

Dania wigilijne mogą być zdrowe i szybkie w przygotowaniu. Oto przepisy

Tradycyjne dania w odrobinę nowoczesnej odsłonie? Cemu nie, jeśli tylko korzystają z doskonałych, polskich produktów, a przy tym stają jeszcze zdrowsze i mniej czasochłonne! Proponujemy nowoczesne, szybsze w przygotowaniu i nierzadko zdrowsze wersje znanych potraw, przygotowane z wykorzystaniem soków Ogrody Natury.

Wigilia była niegdyś nazywana wilią, kutią (od nazwy jednej z popularniejszych potraw), postnikiem (z uwagi na bezmięsne menu) oraz Bożym Obiadem. Nic dziwnego, w końcu serwowano podczas niej tylko to, co najlepsze. Dania były starannie przygotowane z polskich produktów, miały symboliczne znaczenie oraz niepowtarzalny smak.

Dziś nadal dbamy o to, by ucztą była wyjątkowa. Na szczęście nie znaczy to, że trzeba koniecznie przygotowywać piernik dojrzewający już 6 tygodni przed Wigilią, albo piec strucle długie na 3 łokcie. Dania warto uwspółcześnić!

1. Barszcz czerwony (około 1,5 litra)

Składniki:

- 2 butelki soku z czerwonych buraków marki Ogrody Natury,
- 3 szklanki wody,
- 1 marchewka,
- 1 pietruszka,
- 1 większa cebula,
- 2-3 ząbki czosnku,
- 1 większe jabłko,
- 1 łyżka majeranku,
- 2-3 łyżki soku z cytryny,
- sól, pieprz do smaku,
- opcjonalnie: 2-3 suszone grzyby, odrobina cukru trzcinowego lub pół łyżeczki melasy buraczanej.

Przygotowanie: Grzyby zalać wrzątkiem, odstawić. Warzywa i owoce obrać, pokroić na większe kawałki. Następnie wrzucić do wody z przyprawami i gotować przez około 20 minut. Po tym czasie wlać sok z czerwonych buraków marki Ogrody Natury. Gotować jeszcze przez około 10 minut. Zakwasić lekko sokiem z cytryny, ewentualnie dodać cukier lub melasę buraczaną. Doprawić wywarem z grzybów.

Efekt? Danie smaczne, ale i oszczędzające wiele czasu. - Sok z buraków zastępuje całe warzywa, jakie mozolnie obierały i wkrajały do zupy nasze babki, jego wykorzystanie nie wiąże się jednak ze stratami na wartości odżywczej – przekonuje autorka przepisu, dietetyk Anna Czyż. – Dzięki wykorzystaniu cebuli i czosnku potrawa ma wzmacniające działanie. Ponadto dostarcza potasu i niehemowego żelaza oraz odkwasza organizm.



2. Kompot wigilijny (około 1,5 litra)

Składniki:

- garść suszonych jabłek,
- garść suszonych śliwek,
- garść suszonych fig,
- 2 butelki naturalnie mętne soku z jabłek i malin marki Ogrody Natury,
- 3 szklanki wody,
- 2 laski kory cynamonu,
- 7-8 goździków,
- 2 szczypty kardamonu mielonego,
- 1 cm imbiru,
- 2-3 plastry pomarańczy,
- opcjonalnie: odrobina miodu lub syropu daktylowego.

Przygotowanie: Suszone owoce zalać wrzątkiem, odcedzić i ponownie zalać 3 szklankami wody. Moczyć przez blisko 2 godziny. Po tym czasie wodę z owocami zagotować, dodając przyprawy. 15 minut przed zdjęciem garnka z palnika wrzucić plastry pomarańczy i wlać naturalnie mętne soki z jabłek i malin marki Ogrody Natury. Ewentualnie można dosłodzić kompot miodem lub syropem daktylowym.

Wykorzystany w wigilijnym kompocie naturalnie mętne soki z jabłek i malin marki Ogrody Natury znakomicie podkreśli smak kompozycji suszonych owoców i przypraw. - Jabłko doskonale łączy się z cynamonem, a maliny z kardamonem – przekonuje dietetyk Anna Czyż. – Co więcej, całe danie dzięki zawartości potasu wspomogę trawienie świątecznych potraw, zwiększy przyswajalność żelaza niehemowego oraz zrównoważy zakwaszający wpływ na organizm ryb czy pszenicy z innych dań (np. z pierogów i uszek).

3. Jagłana kutia (8-10 porcji)

Składniki:

- 100 g kaszy jaglanej,
- 120 ml wody,
- 1 butelka naturalnie mętne soku z pomarańczy marki Ogrody Natury,
- 5 daktyli,
- 5 łyżek rodzynek,
- 5 łyżek miodu,
- 50 g orzechów włoskich,
- 30 g migdałów,
- nieco cynamonu i kilka goździków,
- opcjonalnie: pół tabliczki gorzkiej czekolady, 4-5 łyżek ugotowanego maku.

Przygotowanie: Zagotować wodę z naturalnie mętne soki z pomarańczy marki Ogrody Natury, cynamonem i goździkami, następnie wsypać kaszę i gotować wszystko przez 20 minut. Zestawić z ognia, dodać pokrojone daktyle i rodzynki, trzymać pod przykryciem przez 10 minut.



Wymieszać z posiekanymi orzechami, migdałami, miodem i dość grubymi kawałkami czekolady. Można dodać 4-5 łyżek ugotowanego maku.

Z powodu nadmiernego obecnie spożycia glutenu (na przykład pod postacią chleba), w przepisie zamiast tradycyjnych ziaren pszenicy wykorzystana została kasza jaglana. - Gotowana na naturalnie mętym soku z pomarańczy marki Ogrody Natury zyskuje niepowtarzalny smak, który idealnie łączy się z bakaliarnymi, ożywiając całą potrawę – zauważa dietetyk Anna Czyż. – Co więcej, danie zawiera potas, który jest pierwiastkiem zasadowym, w związku z czym zaproponowany deser będzie odkwaszający, w przeciwieństwie do tradycyjnej kutii.

Niegdyś nasi przodkowie podczas jedzenia kolejnych potraw składali głośne życzenia samym składnikom: np. *składaj się kapusto, wij się groszku, rodźcie się ziemniaki* – czytamy w książce „Tradycje polskiego stołu”. Nic dziwnego, w końcu jakość produktów, wykorzystanych przy gotowaniu wigilijnych dań, była niezwykle ważna. Jakie to szczęście, że do dziś sięgamy tylko po to, co najlepsze – świeże warzywa i owoce, pyszne soki Ogrody Natury, czy zdrowe kasze.

Kontakt:

Anna Pawłowska-Kruzińska

Kierownik ds. Marketingu

MARWIT Sp. z o.o.

87-134 Zławieś Wielka 29a

e-mail: pr@marwit.pl

<http://marwit.pl/pl/pressroom>

Ogrody Natury to marka należąca do Marwit Sp. z o.o., największego w Polsce producenta świeżych soków *Marwit*, założonego w 1993 roku przez Macieja Józwickiego. Firma jest również właścicielem marek *Witmar* oraz *Oskoła*. Jest zdobywcą tytułów *Produkt Roku 2016*, *Dobra Marka 2016 – Jakość, Zaufanie, Renoma* oraz laureatem rankingu *Gazeta Biznesu*, doceniającym najbardziej dynamicznie rozwijające się przedsiębiorstwa w Polsce.

