

Jadłospis potraw wigilijnych

Zwyczaje i obyczaje

Dawne wigilijne potrawy uwzględniały wszystkie płody rolne i lesne z całego roku. Wieczere wigilijną rozpoczynano, gdy na niebie pojawiła się pierwsza gwiazdka. Po przełamaniu się opłatkiem cała rodzina zasiadała do wigilijnego stołu.

Dzisiejsza wieczerza wigilijna w czasach pogańskich była stypą zaduszaną, a jej podobieństwa zachowały się w ludowych potrawach wigilijnych. Według wierzeń ludowych dusza ludzka musiała się co pewien czas pożywić i dlatego należało dla niej przygotować ściśle określone potrawy. Do nich zaliczano bliny, fasolę, groch, bób, jabłka orzechy i miód - uważane za pokarm dla dusz zmarłych.

Z lasu pochodziły grzyby, orzechy i miód. Z pola kasze rośliny oleiste, zboża, jarzyny, owoce a z rzek jezior i stawów ryby. Nabał w dawnych czasach nie był traktowany przez Kościół, jako potrawa postna. Słowiańską tradycję postnej wieczerzy kulturował prosty lud. Szlachta a tym bardziej arystokracja podchodziła do tego zwyczaju bardziej luzno. Do tradycyjnych potraw jak zauważa Łukasz Gołębiowski w swojej książce Domy i dwory należały: „gryczanek - z maki tatarskiej kłuski, żur z maki owsianej na noc zakwaszany rzadki, a kisiel też sama potrawa, tylko do większej gęstości przywiedzioną, czasem zaciębną tak, że się nożem kraje... pęczak z jęczmienia tuczonego z grochem... safamacha /zacierka lemieszka z krup owsianych lub jęczmiennych/ dop. TM, ciastuchy, cibora, gruca, knysze, pirogi to gotowane to w piecu pieczone”.

Każdy region miał swoje potrawy. Do najbardziej typowych i tradycyjnych potraw podawanych podczas wigilii jak twierdzi Hanna Szymanderska w książce „Polskie Tradycje Świąteczne” należały: barszcz z buraków lub zupa grzybowa, siemieniaka /Nazwa dania pochodzi od głównego składnika: nasion (siemienia)

konopi. Według wierzeń ludowych, potrawa ta miała magiczną moc dzięki dużej ilości ziaren. Wierzono, że chroni przed świerzbem i wrzodami. Praktycznie każda gospodyni miała swój własny starodawny przepis na wspomniane danie.

W okolicach Rabki jedzenie było postne bez nabału i składało się przeważnie z barszczu śliwkowego z ziemniakami, wodzianki, zupy grzybowej z chlebem, karpieci gotowanych, ziemniaków lub pierogów z kapustą. Tam kolację wigilijną kończył kompot śliwkowy z kluskami.

Na Podhalu podawano kluski zrobione z ziemniaków polane miodem, „kłotę”, czyli kapustę z ziemniakami, bób, groch, kołacz z razowej maki z serem, suchy chleb z miodem i „kwaśnicę” - kapuśniak z suszonymi śliwkami.

W okolicach Rzepiennika Strzyżewskiego wieczerza wigilijna zwana „obiadem wigilijnym” składała się z „wszystkiego, co się rodzi w polu”. Był ten obiad wigilijny jakby zaklęciem urodzaju. To, co znalazło się na wigilijnym stole powinno w Nowym Roku przynieść dobry plon. Potraw podawano dwanaście lub sześć. / Wymienia się niekiedy nieparzystą liczbę pięć lub siedem/. Jako pierwsze jedzono kapustę z chlebem lub grochem. Na pozostałe dania składały się najczęściej: barszcz owsiany /żur/ z grzybami i ziemniakami, groch i fasola maszczone olejem lnianym, kasza lub pierogi z suszonymi śliwkami oraz kluski z makiem. Autorzy publikacji „Rzepiennik Strzyżewski - materiały etnograficzne” podają, że w skład potraw wigilijnych wchodziły: „gotowana rzepa polewana olejem” i „Pamuła z gotowanych śliw zagęszczona mąką polewana mlekiem i podawana z ziemniakami”. Podają też zestawy wigilijnych potraw według kolejności podawania.

Dla kontrastu na Śląsku jadano najczęściej w tym dniu siemieniokę, suszone śliwki z fasolą, kartofle ze śledziem, suszone śliwki z kaszą, gotowaną suszoną rzepą, fasolę „maszczoną” olejem, zupkę z serem, bombolki i kołacz z serem lub śliwkami.

Tadeusz Mędelowski



Jedz smacznie i zdrowo

Kilka prostych zasad żywieniowych, którymi powinniśmy się kierować podczas świąt Bożego Narodzenia...

Nikogo nie trzeba już przekonywać o tym, że statystyczny Polak w okresie jesienno zimowym przybiera na wadze nawet 4 kilogramy. Zimą pozwalamy sobie szczególnie na więcej, bowiem sprzyja temu tradycja suto zastawionego stołu, na którym królują różnorodne pyszności. To w zestawieniu z tym, iż w naszym organizmie spowalnia się przemiana materii, dlatego jesteśmy przekonani o tym, aby jeść, bowiem wówczas uda nam się ogrzać, powoduje iż „figurę laseczki zamieniamy na figurę kluseczki”.

Zima sprzyja także naszemu podjadaniu. Kto z nas nie lubi w chłodny dzień napić się gorącej czekolady, w przerwie w pracy wrzucić na ząb ciężkostrawne fast-foody? Wszystko oczywiście jest dozwolone, tylko w odpowiednich ilościach i czasie. Wiele osób uważa także, że dieta w okresie zimowym nie jest możliwa do realizacji, gdyż nie ma dostępnych świeżych warzyw i owoców. Rzeczywiście. Klimat, w którym żyjemy w okresie zimowym nie sprzyja dużemu wyborowi. Są jednak łatwo dostępne owoce cytrusowe, które dzięki dużej zawartości witaminy C podnoszą odporność, a dodatkowo ułatwiają proces odchudzania, pozwalając usunąć wodę metaboliczną. Są również dostępne mrożonki, które dzięki takiemu sposobowi obróbki zachowują dużą wartość odżywczą - tłumaczy tarnowski dietetyk Kinga Niedosiał, która przy okazji wyjaśnia, jak powinno się przygotowywać świąteczne potrawy. Pamiętajmy o tym, że niewielkie zmiany w przygotowaniu posiłków przyczyniają się do znacznego obniżenia

4 kilogramy

tyle przybiera na wadze zimą statystyczny Polak

nia ich kaloryczności. Mięsa starajmy się przyrządzać w „odchudzonej” formie - zamiast stosować panierkę i smażyć w dużej ilości tłuszczu, wybierzmy pieczenie lub gotowanie. Tradycyjnie przyrządzoną rybę możemy zastąpić zdrowszą jej wersją np. rybą po grecku. A potrawy, takie jak pierogi, będą miały o wiele mniej kalorii, jeżeli ugotujemy je w wodzie aniżeli podsmażymy na patelni. Dla ułatwienia trawienia, wykorzystujemy do przyrządzania zioła np. ziele angielskie czy tymianek. Dodatkowo uzyskamy potrawy o niepowtarzalnym smaku i aromacie. Pamiętajmy również o warzywach, których nie powinno zabraknąć na wigilijnym stole. Odpowiednio przygotowane np. na parze uchronią nas przed niestrawnością i ciężkością w żołądku. Starajmy się również stosować w kuchni zamienniki, np. zamiast majonezu do sałatek wybierajmy jogurty lub dressingi. Do wigilijnego kompotu z suszek nie dodawajmy cukru - dzięki temu zyskamy sprzymierzeńca w walce z niestrawnością. Gdy podczas świętowania pojawi się alkohol, to starajmy się zastąpić wysokoprocetowe, słodkie trunki i likiery lampką czerwonego, wytrawnego wina, które dodatkowo wpłynie korzystnie na układ krwionośny, w szczególności na serce.

Problem świątecznej diety ma także nieco szersze podłoże. W połowie kończą-

cego się właśnie roku organizatorzy programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo” przebadali niemal 600 gimnazjalistów. Okazuje się, że aż 15% gimnazjalistów rzadko jada posiłki z rodziną, a aż 21% robi to tylko w weekendy i święta. Oznacza to, że część nastolatków ma nieprawidłowe nawyki żywieniowe i, jak twierdzą psycholog, rodzinne posiłki to dla młodych ludzi doskonała szkoła wartości. Na tym jednak nie koniec niepokojących danych.

Okazuje się, że aż 15% gimnazjalistów rzadko jada posiłki z rodziną, a aż 21% robi to tylko w weekendy i święta. Oznacza to, że część nastolatków ma nieprawidłowe nawyki żywieniowe i, jak twierdzą psycholog, rodzinne posiłki to dla młodych ludzi doskonała szkoła wartości.

Okazuje się, że aż 41% gimnazjalistów twierdzi, iż rodzice nigdy nie rozmawiali z nimi o zdrowym odżywianiu.

- Zgodnie z polską tradycją w świątecznym menu znajduje się 12 potraw. Nie powinniśmy się jej sprzeciwiać i tyle smakołyków może zagościć w wigilię na naszym stole. Należy tylko pamiętać o umiarze - mówi Agnieszka Piskała specjalistka ds. żywienia w programie edukacyjnym „Żyj smacznie i zdrowo”. Świąta obracają się wokół jedzenia. Może warto w tym roku wprowadzić reformy, usiąść przy stole i porozmawiać ze swoim dorastającym dzieckiem. Dobrym pomysłem na zacieśnienie więzi rodzinnych będzie również wspólny spacer, bowiem nic tak znakomicie nie przyspiesza trawienia, jak ruch na świeżym powietrzu - dodaje specjalistka.

Na koniec kilka prostych zasad, którymi powinniśmy się kierować podczas świąt Bożego Narodzenia. Podczas przygotowania potraw musimy pamiętać o małej ilości soli, którą możemy zastąpić innymi przyprawami (pieprz, bazylię, oregano, paprykę czy zioła prowansalskie). Kolejnym sposobem na zdrowe święta jest ograniczenie smażenia. Ważne jest także wspólne piczenie w kuchni, bowiem aż 70% nastolatków deklaruje, że lubi gotować. Święta zatem niekoniecznie muszą być rodzinne przy wigilijnym stole, ale także i w kuchni. Potrawy, które spożywamy w wigilię mają dużo składników odżywczych, dlatego należy spróbować wszystkiego w rozsądnych ilościach. Aby czuć się nasyconym można oszukiwać mózg i podawać potrawy na małych talerzykach, jedząc powoli i dokładnie przeżuwając każdy kęs. Jeść powinniśmy spokojnie, a degustację wszystkich potraw należy rozłożyć sobie w czasie.

Michał Gniadek