



# POTRAWY ŚWIĄTECZNE

zdrowie i tradycja

Wieść gminna niesie, że w święta trzeba się najeść. Co prawda nie zawsze ma to przyjemne konsekwencje, jednak tradycyjne (w szczególności wigilijne) potrawy z naszego kraju są całkiem zdrowe i wbrew pozorom na tle dań popularnych u innych narodów Europy, niezbyt kaloryczne. Cała sztuka polega na tym, aby najeść się mądrze. W posiłkach, które zwykle lądują na naszych bożonarodzeniowych stołach, znajdziemy moc prozdrowotnych składników odżywczych, jeśli więc odrobinę się postaramy, dbając o jakość wykorzystywanych produktów i ich odpowiednią obróbkę, będziemy w stanie zaserwować sobie i najbliższym prawdziwą ucztę dla ciała i (świętecznego) ducha.



Zakwas jest naturalnie fermentowanym, probiotycznym napojem, którego składniki odbudowują naturalną florę bakteryjną jelit, poprawiają przemianę materii i obniżają cholesterol, wzmacniają odporność i dodają energii.

Wyobrażacie sobie produkt lepiej trafiający w potrzeby organizmu w okresie, powiedzmy, świąteczno-zimowym? Bakterie kwasu mlekowego zawarte w zakwasie pomogą nam w trawieniu (oraz uniknięciu wzdęć i niestrawności) podczas rodzinnych posiłków. Pobudzą też układ odpornościowy do walki z drobnoustrojami, na których inwazję jesteśmy narażeni o tej porze roku, szczególnie w ostatnich latach, kiedy pogoda płata nam figle, zmieniając się jak w kalejdoskopie.



Zakwasy w święta konsumujemy  
w dwóch wersjach.

**Zakwas buraczany**, czyli napój,  
którym zaprawiamy tradycyjny barszcz,  
możemy pić również jako samodzielny  
drink, najlepiej na czczo - typowo „dla  
zdrowotności”. Pamiętajmy, aby zakwas  
do barszczu dodawać na samym końcu  
gotowania i nie doprowadzać go  
do wrzenia, co spowodowałoby utratę  
jego korzystnych właściwości.  
Z drugiej strony mamy **zakwas żytni  
lub gryczany**, produkowany z mąki  
- raczej nie znajdzie się odważny, który  
spróbowałby takiego zakwasu na surowo  
- z niego stworzymy pyszny żurek  
bądź upieczemy chleb.



## Kiszonki na lekki brzusek

Najpopularniejszą kiszonką, prawdziwą królową Wigilii, jest bez wątpienia kapusta kiszona.

Dlaczego tak uważamy?

Wystarczy policzyć, ile tradycyjnych dań ma w swoim składzie tę kiszonkę - zaczynając od uszek, przez pierogi i paszteciki drożdżowe, kończąc na kapuście z grzybami jako przystawce, a to tylko najpopularniejsze potrawy, które można spotkać w polskich domach.

Co więcej, kapusta nie odpuszcza, i jest z nami także w Święta, w postaci aromatycznego bigosu.

A czy kapusta wybacza?



Nie wiemy, co myśli kiszona kapusta, ale z pewnością pomaga ciału wybaczyć nam wiele, jeśli chodzi o świąteczne objadanie się. **Biała kapusta** jest niskokaloryczna i ma niski indeks glikemiczny, zawiera za to sporo błonnika, który zapewnia długotrwałe poczucie sytości i obniża cholesterol. Jest również źródłem witamin A, B, C i K oraz wielu minerałów, spośród których warto wymienić chociażby wapń, potas, magnez i fosfor. Pozytywnie działa też na układ krwionośny. Wróćmy jednak do korzyści dla naszych brzuchów - w tej kwestii ogromne znaczenie ma proces fermentacji kapusty, czyli jej kiszenie. Podobnie jak w przypadku zakwasów, bakterie powstające w kiszonyj kapuście, działają korzystnie na trawienie i właściwy skład flory bakteryjnej żołądka i jelit.


## **Bakalie nie tylko dla podniebienia**

Bakalie, czyli orzechy, nasiona i suszone owoce pojawiają się w wielu świątecznych przepisach.

Ze względu na właściwości odżywcze powinny być stałym elementem codziennej diety, a Boże Narodzenie jest doskonałym momentem, aby się w nich rozsmakować.

Mak, choć niepozorny, jest pełen dobroczynnych składników, podobnych do tych, które znajdziemy w orzechach. Jest źródłem dużych ilości wapnia (jest go tam aż 7 razy więcej, niż w mleku!), magnezu, miedzi, cynku i potasu, potężnej dawki witamin z grupy B (również kwasu foliowego) oraz A, C, E i D. Orzechy i mak są skarbnicą drogocennych, zdrowych tłuszczów, przede wszystkim omega-3 i omega-6, które obniżają cholesterol i zapobiegają miażdżycy.





Kwasy omega wykazują też pozytywny wpływ na zdrowie i wygląd skóry (oraz włosów) - odżywiają i pomagają odbudować naturalną barierę lipidową, która ma za zadanie chronić skórę przez oddziaływaniem czynników zewnętrznych. Różnego rodzaju orzechy, między innymi włoskie, oraz migdały i mak podjadamy w Święta w licznych ciastach oraz w staropolskim daniu wigilijnym - kutii.

Suszone owoce znajdziemy natomiast w kompocie wigilijnym, wobec którego mało kto pozostaje obojętnym - najczęściej kocha się go lub nienawidzi. Warto jednak dać mu szansę, ponieważ pijąc kompot z suszu dostarczamy sobie solidną porcję przeciwutleniaczy! Poza tym dodatkowo pobudza on nasze trawienie. Lekki brzusek gwarantowany!





## Miód, czyli płynne złoto

Walorów zdrowotnych miodu nie trzeba nikomu przedstawiać. My jednak pokrótce to zrobimy. Jego składniki mają szerokie działanie przeciwbakteryjne, a więc pomagają zwalczać różnego rodzaju drobnoustroje. Czyni to miód jednym z najlepszych naturalnych antybiotyków. W miodzie znajdziemy także kompleks witamin i minerałów oraz między innymi acetylocholinę, która wzmacnia serce i usprawnia jego pracę. Dobrze jest jeść go na surowo, lub dodając do ciepłej - lecz nie gorącej - herbaty, bo tylko wtedy zachowuje pełnię swoich właściwości. Nie możemy jednak zapominać o tym, że nawet miód stosowany do słodzenia ciast przynosi pewne korzyści dla organizmu - stanowi zdrowszą alternatywę białego cukru.

## Ryby wpływają na zdrowie

Ryby wędzone, surowe, duszone, smażone są przede wszystkim bogatym źródłem kwasów omega-3, które obniżają ciśnienie krwi i poziom trójglicerydów oraz wspomagają procesy myślowe - poprawiają pamięć i koncentrację, zapobiegają depresji.

Nienasycone kwasy tłuszczowe mają duży wpływ nie tylko na funkcjonowanie organizmu, ale też na skórę, włosy i paznokcie, a to oznacza, że podczas wigilijnej uczyty fundujemy sobie zdrowie i piękny wygląd.

### **Czego chcieć więcej od pysznej, wykwintnej kolacji?**

Dodatkowo w rybach znajdziemy porządną dawkę pełnowartościowego, dobrze przyswajalnego białka, a także jod, selen i fosfor oraz witaminy grupy B.



Aby nie zamienić ryb w ciężkie dania pełne tłuszczów trans, unikajmy smażenia w panierce. Dobrym rozwiązaniem będzie upieczenie ulubionej ryby w piekarniku. Jeszcze lepsze dla zdrowia będzie jedzenie ryb marynowanych, bo w ten sposób nie tracimy ich niesamowitych właściwości podczas obróbki cieplnej. Zdecydowanie najpopularniejszą w Polsce rybą przekąską na Wigilię i bożonarodzeniowy posiłek są marynowane śledzie. Aby wycisnąć z tego dania jak najwięcej korzyści dla zdrowia, wybierajmy te przygotowywane w oleju. Oczywiście istotne będzie, jaki rodzaj tłuszczu został wykorzystany do ich przyrządzenia, ponieważ również w nim znajdziemy sporo prozdrowotnych składników.





## Olej wolne rodniki

Oleje są najlepszym nośnikiem smaku, ale też dostarczają korzystnych dla zdrowia składników odżywczych

- nie sposób wymienić ich wszystkich.

Są pełne nienasyconych kwasów tłuszczowych

- o niezwykłym działaniu kwasu omega-3 pisaliśmy powyżej. Znajdziemy w nich również witaminy rozpuszczalne w tłuszczach.

Warto podkreślić zalety między innymi witaminy E, która ma właściwości antyoksydacyjne, a więc jest witaminą młodości

- usuwa z organizmu wolne rodniki, nie dając im szans na spowodowanie chorób i przyspieszenie starzenia.



## W których daniach świątecznych znajdziemy dobre oleje?

Na pewno nie mamy na myśli tłuszczu wykorzystywanego do smażenia - tych starajmy się wystrzegać.

Oleje takie jak olej lniany, olej konopny, rzepakowy i inne są doskonałym uzupełnieniem dań na zimno, takich jak marynowane śledzie oraz różnego rodzaju sałatki, na czele z tradycyjną jarzynową - olej jest przecież jednym z głównych składników majonezu.

Z tego względu warto nie rezygnować z tego ostatniego na rzecz jogurtu, gdy chcemy sałatkę odchudzić. Najlepiej będzie połączyć te oba składniki w proporcji pół na pół. Uzyskamy dzięki temu lekką, a jednocześnie wypełnioną po każdy kęs prozdrowotnymi składnikami, świąteczną przekąską.

A Christmas tree is the background, decorated with warm white lights and various ornaments including red hearts, gold stars, and silver bells. A blue surgical mask is prominently displayed, hanging from the tree's branches. The overall scene is dimly lit, emphasizing the lights and the mask.

Smacznych i zdrowych świąt  
życzy Ewa Nowikow