pátek deštivý dělá rok žíznivý.

## Bílá sobota

Bílá sobota je posledním postním dnem a časem přechodu, očekávání a příprav na Velkou noc.

Doma se uklízelo, bílilo, pekly se mazance a beránci, pletly pomlázky, zdobila vajíčka. Mazanec je u nás nejstarším velikonočním pečivem a byl původně bez cukru. Do 18. století se připravoval z mouky, másla, vajec a sýra nebo tvarohu a plnil se masem.

Bílá sobota navazuje na velkopáteční atmosféru půstu, hlídání a návštěvy Božího hrobu, a přináší zlom. Tmu a ticho v katolických kostelech střídá světlo svící, zvonění a varhany, aby myšlenka Kristova kříže a smrti vrcholila znamením jeho zmrtvýchvstání. Přes den se nesloužily mše.

Zvláštní pozornost patřila v tomto ovocným stromům: Za jejich „probuzení“ k příští úrodě se postříkovaly vodou, někde hospodyně během zvonění otírala stromy čerstvě zadělaným těstem mazance nebo jiného obřadního pečiva. Nejčastěji lidé stromy trásli.

Ke katolickým obřadům Bílé soboty dodnes patří Svěcení vody, nové křty dospělých a obnova křesťanského slibu věřících. Pro věřícího mohou být rituálem společného vstání s Kristem, projevem spoluúčasti člověka na velikonočním znovuzrození.

## Boží hod velikonoční - neděle

Velikonoční neděle, říká se jí též Velká, je svátečním dnem. Dopoledne se lidé scházeli v kostele na bohoslužbě. Tato neděle byla dnem radosti celého křesťanského světa ze svého vykoupení. Do kostela se nosily ke svěcení různé pokrmy, mazance, beránek, vejce, ale i chléb a víno. Boží hod byl dnem příjemným, odpočinek a sladké zahálení. Bylo třeba jen nakrmit dobytek. Běda ale hospodyni, která vzala žehličku či jehlu do ruky. Zanítily by se jí prsty.

Na boží hod velikonoční dostala každá návštěva kousek posvěceného jídla, trochu se ho dalo na pole, do studny a na zahradu - aby byla úroda, voda a dostatek ovoce. Z hlediska stravy se o Velikonocích setkávají dvě krajnosti: půst (je nejdelší a na Velký pátek vrcholí nejprísněji) a hojnost. Hodové stolování na první velikonoční neděli, uvedené podle tradice katolických rodin modlitbou a svěceným vejcem, liší se podle zámožnosti či chudoby i podle krajů. Zvláštní postavení mělo ve velikonočním jídelníčku vejce a s ním pečivo.

Kromě jehněčího masa se na sváteční velikonoční stůl podávalo také kůzlečí nebo telecí. Požívání masa a masitých pokrmů na Boží hod velikonoční se ovšem různí. Typické pro velikonoční hodování jsou spíše kombinace masa, zvláště sekaného, s vejci nebo s pečivem, a také s kopřivami, libečkem i dalšími zelenými bylinkami. Různé nádivky a směsi známe dodnes.

## Velikonoční pondělí

Říká se mu také červené pondělí. Ze všech velikonočních svátků je nejoblíbenější. Kvůli pomlázce. Ta je spletena z vrbového proutí a ozdobená pestrobarevnými stuhami. Krajově se jí říká různě: mrskačka, šlehačka, tatar, žíla, šlaháčka, pamihoda, korbáč, konak, čugar, kančák, šibák, rocák a podobně. Mrskání na Červené pondělí u nás dokládají záznamy z konce 14. století. Tehdy prý šlehali nejen muži ženy, ale i opačně. Ze vzájemného mrskání se později vyvinul zvyk mužské obchůzky po domech s říkáním veršovaných koled. Za vyšlehání byli koledníci obdarováni barevnými vajíčky.



## Pomlázka

Pojem velikonoční pomlázka má tři hlavní významy:

- znamená obyčej šlehání dívek a žen jarními pruty, většinou spojené s koledováním
- pomlázka znamená také prut, častěji spletené pruty
- pomlázka jako velikonoční dar

Pomlázka je nejrozšířenější pojmenování předmětu vytvořeného spletením několika mladých pružných prutů, nejčastěji z vrby nebo břízy. Pomlázky pletli chlapci i jejich tatínci a dědečkové.

Pomlázka byla jakási příležitost přitočit se ke své milé, děvčata zase mohla projevit svůj cit ve zdobení nebo nápisu na malovaném vajíčku či kraslici.

Dospělí koledníci bývají pohoštěni pikantními jídly a alkoholem.



### Co ale pak s pomlázkou?

Můžete si ji zasadit na zahradě a vyrostе vám z ní krásný strom. Pomlázka by se neměla vyhazovat, ale zároveň by si každý chlapec měl další rok udělat novou. Koledování skončilo a co dál. Velikonoční pomlázky či tatary házeli kluci na Moravě ze střechy, aby tam zetlily a podle staré pověry z nich nepřecházela na lidi prašivina. Jinde ji házeli do sklepa, aby se v něm nedrželi žáby.

Šlehání děvčat mělo způsobit to, že dobře vyšlehaná děvčata budou po celý rok zdravá, veselá a pilná a nebudou je štípat blechy.

Po koledování se kluci pustili do počítání koledy. Kus mazance, vajíčka, koláče, drobné peníze. Nejvíce bylo uvařených vajec. Pojídala se samotná, osolená, k chlebu nebo z nich hospodyně udělala salát, či je dala do omáčky.

Jinými zvyky je polévání vodou. Rozšířený zejména na Valašsku.



## Vejsce a jejich zlobení

Vejsce byla symbolem života už v dobách pohanských. Dodnes je spojováno s oslavami příchodu jara a nového života v přírodě. K pomlázce patří pestrobarevně pomalovaná vajíčka. V historii je to doloženo již na počátku 10. století. Tím že na jaře slepice snáší více, tak se s vejci nemuselo šetřit, při přípravě jídel i při koledě. Vejsce byla součástí dávek odváděných vrchnosti a církvi i učitelům.

Magická síla připisovaná vejci se využívala v léčebných a sexuálních praktikách, měla napomáhat plodnosti lidí, zvířat i rostlin. Skořápka neboli „vejdunek“, byla symbolem konce života.

Vajíčka se barví dodnes, ale přibyla k nim vajíčka čokoládová, perníková, či piškotová.

K velikonočním svátkům patří také symbol žlutého kuřátka. Vyjadřuje radost z nového života.

Zlobení vajec se datuje do období 11. století. V Římě se považovalo červené vejsce za znak radosti. Pojmenování kraslice pro zlobená vajíčka se dostalo do obecného podvědomí až začátkem 20. století. Kraslice vychází ze slova „krásný“, které ve staré češtině znamenalo „červený“. Ženám, které zlobí kraslice se říká „malérečky“. Existuje mnoho způsobů jak kraslice ozdobit, např. Batikováním, polepováním slámou, obtahováním drátky.



Velikonoční kraslice je natvrdo uvařené nebo vyfouknuté, duté vejsce ozdobené různými výtvarnými technikami. Slouží ženám a dívkám o Velikonocích jako odměna pro koledníka za vyšlehání pomlázky.

## Barvy používané k barvení vajíček

K barvení se používalo přírodních barviv: osení (zelená), slupky od cibule (žlutá, červenohnědá, hnědá), červená řepa a bezinky (červená), kmín (žlutá), ořechová kůra (hnědá).

Velikonoční vajíčka pro koledníky si většinou barvíme doma sami. Nejčastěji vařením v cibulových slupkách. Nahnědlá lze použít jen k barvení v cibulových slupkách, vajíčka s bílými skořápkami se pak dají uvařit v odvarech různých bylin.

**Červená barva** - červenou barvu kraslic získáte, když namočíte bílé vejce do odvaru ze slupek červené cibule a octa, červeného zelí nebo šťávy z červené řepy. Červenou barvu velikonočních kraslic můžete také získat pomocí šťávy z borůvek nebo bezinek

**Tmavě zelená barva** - tmavě zelené barvy docílíte pomocí odvaru z mladého žita, vody ze špenátu, odvaru z olšové kůry nebo odvaru z kopřiv.

**Světle zelená barva** - světle zelenou barvu velikonočních kraslic vykouzlíte pomocí odvaru z lipového květu, kmínu nebo šafránu.

**Žlutá barva** - Pro získání žluté přírodní barvy velikonočních kraslic postačí odvar z cibulových slupek (vejce v něm ale povaříme jen krátce). Také můžeme získat žlutou barvu s pomocí odvaru z šafránu, rozdrcené bobule jalovce nebo kurkumy.

**Fialová barva** - Pomocí odvaru z lipového květu, kmínu, šafránu nebo černého bezu získáte velikonoční kraslice zbarvené do fialova.

**Hnědá barva** - odvar z cibulových slupek a čaj vám vytvoří nádherně hnědé, přírodně nabarvené velikonoční kraslice.

Velikonoce patří k nekrásnějším svátkům v roce, jsou to především svátky jara. Zdobí je různé symboly jarní přírody: např. kočky, jehnědy, petrklíče a ostatní květinčky v nádobách - hyacinty, narcisky. Na stole bývá upečený mazanec, beránek, jidáše, na oštace máme různě obarvená vajíčka. Vychutnejte si tyto krásné svátky.



## Velikonoční koledy

K Velikonočnímu pondělí, kterému se říká také červené podle vajíček, které jsou tradičním dárkem v den pomlázky, patří především velikonoční koledy. Dříve se šlehali jak muži, tak ženy, dnes obchází především mužské osazenstvo dům od domu, kde za veršovanou koledu dostávají barvená vajíčka, také různé čokoládové pamlsky - zajíčky, kuřátka, beránky, ovečky a mnoho dalších motivů svátků jara. Pojdme se podívat na různé koledy a veršovánky, které mužské pokolení ženám, dívkám a děvčátkům říká, aby získaly odměnu.

### Velikonoční pro kluky

Upletl jsem pomlázku,  
je hezčí než z obrázku,  
všechny holky, které znám,  
navštívím a vymrskám,  
než mi dají vajíčko,  
vyplatím je maličko.



### Paní mámo

Paní mámo zlatičká,  
darujte nám vajíčka,  
nedáte-li vajíčka,  
uteče vám slepička  
do horního rybníčka  
a z rybníčka do louže,  
kdo jí odtud pomůže?

### Hody, hody, doprovody

Hody, hody, doprovody,  
dejte vajíčko malovaný,  
nedáte-li malovaný,  
dejte aspoň bílý,  
slepička vám snese jiný.

Slepička běhá po dvoře,  
vajíčko se kutálí v komoře,  
slepička kdák, vajíčko křáp,  
máte mi je, panímámo, dát!

### Malý koledníček

Já jsem malý koledníček, tetičko  
přišel jsem si pro červený vajíčko.  
Pro vajíčko červený, pro koláč bílý,  
jsem-li já vám, tetičko, koledníček milý?

## Velikonoční beránek

Na Velikonoce je zvykem péct velikonočního beránka. Receptů na beránka existuje velmi mnoho a tady je jeden jednoduchý a ověřený recept.



### Ingredience

- 300 g polohrubé mouky
- 200 g cukru krupice
- 1 vanilkový cukr
- 120 g másla
- 4 vejce
- 200 ml mléka
- kypřicí prášek
- nastrouhaná kůra z chemicky neošetřeného citronu
- kandované ovoce (není nutné)

### Postup

Máslo utřeme se žloutky a cukrem. Dále postupně vmícháme vanilkový cukr, mouku a kypřicí prášek. Přidáme nastrouhanou kůru a nakrájené kandované ovoce. Z bílků vyšleháme tuhý sníh, který pak pomalu přimícháme do těsta. Vymažeme a vysypeme formu na beránka, do které dáme těsto. Pečeme v předem vyhřáté troubě na 170-180°C asi hodinu. Zkoušíme pak špejlí, jestli je už hotový.

Beránka můžeme polít polevou nebo jen lehce pocukrovat. Do místa, kde jsou oči, dáme hřebíček. Moc hezky to vypadá a beránek pak krásně voní..

Bez beránka si Velikonoce nedokáží představit. Víte něco o jeho historii? Beránky i mazance se pekly tradičně na Bílou sobotu. Dnes bývá dobřela pocukrovaný nebo politý čokoládovou polevou. Má kolem krku uvázanou mašli. Na rozdíl od mazance je beránek symbol křesťanský. Beránek byl v židovském náboženství obětním zvířetem a symbolika beránka jako oběti se přenesla i na Ježíše Krista. V křesťanských Velikonocích je vnímám jako Kristovo podobenství.



Proto neváhejte a letos si na Velikonoce určitě beránka upečte. Je to velice jednoduché.



## Pečeme s dětmi „Linecká vajíčka“

I když venku ještě občas mrzne, sluníčko už nám dává o sobě vědět, že bude brzy to pravé jaro. Za měsíc už tu máme svátky jara - Velikonoce. Velice se na toto období těším. Příroda se pomalu probouzí ze zimního spánku, poklízíme na dvorku, hrabeme trávníky, kupujeme si první jarní kytičky – petrklíče, narcisky či hyacinty. S pomocí dětí si doma můžete udělat velikonoční výzdobu z různých velikonočních motivů, jako jsou vajíčka, zajíčci, kuřátka, velikonoční kraslice. Z procházek přírodou si můžete donést kočky, později i zlatý déšť.



Velikonoce jsou ale i svátky ve znamení dobrého jídla. Víte, jak můžete zapojit děti do těchto příprav? Udělejte si s nimi Linecká vajíčka. Příprava je bude určitě bavit a výsledek, na tom si všichni společně pochutnáte. I když se to bez nepořádku v kuchyni neobejde, ten čas, který dětem věnujete touto činností, se vám vrátí.

### Ingredience

500 g hladké mouky, 250 g másla, 250 g moučkového cukru, 3 žloutky, 2-3 lžice mléka, kůra z jednoho řádně omytého citrónu, marmeláda na promazání.



### Jak na to?

Všechny suroviny zpracujte v hladké těsto. Děti vám zajisté pomohou. Takové „patláníčko“, to je bude bavit. Starší syn si to vždycky užívá. Mladší je na to ještě malý, tak aspoň postává u stolu a sleduje, co se tam děje. Rád těsto ochutnává a pak i ten výsledek.



Těsto nechejte v chladu odpočinout. Odpočínuté těsto vyválíme na slabě pomoučeném vále na plát silný asi 4 mm a vykrajujeme vajíčka různých velikostí. V domácích potřebách dnes seženete více velikostí, záleží tedy na vás, jak velké chcete vajíčka mít. Vykrájené vajíčka klademe na plech, na který jsme daly pečící papír a pečeme dozlatova. Upečené cukroví naskládáme na sebe a použijeme k dalšímu zdobení. Část těsta můžeme obarvit kakaem a mít tak dvoubarevná vajíčka.



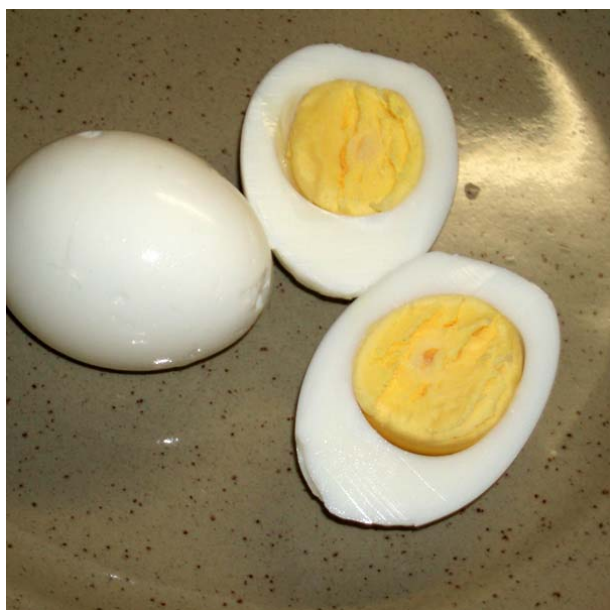
Tvary slepujeme nejlépe domácí rybízovou nebo jahodovou marmeládou, povrch můžeme ozdobit různými polevami, oříšky, čokoládou. Každý kdo co má rád. U nás je oblíbená domácí rybízová marmeláda z černého a červeného rybízu. Je pikantní a zároveň dobrá. Přeji Vám, ať si přípravy na velikonoce s dětmi užijete co nejlépe.

Napište nám své **vlastní recepty** - (nejen) velikonoční.

Využít můžete například [diskuzní fórum](#) na stránkách [www.NaseBatole.cz](http://www.NaseBatole.cz)

## Vejsce plněná bylinkovým krémem

K Velikonocům rozhodně patří nejen sladké pokrmy jako je beránek a mazanec, ale také různé varianty vajec. Nám doma velice chutnají plněná vajíčka bylinkovým krémem. Nejen že si tuto chuťovku můžete připravovat na Velikonoce, ale i když Vám třeba přijde návštěva. Ta určitě ocení výbornou chuť. U nás mají tyto vejce vždy úspěch. Co k tomu vlastně potřebujete?



### Ingredience

10 vajec, 5 lžic majonézy, sůl, mletý pepř, trochu drceného kmínu, 1 lžice plnotučné hořčice, 1 lžice zakysané smetany, čerstvé bylinky - bazalka, petržel, řeřicha, kopr, co máte rádi a co je k dispozici, cherry rajčátka a papriku na ozdobení.

### Postup

Uvaříme si vejce, oloupeme, osušíme. Vejce rozpulte. Žloutky vyndejte a vložte do misky, přidejte majonézu, zakysanou smetanu, hořčici, osolte, opepřete, a nakonec dejte trochu drceného kmínu. Utřete do jemného krému. Nakonec vmíchejte nasekané bylinky. Záleží, jaké máte rádi. Náplň dejte do igelitového nebo cukrářského sáčku a nastříkejte do vaječných bílků. Dozdobte cherry rajčátky, paprikou. Je to výborné.





## Už jste někdy slyšeli výraz „SLANÉ DĚTI“ ?

Cystická fibróza narušuje funkci potních žláz a způsobuje vyšší koncentraci solí v potu. Základní diagnostikou je tzv. potní test. Nemocní mají až pětkrát slanější pot.



**Cystická fibróza** je dědičně získané nevléčitelné onemocnění. Vážně postihuje trávicí a dýchací systém. Charakteristická je tvorba abnormálně hustého hlenu, který zůstává v dýchacích cestách. Nemocní nemohou z plic odkašlávat hlen, ve kterém se množí bakterie a způsobují trvalý zánět. Slinivka břišní nemůže uvolňovat enzymy nutné k trávení. Cystickou fibrózu provázejí i další komplikace – diabetes, cirhóza jater, osteoporóza, neplodnost u mužů atd. Polovina nemocných se dnes dožívá málo přes třicet let.



Nemocní potřebují každodenní náročnou léčbu. Ročně se v České republice narodí asi 30 takto nemocných dětí. V současnosti je diagnostikováno přibližně šest set nemocných. Stejný počet se však neléčí vůbec nebo se léčí pod chybnou diagnózou. Přitom pozdní zahájení léčby může výrazně zhoršit průběh onemocnění.

Občanské sdružení **Klub nemocných cystickou fibrózou** vzniklo v roce 1992. Je jedinou neziskovou organizací, která sdružuje a pomáhá takto nemocným v ČR. Poskytuje

psychologickou podporu a sociální poradenství. Přispívá nemocným na zdravotnické pomůcky a rekondiční pobyty. Vybavuje nemocnice specializovanými přístroji. Vydává edukační materiály pro nemocné cystickou fibrózou a také aktivně informuje veřejnost o tomto onemocnění. Více informací naleznete na stránkách Klubu nemocných CF [www.cfklub.cz](http://www.cfklub.cz) / [www.slanedeti.cz](http://www.slanedeti.cz) .

**Patron Klubu Ivan Trojan** o cystické fibróze řekl: „Tato nemoc je velmi vážná a je zatím bohužel nevléčitelná. Věřím, že pokrok medicíny jednou umožní úplné vyléčení. Naděje, že to jednou nastane, je určitě to nejdůležitější v životě nemocných. Dokud k tomu nedojde, je potřeba jim a jejich rodinám pomáhat.“

### Pro více informací, prosím, kontaktujte:

Lenka Eislerová, výkonná ředitelka Klubu nemocných CF  
Kudrnova 22/95, 150 06 Praha 5 – Motol  
Tel.: 257 211 929  
Mob.: 773 586 325  
[reditel@cfklub.cz](mailto:reditel@cfklub.cz)



## Aktivity s dětmi - Jak naklíčit řeřichu

Březen patří mezi měsíce, kdy máme ještě za oknem často plískanice, které se střídají s dny jarními, ale zároveň už vyséváme papriky a rajčata do truhlíků. Ještě to bude chvíli trvat, než rostliny přesadíme do skleníků. Pojdme si ukázat, jak si lze naklíčit např. řeřichu. Je to nenáročná rostlinka, která nám vyroste velice rychle a také nám zkrátí období čekání na tu pravou jarní zahrádku. Děti tyto činnosti milují, rády sledují, jak semínka klíčí, ptají se.. Naučte děti od malička milovat práci na zahrádce. Budují si tím vztah k přírodě, budou si tak vážit plodů z přírody, které si za trochu námahy vypěstují.



### Co to vlastně řeřicha je?

Řeřicha setá je drobná jednoletá rostlina s podobnou palčivou chutí. Je oblíbená pro snadné pěstování, lze ji pěstovat na okně celou zimu na vatě či v květináči a je výbornou zimní zásobárnou vitamínů a minerálů, kdy je nedostatek čerstvé zeleniny.

### Jak řeřichu naklíčit

Semena řeřichy naklíčíme velmi snadno: dáme je do misky s půdou nebo jen na talíř vyložený mokrou vatou. Semena vyséváme na povrch substrátu, který udržujeme stále dostatečně vlhký. Po vyklíčení (cca 3 týdny) můžeme sklízet mladé rostlinky se dvěma pravými lístky. Až do té doby nepotřebují žádné živiny, mají jich dostatečnou zásobu v semenech. Výsevy můžeme opakovat postupně každých 14 dní po celý rok.



Výborně se pro toto pěstování hodí i plastové krabičky od cherry rajčátek nebo od kiwi, či paprik. Nemusíte je vyhazovat. Můžete do nich dát vatu nebo hlinu, zasít semínka řeřichy a přikrýt víčkem, než vyraší. Víčko je perforované, takže k semínkům jde bez problémů vzduch. Pak víčko odstraníte.

## **Použití v kuchyni**

V kuchyni se používá hlavně do salátů, polévek nebo pomazánek. Nahořklá chuť čerstvých lístků se výborně hodí k vaječným pokrmům či tvarohu. Je vhodná do sendvičů nebo jen tak na chleba s máslem. Lístky lze použít k přípravě salátů. Vhodná je také na ozdobu rybích pokrmů, salátů a zeleniny.

Jakmile začne bylinka kvést, nedá se u použít jako koření, protože je velice hořká. Naproti tomu k léčebným účelům se používá právě v době květu. Mladé lístky se mohou kdykoliv ostríhat a čerstvé spotřebovat.

## **Tvarohová pomazánka z řeřichou**

S přípravou této jednoduché pomazánky vám děti určitě pomohou. Potřebujete 100g lučiny nebo osoleného tvarohu nebo také cottage sýr, pomazánkové máslo. Kdo co má rád. Do toho zamícháte výhonky řeřichy nebo i pažitku. Natíráme na chleby, můžeme nakrájet na kolečka rohlíky a udělat dětem jednohubky, dozdobit cherry rajčátky nebo okurkou.

## **Míchaná vajíčka s řeřichou**

Potřebujeme asi 4 vejce, záleží na počtu strážníků, sůl, čerstvou řeřichu, chleba. Na teflonovou pánev vylijeme celá vejce, osolíme, umícháme, odstavíme z plotny. Mezitím si připravíme na talíř krajíc chleba, na něj dáme míchané vejce, posypeme řeřichou a nakonec dozdobíme cherry rajčátky, okurkou, paprikou. Ihned podáváme.

## Historie

Řeřicha pochází ze severní Afriky a Přední Asie. Dnes ovšem roste po celém světě. Zahradní řeřichu doporučoval už Karel Veliký a pěstovala se v klášterních zahradách. Lidové léčení ji dodnes používá při jarních kúrách.

## Použití řeřichy

Z mladých klíčících rostlinek řeřichy se připravuje aromatický salát bohatý na vitamín C. Může se používat i k ochucení jiných salátů. Řeřicha se používá výhradně čerstvá, protože vařením se ztrácejí nejen vitamíny, ale i příjemná, mírně palčivá chuť se mění v nepříjemný zápach. Řeřicha se hodí i ke zdobení obložených mís jako jemná příloha k sýrům. S ostatním kořením ji obvykle nemícháme.

## Řeřicha a lidové léčení

V lidovém léčení jako přísada do medu, proti kašli. Používá se jako močopudný prostředek, proti zánětům močových cest. Řeřicha je bohatá na minerální látky – draslík, vápník, hořčík, jód, železo, selen a sloučeniny síry. Obsahují také vitamín C, B a karoten. Působí dezinfekčně, čistí krev. Pomáhá při jarní únavě, chudokrevnosti a podporují trávení.

## Řeřicha ve stravě dětí, těhotných a kojících žen

Malým dětem možná ani řeřicha chutnat nebude, protože je ostrá a pálí. Medvídek Pú si prý nosil na výpravy oblíbené řeřichové chlebičky. Setí řeřichy je pro děti prostě zábava. Baví je semínka zasít, pak zalévat, pečovat o ně a nakonec ta radost ze sklizně, ta je nepřekonatelná.

V těhotenství by si ženy měly dávat pozor na vyšší konzumaci řeřichy. Její chuť je velice ostrá. Při kojení obsahové látky rostliny přecházejí do mateřského mléka, proto to s řeřichou nepřehánějte.

Informací o této jednoduché rostlince máte mnoho, proto neváhejte a řeřichu si s dětmi zasejte. Můžete nám o tom [napsat](#) nebo zaslat i foto, jak se vám to podařilo, co se dětem nejvíce líbilo. Těšíme se na vaše reakce.



## Velikonoční dekorace - Řeřicha ve vaječné skořápce



### Co k tomu potřebujete?

3 vejce, chomáček vaty, vodu na zalití vaty, semínka řeřichy, tácek na který dáme hotové skořápky, ubrousek s velikonočními motivy.

### Jak budeme postupovat?

Rozklepněte si vajíčka, obsah použijte při vaření, skořápky řádně vymyjte a vysušte. Do skořápky dejte chomáček vaty a navlhčete jej. Jemně semínka rozsejte na vatu, řádně navlhčete. Skořápky uložte na tácek nebo talířek na ubrousek s velikonočním motivem. Dejte na slunné a teplé místo, nejlépe za okno. Vyčkejte několik dní. Děti vám budou s nadšením pomáhat a každý den pozorovat a ptát se, zda už semínka konečně vyrostou. Do 14 dnů máte krásnou dekoraci.





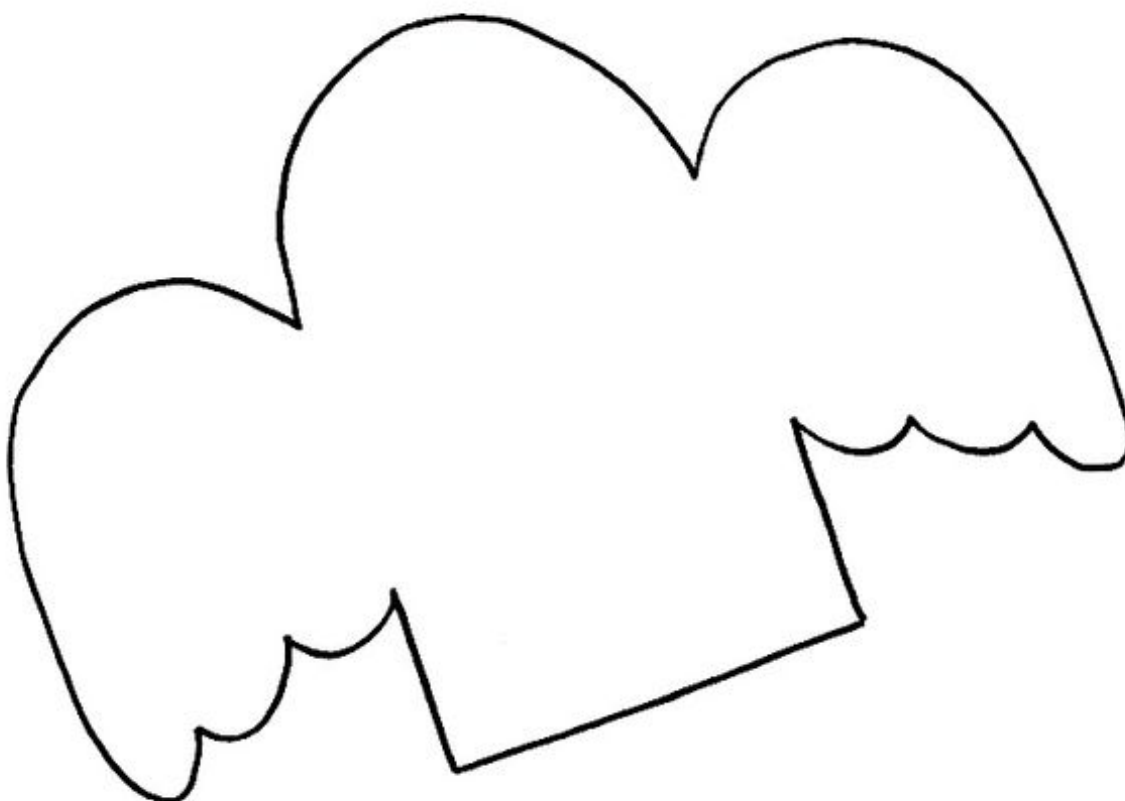
## Velikonoční přání - Slepička s kuřátkem

Velikonoční slepička skrývající kuřátko může sloužit jako přání a zároveň velikonoční dekorace.

**Pomůcky:** výkres, vlnité lepenky (žlutá, červená), tužka, nůžky, lepidlo, černý fix, 2 pohyblivé oči (menší a větší), bílá vlna nebo bavlnka.

### Postup

1. Šablonku slepičky překreslíme na výkres a vystříháme.
2. Z vlnité červené lepenky vystříháme hřebínek a zobáček.
3. Žlutá lepenka nám vytvoří tělo kuřátka.
4. Jednotlivé díly včetně pohyblivých očí přilepíme.
5. Kuřátku domalujeme černým fixem nožičky.
6. Slepičce dokončíme křídla přilepením rozstříhané bílé vlny nebo bavlnky.



## Tvoření s dětmi - Slepíčka z plata od vajíček

Pomalu se blíží jaro - hurááá! Jarní tvoření je optimistické, přináší svěží a po zimě občerstvující barvy. Mezi jarními motivy převládají symboly znovu se probouzející přírody. Objevují se velikonoční dekorace. Mezi klasické velikonoční dekorace patří slepičky a vajíčka. Máte-li chuť, můžete si s dětmi vyrobit slepičku. Slepíčka je navíc produktem tvořivé recyklace :-), využijete plata od vajíček.



### Co budeme potřebovat?

- Plata z vajíček, nůžky, nůž, lepidlo.
- Temperové barvy (hnědou, žlutou, oranžovou).
- Tvrdý papír a barevný papír, mrkací oči.
- Vyfouklá vajíčka, barva na vajíčka, výseky z ozdobných děrovaček.



Nejdříve se koukneme na plato od vajíčka a pokusíme se v něm vidět slepičku :-). Na plato nakreslíme zhruba tvar slepičky a vystříháme ho.

Na tvrdý papír si nakreslíme tvar hřebínku a zobáčku. Pokud nemáme červený tvrdý papír, použijeme bílý, který pak nabarvíme. Hřebínek a zobáček vystříháme.



Hřebínek se zobáčkem se bude zasunovat do „hlavičky“ slepičky. Do plata od vajec (v místě, které bude představovat hlavičku slepičky) uděláme zářez řezákem nebo nožem. Do zářezu pak hřebínek se zobáčkem jednoduše vsuneme.

Plato od vajíček pomalujeme barvičkami. Doporučuji temperové nebo prstové. Plato od vajíček poměrně dobře absorbuje vodu a mohlo by se stát, že se nám slepička rozmočí.



Máme-li plato suché, pustíme se do tvoření slepičky. Vsuneme do zářezu hřebínek se zobáčkem. Nalepíme (dokreslíme) oči. Slepici můžeme nalepit také křídla z barevného papíru. Můžeme ji dotvořit peříčky apod.

Slepička je vystřižena tak, aby ji na „záda“ bylo možno vložit vajíčko. My jsme vajíčka nabarvily klasickou barvou na vajíčka a dcera vajíčka polepila výseky z barevných papírů. Ozdobné děrovačky, z nichž výseky pocházejí, jsou k dostání v některých papírnickách nebo internetových obchodech. Naše děti s nimi jednak rády cvakají a jednak jsou výseky i jinak použitelné (např. na různá přáníčka). Je však možné vajíčka polepit i ovesnými vločkami, vodovými nálepkami nebo různými samolepkami.



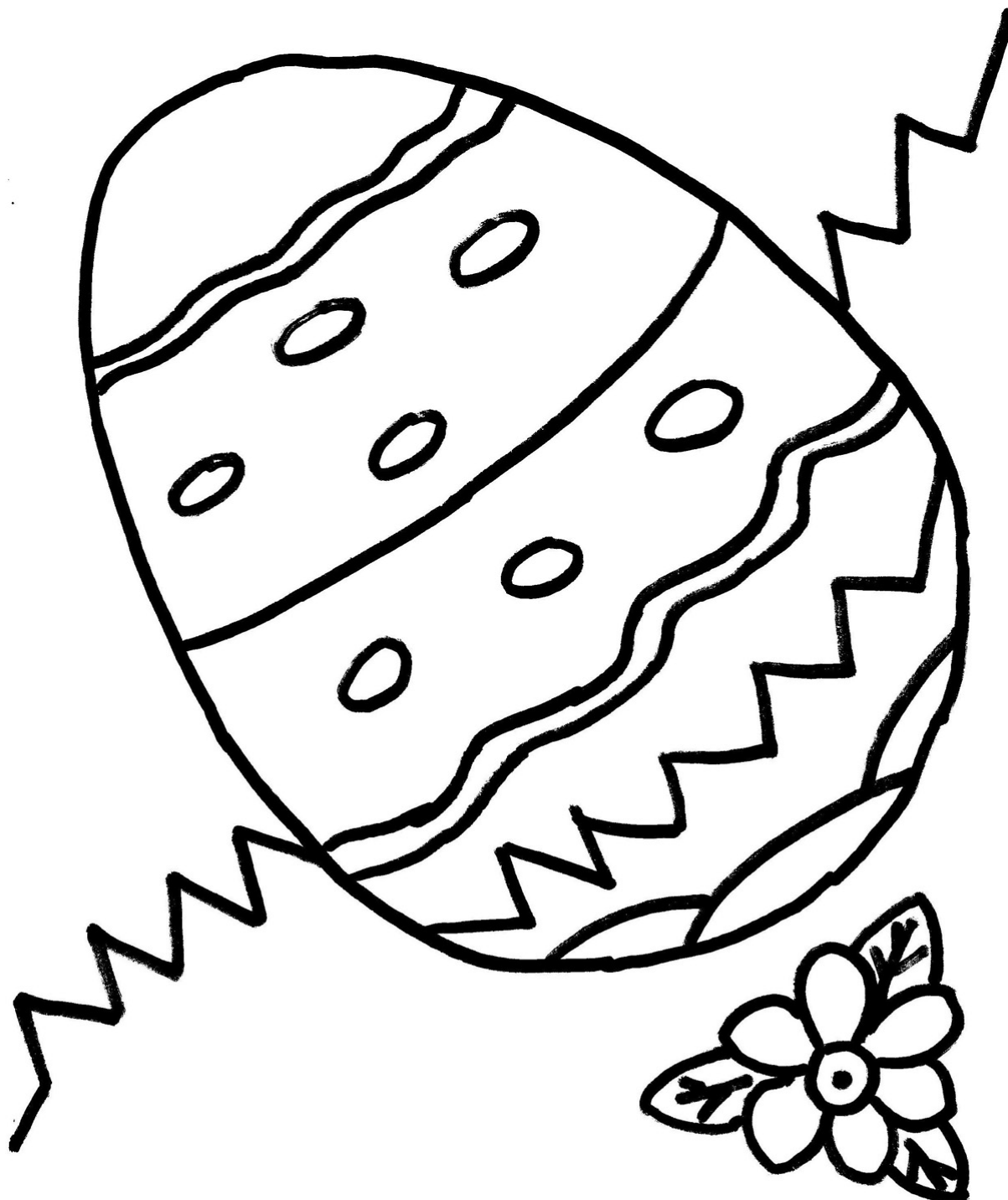
A např. takto je možno slepičky naaranžovat: slepičky „sedí“ na trávě ze sisalu :-).

Krásné jarní tvoření a nádherné jaro Vám přeje Petra Fejtková.  
Další (nejen) jarní tvořící náměty najdete na [www.casprodeti.cz](http://www.casprodeti.cz)  
Tvoření pro děti od dvou do pěti :-)



## Velikonoční omalovánka - Kraslice

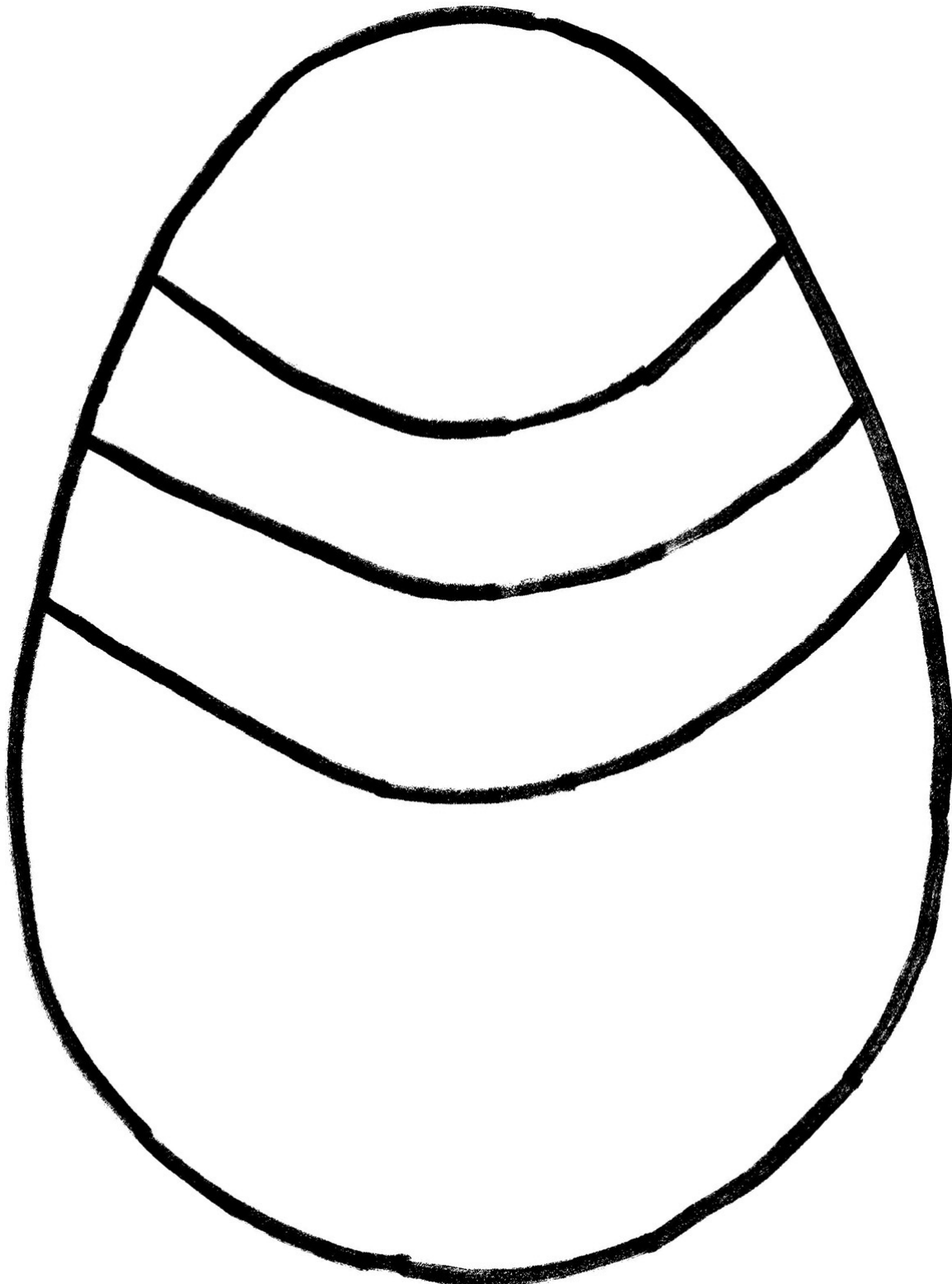
Vymaluj vajíčko veselými barvami. Nalep je s pomocí maminky na lednici.





## Velikonoční pracovní list - Kraslice

Domaluj další obloučky na kraslici a vybarvi podle vlastní fantazie.



## Velikonoční dekorace - Petrklíč v košíčku

Velice jednoduchá velikonoční dekorace, se kterou vám pomohou i vaši nejmenší.

### Co k tomu potřebujete?

- Petrklíč v květináčku
- vhodnou velikost košíčku

### Jak postupovat?

V květinářství si kupte petrklíč. Doma zkontrolujte, jak velký je květináč a podle toho hledejte košíček. Našla jsem doma v garáži hodně starý košíček, dala ho do pořádku a květináč s petrklíčem do něj vložila. Opravdu jednoduché a zároveň vkusné. Zvládnete to i na poslední chvíli.



## Velikonoční dekorace s vrbovým proutím

### Co k tomu potřebujeme?

Květináč, vrbové proutky, barevné mašle, vejce - plastové dekorace nebo vyfouklá vajíčka, hlínu, různé dekorace, použila jsem zajíčky na houpačce, pokud už venku roste, tak natrhat trochu trávy nebo můžete použít i mech, také vypadá velice hezky.

### Jak postupovat?

Při procházce přírodou si zajdete s dětmi na proutky. Tatínek může naučit děti uplést pravou pomlázku a vy si od něj vezmete několik proutků, které použijete na výrobu vaší dekorace. Do květináče si dáme hlínu, proutky napícháme do hlíny, asi 10 cm od sebe a nahore svážeme petličkou. Nahoru zavěste vejce z polystyrénu, či vyfouklá a ozdobená nebo jinou dekoraci, kterou máte k dispozici doma. Použila jsem zajíčky na houpačce. Vypadá to velice hezky a návštěvám se to bude moc líbit.



## Velikonoční háčkování pro maminky - Dětská čepice se zajíčkem

**Čepice** (obvod 36 cm, délka 13 cm)

- 5 řetízkových ok spojíme pevným okem.
- Do vzniklého kruhu uháčkujeme 18 DS - dlouhých sloupků (první DS = 2 řetízkové oka).
- Každý DS z předchozí řady rozháčkujeme na 2 DS.
- Zdvojíme každý třetí sloupek (DS, DS, 2 DS, DS, DS, 2 DS)
- Zdvojíme každý 4 sloupek.

Takto pokračujeme ve zdvojování do té doby, než máme placku, potřebnou pro náš obvod, dostatečně velkou. Dále nepřidáváme a jen doháčkujeme hloubku čepice. Poslední dvě řady střídáme přední a zadní reliéfní sloupek - vznikne lem.



### Aplikace na čepici

#### Zajíc - hlava

- 5 řetízkových ok spojíme pevným okem.
- Do vzniklého kruhu uháčkujeme 18 DS - dlouhých sloupků (první DS = 2 řetízkové oka).
- Každý DS z předchozí řady rozháčkujeme na 2 DS.

#### Zajíc - uši

- 12 řetízkových ok. Otočíme a háčkujeme zpět. KS, KS, PDS, PDS, PDS, DS, DS (až na konec). Do posledního oka 5 DS. DS, DS, PDS, PDS, PDS, KS, KS.
- Vyšijeme oči a čumáček. Našijeme aplikaci na čepici. A máme hotovo.

Zkratky: DS (dlouhý sloupek), KS (krátký sloupek), PDS (polodlouhý sloupek)

Použitá příze: [Kačenka](#) (1 klubko + kousek na zajíce)

**Háčkovací příze** můžete nakoupit přímo v internetovém obchodě:

[www.MojeGalanterka.cz](http://www.MojeGalanterka.cz) - prodej galanterie: flitry, knoflíčky, příze, stuhy, ...

Se svými hotovými [výtvory](#) se můžete pochlubit ostatním maminkám na stránce věnované kreativnímu tvoření [www.facebook.com/vytvory.cz](http://www.facebook.com/vytvory.cz)



## Použité zdroje a literatura

### Literatura

- Bohne | Volk | Dittus-Bär.: Léčivé bylinky ..., Computer Press, Brno 2011
- Kröhnová M, S.: Bylinky pro děti a maminky, Grada, Praha 2010
- Marie Fischerová - Kvěchová: Pro naše děti a mámy, Albatros, Praha 1993
- Motlová M.: Český rok od jara do zimy, Fortuna Libri, Praha 2010
- Toufar P.: Velikonoce, Vydavatelství Akcent, Třebíč 2001

### Online zdroje

- [www.balkonovekvetiny.cz](http://www.balkonovekvetiny.cz)
- [www.ceskebylinky.cz](http://www.ceskebylinky.cz)
- [www.casprodeti.cz](http://www.casprodeti.cz)
- [www.ceskevelikonoce.cz](http://www.ceskevelikonoce.cz)
- [www.i-creative.cz](http://www.i-creative.cz)
- [www.mojegalanterka.cz](http://www.mojegalanterka.cz)
- [www.predskolaci.cz](http://www.predskolaci.cz)
- [www.srecepty.cz](http://www.srecepty.cz)
- [www.velikonoce.com](http://www.velikonoce.com)
- [www.velikonoce.net](http://www.velikonoce.net)
- [www.velikonoce.org](http://www.velikonoce.org)
- [www.vytvory.cz](http://www.vytvory.cz)



## Kolektiv autorů

**Lenka Štveráčková**  
[lenka.step@post.cz](mailto:lenka.step@post.cz)

šéfredaktorka magazínů [MojeBrisko.cz](http://www.MojeBrisko.cz) | [NaseBatole.cz](http://www.NaseBatole.cz)  
povoláním zdravotní sestra, maminka dvou chlapečků

**Veronika Šiblová**  
[veronika@predskolaci.cz](mailto:veronika@predskolaci.cz)

šéfredaktorka magazínu [www.Predskolaci.cz](http://www.Predskolaci.cz)  
pedagogický pracovník

**Silvie Valoušková**  
[V.Silvie@seznam.cz](mailto:V.Silvie@seznam.cz)

fotografka, nejraději fotí novorozence, děti, těhulky a svatby  
[www.SilvieValouskova.cz](http://www.SilvieValouskova.cz)

**Hana Kysilková**  
[KysilkovaH@seznam.cz](mailto:KysilkovaH@seznam.cz)

fotografka  
[www.HanaKysilkova.cz](http://www.HanaKysilkova.cz)

**Petra Fejtková**  
[petra.chob@post.cz](mailto:petra.chob@post.cz)

provozuje web Tvoření pro děti od dvou do pěti  
[www.CasProDeti.cz](http://www.CasProDeti.cz)

**Tým i-creative**  
[tereza@i-creative.cz](mailto:tereza@i-creative.cz)

[www.i-creative.cz](http://www.i-creative.cz) - tvořivé výtvarné nápady, omalovánky  
k vytisknutí, pracovní listy, inspirace pro rodiče a učitele

Povoleno je kopírování, sdílení a volné šíření, ... pro nekomerční účely.

e-knihu **Velikonoční speciál** můžete stahovat

na adrese: [www.NaseBatole.cz](http://www.NaseBatole.cz) (menu -> Ke stažení)



Facebook: <http://www.facebook.com/NaseBatole.cz>

Chcete-li i Vy přispívat svými články do magazínů [www.MojeBrisko.cz](http://www.MojeBrisko.cz), [www.NaseBatole.cz](http://www.NaseBatole.cz), [www.Predskolaci.cz](http://www.Predskolaci.cz). Napište nám. Rádi uveřejníme vaše příběhy, vlastní zkušenosti z těhotenství, zážitky z porodu, výchovy a rozvoje dětí.

### Stále hledáme nové autory a redaktory pro magazíny:

[www.MojeBrisko.cz](http://www.MojeBrisko.cz) (o těhotenství a mateřství)

[www.NaseBatole.cz](http://www.NaseBatole.cz) (o dětech do 3 let)

[www.Predskolaci.cz](http://www.Predskolaci.cz) (rozvoj a výchova dětí)

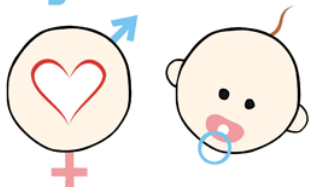
[www.Skolaci.com](http://www.Skolaci.com) (pro rodiče a děti školou povinné)

[www.UzTamBudeme.cz](http://www.UzTamBudeme.cz) (cestování a turistika)

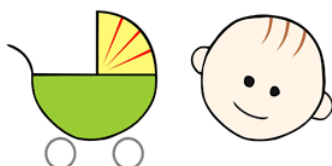
[www.Vytvory.cz](http://www.Vytvory.cz) (hobby, kreativní tvoření)

Právě Vy tvoříte obsah webů. Informujte své přátele o možnosti této spolupráce!

**MojeBříško.cz**



**NašeBatole.cz**



**Předškoláci.cz**

