**Święta Bożego Narodzenia inspirowane tradycją Podlasia**

**Szukasz inspiracji na tegoroczne święta? Nic tak nie jednoczy ludzi, jak wspólna celebracja tego wyjątkowego czasu, co widać zwłaszcza w regionach, które słyną ze swojej historycznej wielokulturowości. Jak stworzyć świąteczną atmosferę w kuchni inspirując się bogatą tradycją Podlasia? Przedstawiamy krótki przewodnik po podlaskich produktach i dekoracjach, które możesz wykorzystać w swoim domu, by wyczarować naprawdę magiczne Święta Bożego Narodzenia.**

**Jak świętuje się Boże Narodzenie na Podlasiu?**

Podlasie to ten region Polski, który potrafi czerpać pełnymi garściami z wszystkich kultywowanych tu religii. Dlatego w wielu podlaskich domach Święta Bożego Narodzenia świętuje się w dwóch terminach. Obchodzony w styczniu prawosławny Soczelnik, podobnie jak rzymskokatolicka Wigilia, kusi nas smakiem ryb, kapusty, buraków, grzybów, orzechów, suszonych owoców i maku. Najważniejszą potrawą na świątecznym stole jest kutia, przygotowywana z ziaren pszenicy lub jęczmienia, bakalii, maku i miodu. Zgodnie z tradycją prawosławną, to on niej zaczyna się wieczerza.

Na prawosławnym stole wigilijnym nie mogą pojawić się żadne produkty odzwierzęce, z wyjątkiem ryb. Nie znajdziemy tu ani mleka, ani masła, ani jaj, ani serów. Produkty te nie mogą także wchodzić w skład serwowanych potraw. Na szczęście podczas samych świąt Bożego Narodzenia post ten nie obowiązuje. Tymczasem na katolickim stole wigilijnym nie brakuje masła, które dodaje się do wielu potraw i na którym smaży się karpie.

– Najlepszej jakości masło to całkowicie naturalny produkt, który nie potrzebuje żadnych dodatkowych ulepszaczy chemicznych. Ten lekkostrawny tłuszcz, składa się wyłącznie z mleka, tłuszczu mlecznego, wody i odrobiny soli. - podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki. – Masło zawiera także witaminy A, D i E, które wspierają zdrowie skóry, wzroku oraz układu odpornościowego. Jego kremowa konsystencja i delikatny, naturalny smak sprawiają, że doskonale sprawdza się zarówno do smarowania pieczywa, jak i jako składnik wielu potraw. Wybierając masło najwyższej jakości, możemy mieć pewność, że dostarczamy organizmowi zdrowy, pełnowartościowy produkt bez sztucznych dodatków. – podsumowuje.

Tym, co łączy obie występujące na Podlasiu tradycje jest zostawienie jednego pustego nakrycia dla zbłąkanego wędrowca. Nic dziwnego, jego wizyta wróży domownikom wyjątkowe szczęście w nowym roku. Do świątecznego stołu zasiada się zgodnie z kolejnością – od najstarszego, do najmłodszego gościa. Pod obrusem umieszcza się małe karteczki z wróżbami na przyszłość. Dominującą religią na Podlasiu jest prawosławie. Tradycyjnym świątecznym zwyczajem w prawosławnych domach jest łamanie się prosforą, czyli niewielkim, okrągłym, bogato zdobionym chlebkiem, podczas gdy katolicy dzielą się opłatkiem. W każdym domu pilnuje się także tego, by podczas Wigilii spróbować wszystkich serwowanych tego wieczoru potraw.

**Podlasie – naturalne produkty, które budują magię świąt**

Aby zapewnić sobie urodzaj w nadchodzącym roku, gospodarze na Podlasiu przygotowują potrawy świąteczne z wykorzystaniem wszystkich uprawianych przez siebie płodów rolnych. Zwłaszcza na wsiach pilnuje się tradycji i dba o to, by używać wyłącznie samodzielnie wyhodowanych warzyw i owoców lub znalezionych w lesie grzybów. Również kapustę i zakwas do barszczu kisi się tu samodzielnie.

Wśród tradycyjnych dwunastu wigilijnych potraw, nie może zabraknąć przede wszystkim wspomnianej już kutii, kisielu z mąki owsianej, barszczu z uszkami, pierogów z kapustą i grzybami, zupy rybnej (uchy) oraz różnych potraw z wykorzystaniem śledzi. Typowo podlaskimi potrawami serwowanymi podczas świąt Bożego Narodzenia są także łazanki z kiszoną kapustą, kulebiak, kasza jaglana z sosem grzybowym, a także kompot z dodatkiem łodyg malin. Co najważniejsze, wszystkie resztki po skończonej wieczerzy posypuje się piaskiem lub popiołem, dedykując je zmarłym przodkom.

– Pierogi, uszka i kulebiaki goszczą na świątecznych stołach w całej Polsce. Składnikiem, który doskonale spaja ich farsz jest ser żółty. Powinien odznaczać się on zwartą, ale sprężystą konsystencją. Doskonałym pomysłem na aromatyczny i smakowity farsz jest także łączenie różnych gatunków sera oraz dodawanie do nich ulubionych ziół i przypraw – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Jak stworzyć świąteczną atmosferę inspirując się kulturą podlaską?**

Kultywowane w Polsce tradycje świąteczne ewoluowały na przestrzeni wieków. W wielu lokalnych muzeach etnograficznych można wziąć udział w przedświątecznych warsztatach, przybliżających nas do zwyczajów konkretnej kultury. Taka wycieczka połączona ze wspólną aktywnością to doskonały pomysł na wartościowe spędzenie czasu w rodzinnym gronie.

Ciągle żywą podlaską tradycją jest głośne i pełne energii kolędowanie z gwiazdą lub szopką. Obrzędy kolędnicze obchodzone są z reguły w okresie od świąt Bożego Narodzenia do święta Trzech Króli. Kolędnicy chodzą od domu do domu, życząc gospodarzom pomyślności w nowym roku. W zamian za dobre życzenia otrzymują oni dary, także w postaci lokalnych smakołyków. Obchód kolędników wyczekiwany jest w każdym podlaskim domu, a pominięcie uważane jest za wyjątkowo złą wróżbę. Jedną z archaicznych form kolędowania, występującą dawniej na południowym Podlasiu jest kolędowanie z papierowym lub drewnianym wężem.

Doskonałą przekąską, która sprawdzi się zarówno w drodze do muzeum, podczas obchodów kolędników, jak i na świątecznym stole, są soczewiaki, czyli niewielkie bułeczki z serem Podlaskim. Polecamy przyrządzić je zgodnie z recepturą szefa kuchni z Dwór Korona Karkonoszy, którą zamieszczamy poniżej.

**Soczewiaki z serem Podlaskim**

Składniki:

- Składniki na farsz:

- 1 szklanka zielonej soczewicy

- 2 cebule

- 2 łyżki oleju rzepakowego

- 3 łyżki masła

- 3 ząbki czosnku

- 1 łyżka majeranku

- 1 łyżeczka pieprzu ziołowego

- 200 g sera żółtego Podlaskiego MSM Mońki

- sól i pieprz czarny do smaku

- Składniki na ciasto:

- 1 kg ziemniaków

- 5 łyżek mąki ziemniaczanej

- 5 łyżek mąki pszennej

- sól do smaku

- jajko

- czarnuszka, czarny sezam lub kminek do posypania

Wykonanie farszu:

Soczewicę wypłukać i ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Zmielić na maszynce do mięsa. Cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na złoty kolor na oleju. Dodać soczewicę, masło, rozdrobniony czosnek i przyprawy. Całość dokładnie wymieszać, wyrobić ręką i odstawić do wystygnięcia. Do zimnego farszu dodać utarty na grubych oczkach ser i całość ponownie wymieszać.

Wykonanie ciasta:

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować do miękkości. Odcedzić, ugnieść i odstawić do wystygnięcia. Dodać dwa rodzaje mąki, sól do smaku i połowę roztrzepanego jajka. Zagnieść ciasto, wyłożyć na stolnicę i podsypując mąką pszenną uformować z niego wałek.

Odrywać po kawałku ciasta, spłaszczyć i na środek nałożyć łyżkę farszu, a następnie zamknąć go w środku ciasta. Uformować soczewiaki w kształcie krokieta lub pieroga. Tak przygotowane ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Posmarować pozostałym jajkiem, nakłuć w paru miejscach widelcem i posypać czarnuszką, sezamem lub kminkiem. Piec w piekarniku rozgrzanym do 190oC przez około 30 minut, aż do ładnego zarumienienia.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­