**6 pomysłów na to jak przemycić rośliny strączkowe i inne warzywa na świąteczny stół**

**W naszym tradycyjnym menu wigilijnym mamy co prawda słynny barszcz czerwony czy kapustę z grochem, ale takich warzywnych dań, a także dodatków w postaci świeżych warzyw, mogłoby być więcej.** **Jak w takim razie zadbać o to, by nasze dzieci zjadły tego dnia odpowiednią porcję warzyw? Poznajcie sposoby dietetyczki i ekspertki żywieniowej, Joanny Lotkowskiej z ProVeg na to, by przyrządzić warzywa w smacznej i atrakcyjnej dla dzieci formie.**

1. **Pasztet warzywny**. Co prawda różni się w smaku od tego mięsnego, ale dla niektórych okazuje się to plusem. Jest przy tym niesamowicie smacznym sposobem na solidną porcję warzyw w menu wigilijnym. Możemy przygotować go tak naprawdę z każdego mięsistego warzywa. Może to być zarówno cukinia, dynia, marchew czy seler, które doskonale komponują się w połączeniu ze strączkami – np. cieciorką lub soczewicą. Brakuje Wam pomysłów? Koniecznie spróbujcie pasztetu selerowo-soczewicowego z dodatkiem marchwi, pietruszki i kaszy jaglanej.
2. **Lubisz ryby?** Z pewnością zasmakuje Ci również seleryba. Dodanie nori, czyli alg powszechnie używanych przy robieniu sushi, do wody, w której będziemy gotować selera nada mu rybiego smaku. A jeśli kawałki selera obtoczymy dodatkowo w algach, zyskamy pyszną i chrupiącą skórkę. To danie doskonale komponuje się razem z marchewką w stylu „ryby po grecku”. Co ciekawe, gotowany seler ma również konsystencję podobną do mięsa ryby.
3. **Sposób na grzyby.** Drugi produkt roślinny, który zadowoli podniebienie amatora ryb, to boczniak w wydaniu à la śledź. Za smak śledzi jakie znamy odpowiadają głównie sosy w jakich je serwujemy. A te możemy przyrządzić dokładnie tak jak w wersji rybnej. Podmieniamy jedynie śledzie na boczniaki, ponieważ jak to grzyby, po wstępnej obróbce (w tym wypadku to pieczenie) stają się dosyć śliskie i wilgotne. Dodatkowo, grzyby mają dość zwartą konsystencję i dzięki temu bardzo dobrze pływają w sosach wszelkiej maści, bo nie rozmiękają. Przykładem niech będą choćby zwykłe grzybki marynowane.
4. **Zielenina.** To właśnie zieleniny praktycznie zawsze brakuje na polskich, wigilijnych stołach. Nie da się ukryć, że warzywa zielone są tymi, których powinno być najwięcej w naszej diecie. Są niesamowicie bogate w witaminy i minerały oraz dostarczają nam porządnej porcji błonnika, o który trudno przy stole uginającym się od rybiego mięsa. Zróbmy więc w tym roku choćby jedną bardzo zieloną, chrupiącą i soczystą sałatkę - z jarmużu, pomarańczy i żurawiny posypaną płatkami migdałów. Czy nie brzmi to orzeźwiająco?
5. **Pieczone.** Pierwszego dnia Świąt na polskich stołach bardzo często lądują potrawy pieczone. Fantastycznie sprawdzają się tutaj rośliny strączkowe, do których pasuje niemal każde warzywo. Do wyboru mamy ciecierzycę, soję, soczewicę, bób, groch czy fasolę. Szczególnie polecamy białą fasolę zapiekaną z jabłkami z dodatkiem majeranku. Do tego pieczone ziemniaki i sałatka ze świeżego szpinaku i buraków posypana orzechami włoskimi i polana octem balsamicznym. Brzmi pysznie, prawda?
6. **Na słodko.** Jeśli chcemy być pewni, że w Święta każdy zje porcję roślin, zróbmy z nich coś słodkiego! Sprawdzą się tutaj m.in. cukinia, marchew czy ciecierzyca. Natomiast niewątpliwą królową słodkich dań warzywnych jest fasola, z której można zrobić przepyszne fasolowe brownie. Nie oprze mu się żaden smakosz, zwłaszcza ten najmłodszy – jest bardzo smaczne i wilgotne. I tak jak tradycyjne brownie jest również bardzo kakaowe i słodkie (jeśli chcemy żeby ciasto było jeszcze zdrowsze tradycyjny cukier możemy zamienić tutaj np. na namoczone i zblendowane daktyle), a my z każdym kęsem spożywamy dodatkową i bardzo dla nas cenną porcję błonnika.

Szukasz przepisów na zdrowe i pyszne dania, które z łatwością wykona Twoje dziecko? Chcesz dowiedzieć się więcej o korzyściach ze spożywania większej liczby warzyw, strączków i kasz? Zajrzyj na stronę [www.przygotujmylepszyswiat.pl](http://www.przygotujmylepszyswiat.pl).

Dołącz do nas i pamiętaj o rewolucyjnym #przygotujmylepszyswiat! Razem zmieniajmy nawyki żywieniowe.

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

Partnerem Głównym kampanii PrzyGotujmy lepszy świat jest Knorr - marka produktów żywnościowych obecna na polskim rynku od 1932 roku. Jej celem jest dostarczenie polskim konsumentom doskonale smakujących produktów, na bazie których można przyrządzić smaczne potrawy. Produkty marki Knorr tworzy i doskonali sztab profesjonalnych kucharzy z całego świata, dla których gotowanie jest życiową pasją. Korzystają oni ze składników najwyższej jakości, o które Knorr dba od samego początku, z zachowaniem troski o środowisko. Wierzymy, że dzięki zrównoważonemu rolnictwu produkty Knorr smakują lepiej.

Partnerem merytorycznym akcji jest ProVeg – znana w Polsce i na świecie międzynarodowa organizacja pozarządowa, działająca na rzecz budowania świadomości żywieniowej. Jej głównym celem jest podnoszenie świadomości na temat tego, jak dietą możemy dbać o zdrowie, środowisko, dobrostan zwierząt i sprawiedliwość żywieniową.

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

**Kontakt prasowy:**

Monika Molenda-Sawtyruk

E: m.molenda@madeinpr.pl

T: (+48) 783 505 202