Veľkonočný verdikt: Slovensko rozhodlo, čo patrí na sviatočný stôl

Veľká noc na Slovensku nie je len o tradíciách, ale aj o jedlách, na ktoré sa zakaždým tešíme. Šunka, vajcia, koláče či chren – to sú presne tie jedlá, ktoré k sviatkom jednoducho patria. Ktoré z nich sú však pre Veľkú noc najtypickejšie? Sviatočné varenie a pečenie prináša so sebou aj viac odpadu. OZV ENVI - PAK preto pripomína, že aj počas Veľkej noci má zmysel myslieť na to, ako neplytvať potravinami a správne nakladať s odpadom.

OZV ENVI - PAK sa pozrela na to, čo ľudia na Slovensku považujú za veľkonočnú klasiku. Na základe hlasovania na sociálnych sieťach vznikol rebríček jedál, ktoré počas sviatkov nechýbajú na sviatočných stoloch.

„Veľká noc je obdobie, keď sa k slovu dostávajú rodinné recepty a zvyky, ktoré sa dedia z generácie na generáciu. Jedlo má v tomto období výnimočné miesto – nie je to len o tom, čo máme na tanieri, ale aj o spoločných chvíľach, ktoré pri ňom trávime. Pri jednom stole sa stretávajú rôzne generácie a práve jedlo ich prirodzene spája. Každá rodina má svoje vlastné tradície, no zároveň vidíme, že mnohé jedlá sú obľúbené naprieč celým Slovenskom,“ hovorí Katarína Kretter, riaditeľka komunikácie OZV ENVI - PAK.

TOP 5 jedál, ktoré by rozhodne nemali chýbať na veľkonočnom stole

Niektoré jedlá sú typické len pre konkrétne regióny, iné sa udomácnili takmer všade. Práve ich kombinácia vytvára pestrý obraz toho, ako vyzerá Veľká noc v slovenských domácnostiach.

Pozrite si rebríček TOP 5 jedál, ktoré k Veľkej noci jednoducho patria:

1. Vajcia
Vajcia patria medzi hlavné symboly Veľkej noci. Na sviatočnom stole sa objavujú v rôznych podobách: čokoládové, varené, plnené či ako súčasť ďalších jedál. Neoddeliteľnou súčasťou sú aj zdobené kraslice, ktoré majú svoje miesto v tradíciách aj výzdobe.

2. Údené mäso
Rôzne druhy údeného mäsa – od krkovičky po rebrá – prinášajú na stôl pestrosť chutí. Najmä v tradične založených domácnostiach majú svoje pevné miesto.

3. Cvikla
Cvikla patrí medzi tradičné prílohy, ktoré sa podávajú najmä k mäsu, často v kombinácii s chrenom. Na stole vyniká nielen chuťou, ale aj svojou výraznou farbou.

4. Hrudka/syrek
Hrudka, známa aj ako syrek, je typická veľkonočná špecialita najmä na východe Slovenska. Pripravuje sa z vajec a mlieka a vyznačuje sa špecifickou chuťou aj konzistenciou.

5. Paska
Paska je sladký sviatočný chlieb s dlhou tradíciou, typický najmä pre východ Slovenska. V mnohých domácnostiach sa pripravuje dodnes a patrí k symbolom Veľkej noci.

„Aj keď sa naše stravovacie návyky postupne menia, počas sviatkov sa radi vraciame k známym chutiam. Tradičné jedlá majú stále pevné miesto, ľudia si ich čoraz častejšie prispôsobujú podľa vlastných preferencií a životného štýlu,“ dopĺňa Katarína Kretter.

Sviatky prinášajú aj viac odpadu

Sviatočné varenie a pečenie so sebou prirodzene prináša aj väčšie množstvo odpadu, ktoré vzniká nielen z obalov zo surovín, ale aj zo zvyškov jedla, ktoré sa nestihnú skonzumovať.

„Pred sviatkami všeobecne nakupujeme viac, pripravujeme väčšie porcie a na stole chceme mať naozaj všetko, čo k Veľkej noci patrí. To sa následne odráža aj na množstve odpadu. To však neznamená, že by sme sa mali vzdať tradícií, skôr naopak, môžeme ich doplniť o zodpovednejší prístup,“ vysvetľuje Katarína Kretter a dodáva: *„Na odpad môžeme začať myslieť už pri samotných prípravách. Pri varení a pečení sa odpadu úplne nevyhneme, no vieme ho výrazne obmedziť. Stačí plánovať nákupy, využívať suroviny čo možno najefektívnejšie a nezabúdať na správne triedenie obalov.“*

Tipy a triky: Ako čo najefektívnejšie naložiť s veľkonočným odpadom

- **Nákupy si vopred naplánujte**
  Nemusíte mať na stole všetko. Stačí si dopredu premyslieť, čo naozaj zjete. Ušetríte si varenie navyše aj zbytočne preplnenú chladničku.
- **Využite zvyšky kreatívne**
  Zo šunky, ktorá vám ostane, môžete spraviť nátierku, z pečiva žemľovku alebo nákyp. Stačí trochu fantázie a máte nové jedlo na ďalší deň.
- **Skladujte správne**
  Vhodné uchovávanie jedla predlžuje jeho trvanlivosť a znižuje riziko, že sa skôr pokazí.
- **Triedenie berte ako samozrejmosť**
  Obaly zo surovín patria do triedeného odpadu. Pred vyhodením ich nemusíte umývať. Stačí, keď budú prázdne a nebudú obsahovať hrubé zvyšky.
- **Zmenšujte objem odpadu**
  Obaly pred vyhodením stlačte alebo rozložte, aby v kontajneri nezaberali zbytočne veľa miesta.

- **Oddeľujte od seba všetko, čo sa oddeliť dá**

Ak sa obal skladá z viacerých materiálov, všetky časti od seba oddeľte a každú vytrieďte zvlášť.

- **Podeľte sa s ostatnými**

Ak ste pripravili viac jedla, než vládzete skonzumovať, potešte susedov, rodinu alebo známych. Aj takto môžete predísť plytvaniu.