

PROSLAVLJANJE VELIKE NOČI IN BOŽIČA

Priprave

→ **Barvanje pirhov** – pravočasno kupite naravne barve za jajca, dokler je izbira še velika. Te barve so bolj zdrave kot sintetične in nežnejših odtenkov, zato kupite bela jajca (pred veliko nočjo jih rado zmanjka). Vsekakor lahko vsa jajca skuhate in barvate hkrati – a jih ne kuhajte več kot 8 minut, sicer bo rumenjaki povsem suhi. Izjemoma se odrecite oblišanju z mrzlo vodo. Ohlajena in posušena jajca namažite z oljem, da se bodo svetila. Seveda pa lahko jajca skuhate tudi kot po navadi in jih šele potem pobarvate z zdravju neškodljivimi barvami.

→ **Velikonočna trava** najlepše raste iz semen mačje trave ali ječmena. Čez noč seme namočite, potem ga dajte v posodico z zemljo in vsak dan zalivajte. Opazujte, kako trava raste (potrebuje približno 10 dni), ko se približuje velika noč.

Velikonočna košarica (predlogi za popestritev)

Takoj ko vaš otrok shodi, ga iskanje pirhov že zabava. Prvič skrijte tudi majhno, za njegovo rokico primerno košarico z velikonočno travico in s plišastim zajčkom. Po veliki noči bo izginila, za prihodnjo veliko noč jo bo pa vaš malček spet našel. V košarico naj potem naloži vse, kar je zajček kam skrnil.

→ **Velikonočne sladkarije** Manj je več in biočokolada ni nič bolj zdrava od navadne. Seveda sodijo k veliki noči tudi sladka jajčca, toda skrijte raje vsako posebej in naj ne bodo za poobede, pač pa naj se otrok z njimi le malo posladka. Če pri vas zajček prinese darila, ni nujno, da gre za hrano. Podarite lahko npr. milo, umivalna rokavica ali balon v obliki zajčka, žoga ali knjige.



Velikonočni zajtrk

Majhni otroci se po navadi zbudijo prej kot starši, zato vse pripravite že dan prej. Če vaš otrok še ni star 1 leto, ga zjutraj nahranite tako kot po navadi, starejši otrok pa naj zajtrkuje z vami.

→ **Velikonočno kito** lahko spečemo tudi kot gnezdece za zajčka; en večer prej zgnetite kvašeno testo iz 400 g moke, vrečke suhega kvasa, 50 g sladkorja, 100 g razpuščenega in spet ohlajenega surovega masla (kuhano maslo!), 2 jajc, ščepeca žafrana, ščepeca soli in, če imate radi, skodelice sesekljanih orehov in skodelice suhega sadja. V hladilniku pustite vzhajati čez noč. Naslednji dan pregnetite, oblikujte kitko ali pa iz dveh kroglic in dveh ušes naredite zajčka. Eno jajce zmešajte z 2 žlicama mleka, namažite zajčka s čopičem, naredite oči iz rozin in brke iz mandljev. Pecite v pečici pri 180 stopinjah. Kitka zahteva 40 minut, zajček pa 15 minut peke. Recepte za imenitne namaze za kruh najdete na straneh 19 in 89, za korenčkove mafine pa na strani 94.

Velikonočni jedilnik

Za veliko noč naj bosta za kosilo juha iz ene skodelice krebujlice in kislice ter jagnječje stegno namesto kokoši (glej str. 155). Za vašega otroka naj bo velikonočno kosilo razmeroma zgodaj, predvsem pa mora biti primerno zanj. Ali pa se odpovejte posebnemu kosilu in dajte otroku opoldan njegov posebni obed, za popoldne pa za obiske skuhajte kavo. K velikonočni kiti postrezite skodelico jagod in smetano ali marmorni kolač v kozarcu z jabolkom (glej str. 150). Vi sami lahko zvečer, ko otrok že spi, morda v miru použijete kos pite (glej str. 136). Na velikonočni ponedeljek je več časa za slastno kosilo. Pomembno: pogovorite se s partnerjem in z družino/prijatelji, kako bi radi preživeli velikonočne praznike. Sicer bodo med seboj trčili različni običaji ter neizgovorjena pričakovanja in skrite želje, morda se bodo razplamteli celo spori. In ne pozabite – otrok potrebuje predvsem dovolj spanja, sicer bo siten.