**3 strategie, które ułatwią świąteczne gotowanie**

**Dwanaście potraw wigilijnych, niezapowiedziani goście, niekończąca się lista oczekiwań, litry wylanego potu, a następnie kilogramy zmarnowanej żywności – przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia to dla niejednego prawdopodobnie najbardziej stresujący moment w roku. Gdy chcemy wszystkim dogodzić, w naturalny sposób pojawia się silne napięcie, którego nie usunie żaden serniczek, ani krokiecik. Najwyższa pora zastosować zupełnie inną strategię Podpowiadamy, jak urządzić święta w atmosferze spokoju i radości oraz zgodnie z ideą „zero waste”.**

**Święta w duchu „hygge”**

Duńczycy są jednym z najszczęśliwszych narodów na świecie. Swoje wyjątkowo dobre samopoczucie zawdzięczają pewnemu fenomenowi, który już na stałe zagościł w wielu domach na całym świecie. Podejście do życia w duchu „hygge” oznacza troskę o utrzymanie poczucia ciepła, komfortu, bezpieczeństwa i wewnętrznego otulenia. „Hygge” rodzi się w kuchni i stąd powoli rozprzestrzenia się na wszystkie domowe pomieszczenia.

„Hygge” to proste posiłki spożywane w gronie najbliższych osób. Nikt się przy tym nie spieszy, a każdy jest uważny na potrzeby drugiej osoby. Zgodnie z filozofią „hygge” każdy z biesiadników powinien być zaangażowany w przygotowywanie posiłków, jednak w swobodny i niewymuszony sposób. „Hygge” to celebrowanie czasu spędzanego razem na wspólnie wybranej aktywności lub błogim lenistwie. To wieczory bez telefonów i elektroniki, to powrót do zabaw z dzieciństwa i niekończące się rozmowy. To małe chwile, które zostają z nami na zawsze. Właśnie takie powinny być Święta Bożego Narodzenia.

„Hygge” pachnie i smakuje przyprawami korzennymi, świeżym masłem i ciepłym mlekiem. Przypomina grubą kromkę miękkiej chałki z masłem i rozpływającym się serem żółtym, której każdy kęs otula nas od środka. „Hygge” to także gorąca zupa, która ogrzewa nas od środka i rozgrzewa naszą duszę. Idealnym przykładem jest ramen z kaczki z serem morskim, polecany przez szefa kuchni z Dwór Korona Karkonoszy.

**Święta w duchu „lagom”**

„Nie za dużo, nie za mało, lecz w sam raz” - „lagom” to szwedzkie podejście do życia, które zakłada podtrzymywanie idealnego balansu pomiędzy tym, co należy zrobić, a tym co można zrobić. Takie podejście idealnie przekłada się także na przygotowywanie posiłków, zwłaszcza w czasie Świąt Bożego Narodzenia.

Umiar i harmonia powinny stanowić integralną część naszej codzienności, zwłaszcza podczas komponowania, przygotowywania i spożywania posiłków. Zgodnie z podejściem „lagom”, wszystkie potrawy powinny być przyrządzane z najlepszej jakości składników, w taki sposób, by zachowywały wszystkie swoje naturalne walory, a jednocześnie wzmacniały nasze zdrowie i dobre samopoczucie.

– Sery żółte w naturalny sposób wzmacniają naszą odporność. Składniki w nich zawarte pomagają w zbudowaniu właściwej mikroflory jelitowej. Dojrzewające sery żółte w swoim składzie zawierają liczne bakterie probiotyczne oraz witaminy i mikroelementy, które służą prawidłowemu funkcjonowaniu naszego układu immunologicznego - tłumaczy Ewa Polińska, MSM Mońki. - Nasze sery żółte powstają wyłącznie z naturalnych składników: mleka, soli, bakterii fermentacji mlekowej i podpuszczki mikrobiologicznej. Dzięki temu oferujemy produkt, który naprawdę odżywia nasz organizm i działa w celu podtrzymania naszej największej wydajności.

Jedzenia przyrządzane w duchu „lagom” powinno być odpowiednio przyprawione – nie powinno być ani zbyt mdłe, ani zbyt ostre. Posiłki nie powinny być ani za duże, ani za małe. Powinny prezentować się skromnie, ale i wytwornie, oddając charakter każdej chwili.

**Święta w duchu „zero waste”**

W dobie rosnących cen żywności i prądu oraz świadomości konieczności natychmiastowego podjęcia działań proekologicznych nie stać nas na marnowanie jedzenie. Tradycja suto zastawionego świątecznego stołu powinna ustąpić racjonalnemu podejściu do gościnności w duchu „zero waste”. Każdy kupiony składnik i każde przygotowanie danie zasługuje na szacunek, zwłaszcza w czasie Świąt Bożego Narodzenia.

– Ser żółty w opakowaniach typu „open-close” pozwala na bezpieczne zamknięcie opakowania zaraz po wyjęciu plasterka sera, tak aby reszta na dłużej pozostała świeża, miękka i pachnąca – podkreśla Ewa Polińska, MSM Mońki. - Tego typu nowoczesne opakowania pozwalają nie tylko na utrzymanie ich naturalnego smaku i aromatu ulubionego sera żółtego, ale także przeciwdziałają marnowaniu żywności.

Podejście „zero waste” oznacza maksymalne wykorzystanie każdego dostępnego składnika spożywczego. Dzięki prostym nawykom, takim jak wcześniejsze planowanie posiłków, robienie zakupów z gotową listą oraz próbowanie przepisów kulinarnych wykorzystujących resztki wcześniej przygotowanych posiłków, jesteśmy w stanie nie tylko zaoszczędzić pieniądze, ale także wykonać mały krok w stronę poprawy dobrostanu planety, na której żyjemy.

Doskonałym pomysłem na wykorzystanie każdego kawałka sera żółtego jest francuska zupa cebulowa z serem, z dodatkiem białego, wytrawnego wina. W połączeniu z ciemnym pieczywem lub grzankami czosnkowymi staje się sycącym i aromatycznym daniem, idealnym na chłodne wieczory. To połączenie kremowej konsystencji, intensywnego smaku sera i delikatnej słodyczy cebuli zadowoli nawet najbardziej wymagające podniebienia. Przekonajcie się sami!

**Ramen z kaczki z serem morskim**

Składniki:

- ok. 3,5 l wody

- 1 pęczek włoszczyzny

- 4 udka z kaczki

- 3 ząbki czosnku

- 2-3 cząstki świeżego imbiru

- sól i sos sojowy do smaku

- 250 g makaronu chińskiego

- 1 pęczek szalotki ze szczypiorkiem

- 150 g sera morskiego MSM Mońki

- 1 papryczka chili

- 3 jajka ugotowane na twardo

Wykonanie:

Włoszczyznę obrać, udka z kaczki umyć i wszystko włożyć do garnka oraz zalać zimną wodą. Doprawić solą, sosem sojowym i gotować na bardzo wolnym ogniu do momentu, aż mięso będzie miękkie. W połowie gotowania dodać obrany i grubo pokrojony czosnek oraz imbir. Mięso oddzielić od kości, pokroić razem z warzywami w cząstki i wyłożyć do miseczek. Wyłożyć również świeżo ugotowany i gorący makaron, grubo pokrojoną szalotkę ze szczypiorem i cienkie plasterki papryki chili. W każdej miseczce umieścić także po połówce jajka. Całość zalać wrzącym rosołem. Na koniec do miseczek z rosołem włożyć pokrojony w grubą kostkę ser morski.

Francuska zupa cebulowa z serem

Składniki:

- 10 średniej wielkości cebul

- 2 średniej wielkości pomidory

- 150 g sera żółtego Morskiego MSM Mońki

- 0,5 l białego wytrawnego wina

- 0,5 l wody

- łyżka oleju

- łyżka sosu sojowego

- łyżeczka koncentratu pomidorowego

- 6 ząbków czosnku

- sól, pieprz, majeranek

Przygotowanie:

Pokrojoną w grube pióra cebulę podsmażyć na łyżce oleju, po kilku minutach dodać pokrojony czosnek. Obrane ze skórki pomidory pokroić w kostkę i wrzucić do cebuli. Całość zalać wodą i winem. Dodać łyżeczkę koncentratu pomidorowego, sos sojowy i dusić do chwili, kiedy cebula zmięknie. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i majerankiem. Przełożyć do kokilek, na wierzchu ułożyć plastry sera i zapiekać w piekarniku, aż ser się rozpuści i zrumieni. Podawać z ciemnym pieczywem lub grzankami czosnkowymi. Udekorować świeżymi ziołami np. melisą lub natką pietruszki.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­