

# Tradycyjne polskie potrawy wigilijne



Pierwsza Gwiazdka jest symbolem Gwiazdy Betlejemskiej, której pojawienie się towarzyszyło narodzinom Jezusa. Dopiero, gdy ona zabłyśnie możemy, według tradycji podzielić się opłatkiem i siąść do wigilijnej wieszery.

W zależności od regionu i tradycji rodzinnych, zestaw wigilijnych potraw jest różny, ale zwyczajowo na stole powinno znaleźć się dwanaście postnych dań. Spróbowanie każdej z nich ma zapewnić szczęście przez cały rok.



Najpopularniejsze potrawy wigilijne to:

**Barszcz czerwony** to jedna z obowiązkowych zup na wigilijnym stole. W wielu domach podawany jest z uszkami z kapustą i grzybami, z krokietami lub pieczonymi pasztecikami.



Źródło: [Barszcz czerwony wigilijny - 2 tradycyjne przepisy na barszcz - Zupy - Polki.pl](#)

Tradycyjna **zupa grzybowa** przygotowywana jest na bazie suszonych grzybów, serwowana z razowym pieczywem lub grubym makaronem.



Źródło: [Zupa grzybowa wigilijna - przepis jak u mamy - Zupy - Polki.pl](#)

**Ryba po grecku**, mimo swojej śródziemnomorskiej nazwy jest typową polską potrawą. Najczęściej jest to smażona ryba podawana pod kołderką z marchewki i pietruszki w sosie pomidorowym z dodatkiem korzennych przypraw. W niektórych regionach Polski dodaje się do niej ser i bakalie.



Źródło: [Ryba po grecku – zrób ją na Święta! - PrzyslijPrzepis.pl](http://PrzyslijPrzepis.pl)

**Karp** - na wigilijny stół podaje się go w różnej postaci, m.in. smażony, w galarecie, po żydowsku lub pieczony w piekarniku.



Źródło: [Smażony karp wigilijny - przepis i wymagane składniki | Gotuj z Blix.pl](#)

**Kapusta wigilijna** jest połączeniem kapusty kiszzonej i białej z dodatkiem przypraw, śliwek i suszonych grzybów. Inną wersją jest kapusta z grochem, doprawiona kminkiem i majerankiem.



Źródło: [Kapusta wigilijna z suszonymi grzybami i śliwkami film \(przepisy.me\)](http://przepisy.me)

**Pierogi wigilijne** to cienkie i delikatne ciasto, w którym zamknięty jest farsz z kapusty kiszzonej, grzybów i mieszanki przypraw.



Źródło: [Pierogi z kapustą i grzybami - VideoKuchnia.pl](https://www.VideoKuchnia.pl)



**Śledź** jest bardzo wdzięczną rybą, można go przygotować na wiele sposobów, m.in. w oleju z cebulką, w occie, na słodko z rodzynkami lub w sosie musztardowym.



Źródło: [Śledzie w oleju, z cebulą - Przepis na Śledzie w oleju z cebulą - Mojegotowanie.pl](#)

Dawniej wierzono, że mak przynosi szczęście i bogactwo, dlatego nie może go zabraknąć na świątecznym stole. Najczęściej podawany w postaci zawijanego **makowca**, który tradycyjnie przygotowywany jest z ciasta drożdżowego lub krucho- drożdżowego.



Źródło: [Najlepszy makowiec domowy | Smaczna Pyza](#)

**Kutia** jest jednym z najbardziej popularnych dań podczas Świąt Bożego Narodzenia. To połączenie pszenicy i maku z bakaliami, osłodzone miodem.



Źródło: [Kutia wigilijna – tradycyjny przepis - Księga Smaku \(ksiega-smaku.pl\)](https://ksiega-smaku.pl)

**Kluski z makiem** to forma wigilijnego deseru, zrobiona z namoczonego maku połączonego z miodem, bakaliami i skórką pomarańczy, podawana z kluskami.



Źródło: [Jak przygotować Kluski z makiem? Gotujmy.pl](http://Jak.przygotowac.Kluski.z.makiem?.Gotujmy.pl)

**Piernik** to aromatyczne ciasto z dużą ilością korzennych przypraw. Obecnie, w niektórych domach tradycyjny piernik zastępują pierniczki ozdobiane lukrem.

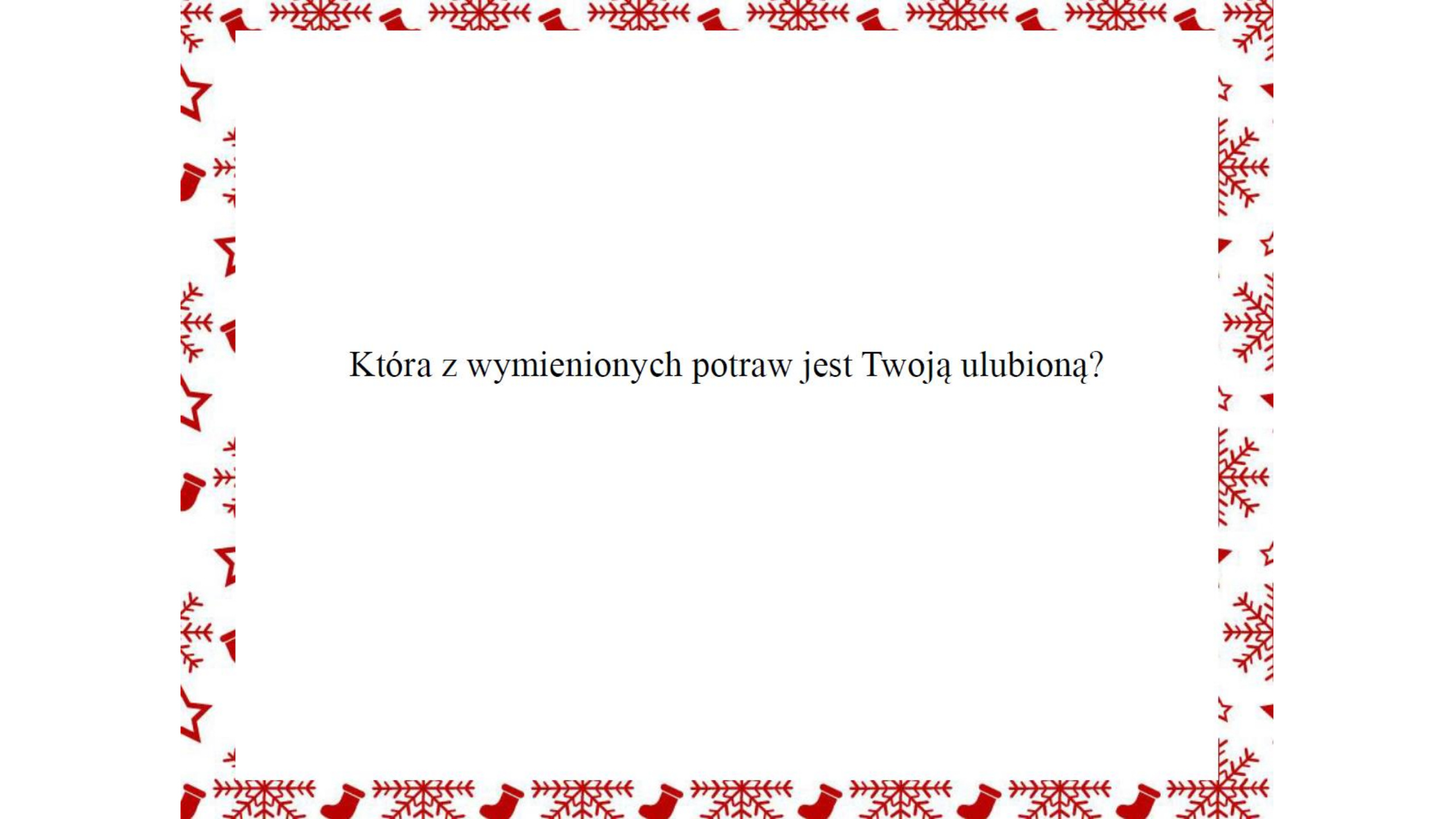


Źródło: [Świąteczny piernik - jak zrobić pyszny piernik na Święta Bożego Narodzenia? - Beszamel.se.pl](http://Świąteczny-piernik-jak-zrobić-pyszny-piernik-na-Święta-Bożego-Narodzenia?-Beszamel.se.pl)


**Kompot z suszu** to napój, którego nie może zabraknąć na wigilijnym stole. Przygotowujemy go np. z suszonych jabłek, gruszek, śliwek, i moreli z dodatkiem bakalii. Można doprawić go miodem, cynamonem lub goździkami.



Źródło: [Kompot z suszu z cytryną - przepis • Kuchnia Lidla](#)



Która z wymienionych potraw jest Twoją ulubioną?



Przypominamy o trwającym konkursie na  
„ŚWIĄTECZNO- ZIMOWY PRZEPIS”.

Prosimy o wysyłanie prac w postaci zdjęć,  
lub plików zapisanych w formacie.pdf  
do **dn. 20.01.2021** na adres:  
**konkurs.przepisy.sp357@gmail.com**





*Opracowały:  
Justyna Bury  
Katarzyna Stempień*