

OBSAH

- 10 Jarní svátky plné naděje a lásky k přírodě
- 12 Čekání na jaro podle Martiny Boledovičové
 - 15 Jaro Martiny Viktorie Kopecké
- 16 Etnografovy Velikonoce a jarní svátky – Jiří Mačuda
 - 18 Jak vznikal Jarní Tradinář
 - 20 Kolo roku
 - 22 Kdy budou Velikonoce?

24

LEDEN

*Klidový čas přírody
a začátek masopustního období*

- 26 Od Třech králů po Popeleční středu
 - 26 Kdy je masopust?
 - 28 Zabijačky
- 30 Zabijačkové pochoutky ze Znojemska
 - 32 Zabijačkové recepty
 - 34 Recepty na taneční večery
- 36 Vytvářejte (a schovávejte si) masky

42

ÚNOR

*Hromnice, Valentýn
a probouzející se semínka*

- 44 Hromnice
- 46 Palačinky na Hromnice
- 47 Jak oslavit Hromnice a co dělat v únoru
 - 48 Svatý Blažej
 - 49 Svatá Dorota
- 50 Valentýn a svátek zamilovaných

52 Valentýnské tvoření od srdce

54 Valentýnské recepty pro naše milované

56 Ptačí svatby a Valentýn

57 Svatý Matěj a matějská pouť

58

MASOPUST

*Poslední dny masopustu – končiny,
ostatky, fašank*

- 60 Poslední dny masopustu
- 61 Jak se slaví masopust dnes
- 62 Masopustní průvod nebo obchůzka
- 64 Smažené masopustní dobroty
 - 70 Maskování
- 71 Symbolika masopustních masek
- 72 Koho potkáte v průvodu?
- 75 Tajemství masopustu
- 76 Magické rituály
- 77 Jak se pochovává basa (dudy či housle)
 - 77 Proč kobylka znovu ožije
 - 78 Tanec
- 79 Jak založit či obnovit tradici

80

PŮST

*Postní doba od Popeleční středy
do Květné neděle*

- 82 Postní doba před Velikonocemi
- 83 Popeleční středa a popelec
- 85 Postní doba vede k zamyšlení

- 85** Co si odpustit?
- 86** Modlitba, půst, milosrdenství
- 88** Co je to pokání a jak souvisí s postní dobou?
- 90** Jarní úklid pro dobrý začátek
- 91** Přípravy na Velikonoce
- 92** Postní jídelníček
- 94** Postní recepty
- 98** Šest postních neděl
- 99** Černá neděle nebo také Pučálka
- 103** Pražná neděle
- 104** Kýchavá, Kýchavná neděle
- 106** Družebná neděle
- 108** Smrtná neděle
- 110** Morana a létéčko
- 112** Květná, Palmová, Beránková neděle
- 114** Upleťte si berana
- 114** Zapojte děti

116

BŘEZEN

*Jarní rovnodennost a symboly jara,
přípravy na Velikonoce*

- 118** Březen – začátek nového vegetačního cyklu
- 119** Začátek zemědělských prací
- 119** Svatý Řehoř
- 120** Svatý Josef
- 121** Jarní rovnodennost
- 122** Zvěstování Panně Marii
- 123** Zahrada ožívá
- 125** Klíčíme s předstihem na Velikonoce
- 125** Velikonoční osení – základ jarní dekorace
- 126** První dobroty z přírody
- 128** Pečeme (s předstihem) na Velikonoce
- 128** Jarní perníčky a perníková vajíčka

130 Netradiční zdobení perníčků

132 Jarní cukroví

134 Vanilková vajíčka, sušenky nebo pracny

136 Jarní zdobení a symboly Velikonoc

137 Ptáčci – poslové jara

140 Plstěná a papírová vajíčka

142 Větvičky a jarní kvítky

144

VELIKONOCE

Svatý týden a velikonoční prázdniny

146 Velikonoční týden

148 Co je to Svatý týden a Svaté třídenní?

150 Pondělí, úterý a Škaredá středa

152 Zelený čtvrtek

154 Zelený čtvrtek podle Nového zákona – poslední večeře Páně

157 Jidáše a další kynuté dobroty

162 Zelené recepty pro Zelený čtvrtek

164 Velikonoční hrkání

165 Vodění Jidáše

165 Pálení Jidáše

168 Velký pátek

169 Obřadní koupele

169 Otevírání země a cesta ke studánce

170 Velký pátek v kostele

172 Křížová cesta

174 Bílá sobota a veliká noc

176 Bílá sobota v kostele

179 Noční hostina

179 Vysypávání chodníčků

181 Recepty na Bílou sobotu – mazance

185 Beránek

189 Pomlázka

192 Malovaná vajíčka

- 194 Zdobení velikonočních vajíček
- 200 Velikonoční neděle – Hod boží velikonoční**
- 203 Velikonoční neděle v kostele
- 204 Božíhodová hostina
- 206 Svátky svítkové, mazancové nebo nádivkové
- 208 Recepty na Boží hod
- 214 Obřadní jídla s prastarými kořeny
- 217 Pravoslavné Velikonoce, voskresenije – vzkříšení
- 218 Velikonoční (Červené) pondělí**
- 220 Voda, proutky, vajíčka
- 221 Šlehání proutky a oživení
- 222 Krása velikonoční koledy – náš největší kolektivní rituál
- 224 Básničky pro koledníky
- 224 Nadílka a dárky pro děti
- 225 Velikonoční obdarovávání
- 227 Vajíčko
- 228 Hry s vajíčky
- 230 Recepty na velikonoční pondělí
- 231 Městské oslavy jara
- 232 Provodní (Bílá) neděle**
- 233 Velikonoční oktáv a Bílá neděle

234

DUBEN

*Pradávný předěl zimní
a letní polovice roku*

- 237 Den Země
- 237 Svatý Jiří
- 239 Svatý Vojtěch
- 240 Svatý Marek
- 241 Čarodějnice
- 242 Velký oheň na „čarodky“
- 242 Rituální úklid a ochrana

- 244 Pohanské oslavy – Beltain, krásná hůrka
- 245 Filipojakubská nebo Valpuržina noc a „čarodky“?
- 247 Májka – symbol lásky a květnových svátků
- 248 Stavění májek

250

KVĚTEN

*Májové oslavy a průvody, měsíc Panenky
Marie, Den matek a letnice*

- 252 Májové svátky s volnými dny
- 252 Polibek pod třešní
- 253 Květen – měsíc Panny Marie
- 254 Den matek
- 254 Den rodiny
- 256 Svatý Jan Nepomucký
- 257 Svatá Zdislava
- 258 Májové obecní slavnosti, staročeské máje a majálesy
- 261 Neděle po Velikonocích a Nanebevstoupení Páně
- 262 Letnice
- 264 Královničky
- 265 Čištění studánek
- 265 Jízda králů
- 266 Svátek Nejsvětější trojice
- 266 Svátek Božího těla
- 266 Nejsvětější srdce Ježíšovo

~

- 272 Poděkování
- 274 Rejstřík receptů
- 275 Rejstřík návodů
- 276 Literatura
- 278 Kam za tradicemi

- 194 Zdobení velikonočních vajíček
- 200 **Velikonoční neděle – Hod boží velikonoční**
- 203 Velikonoční neděle v kostele
- 204 Božihodová hostina
- 206 Svátky svítkové, mazancové nebo nádivkové
- 208 Recepty na Boží hod
- 214 Obřadní jídla s prastarými kořeny
- 217 Pravoslavné Velikonoce, voskresenije – vzkříšení
- 218 **Velikonoční (Červené) pondělí**
- 220 Voda, proutky, vajíčka
- 221 Šlehání proutky a oživení
- 222 Krása velikonoční koledy – náš největší kolektivní rituál
- 224 Básničky pro koledníky
- 224 Nadílka a dárky pro děti
- 225 Velikonoční obdarovávání
- 227 Vajíčko
- 228 Hry s vajíčky
- 230 Recepty na velikonoční pondělí
- 231 Městské oslavy jara
- 232 **Provodní (Bílá) neděle**
- 233 Velikonoční oktáv a Bílá neděle

234

DUBEN

*Pradávný předěl zimní
a letní polovice roku*

- 237 Den Země
- 237 Svatý Jiří
- 239 Svatý Vojtěch
- 240 Svatý Marek
- 241 Čarodějnice
- 242 Velký oheň na „čarodky“
- 242 Rituální úklid a ochrana

- 244 Pohanské oslavy – Beltain, krásná hůrka
- 245 Filipojakubská nebo Valpuržina noc a „čarodky“?
- 247 Májka – symbol lásky a květnových svátků
- 248 Stavění májek

250

KVĚTEN

*Májové oslavy a průvody, měsíc Panenky
Marie, Den matek a letnice*

- 252 Májové svátky s volnými dny
 - 252 Polibek pod třešní
 - 253 Květen – měsíc Panny Marie
 - 254 Den matek
 - 254 Den rodiny
 - 256 Svatý Jan Nepomucký
 - 257 Svatá Zdislava
 - 258 Májové obecní slavnosti, staročeské máje a majálesy
 - 261 Neděle po Velikonocích a Nanebevstoupení Páně
 - 262 Letnice
 - 264 Královničky
 - 265 Čištění studánek
 - 265 Jízda králů
 - 266 Svátek Nejsvětější trojice
 - 266 Svátek Božího těla
 - 266 Nejsvětější srdce Ježíšovo
- ~
- 272 Poděkování
 - 274 Rejstřík receptů
 - 275 Rejstřík návodů
 - 276 Literatura
 - 278 Kam za tradicemi