**Jadłospis oparty na zdrowych kompromisach – ser w diecie fleksitariańskiej**

**Elastyczny wegetarianizm zyskuje na popularności. Choć fleksitarianizm zaleca ograniczenie spożywania mięsa, w zamian oferuje całą masę zdrowych i naturalnych zamienników, w tym m.in. wysokiej jakości dojrzewający ser żółty. Jak skomponować jadłospis, by móc czerpać wszystkie korzyści z diety fleksitariańskiej? Podpowiadamy.**

**Więcej roślin, mniej mięsa**

Dieta fleksitariańska powstała w odpowiedzi na to, iż wielu ludzi nie wyobraża sobie całkowitej rezygnacji z mięsa i produktów odzwierzęcych. Ten rodzaj żywienia łączy w sobie to, co najlepsze w diecie wegetariańskiej i wegańskiej, czyli spożywanie dużej ilości świeżych warzyw i owoców, z dodatkiem tego, za czym najbardziej tęsknią nasze kubki smakowe – dobrej jakości tłuszczami. Te znajdziemy z pewnością w nabiale oraz mięsach, rybach i owocach morza.

Dla fleksitarian, podobnie jak wegetarian i wegan, niezwykle istotną kwestią pozostaje troska o środowisko naturalne oraz możliwość korzystania z lokalnej, sezonowej i naturalnej żywności. Dlatego tak bardzo zwracają uwagę na to, co wrzucają do swojego zakupowego koszyka.

– Najlepsze produkty powstają z połączenia najwyższych jakości składników i unikalnych, sprawdzonych receptur z nowoczesną technologią i w pełni zrównoważonym procesem produkcyjnym. – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki. – Sercem naszej produkcji jest Dolina Biebrzy. To właśnie z tutejszej natury i kultury czerpiemy inspirację do tworzenia naszych wyjątkowych produktów: najwyższej jakości nabiału i oryginalnych dojrzewających serów żółtych. – dodaje.

Instytut Żywności i Żywienia od lat rekomenduje ograniczenie ilości spożywanego mięsa. Kluczem do sukcesu jest zachowanie równowagi między dostarczaniem organizmowi białka pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Warto pamiętać, że odpowiedniej ilości tłuszczy, sodu i składników mineralnych mogą dostarczać nam dojrzewające sery żółte, które doskonale uzupełniają wiele dań opartych na samych warzywach.

**Grunt to utrzymanie zdrowej równowagi**

Podstawą diety fleksitariańskiej są przede wszystkim warzywa, owoce, produkty zbożowe i orzechy oraz strączki. Z kolei doskonałym uzupełnieniem potrzebnych witamin, soli mineralnych i innych składników odżywczych są nabiał, jajka oraz niewielka ilość dobrej jakości białego mięsa, ryb i owoców morza.

– Dojrzewające sery żółte są wartościowym źródłem białka i wapnia oraz witamin: A, B, D i K, a także cennych mikroelementów - cynku, fosforu, magnezu i miedzi. Taka mieszanka buduje zdrowe ciało, zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i hormonalnego, a także dostarcza przeciwciał, które pomagają skuteczniej walczyć z różnego rodzaju infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki.

Stosowanie właściwie zbilansowanej diety fleksitariańskiej w wielu przypadkach skutkuje nie tylko obniżeniem masy ciała, ale także lepszym samopoczuciem oraz utrzymaniem właściwego poziomu ciśnienia, glukozy i cholesterolu. Tego typu dieta zaliczana jest do najbardziej racjonalnych, zdrowych i łatwych w codziennym stosowaniu sposobów odżywiania. Podczas gdy wegetarianie i weganie muszą dodatkowo suplementować takie składniki jak żelazo, witamina D, witaminy z grupy B, czy kwasy tłuszczowe omega-3, fleksitarianie mogą dostarczać wielu cennych składników wraz z jedzeniem. Dobrej jakości dojrzewające sery żółte o maksymalnie prostym i naturalnym składzie są nie tylko cennym źródłem białka, ale także wielu cennych witamin i mikroelementów oraz zdrowych kultur bakterii, budujących właściwą mikroflorę jelitową.

**Jadłospis zgodny z zasadami fleksitarianizmu**

Osoby decydujące się na dietę wegetariańską muszą zadbać przede wszystkim o to, by ich sposób żywienia był w pełni zbilansowany, tzn. dostarczał organizmowi odpowiednią ilość białka, tłuszczy, węglowodanów oraz witamin i mikroelementów. Zdrowych, naturalnych i odżywczych produktów nie musimy szukać jedynie w wyspecjalizowanych sklepach ze zdrową żywnością. Prawdziwe „perełki” dietetyczne dostępne są dla każdego w tradycyjnych sklepach i hipermarketach. Wystarczy jedynie uważnie czytać etykiety na opakowaniach.

Jeżeli chcesz zacząć przygodę w fleksitarianizmem, zacznij dodawać do swojego jadłospisu takie potrawy jak:

– Budda Bowls, czyli miseczki zawierające świeże, gotowane i podsmażone warzywa, ulubione kasze i ziarna: komosę ryżową, grykę lub brązowy ryż oraz zdrowe źródła białka: kawałki żółtego sera lub podsmażonego tofu, plasterki grillowanego kurczaka lub ulubione owoce morza. Całość warto posypać orzechami oraz polać sosem na bazie naturalnego jogurtu i awokado.

– Sałatki przygotowywane na bazie ulubionych zielonych listków (np. szpinaku, rukoli, sałaty) z dodatkiem świeżych sezonowych warzyw (np. pomidorów, papryki, rzodkiewki ogórków) oraz całkiem sporej ilości świeżych ziół (np. bazylii, koperku, szczypiorku) i tartego żółtego sera.

– Wolno gotowane dania jednogarnkowe oparte na zdrowych strączkach – fasoli, ciecierzycy lub soczewicy oraz popularnych warzywach korzeniowych, których smak można wzmocnić ulubionymi przyprawami korzennymi oraz dodatkiem mleczka kokosowego lub kremowego, idealnie rozpływającego się sera żółtego.

Oryginalnym pomysłem na danie fleksitariańskie są pierogi, które można wypełnić ulubionymi warzywami, strączkami lub kaszami, a smak wzmocnić bardziej wyrazistymi dodatkami, przyprawami i ziołami. Poniżej polecamy przepis na pierogi z ziemniakami, serem Gouda i czarnuszką. Smacznego!

**Pierogi z ziemniakami, serem Gouda i czarnuszką**

Składniki:

Ciasto na pierogi:

– 300 g mąki pszennej,

– 125 ml wrzącej wody,

– jajko,

– szczypta soli,

– 20 g masła MSM Mońki

Nadzienie:

– 500 g ziemniaków,

– 300 g sera Gouda w kostce MSM Mońki,

– 100 g cebuli,

– sól, pieprz,

– czarnuszka

Wykonanie:

Cebulę pokrój w kostkę i przesmaż na maśle na złoty kolor. Ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie. Zmiel ugotowane ziemniaki z cebulką w maszynce do mięsa i zetrzyj ser na tarce. Dodaj sól, pieprz i czarnuszkę. Dokładnie wymieszaj. Wszystkie składniki ciasta na pierogi wymieszaj razem i zagnieć aż ciasto stanie się gładkie. Możesz to zrobić ręcznie lub używając robota kuchennego. Ciasto podziel na 4 części i rozwałkuj na cienki placek, możesz delikatnie podsypać stół mąką. Wytnij kółka szklanką lub pierścieniem kucharskim. Delikatnie rozciągnij ciasto w palcach i nałóż łyżkę farszu. Złóż na pół i dokładnie zlep brzegi. Układaj na stolnicy podsypanej mąką. Gotuj w osolonym wrzątku.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­