**Majówkowy weekend od kuchni – co spakować do piknikowego koszyka?**

**Piknikowe menu rządzi się swoimi prawami – musi być prosto, wygodnie i różnorodnie. Nieważne, czy planujemy spędzić majówkę za miastem, czy w zaciszu własnego ogródka, dobre jedzenie jest tym elementem, który tworzy atmosferę, regeneruje i uprzyjemnia czas odpoczynku od codziennych obowiązków. Jeżeli szukasz inspiracji na to co spakować do piknikowego koszyka, aby przeżyć idealną majówkę, mamy kilka sprawdzonych patentów.**

**Smacznie i aktywnie**

Pikniki mają długą i fascynującą historię. Już w XVIII wieku organizowane były na dworach całej Europy jako wykwintne i wyrafinowane w swej formie wyjścia do pobliskich parków lub wyjazdy do wiejskich posiadłości. Pomysł na pikniki szybko zainspirował przedstawicieli innych klas społecznych. Dziś pikniki organizowane są w znacznie luźniejszej i swobodnej formie, ale nic nie stoi na przeszkodzie, by w tym roku zorganizować piknik inspirowany tradycją i historią.

Pikniki warto połączyć z jakąś formą integracji. Siatkówka, badminton, bule, a może wspólne robienie i puszczanie latawców – możliwości jest naprawdę wiele. Warto przy tym pamiętać o stałym nawadnianiu organizmu. Zamiast pełnych chemii gotowych napojów gazowanych, sugerujemy samodzielne zrobienie domowej lemoniady na bazie wody, soków z ulubionych cytrusów oraz liści świeżej mięty, melisy lub werbeny.

**Inspiracje z całego świata**

Aby spędzić fantastyczną majówkę, wcale nie musimy wyjeżdżać daleko od domu. Jedzenie ma niesamowitą moc przenoszenia nas w czasie i przestrzeni. Majówka to idealny moment, aby przywołać wspomnienia wszystkich minionych podróży lub „palcem po mapie” przemierzyć nieznane nam jeszcze szlaki.

Jednym z ciekawszych pomysłów na zawartość majówkowego koszyka piknikowego jest inspirowane Japonią bento – pudełeczka wypełnione przekąskami w fantazyjnych kształtach, doskonały patent na lunchbox do szkoły czy pracy. Jak wygląda bento? To niezwykłe doznanie kulinarno-wizualne. Pudełeczka pełne figurek z ryżu oraz plasterków warzyw i owoców zachęcą do jedzenia nawet „niejadka”. Komponując własne bento na majówkowy piknik, zadbaj o to, aby znalazły się w nim produkty bogate w dodające energii białko.

– Dobrej jakości dojrzewające sery żółte o maksymalnie prostym i naturalnym składzie są nie tylko doskonałym źródłem białka i wapnia, ale także witamin: A, B, D i K oraz cynku, fosforu, magnezu i miedzi, a także zdrowych kultur bakterii budujących właściwą mikroflorę jelit. Zawarte w żółtym serze substancje zapewniają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i hormonalnego. Dodatkowo wzmacniają naszą odporność – wylicza Ewa Polińska z MSM Mońki.

Bento to japoński wynalazek, ale możesz wypełnić swoje pudełko smakołykami inspirowanymi kuchnią całego świata. Bliskowschodnie falafele zamiast kulek ryżu, meksykańska quesadilla z ciągnącym się żółtym serem zamiast klasycznych kanapek, a może polskie podpłomyki ze śródziemnomorskim hummusem – w komponowaniu bento ogranicza was tylko własna wyobraźnia.

**Wspomnień czar**

Wspólne pikniki to jedno z najprzyjemniejszych rodzinnych wspomnień. Dlaczego zatem nie odtworzyć smaków, z którymi kojarzymy własne dzieciństwo i błogi czas na przełomie wiosny i lata? Przypomnij sobie wszystkie dawne ulubione smaki i spróbuj odtworzyć je dla swoich dzieci lub przyjaciół. Idealnym akcentem na koniec majówkowej podróży w czasie i przestrzeni będzie deser – kolorowe owocowe galaretki z bitą śmietaną. Mamy na to kilka patentów:

1. Przygotowujemy różne smaki galaretek w jednym czasie i każdy z nich umieszczamy w osobnej misce. Po zastygnięciu kroimy każdą galaretkę na kawałeczki i mieszkamy z pozostałymi jak sałatkę.
2. Przygotowujemy najpierw jeden smak galaretki, przelewamy ją do wysokich słoików lub szklanek. Po zastygnięciu, przygotowujemy kolejny smak i dolewamy go do naczyń. I tak smak, po smaku, aż powstanie kolorowa tęcza.
3. Jeszcze płynną galaretkę możemy zmiksować z jogurtem naturalnym. Otrzymamy wtedy owocową piankę, którą także możemy układać warstwami lub kroić na kawałki.

**Prosto i naturalnie**

Domowy chleb na zakwasie, tradycyjne wędzone wędliny, aromatyczna oliwa oraz świeże, sezonowe i lokalne warzywa – czasem do szczęścia wystarczy naprawdę niewiele. Ser żółty to znane od wieków połączenie mleka, soli, bakterii fermentacyjnych oraz podpuszczki mikrobiologicznej, poddane prostemu procesowi dojrzewania jest naszym prawdziwym, lokalnym „superfoodem”, wzmacniającym nie tylko nasze ciało, ale także wpływającym na wzrost poziomu serotoniny, czyli hormonu szczęścia.

– Sery dojrzewające to bogata historia, różnorodne nuty smakowe i niepowtarzalny aromat. To nie tylko dodatek do dań, ale także doskonała samodzielna przekąska. Sekretem monieckich serów są naturalne składniki, produkcja oparta na kultywowanych od lat recepturach oraz współpraca z lokalnymi dostawcami – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

Ciekawym pomysłem na przekąskę, która idealnie odnajdzie się w wypełnionym po brzegi piknikowym koszyku na majówkę, są słone pączki serowe z ostrym sosem oliwnym. Przepis na ten przysmak podajemy poniżej. Smacznego!

**Słone pączki serowe z ostrym sosem oliwnym**

Składniki:

0,75 l mleka

0,75 kg mąki

3 żółtka

30 g drożdży

1 płaska łyżeczka soli

2 płaskie łyżeczki cukru

3-4 gałązki świeżego rozmarynu

pieprz do smaku

200 g sera Gouda np. MSM Mońki

olej rzepakowy do smażenia

100 ml oliwy z oliwek

2 łyżki sosu sojowego

¼ średniej papryczki chili

½ pęczka szczypiorku

1 łyżka soku z cytryny

sól do smaku

1 łyżeczka łuskanego, prażonego sezamu

Przygotowanie:

Do drożdży dodać 3 łyżki letniego mleka, ½ łyżeczki cukru i całość wymieszać. Posypać łyżką mąki, przykryć i odstawić w ciepłe miejsce na około 15 minut. Do pozostałej mąki wlać mleko, dodać żółtka jaj, wcześniej przygotowane drożdże, sól, posiekane igiełki rozmarynu oraz pieprz do smaku. Całość dokładnie wymieszać rózgą. Następnie dodać pokrojony w drobną kostkę ser, wymieszać, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na około 20-30 minut. W szerokim garnku rozgrzać dużą ilość oleju. Usmażyć pączki, zgarniając ciasto palcem z łyżki stołowej prosto do garnka z olejem. Pączki po usmażeniu odsączać z tłuszczu na ręczniku papierowym. W osobnej miseczce zmieszać wszystkie składniki na sos.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­