**Czy można „odchudzić” świąteczny stół?**

**Kapusta, pierogi, kutia, smażona ryba, śledzie w oleju… Trudno wyobrazić sobie, aby na wigilijnym stole zabrakło tych potraw. Choć są niewątpliwie smaczne, ale niestety nie do końca zdrowe. Czy zatem można przygotować świąteczne dania zachowując ich tradycyjnych charakter ale nieco je „odchudzając”?**

- W zasadzie wystarczy wykazać się odrobiną inicjatywy i lekko zmodyfikować swoje sprawdzone receptury, aby w konsekwencji wyczarować magię świątecznego smaku, przyrządzając lekkie dania dla każdego domownika - mówi Karolina Wróblewska, dietetyk z Centrum Medycznego Medicover w Białymstoku.

Podczas wigilijnej wieczerzy w niektórych domach zamiast barszczu serwowana jest zupa grzybowa. Zdaniem dietetyczki, niezależnie od upodobań, możemy je jeść do woli i nie przesadzimy przy okazji z kaloriami. Niestety, nie da się tego samego powiedzieć o obowiązkowych dodatkach: w postaci uszek i pierogów kapuściano – grzybowych. Warto mieć na uwadze, że nie należą one do lekkich i niskokalorycznych. Chodzi przede wszystkim o farsz. Jest jednak sposób na to, aby przyrządzić je w smacznej wersji „light”.

- *Przede wszystkim warto zmienić sposób przyrządzania farszu. Zamiast smażyć na oleju rozsądniej jest upiec kiszoną kapustę w piekarniku – radzi dietetyczka z Medicover. - Podobnie można postąpić z kapustą jako oddzielną potrawą. Do upieczenia dodajemy zioła nadające jej nie tylko aromat ale wspomagające również trawienie. Sięgnijmy więc po majeranek, cząber, kminek i koper włoski. Zapiekając kapustę rezygnujemy z tłuszczu, zatem danie z pewnością będzie łaskawsze dla naszego układu trawiennego. W trakcie powolnego pieczenia odparowuje też nadmiar wody, dzięki czemu nie musimy zagęszczać jej mąką, bułką tartą lub drobną kaszą, które podwyższają kaloryczność, a przy okazji też popsuć smak.*

Przygotowując pierogi warto też zamienić mąkę pszenną na razową. Ilość zawartego w niej błonnika przyspiesza proces trawienia, a zarazem potrawy przygotowane z jej wykorzystaniem będą bardziej sycące i w konsekwencji zjemy ich mniej. Decydując się na przygotowanie pierogów wybierajmy więc przede wszystkim najmniej kaloryczne, klasyczne pierogi gotowane w wodzie. Niestety, te obsmażone i polane tłuszczem, choć niewątpliwie najsmaczniejsze, są zarazem prawdziwą bombą kaloryczną.

Kolejnym wigilijnym daniem, które gości na wielu polskich stołach jest kutia. Jej aromat dla wielu symbolizuje zapach świąt. Trudno zatem z niej zrezygnować. I wcale nie trzeba tego robić! Wystarczy zamienić mączne kluseczki na zdrową kaszę jaglaną, orkiszową, makaron razowy lub pszenny.

Przygotowując Wigilię nie możemy przecież zapomnieć o rybach. Najpierw więc „odchudźmy” nieco śledzika. Często przystawka ta jest serwowana w oleju lub śmietanie albo ze słodkimi dodatkami. Śmietanę z powodzeniem zastąpimy naturalnym jogurtem. Co zaś z karpiem - królem wigilijnego stołu? Zanim trafi na wigilijny talerz najpierw ląduje w patelni z dużą ilością tłuszczu. Zamiast tego, lepszym rozwiązaniem jest grillowanie ryb na patelni lub ich upieczenie w piekarniku. Podnosząc temperaturę można je zrumienić na piękny, złoty kolor.

*- Tak bardzo lubimy ryby w galarecie. A może tym razem warto spróbować czegoś innego, podając rybę przygotowaną na parze? Dzięki temu zmniejszymy ilość kalorii, ale też nie stracimy smaku i aromatu, tak jak to się dzieje podczas smażenia w głębokim tłuszczu. Co ważne, ryba gotowana nie utraci walorów odżywczych- białka i tłuszczy z rodziny omega -3 – dodaje Karolina Wróblewska.*

Co zaś z osobami, które starają się przestrzegać określonej diety? Według dietetyk z Medicover w Białymstoku, nie wpadajmy jednak w skrajność. *- Pamiętajmy, że Święta są tylko raz do roku i trwają wraz z Wigilią zaledwie 3 dni. Jeśli więc przez pozostałych 362 dni będziemy odżywiać się rozsądnie, to tych kilka świątecznych chwil spędzonych przy rodzinnym stole z pewnością nie zniweczą naszych wysiłków - podsumowuje Karolina Wróblewska.*

Sprawdzony przepis na pierogi z mąki razowej żytniej:

Przepis na około 20 bardzo dużych lub 30-35 małych pierogów

Ciasto:

• 250 g mąki żytniej typ 1850

• 100 g mąki żytniej typ 720

• 220 g bardzo ciepłej wody

• 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Farsz: najlepiej piec w naczyniu żaroodpornym a po upieczeniu dodajemy 1 łyżkę masła klarowanego

• 500 g kapusty kiszonej

• 30 g suszonych grzybów

• 1 duża cebula

• 3 listki laurowe

• 4-5 kuleczek ziela angielskiego

• 1/3-2/3 łyżeczki pieprzu

• 1/3 łyżeczki mielonego kminku

Przygotowanie:

Obie mąki, bardzo ciepłą (ale nie gorącą) wodę oraz odrobinę oliwy łączymy i zagniatamy ciasto. Ciasto z mąki razowej potrzebuje więcej wody i jest innej konsystencji niż zwykłe, więc nie sugerujemy się tym.

Przygotowane ciasto rozwałkowujemy cienko na stolnicy podsypanej mąką (pamiętajmy, że razowe ciasto łatwiej się rwie i jest lepkie). Szklanką wykrawamy okręgi, nakładamy farsz i zlepiamy tak jak lubimy.

Gotowe pierogi układamy na ściereczce, gotujemy kilka minut lub podgotowujemy do zamrożenia.