

## CZEGO NIE MOŻE ZABRAKNAĆ NA WIGILIJNYM STOLE?

Zgodnie z tradycją na stole wigilijnym powinno się znaleźć 12 postnych potraw. 12 ma symbolizować liczbę apostołów, którzy razem z Jezusem zasiadali do ostatniej wieczerzy. Poza tym dla naszych przodków liczba ta symbolizowała bogactwo. Aby zapewnić sobie finansowe powodzenie w nadchodzącym nowym roku, należy spróbować wszystkich wigilijnych dań

### Czerwony barszcz

Barszcz wigilijny powinien być zrobiony tradycyjnie na zakwasie. Dzięki temu będzie on miał niepowtarzalny smak, aromat i piękny, wyrazisty kolor. Można go podawać na wiele sposobów. Z pysznymi uszkami lub do popijania innych potraw



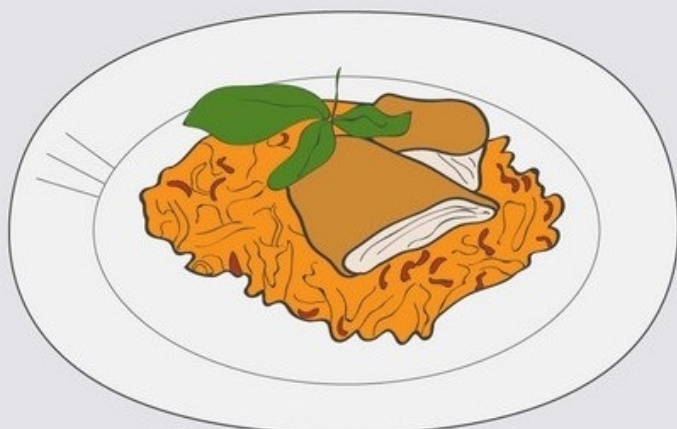
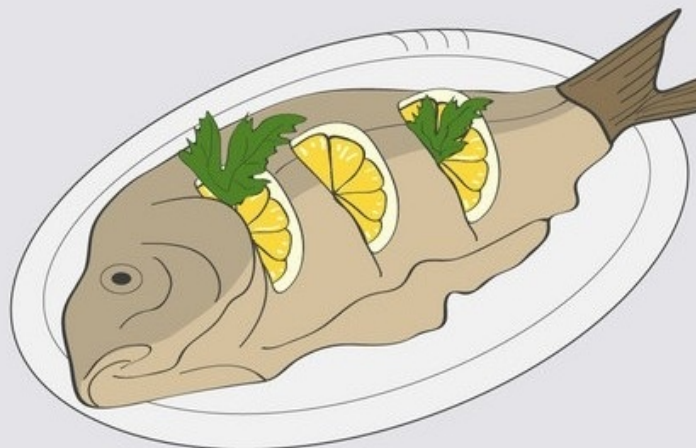
### Zupa grzybowa

Często serwowana jako alternatywa dla barszczu czerwonego. Może być podawana jako tradycyjny wywar z kawałkami grzybów lub w formie zupy-kremu. Aromat grzybów nieodłącznie kojarzy się wigilijnymi potrawami



## Karp

Jedno z najpopularniejszych dań na wigilijnym stole.  
Najczęściej podawany jako smażona porcja ryby lub potrawa w galarecie



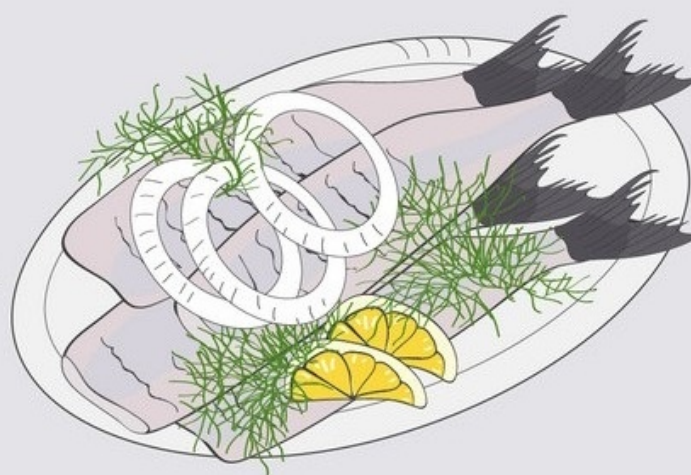
## Ryba po grecku

Kawałki ryby podawane z warzywami to świetna i lekka przekąska, która może być serwowana zarówno na ciepło, jak i na zimno

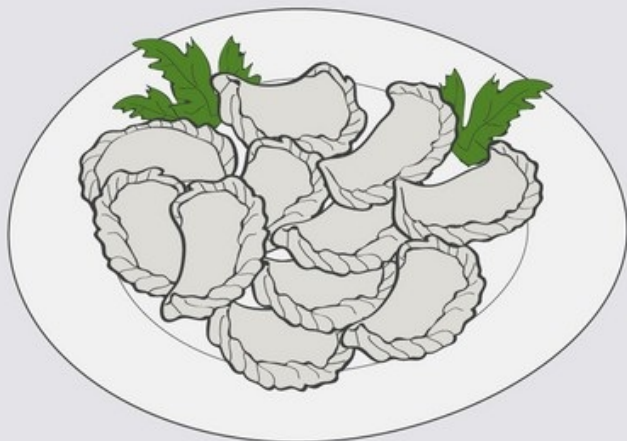


## Śledzie

Mogą być przyrządzane na wiele sposobów: w oleju lub sosie, w formie wytrawnej, jak i słodkiej, na zimno lub na ciepło, a także w sałatce







## Pierogi z kapustą i grzybami

Uwielbiane przez dorosłych i dzieci. Podawane jako samodzielny, sycący posiłek lub jako dodatek do barszczu. Coraz częściej serwowane w formie smażonej zamiast gotowanej, dzięki czemu są jeszcze bardziej aromatyczne



## Kompot z suszu

Rozgrzewający, słodki kompot z suszonych owoców zalanych wrzątkiem, wzbogacony pięknie pachnącymi przyprawami. Pomaga strawić świąteczne potrawy



## Kapusta z grochem i grzybami

Bardzo sycący i smaczny dodatek do ryby, który idealnie komponuje się z ziemniakami z wody. Może być także serwowana jako samodzielna potrawa



## Kluski z makiem

Kluski podawane w zalewie z maku, miodu i bakalii to pyszny, słodki dodatek na stole. Często ulubione danie najmłodszych



## Kutia

Najpopularniejszy bożonarodzeniowy deser. Ziarna pszenicy wymieszane z bakaliami, miodem, makiem i odrobiną wanilii



## Makowiec

Jedno z bardziej lubianych ciast na świątecznym stole. Tradycyjny makowiec piecze się z ciasta drożdżowego i przekłada masą ze zmielonego maku, cukru (lub miodu) i bakalii



## Piernik

Cudowny korzenny aromat i niepowtarzalny smak. Często nadziewany bakaliami lub konfiturami śliwkowymi. Przygotowywany również w formie piernikowych ludków, które można ozdabiać według własnych pomysłów







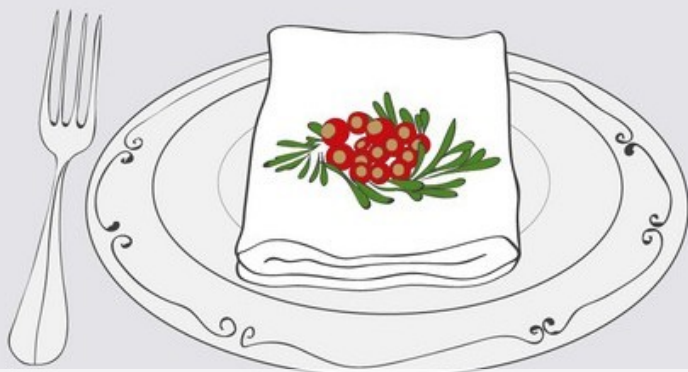
## Sianko

Ułożone pod obrusem jest nawiązaniem do żłóbka, w którym przyszło na świat Dzieciątko Jezus. Ma przynosić domostwu dobrobyt i szczęście

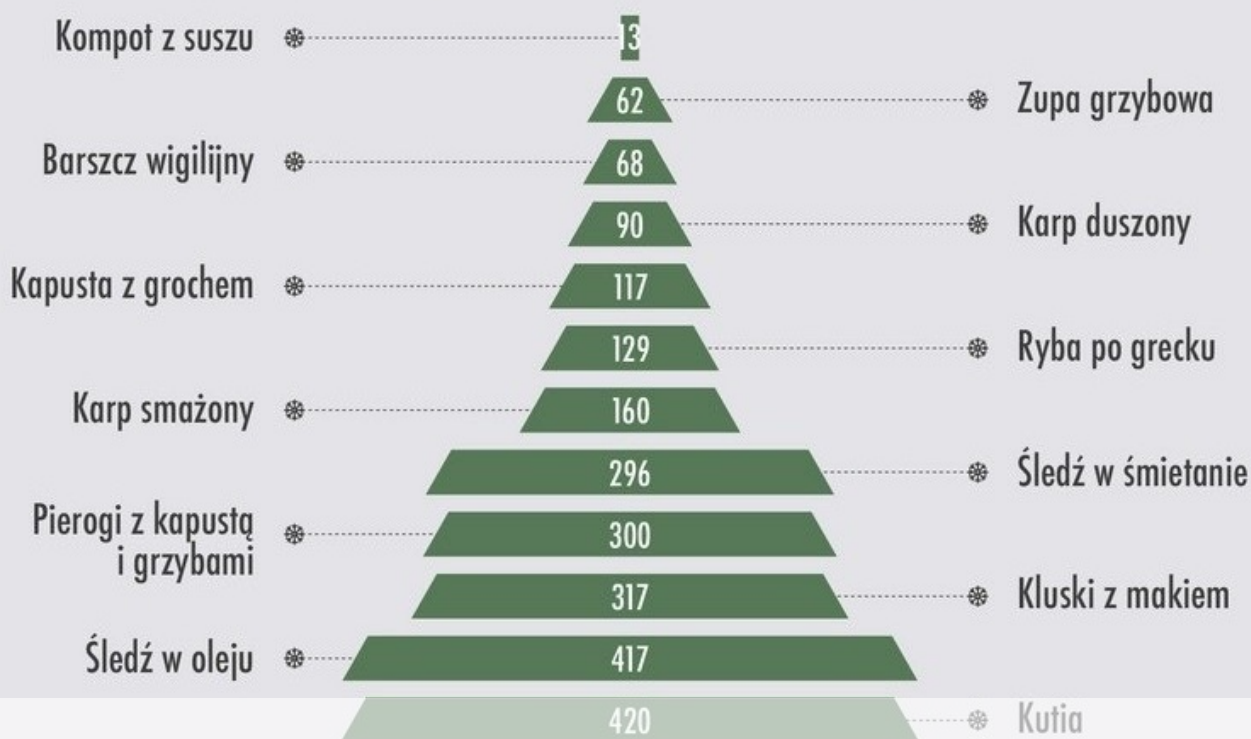


## Dodatkowe nakrycie

Puste miejsce przy stole to jedna z najważniejszych wigilijnych tradycji. Jest ono przeznaczone dla niezapowiedzianego przybysza, który w ten wyjątkowy wieczór nie powinien być sam



## KALORYCZNOŚĆ NAJPOPULARNIEJSZYCH POTRAW (kcal w 100 g)



# EKOLOGICZNE ŚWIĘTA



1. Przygotuj listę świątecznych potraw i nie marnuj jedzenia



2. Wykorzystaj słoiki jako stylowe opakowania na świąteczne smakołyki

73%

POLAKÓW SPĘDZA WIECZÓR WIGILIJNY PRZY DOMOWYM STOLE



5. Zaskocz bliskich własnoręcznym eko-prezenterem



6. Używaj wielokrotnie opakowań na prezenty



86%

POLAKÓW PRZYGOTOWUJE PREZENTY POD CHOINKĘ

# BOŻEGO NARODZENIA



**3. Choinkę ozdób LED-owymi lampkami**



**4. Wykorzystaj surowce wtórne do wykonania ozdób**



**94%**

**POLAKÓW KULTYWUJE ZWYCZAJ  
UBIERANIA CHOINKI**



**7. Kartki wykonaj własnoręcznie z surowców wtórnych**



**8. Wyślij życzenia elektroniczne**



**POLAKÓW WYSYŁA KARTKI NA ŚWIĘTA**





## **Drodzy Czytelnicy !**

**Przed nami czas odpoczynku od szkoły, pełen zapachu pierników i błysku choinkowych lampek.**

**W nadchodzące Święta Bożego Narodzenia życzymy Wam wielu ciepłych chwil w gronie rodziny i przyjaciół, a w 2022 roku... uśmiechu na co dzień, pasma sukcesów i spełnienia najskrytszych marzeń!**

**Redakcja  
Szkolnego Dzwonka BIS**

