**Jakie polskie produkty będą królować w tym roku na świątecznym stole?**

**Nic tak nie łączy kulinarnych tradycji świątecznych z całej Polski, jak najwyższej jakości produkty. Świąteczna kuchnia jest wbrew pozorom prosta, bo oparta na sezonowych darach natury i pracy doświadczonych rzemieślników. Najwyższej jakości masło, kremowe mleko, aromatyczny miód, pachnące lasem grzyby, świeże ryby, dorodne orzechy i strączki oraz własnoręcznie kiszona kapusta – to prawdziwe skarby świątecznego stołu, którym należy się odpowiedni szacunek i oprawa.**

**Dary, dary losu...**

Choć potrawy serwowane na świątecznych stołach różnią się w zależności od regionu, łączy je wspólny mianownik: składniki. Zawsze lokalne, sezonowe i najwyższej jakości. Nie brakuje wśród nich dorodnych darów natury pod postacią pachnących lasem grzybów czy orzechów.

Dobór produktów wykorzystywanych do typowo świątecznych potraw nigdy nie był przypadkowy. Na świątecznym stole od zawsze królowały „dary ziemi”, czyli różnego rodzaju zboża, strączki, orzechy, grzyby oraz warzywa korzeniowe.

– *Ich nieodłącznym towarzyszem był najlepszej jakości nabiał w postaci tłustego mleka i świeżego masła, które wzbogacały smak i konsystencję nie tylko słodkich wypieków, ale także dań wytrawnych.* – zauważa przy tym Ewa Polińska z MSM Mońki.

Prawdziwy renesans w ostatnich latach przeżywają różnego rodzaju kasze. Pasują doskonale do mięs i warzyw, a przy tym są bogate w wartościowe substancje odżywcze. Stanowią doskonałą bazę wielu potraw. Klasykiem świątecznej kuchni jest kutia wypełniona makiem, kaszą jęczmienną, bakaliami i miodem. Obecność ziaren zbóż i maku w świątecznych daniach symbolizuje nowe życie. Natomiast miód jest oznaką bogactwa, dostatku i pomyślności.

**Polska mlekiem i miodem płynąca**

Połączenie masła i mleka od zawsze otulało nas od środka. Puszyste baby drożdżowe oraz chałki nasączone makówkowym farszem – to smak dzieciństwa i doskonałe zwieńczenie każdej świątecznej uczty. Ich sekretem jest najwyższej jakości nabiał, który jest dziś na wyciągnięcie ręki.

– *Tradycyjne podlaskie produkty mleczne wytwarzane są z niewielu składników. Krótka lista w oczach konsumentów oznacza naturalną i autentycznie zdrową żywnoś*ć – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki. – *Bacznie obserwujemy zachowania konsumentów i niezwykle elastycznie dopasowujemy się do ich oczekiwań. Stosowana przez nas tzw. „czysta etykieta” to nie tylko dowód na jakość poszczególnych składników, ale także dowód dobrostanu ludzi i zwierząt, stanowiących istotny element całego łańcucha produkcji mleczarskiej.* – tłumaczy.

Świąteczne stoły uginają się od wypieków. Już samo ich przygotowywanie stanowi ważny element rodzinnych tradycji. Zapach korzennych przypraw, maku gotowanego w mleku, roztopionego masła oraz soczystych cytrusów przenika wszystkie zakamarki, wprawiając domowników w prawdziwie błogi nastrój. Suszone pomarańcze, orzechy oraz gwiazdki anyżu lub laski cynamonu można wykorzystać także jako ozdoby świąteczne na choinkę lub przystrojenie stołu. Pamiętajmy także, by dodawać je do kawy i herbaty serwowanej po obfitym posiłku.

**Królewska uczta: skarby morza i słodkich wód**

Statystycznie Polacy na co dzień nie jedzą dużo ryb. Szkoda, bo ryby są prawdziwą skarbnicą mikroelementów i niezwykle wartościowym źródłem białka. Dobrze, że choć od święta oddajemy im należny hołd. Przed laty na świątecznym stole królowały śledzie podawane na przeróżne sposoby – w śmietanie, oleju lub marynowane, a także ryby słodkowodne podawane z aromatycznymi przyprawami.

Co ciekawe, tak popularny dziś świąteczny karp nie jest rdzennie polskim daniem. Przypłynął do nas z Austrii w czasach zaborów, a upowszechnił w okresie PRL'u. To właśnie wtedy jako przykład troski państwa o potrzeby rodaków, propaganda wylansowała hasło: „Karp na każdym wigilijnym stole”. Czas PRL'u minął, karp pozostał z roku na rok ma się coraz lepiej.

Jeżeli chcesz zaskoczyć w tym roku swoich gości świątecznym karpiem w nieco innej odsłonie, gorąco polecamy przepis na karpia z serowo – pieczarkowym farszem. Z kolei jako rybna przekąska na czas świąteczno-noworoczny, doskonale sprawdzi się wieniec drożdżowy z farszem łososiowo – serowym. Oba przepisy zamieszczamy pod artykułem.

**Szczęście zakiszone w słoikach**

Kapusta kiszona to jeden z najbardziej tradycyjnych produktów kuchni polskiej. W niektórych regionach własnoręczne kiszenie kapusty jest wręcz rytuałem oraz okazją do spotkań towarzyskich. Przed laty kapustę deptano w drewnianych beczkach, najlepiej dębowych, z dodatkiem wody źródlanej. Co ciekawe, tradycja własnoręcznego kiszenia kapusty powraca, choć może nie na taką skalę jak przed laty. Polacy doceniają wartości odżywcze kiszonych przetworów i ich pozytywny wpływ na procesy trawienne. A czego, jak czego, ale zdrowego stanu jelit potrzeba nam w grudniu i styczniu najbardziej.

Kapusta z grochem, czy pierogi z farszem z kiszonej kapusty i leśnych grzybów to klasyki świątecznej kuchni. Jeżeli chcesz w tym roku spróbować kiszonej kapusty w nieco innej, ale równie odświętnej formie, polecamy strudel drożdżowy z kapustą kiszoną i Aldamerem (przepis podajemy poniżej). Smacznego!

**Świąteczny karp z serowo – pieczarkowym farszem**

Składniki:

- świeży karp

- 500 g świeżych pieczarek

- 1 średni pęczek natki pietruszki

- 1 cebula

- 150 g sera Gouda MSM Mońki w plastrach

- 3 ząbki czosnku

Wykonanie:

Pieczarki pokroić w cząstki, cebulę w kostkę i podsmażyć na oleju. Odstawić do wystygnięcia, a karpia doprawić solą i pieprzem. Do wystudzonych pieczarek dodać pokrojoną natkę, 80 gramów pokrojonego sera oraz sól i pieprz do smaku. Całość dokładnie wymieszać i nafaszerować karpia, następnie natłuścić rybę odrobiną oleju. Piec w temperaturze 180°C przez godzinę. Piętnaście minut przed końcem pieczenia, na karpia położyć pozostałe plasterki sera.

**Przepis na wieniec drożdżowy z farszem łososiowo – serowym**

Składniki

Składniki na ciasto:

- mąka 50 gram

- masło 100 gram

- drożdże 30 gram

- jajko 2 sztuki

- śmietana 18% 2 łyżki

- mleko 1 łyżka

- cukier ¼ łyżeczki

- sól do podkreślenia smaku

Składniki na farsz:

- filet z łososia 200 gram

- ser Edamski MSM Mońki 150 gram

- koperek ½ pęczka

- papryka świeża czerwona ½ sztuki

- sól/ pieprz do podkreślenia smaku

- sezam czarny lub biały do posypania

Wykonanie ciasta:

W kubku rozkruszyć drożdże, dodać cukier, mleko, posypać łyżeczką mąki i odstawić w ciepłe miejsce na 15 minut. Masło posiekać z resztą mąki, dodać sól, jedno całe jajko i jedno żółtko, śmietanę

i wyrośnięte drożdże. Zarobić ciasto, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia.

Wykonanie farszu:

Łososia pokroić w centymetrową kostkę, dodać pokrojony w drobną kostkę ser, paprykę świeżą i posiekany koperek. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Z ciasta rozwałkować podłużny placek na grubość pół centymetra. Na środku położyć farsz i zwinąć, brzegi smarując białkiem jajka. Uformować wieniec, ułożyć na blaszce łączeniem do spodu, posmarować całość roztrzepanym białkiem i posypać sezamem. Upiec w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Piec przez 40 minut.

**Strudel drożdżowy z kapustą kiszoną i Aldamerem**

Składniki:

Składniki na ciasto:

- 3 łyżki mleka

- 50 g drożdży

- 500 g mąki pszennej

- 150 g masła

- 2 jajka

- 2 żółtka

- ½ szklanki kwaśnej śmietany 18%

- 1 płaska łyżeczka soli

- 1 płaska łyżeczka cukru

Składniki na farsz:

- 1 kg kapusty kiszonej

- 2 łyżki oleju rzepakowego

- 300 g boczku wędzonego

- 2 cebule

- 2 łyżki masła

- 200 g sera żółtego Aldamer MSM Mońki

- 1 płaska łyżeczka pieprzu ziołowego

- 1 łyżka kminku

- sól i cukier do smaku

Przygotowanie:

Do naczynia wlać mleko, dodać drożdże, cukier i wymieszać. Oprószyć łyżką maki i odstawić w ciepłe miejsce na kilkanaście minut. Masło posiekać z resztą mąki, dodać sól, jajka, żółtka, śmietanę i wyrośnięte drożdże. Następnie zarobić ciasto, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na około pół godziny.

Wykonanie:

Kapustę ugotować do miękkości, wystudzić, dobrze odcisnąć z wody i posiekać. Boczek pokroić we drobne kawałki, cebulę w kostkę, podsmażyć na złoty kolor na oleju i dodać do kapusty. Dodać również roztopione masło pokrojony w kostkę ser, przyprawy i wymieszać.

Wyrośnięte ciasto podzielić na dwie części i obie rozwałkować na około pół centymetra. Na ciasto wyłożyć farsz i zwinąć dwa oddzielne rulony, końcówki podwijając pod spód. Tak przygotowane, posmarować z wierzchu rozmąconym białkiem i piec w piekarniku rozgrzanym do 180oC przez około 35 minut, do ładnego złotego zarumienienia ciasta.

Smacznego!

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175