

Jarní vajíčková pomazánka

4 porce

Suroviny:

- 2 vejce
- ½ menší cibule
- 75 g másla
- 1 lžice plnotučné hořčice
- špetka soli, pepře (dle věku dětí)
- bylinky

Příloha: čerstvý kváskový chléb

Postup:

Vejce uvaříme natvrdo, máslo necháme při pokojové teplotě povolit. Oloupaná vejce, změkklé máslo a všechny další suroviny vložíme do mixéru a rozmixujeme do hladka. Do pomazánky lze přimíchat nasekané čerstvé bylinky (pažitku, zelenou jarní cibulku, ptačinec, kopřivy) nebo bylinkami ozdobíme pomazánku navrch. Lze použít i první jarní květy (fialky nebo sedmikrásky).

Vajíčka jsou symbolem znovuzrození, života, plodnosti a hojnosti už od nepaměti v mnoha kulturách po celém světě. Vejce jíme skoro denně, aniž bychom si to možná uvědomovali. Jsou totiž obsažena v mnoha druzích pečiva, sušenek, těstovin atd. A také jsou většinou první surovinou, kterou se v dětství naučíme tepelně zpracovávat, neboli uvařit si sám pro sebe něco k snědku. Vajíčka jsou vděčnou potravinou, která se snadno připravuje, zasytí, je skvěle stravitelná a obsahuje výživné bílkoviny.



ČARODĚJNICE

Na konci dubna vstupujeme do světlé poloviny roku, vše v přírodě kvete a roste. Právě na opačné straně kola roku se nachází oslava Dušiček a Halloweenu. Staří Keltové slavili BELTAIN - oslavovali život, lásku, tvořivou sílu v člověku. S tímto svátkem je spojena energie ohně. Aby mohlo vzniknout něco nového, je třeba to staré, nepotřebné spálit. Později ve středověku lidé věřili, že existují chvíle, kdy mají zlé síly větší moc než jindy. Báli se d'ábelského zla zasílaného na zem v podobě čarodějnic. Takovým obdobím měla být právě noc z 30. dubna na 1. května, podle svátku svatých Filipa a Jakuba zvaná také Filipojakubská noc. Tehdy se podle pověr měly na kopcích slétat čarodějnice a provozovat nekalé věci. V naší přírodě všechno teprve začíná růst, k dispozici máme ale divoké jarní bylinky, které nám umí předat to, co mají samy: odolnost a životní sílu, oživující energii. Dříve se lidé po jednotvárné zimní stravě už těšili, až první jedlé bylinky na jaře vyraší. Patří mezi ně kopřiva, bršlice, pampeliška, sedmikráska, jitrocel, medvědí česnek a mnohé další. Jídla a nápoje z nich měly být oslavou probouzejícího se jara a doplněním tolik potřebné energie po dlouhé zimě.

Z čeho dnes vaříme - vejce

Kde jsme koupili vejce? Jaký je rozdíl mezi vejcem z biochovu a vejcem od nosnic v halách? Záleží nám na tom, v jakých podmínkách žily slepice, které je snesly? Jak poznáme, odkud naše vajíčko pochází? Kupovaná vejce jsou označena číselným kódem. První číslo informuje, z jakého pochází chovu: 0 - vejce z ekologického chovu (bio vejce), 1 - vejce od slepic chovaných ve volném výběhu, 2 - vejce z halového chovu, 3 - vejce z klecového chovu.

Z čeho ještě vaříme? Hádejte, kdo jsem!

Hanka Zemanová o nich píše, že jsou to multivitamínové poklady plné chlorofylu a enzymů, které posilují imunitu, zahání jarní únavu, čistí a posilují krev, podporují látkovou výměnu, rozpouští zimní usazeniny a usnadňují práci játrům a žlučníku, které právě nyní pracují na plné obrátky. Rostou naprosto samy a žádná choulostivá zelenina ze skleníku nenahradí jejich sílu. (*divoké bylinky*)

Pokud nemáte k dispozici divoké jedlé bylinky, můžete si vypěstovat vlastní naklíčenou rukolu nebo řeřichu či zelené výhonky z cibule nebo z mrkve.

Výzdoba a hostina

Výzdoba stolu by mohla odrážet energii, která je v přírodě právě teď dobře patrná. Je to energie růstu a síly, vše je v rozpuku a kvete. Do vázy můžete natrhat pár větviček rozkvetlých třešní, na ubrus s jarními motivy můžete položit věneček z jarních květin. Nebo můžete hostinu pojmout v čarodějnickém duchu, v maskách čarodějnic, s košťaty a svíčkou. Hostinu můžete zahájit společným připíjením, které je volně inspirováno tradičním germánským rituálem s názvem SUMBEL. Připravte si nějaký dobrý nápoj (pokud zrovna kvetou fialky, sedmikrásky, pampelišky, můžete je vyluhovat ve vodě a přidat citrónovou šťávu) a vlijte jej do velkého poháru. Nápoj pošlete dokola a každý z vás může s připitkem pronést nějaké poděkování, přání nebo jen beze slova připít. Pohár by se měl dopít do dna. Když to nevyjde, dopijí ten poslední.

Povídání u stolu

Co letos místo čarodějnic spálit to, co nám již neslouží a co s sebou do další části roku nechceme? Jaké naše představy, nefunkční vzorce chování, zvyky by to mohly být? A v oblasti jídla? Co chceme jinak? Naše přání a záměry, například co bych chtěl/a ve svém jídelníčku změnit, které jídlo bych se chtěl/a naučit připravit, kterou potravinu bych chtěl/a do svého jídelníčku zařadit nebo naopak z něj vyškrtnout. Jím něčeho moc nebo naopak málo? Svoje přání můžeme také napsat na stuhy a zavěsit na strom nebo na větvíčku ve váze. Lidé dříve věřili, že takto nazdobený stromek pomůže naše přání vyplnit.