

| | |
|--|-----------|
| ÚVODEM | 11 |
| PŘEHLED A OBSAH JARNÍCH TRADIC | 13 |
| POSTNÍ DOBA | 13 |
| Popeleční středa, 1. neděle postní, 2. neděle postní, 3. neděle postní, 4. neděle postní, 5. neděle postní, 6. neděle postní – Květná | |
| PAŠIJOVÝ TÝDEN | 17 |
| Sazometná středa, Zelený čtvrtek, Velký pátek, Bílá sobota | |
| VELIKONOCE | 20 |
| Kdy se slaví, datum Velikonoc v letech 2008 až 2100, Boží hod velikonoční (1. neděle velikonoční), Pondělí velikonoční | |
| VELIKONOČNÍ SYMBOLY | 23 |
| Beránek, zajíček, kříž, velikonoční oheň a svíce, pomlázka, pentle, mašle, vajíčko, řehtačka, květiny, kočky, velikonoční kaktus | |
| OBDOBÍ POVELIKONOČNÍ | 29 |
| Fidlovačka, 2. neděle velikonoční – Bílá, apríl (1. 4.), sv. Vojtěch (23. 4.), sv. Jiří (24. 4.), pálení čarodějnic – Filipojakubská noc (30. 4.), 1. máj (1. 5.), stavění máje, sv. Florián (4. 5.), Den matek, sv. Jan Nepomucký (16. 5.), letnice, jízda králů, otevření studánek, střelba ku ptáku | |
| NÁPADY PRO ŠIKOVNÉ RUCE | 41 |
| VELIKONOČNÍ POMLÁZKA | 41 |
| Příprava, rukojeť (držadlo) pomlázky, pomlázka z 8 prutů – klasická, pomlázka ze 6 prutů – do kulata, pomlázka z 8 prutů – do kulata, pomlázka z 9 prutů – tatar | |
| VELIKONOČNÍ KRASLICE | 44 |
| Vyfukování vajíček – poucha, barvení, reliéfní voskování, batikování, vyškrabování, zdobení, skořápkové kraslice, kraslice zdobená rostlinkami, cibulový vzor | |
| JARNÍ DEKORACE | 48 |
| Vysévání obilí do misek – zelená miska, velikonoční kytice, stojánky na vajíčka, voskové vajíčko, velikonoční věneček, vrbová pišťalka, čarodějnická dekorace | |
| JARO A DĚTSKÉ HRY | 52 |
| Čamrdy – rub a líc, fazole – banka, fazole – lichá nebo sudá, fazole – čára, kuličky, kuličky v kruhu, kuličková pevnost, čáp ztratil čepičku, bludný kořen, Honzo vstávej, káča, kameny, kohoutí zápasy, kuňkavá žába, panna nebo orel, sirkový soubor | |
| RECEPTY | 58 |
| Jarní bylinkové máslo, tvarohová pomazánka s pažitkou, vaječná pomazánka s ředkvičkami, jarní polévka, česneková polévka – oukrop, špenátová polévka, vaječný smažený hrášek, omelety se špenátovou nádivkou, špenátové omelety s masovou náplní, brambory na kyselo, lepenice, pučálka, čaj proti jarní únavě, strapačky se zelím, zapečený pórek s uzeným masem, pažitková omáčka se sýrem, nádivka, nádivka se sójou, špenát z kopřiv, dušený králík se zeleninou, bábovka šlehaná, piškot s jahodami, velikonoční beránek – jemný, velikonoční beránek – s ořechy, beránek z tvarohového těsta, dietní beránek, velikonoční věnec, velikonoční cop, mazanec, velikonoční koláče, marcipánová vajíčka, jidášky, jarní bylinkový ocet, velikonoční piškotové vejce | |
| SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJE | 70 |



| | |
|--|-----|
| ÚVODEM | 73 |
| PŘEHLED A OBSAH LETNÍCH TRADIC | 75 |
| Senoseč, okopávání máku, svátek Božího těla, sv. Antonín (13. 6.), svatojánská noc (23. 6.), sv. Jan Křtitel (24. 6.), sv. Petr a Pavel (29. 6.), sv. Prokop (4. 7.), sv. Markéta (13. 7.), žně, dožínky (obžínky, dožatá), česání chmele, dočesná, sv. Marie Magdaléna (22. 7.), sv. Jakub (25. 7.), sv. Anna (26. 7.), poutě, sv. Vavřinec (10. 8.), svátek Nanebevstoupení Panny Marie (15.8.), trhy, jarmarky, sv. Bartoloměj (24. 8.) | |
| SYMBOLY LÉTA | 92 |
| Bylinky, ovoce, med, perník, chléb a pečivo, chmel a pivo | |
| NÁPADY PRO ŠIKOVNÉ RUCE | 99 |
| DŘEVO (KŮRA, KOREK) | 99 |
| Lodička z kůry, korkový vor | |
| VOSK | 100 |
| Svíčka ze včelího vosku | |
| KAMENY, OBLÁZKY | 101 |
| Přírodní domino, oblázkové obrázky | |
| BYLINKY | 102 |
| Herbář, bylinkové obrázky – herbář na zdi, mateřídouškový polštářek | |
| KUKUŘIČNÉ ŠUSTÍ | 103 |
| Panenko z kukuřičného šustí, kukuřičná čarodějnice | |
| LUŠTĚNINY | 104 |
| Barvení rýže, obrázky z barvené rýže, vrstvená rýže, luštěninová dekorace | |
| DOŽÍNKOVÝ VĚNEC | 105 |
| LÉTO A DĚTSKÉ HRY | 107 |
| Na skřivánka, na pastýře (na tatíčka), na ovčáka a ovci, přetahování lanem, hra na Hřimbabu a koření, hra na nebe a peklo, hra na hotaře (na hlídače), hra na mámu a na děti, hra na vodníka, házení podkovou, hra na pikolu, hra na pikolu se zvonkem, král hledačů | |
| RECEPTY | 116 |
| BYLINKY A KVĚTY | 117 |
| Měsíčková mast, šťáva z plátků růží, olejíček z růží, bylinný ocet, estragonový ocet | |
| OVOCE | 119 |
| Malinová šťáva, malinové víno, jahodový džem s rybízem, třešně v těstíčku | |
| MED | 121 |
| Pampeliškový med, bezinkový med, třezalkový med, med s ořechy, medové pacle, medové rohlíčky, marokánky, medové bonbóny proti kašli, mléčné karamely, lipové bonbóny, staročeská medovina, propolisová mast | |
| PERNÍK | 125 |
| Pardubický perník, moravský perník, zdobící poleva - cukrová, jemné čajové perníčky medovníčky | |
| CHLÉB | 127 |
| Domácí chléb, staročeský pecen, venkovský bochník, dalaťanky, panádlková polévka, selská chlebová polévka, žebrácká polévka, chlebová sváteční polévka, podkrkonošské kyselo, pagáčky, vepřové po staročesku, chlebovník, naklíčená semena | |
| SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJE | 132 |



| | |
|---|------------|
| ÚVODEM | 135 |
| PŘEHLED A OBSAH PODZIMNÍCH TRADIC | 134 |
| Podzimní sklizeň – ovoce, vinobraní, řepa, len, brambory, sv. Václav (28. 9.), posvícení a hody, dušičky – památka všech zemřelých (2. 11.), myslivci a hony, dračky, sv. Martin (11.11.), přástky, sv. Cecílie (22. 11.), sv. Kateřina (25. 11.), sv. Ondřej (30. 11.) | |
| SYMBOLY PODZIMU A RADY | 154 |
| ŠKOLA | 154 |
| PLODY | 155 |
| Sušení ovoce, jablka, hrušky, švestky, víno, šípky, ořechy, houby, brambory, cibule, česnek | |
| PODZIMNÍ OHNÍČKY | 164 |
| POUŠTĚNÍ DRAKŮ | 165 |
| NÁPADY PRO ŠIKOVNÉ RUCE | 167 |
| CIBULOVÝ COP | 167 |
| HOUBOVÝ PAŘEZ A LESNÍ DEKORACE | 167 |
| PODZIMNÍ STRAŠIDLO | 168 |
| PAPÍROVÉ HRÁTKY S VĚTREM | 168 |
| Malý drak ze špejlí, klasický drak – Diamond, papírový větrník | |
| VÝROBKY Z PŘÍRODNÍCH PRODUKTŮ | 173 |
| Bramborová razítka, bramborové piškvorky | |
| PODZIM A DĚTSKÉ HRY | 175 |
| Ovocný koš, dvanáct měsíců, boj o kameny, boj o jablko, řemesla, dřevo – nos, hra na Popelku, procházka kořenářstvím, závod s bramborou, slovní mašinka, člověk, kůň a drak, brambory, na husičky | |
| RECEPTY | 180 |
| POSVÍCENÍ | 180 |
| Kaldoun, posvícenecká husa, kombinované bramborové knedlíky, posvícenecká nádivka z cukety, posvícenecké koláčky, posvícenecké buchty | |
| BRAMBORY | 183 |
| Lepenice, myslivecké brambory, brambory nakyselo, bramborové vdolky, strapačky se zelím, formanské halušky, bramborové škušánky, dušičky, cmunda | |
| OVOCE | 187 |
| Švestkový salát, ovocný salát, jablková placka, švestková cukrátko, hrušková povidla, ovocný špíz, trčenica, rosol z trnek, jablečný ocet, švestkový koláč s drobenkou, podzimní čaj | |
| ŠÍPKY | 191 |
| Šípková marmeláda, šípkové cukrovinky, šípkové víno, šípkový rosol, šípková povidla | |
| HOUBY | 193 |
| Dršťková polévka z hub, houbové řízky, kulajda | |
| SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJE | 194 |



| | |
|---|------------|
| ÚVODEM | 197 |
| PŘEHLED A OBSAH ZIMNÍCH TRADIC | 199 |
| Advent, roráty, sv. Barbora (4. 12.), sv. Mikuláš (5. 12.) - pochůzka sv. Mikuláše, mikulášský průvod, Boží matka, mikulášské hry, sv. Ambrož (7. 12.), sv. Lucie (13. 12.), Štědrý den (24. 12.) – legenda o narození Ježíška, středověční stůl, věštění, půlnoční mše, Hod Boží vánoční (25. 12.), sv. Štěpán (26. 12.), sv. Silvestr (31. 12.), Nový rok (1. 1.), Tři králové (6. 1.), Hromnice (2. 2.), sv. Blažej (3. 2.), masopust – tučný čtvrtek, masopustní neděle, masopustní pondělí, masopustní úterý | |
| SYMBOLY ZIMY A ZIMNÍCH SVÁTKŮ | 221 |
| Adventní věnec, adventní kalendář, vánoční pohledy, jmelí, zlaté prasátko, ryba, betlémy a jesličky, koledy, vánoční vůně, purpura, vánoční stromček, Ježíšek, dárky, P.F., maškarní veselí | |
| NÁPADY PRO ŠIKOVNÉ RUCI | 229 |
| ADVENTNÍ ČAS | 229 |
| Adventní kalendář, adventní věnec, svícen z jablíčka, svěčlo ve skle, čert ze sušených švestek, čert z ovoce, svět, zahrádka, vrkoč, jednoduché krmítko, kapsa na vánoční poštu, malování na okna | |
| VÁNOCE | 233 |
| Vizovické pečivo, betlémská hvězda, řetěz na stromček, ozdoby ze včelího vosku, ozdoby ze sušeného ovoce, šišky jako ozdoby, voňavý pomeranč, jmenovky a dárky | |
| MASOPUST A KARNEVAL | 237 |
| Maska z papíru | |
| OSTATNÍ ZIMNÍ NÁPADY | 238 |
| Klasický sněhulák, sněhové iglú, odlévání stop ve sněhu | |
| ZIMA A DĚTSKÉ HRY | 240 |
| Nechoď na horu, jamky ve sněhu, ledová honička, honička na sněhu, trefovačka, kdo byl kdo, bitva s vlky, na saních, eskymák a psi, lov na tuleně, sloupy do nebe, bratři mrazi, ovce a vlci, střelba sněhovými koulemi na terč, branky, závod stonožek, netradiční závod na lyžích, poslední vypadne, zimní hadi | |
| RECEPTY | 246 |
| MIKULÁŠSKÉ | 246 |
| Černé duše, čertovy pusinky, mikulášské pusinky, mikulášské stroměčky, mikulášské suchárky | |
| VÁNOČNÍ | 248 |
| Vanilkové rohlíčky s mandlemi, hubinky, zázvorky, punč štědrovečerní, vánočka, rybí polévka s knedlíčky, vánoční hrachová polévka z Podkrkonoší, štědrovečerní polévka z jižních Čech, hubník, pučálka, černý kuba, smažený kapr na hořčici, smažený kapr s česnekem, pikantní kapr, bramborový salát, vánoční štrudl, čajové kuličky | |
| SILVESTROVSKÉ | 254 |
| Vaječný koňak, půlnoční chilli polévka, bowle | |
| MASOPUSTNÍ | 254 |
| Masopustní bochánek, koblihy ze šlehaného těsta, boží milosti, bramborové šlejšky | |
| SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJE | 251 |

