**„Fast food” jak u mamy, czyli zdrowe pomysły na szybkie, domowe jedzenie**

**Ociekające tłuszczem frytki, hamburgery z mięsem niewiadomego pochodzenia czy zapiekanki faszerowane produktami „seropodobnymi” – tak, jeszcze do niedawna, prezentowała się czołówka najbardziej popularnych „fast-foodów”. I choć z biegiem lat jakość tego typu produktów serwowanych w przydrożnych budkach, barach i restauracjach znacznie się poprawiła, znacząco wydłużył się czas przygotowywania posiłków, a ich cena ostro poszła znacząco w górę. Znalezienie miejsca, gdzie można zjeść „szybko, tanio i zdrowo” zaczęło graniczyć z cudem, dlatego Polacy z pokorą wrócili do swoich kuchni, gdzie szybko odkryli, że przygotowanie pełnowartościowych dań z naturalnych składników nie jest ani skomplikowane, ani czasochłonne. Wystarczy kilka sprawdzonych patentów.**

**„Fast food” nie taki straszny, jak go dietetycy „malują”**

Restauracje oferujące produkty typu „fast food” powstały ponad 70 lat temu z myślą o osobach, które muszą szybko i tanio zjeść coś ciepłego w przerwie lub zaraz po pracy. Ten nowy smak, wzmocniony różnego rodzaju związkami chemicznymi, szybko pokochały także dzieci, a w lokalach „fast-foodowych” zaczęły gościć całe rodziny. Machina ruszyła, a sieci najpopularniejszych marek w branży zaczęły otwierać swoje lokale na całym świecie. Równolegle zaczęto odnotowywać znaczący wzrost liczby zachorowań na różnego typu choroby układu pokarmowego i sercowo-naczyniowego. Szybko „połączono kropki”, ale uzależnienie od ulubionych smaków nie zawsze wygrywa ze zdrowym rozsądkiem.

Obecnie coraz uważniej przyglądamy się temu, co spożywamy. Z większą troską dbamy o jakość dostarczanego naszemu ciału „paliwa” oraz baczniej obserwujemy skład i proces obróbki gotowych dań. Współczesny konsument rozumie, że w ujęciu długofalowym zdrowie i dobre samopoczucie są znacznie cenniejsze niż szybkie i bezrefleksyjne zaspokajanie podstawowych potrzeb. Proces zmian dopełnił czynnik ekonomiczny. Rosnące ceny dań w ulubionych restauracjach sprawiły, że znacznie chętniej zaczęliśmy eksperymentować w kuchni oraz samodzielnie przyrządzać szybkie dania z naturalnych i sezonowych składników.

Jednym z bazowych składników wielu dań typu „fast food”, rozumianych jako niewymagających skomplikowanych i żmudnych przygotowań, jest ser żółty. – Nic dziwnego, produkt ten, jeśli zostanie poddany obróbce termicznej, przenika przez wszystkie warstwy potrawy, wzmacniając smak pozostałych składników – zauważa Ewa Polińska, MSM Mońki. - Warto jednak zwrócić uwagę na to, że właściwości te posiadają tylko sery żółte najwyższej jakości, przygotowane wyłącznie z naturalnych składników. – precyzuje.

Produkty „seropodobne” nie tylko nie dostarczają nam żadnych wartości odżywczych, ale mogą wręcz znikąć pod wpływem wysokiej temperatury, psując efekt końcowy przygotowywanego dania.

**Kilka prostych trików, by odczarować złą sławę „fast foodów”**

Każdy „fast food” może być zdrowy, jeżeli przygotujemy go z naturalnych i nieprzetworzonych składników najwyższej jakości. Bułkę pszenną możemy zastąpić bogatą w błonnik grahamką lub pełnoziarnistą tortillą, a kotlet z mięsa niewiadomego pochodzenia wymienić na kotlet z buraka lub panierowany gruby plaster żółtego sera.

Jednym z dań, po które nadal chętnie sięgamy w wersji gotowej i zamrożonej, jest pizza. Tymczasem przygotowanie pizzy od podstaw wcale nie jest tak czasochłonne i skomplikowane, jak mogłoby się wydawać. Ciasto na pizzę, mimo iż zawiera drożdże, wcale nie wymaga długiego czasu „odpoczynku”, by móc odpowiednio wyrosnąć. Ponadto, zwykłą mąkę możemy zastąpić mąką pełnoziarnistą, dzięki czemu zapewnimy sobie porcję zdrowych węglowodanów. Co ciekawe, w cenie gotowej mrożonej pizzy możemy mieć znacznie więcej naprawdę zdrowych dodatków, które możemy dowolnie komponować według własnych upodobań.

Innym „fast foodem”, bez którego wielu z nas nie wyobraża sobie życia, są frytki. Niewiele osób wie, w czym tak naprawdę smażone są frytki serwowane w popularnych restauracjach. Tym bardziej powinniśmy zacząć przygotowywać je samodzielnie. Smażyć możemy nie tylko ziemniaki, ale także pozostałe warzywa korzeniowe. Aby przygotować perfekcyjne i zdrowe frytki, wystarczy pokroić w słupki ziemniaki, buraki, marchewkę, seler czy bardziej egzotycznie – bataty. Wszystkie kawałki warzyw wrzucamy do miski i posypujemy ulubionymi ziołami oraz zalewamy kilkoma łyżkami oleju. Mieszamy dokładnie, a następnie wysypujemy warzywa w marynacie na blachę rozgrzanego piekarnika i pieczmy do miękkości. Dodatkowo, warzywa możemy posypać drobno tartym serem żółtym, dzięki czemu na ich powierzchni powstanie smaczna i chrupiąca skórka.

**Koniec z nudą na talerzu – poznaj oryginalne pomysły na domowy „fast food”**

Każdy kraj ma własny „fast food”, który przygotowywany jest na bazie lokalnych składników. Frytki możemy śmiało zastąpić chrupiącymi plackami ziemniaczanymi, które w towarzystwie aromatycznego sosu mogą stanowić wielowymiarowy posiłek. Ciekawym alternatywą wobec klasycznej pizzy mogą być natomiast ślimaczki z ciasta francuskiego, na które przepis podajemy pod artykułem. Z kolei interesującym „fast-foodem”, inspirowanym kuchnią azjatycką, są sajgonki, czyli farsz mięsny lub warzywny zawinięty w papier ryżowy i smażony na głębokim tłuszczu. Jednym ze składników, który wzmacnia smak farszu i doskonale łączy wszystkie pozostałe składniki, jest ser żółty w plasterkach – przepis zamieszczamy poniżej.

– *Do zapiekania najlepiej nadają się sery twarde o zwartej, ale sprężystej konsystencji. Zarówno sery typu Gouda, Ementaler, czy Edamski doskonale poddają się obróbce termicznej i idealnie rozpływają się na gorących kawałkach mięsa lub warzyw*. – podpowiada Ewa Polińska, MSM Mońki. Ciekawym pomysłem, który wzmacnia smak wielu popularnych potraw, jest łączenie różnych gatunków serów, nie tylko żółtych, ale także twarogów i serów pleśniowych.

**Ślimaczki z ciasta francuskiego**

Składniki:

- 200 g szynki parzonej

- 200 g świeżych pieczarek

- 2 łyżki oleju

- 200 g sera podlaskiego MSM Mońki

- 150 g kapusty pekińskiej

- 4 sztuki pomidorów suszonych z oleju

- pieprz do smaku

- 2 rolki (ok. 375 g każda) gotowego ciasta francuskiego

- 1 jajko

Wykonanie:

Szynkę pokroić w drobną kostkę, pieczarki w plasterki i podsmażyć na oleju, aż z pieczarek odparuje woda. Wystudzić, dodać starty ser, suszone pomidory pokrojone w paseczki i drobno posiekaną kapustę. Doprawić do smaku pieprzem i solą oraz dokładnie wymieszać.

Na płaty ciasta francuskiego równomiernie rozłożyć farsz, zwinąć i pociąć na parocentymetrowe krążki. Każdy posmarować roztrzepanym jajkiem i upiec w rozgrzanym piekarniku (ok. 180°C) na złoty kolor. Podawać z ulubionym zimnym sosem, np. czosnkowym.

**Sajgonki z serem i warzywami**

Składniki:

- papier ryżowy

- liście botwinki

- ogórek świeży

- marchewka

- papryka świeża

- dowolne kiełki

- ser Aldamer MSM Mońki

- sos sojowy

- chrzan wasabi

Wykonanie:

Papier ryżowy namoczyć w wodzie aż do zmięknięcia. Na każdy nałożyć liść botwinki, pokrojone w

cienkie paseczki warzywa, kiełki i plaster sera. Zwinąć jak gołąbki. Podawać z sosem sojowym

wymieszanym z niewielką ilością chrzanu wasabi.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175