**3 topowe trendy kulinarne – sprawdź, czy jesteś na bieżąco**

**Nie ma nic trwałego, oprócz zmiany. Choć tradycyjne przepisy kulinarne królują w niejednej kuchni, bardzo chętnie inspirujemy się także nowinkami kreowanymi przez szefów kuchni z całego świata. Czy nasze kubki smakowe łatwo ulegają nowym modom? W jakim kierunku podąża nowoczesna sztuka kulinarna? Sprawdź, co nowego możesz wyczarować w swojej kuchni z dobrze znanych składników!**

**Szacunek dla lokalnych produktów**

Nasza lokalna żywność stanowi część bogatego dziedzictwa narodowego, a receptury na bazie których jest produkowana, przekazywane są od wielu lat z pokolenia na pokolenie. Coraz większa liczba konsumentów zwraca uwagę na żywność produkowaną w oparciu o ekologiczne rolnictwo oraz troskę o dobrostan hodowanych zwierząt. Co ciekawe, warzywa i owoce z lokalnych gospodarstw ekologicznych zawierają większą ilość cukrów, dzięki czemu wyróżniają się lepszym smakiem i zapachem.

Polska Wschodnia to kraina mlekiem płynąca. Fenomenu podlaskich spółdzielni mleczarskich należy upatrywać przede wszystkim w trosce o prawdziwie partnerskie relacje z lokalnymi rolnikami. Tradycyjne podlaskie produkty mleczne wytwarzane są z niewielu składników, a krótka lista oznacza naturalną i autentycznie zdrową żywność.

– *Produkcja naszych serów skoncentrowana jest w Dolinie Biebrzy. To właśnie z tej niepowtarzalnej przyrody czerpiemy inspirację do tworzenia wyjątkowych produktów. Nasze unikalne receptury łączymy z nowoczesną technologią i w pełni zrównoważonym procesem produkcyjnym. Dzięki temu możemy śmiało konkurować nie tylko na rynku europejskim* – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki.

Obserwatorzy trendów kulinarnych zauważyli, że coraz chętniej doceniamy stare, domowe receptury, które odkrywane na nowo dają nam wyjątkowy spokój i poczucie wygody. Jedzenie z gatunku „comfort food” jest niczym innym jak kuchnią naszych babć w nieco odświeżonej, lżejszej formie, dostosowanej do współczesnych warunków. To smaki, które znamy np. z dziecięcych wakacji, do których chętnie wracamy w dorosłym życiu.

**Priorytet kulinarny: troska o własne zdrowie**

Wzmacnianie organizmu i jego odporności na zanieczyszczenia z zewnątrz za pomocą jedzenia to jeden z najistotniejszych trendów kulinarnych ostatnich miesięcy. Polacy w końcu docenili potencjał, jaki niesie za sobą fermentowana żywność bogata w próżnego rodzaju probiotyki. Odkryli, że zdrowe ciało to przede wszystkim zdrowe jelita i nie wszystkie bakterie są złe.

Bakterie mlekowe, zawarte m.in. w najwyższej jakości serach żółtych nie tylko wspierają naszą odporność, ale także wpływają na pracę naszego mózgu, poprawiają nasz nastrój i produktywność, redukują stres oraz pozytywnie wpływają na nasz wygląd, sen i aktywność fizyczną.

– *Dojrzewający ser żółty jest bogatym źródłem bakterii probiotycznych oraz prawdziwą kopalnią mikroelementów i soli mineralnych: wapnia, cynku, fosforu, potasu i magnezu* – wylicza Ewa Polińska, MSM Mońki.

Składniki zawarte w serach żółtych typu holenderskiego lub szwajcarskiego zapewniają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i hormonalnego, a także dostarczają przeciwciał, które pomagają skuteczniej walczyć z rożnego rodzaju z infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi.

**Innowacyjne zamienniki mięsa**

Troska o środowisko naturalne i racjonalne gospodarowanie zasobami to nie chwilowa moda, ale długofalowy trend, który wydaje się na zawsze zmienić nasz sposób myślenia, także w kuchni. W menu wielu polskich restauracji coraz częściej pojawiają się potrawy wegetariańskie i wegańskie, po które z przyjemnością sięgają nawet wielbiciele soczystych steków. Grzyby, tofu, wędzone sery, warzywa sezonowe, a nawet egzotyczne jackfruity, czyli owoce drzewa bochenkowego – na polskich stołach pojawia się coraz więcej zamienników mięsa, które odpowiednio doprawione do złudzenia przypominają nam dobrze znane smaki.

Dieta wegetariańska znacząco wpływa na zmniejszenie zapadalności na choroby cywilizacyjne i nowotwory, choroby układu sercowo-naczyniowego oraz cukrzycę typu 2. Dobrze zbilansowana dieta roślinna przyczynia się także do poprawy parametrów gospodarki lipidowej i hormonalnej oraz obniżenia ciśnienia tętniczego. Jednak decydując się na dietę wegetariańską zawsze należy pamiętać o ryzyku związanym z niedoborami poszczególnych składników odżywczych, głównie białka, wapnia, żelaza, cynku, jodu oraz witamin: D i B12. Dobrej jakości dojrzewające sery żółte o maksymalnie prostym i naturalnym składzie są cennym źródłem białka, witamin i mikroelementów i stanowią doskonałe uzupełnienie wszelkich dań roślinnych, przygotowywanych zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Okazuje się, że osobom, które świadomie eliminują ze swojej diety produkty mięsne brakuje konkretnych smaków, konsystencji, a także wartości kalorycznej, które serwowano im od lat w rodzinnych domach. Szukamy idealnych zamienników klasycznego mielonego mięsa, chrupiącego schabowego, wędzonych wędlin oraz soczystych burgerów. Przepis na doskonałe burgery buraczane z Aldamerem zamieszczamy poniżej.

**Soczyste burgery buraczane z Aldamerem**

Składniki:

- 150 g buraków,

- 3 łyżki kaszki kuskus (zaparzonej),

- 1 jajko,

- 1 łyżka mąki kukurydzianej,

- 2 ząbki czosnku,

- sól, pieprz czarny i majeranek do smaku,

- olej rzepakowy do smażenia,

- 8 plasterków sera Aldamer MSM Mońki,

- 4 bułki do burgerów,

- 2 garście mixu sałat (roszponka, rukola itp.).

**Wykonanie:**

Buraki obrać i zetrzeć na tarce na grubym oczku. Dodać kuskus, jajko, mąkę kukurydzianą i rozdrobniony czosnek. Doprawić do smaku solą, pieprzem, majerankiem i dokładnie wymieszać. Uformować okrągłe kotlety i usmażyć na średnio rozgrzanym oleju na lekko złoty kolor.

Bułki do burgerów przekroić na pół i zagrzać w piekarniku lub opiekaczu. Na połówki bułek położyć po plastrze sera, następnie gorącego buraczanego kotleta, ponownie ser i mix sałat. Przykryć drugą połówką bułki. Serwować z dowolnym sosem – pomidorowym, majonezowym, tatarskim lub chrzanowym.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175