

USKRS - VRIJEME PISANICA

Tradicionalno za Uskrs bojaju se jaja u nama drage pisanice. Simbolika jajeta vezana je uz stvaranje početka novog života kojeg simbolizira i Isusovo uskrsnuće.

Kako je Uskrs u proljeće i samo novo godišnje doba simbol je ponovnog stvaranja, a svrha mu je dati nam hrabrost i nadu za još jednu godinu. Jaje kao simbol života može se naći u svim religijama i kulturama svijeta.

U nutricionističkom smislu jaje je visoko kvalitetna namirnica. Bogato je bjelančevinama nužnim za izgradnju stanica tijela, B vitaminima, željezom. Također sadrži i masnoće od kojih je jedna kolesterol čijim konzumiranjem u većim količinama možemo štetno utjecati na zdravlje. Starije osobe, osobe sa krvožilnim oboljenjima te žučnim poteškoćama trebale bi

pripaziti na unos jaja. Jaja se pripremaju u raznim oblicima: tvrdo i meko kuhana, pečena "na oko" i kajgana u kolačima i tjesteninama, u musakama te u obliku deserta poput šatoa od jajeta.

Za Uskrs stolovi su ukrašeni pisanicama različitih boja i nacrtanih figura. Nakon jutarnje mise gdje se zajedno sa mladim lukom i šunkicom odnose na posvećenje, svaki član obitelji dobiva komadić za uskrsni doručak. Dakle osim što imaju simboliku i lijepo izgledaju na stolovima, pisanice se i jedu.

Boje koje su na neki način

kemikalije smanjuju prehrabenu vrijednost jajeta pa se preporuča bojenje jaja na prirodan način. Jedan takav način je kuhanje sa ljuskom crvenog luka.

KAKO OBOJITI JAJE LJUSKOM LUKA?

U vodu se stave kuhati ljuske luka (na 1 l vode dodaju se ljuske od 6 oguljenih lukovica) i kada voda zavrije uranjaju se jaja. Jaja smo prethodno moglo ukrasiti raznim lišćem poput peršinovog, djeteline, celera i omotati u gazu ili čarapu te čvrsto zavezati. Takvo jaje stavlja se kuhati te kad nakon kuhanja uklonimo uzorak (npr. djeletinu) ostati će trag njenog lista na jajetu.

Jaja se kuhaju da budu tvrdo kuhana i takva se do dva tjedna mogu čuvati u frižideru. Ako ih držimo u košarici na stolu dobro ih je pojesti u tjedan dana.

PUNJENA JAJA

Jaja se tvrdo skuhanju te se prerežu na pola i izvadi žumanjak. Napravi se smjesa od svježeg kravljeg sira, žumanjka, sitno narezanog mladog luka te se začini paprom i solju. Prepolovljena jaja se napune sa smjesom, ukrase listićima peršina i serviraju na listovima kratko prokuhanog kelja.

Sretan Uskrs uz dobar tek!

Švenda Irena,
dipl. nutricionist:



Izrada ukrasa od šećera za sve prigode **Minjon d.o.o.**, Fancevljev prilaz 3, Zagreb, tel: 6682-741 ili 098/455-460