Zdrowe wigilijne dania pełne tradycyjnego smaku

Data aktualizacji
2023-01-16

O zdrowe posiłki świąteczne zadbaj już podczas zakupów. Przygotowana zawczasu lista pomoże zebrać składniki, które przydadzą się podczas gotowania. Ułatwi Ci to zakładka „Lista zakupów” na portalu Diety NFZ.

Zakupy zrobione, lista dań ustalona… A o czym pamiętać podczas samego gotowania?

- Piecz zamiast smażyć.
- Wykorzystuj więcej warzyw w swoich tradycyjnych daniach.
- Unikaj panierki.
- Używaj mąki pełnoziarnistej do wypieków.
- Ogranicz ilość soli.

Zdrowe walory świątecznych przypraw

Nie musisz rezygnować ze świątecznych smaków, by dania były zdrowe. Czy wiesz, że niektóre z tradycyjnych przypraw mają wiele zalet, dzięki którym przysłużą się Twojemu zdrowiu? Używaj ich do smaku… i dla zdrowia!

- **Imbir.** Nieodłączny składnik tradycyjnego piernika. Ta korzenna przyprawa działa odkażająco, przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Obniża ciśnienie tętnicze, rozrzedza krew i wspomaga układ trawienny.
- **Cynamon.** Składnik wielu dań w zimowej kuchni, który rozgrzewa i pobudza krążenie. Poza tym obniża ciśnienie i przede wszystkim wspomaga trawienie – a w święta to duża zaleta!
- **Goździki.** Dodawane do kompotu i pierniczków. Wspomagają układ trawienny, mają działanie przeciwbólowe i odkażające. I pięknie pachną!

Przepisy na zdrowe święta

Zapraszamy na portal **Diety NFZ**, na którym dowiesz się, jak pysznie, a zarazem zdrowo gotować. W naszym zimowym e-booku znajdziesz cały rozdział poświęcony tylko daniom bożonarodzeniowym. A w nim między innymi…

Razowe pierogi wigilijne

Nie ma świąt bez pierogów! Z nami przygotujesz je w nowej, zdrowej i pysznej odsłonie.

Jedna porcja to 5 pierogów. Do ich przygotowania potrzebujesz:

Ciasto

- mąka orkiszowa typu 1850 szklanka, 150 g
- mąka pszenna pełnoziarnista typu 1850 (+ do podsypania) szklanka, 150 g
- siemię lniane, mielone (najlepiej samodzielnie!) 4 łyżki, 40 g
- nasiona chia 3 łyżki, 30 g
- ciepła woda 2⁄3 szklanki, 150 ml
- olej rzepakowy 2 łyżki, 30 ml
- sól niskosodowa jodowana ½ łyżeczki, 3 g

Farsz

- kapusta kiszona 1¼ szklanki, 200 g
- suszone grzyby 3 garście, 30 g
- 1 cebula, 200 g
- olej rzepakowy łyżka, 15 ml
- orzechy włoskie, mielone łyżka, 8 g
- pieprz, mielony, 2 szczypty, 2 g

Wszystkie składniki gotowe? **Farsz przygotujesz** tak:

Odsącz kapustę kiszoną, przepłucz kilkukrotnie zimną wodą i posiekaj. W wysokim garnku zagotuj wodę. Tak przygotowaną kapustę wrzuć do wrzątku i gotuj ok. 10–15 minut. Zagotuj wodę w drugim garnku, następnie wrzuć suszone grzyby. Gotuj ok. 5 minut. Równocześnie na głębokiej patelni (możesz użyć woka) rozgrzej olej rzepakowy. Obraną cebulę poszatkuj w drobną kostkę i wrzuć na patelnię. Duś na oleju do momentu zeszklenia. Grzyby odcedź, drobno posiekaj i dodaj do cebuli na patelni. Całość duś 2–3 minut. Masę przypraw pieprzem, dodaj orzechy i wymieszaj, duś na patelni ok. 3 minut.

Pora na p**rzygotowanie ciasta i następnie gotowanie pierogów**! Działaj zgodnie z przepisem:

Na stolnicę przesiej obydwie mąki. Dodaj odmierzoną ilość mielonego siemienia lnianego oraz nasiona chia, przypraw solą i wymieszaj. Do zrobionego wgłębienia na środku kopca wlej olej rzepakowy. Następnie stopniowo dodawaj ciepłą (nie gorącą) wodę i zagniataj ciasto. W razie potrzeby podsyp odrobiną mąki. Kiedy ciasto będzie wyrobione (nie będzie przyklejać się do rąk), rozwałkuj je na grubość 2–3 mm. Za pomocą szklanki o ostrych brzegach wytnij okręgi. Na środku każdego umieść farsz (ok. 1 łyżeczki), następnie połącz brzegi, dokładnie sklejając. W dużym, wysokim garnku zagotuj wodę. Kiedy zacznie wrzeć, wrzuć pierogi i gotuj do momentu, aż wypłyną na powierzchnię (ok. 3 minut). Po tym czasie pojedynczo wyjmuj je z wody i podawaj na talerzu.

Smacznego!

Więcej zdrowych przepisów na tradycyjne dania w lżejszej odsłonie znajdziesz w **e-booku ZIMA**.

Przeczytaj także

Dieta w leczeniu trądziku

Walczysz z trądzikiem? Sięgnij po naturalną broń – odpowiednią dietę

Jak żyć długo w zdrowiu

Twoje decyzje życiowe mają wpływ na to, jak będziesz się starzeć. Dlatego zainwestuj w profilaktykę zdrowotną i przygotuj się do starości

Europejski kodeks walki z rakiem

Badania naukowe pokazują, że nawet ponad 90% przypadków chorób nowotworowych zależy od czynników zewnętrznych. Jak ograniczyć lub nawet całkowicie wyeliminować ich działanie, aby zmniejszyć ryzyko choroby?