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

**Tradycyjne dania w odrobinę nowoczesnej odsłonie? Czemu 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 uczta 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 mętnego 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 mętny sok z jabłek i malin marki Ogrody Natury. Ewentualnie można dosłodzić kompot miodem lub syropem daktylowym.

Wykorzystany w wigilijnym kompocie naturalnie mętny sok 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 wspomoże 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. **Jaglana kutia (8-10 porcji)**

**Składniki**:

- 100 g kaszy jaglanej,

- 120 ml wody,

- 1 butelka naturalnie mętnego 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 mętnym sokiem 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 mętnym soku z pomarańczy marki Ogrody Natury zyskuje niepowtarzalny smak, który idealnie łączy się z bakaliami, ożywiając całą potrawę – zauważa dietetyk Anna Czyż. – Co więcej, danie zawiera potas, który jest pierwiastkiem zasadotwórczym, 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