**Pożywne przekąski idealne na ferie zimowe – propozycje, którym nie da się oprzeć!**

**Zima to najbardziej nieprzewidywalna pora roku. Ciągłe wahania temperatur oraz nierzadko konieczność poruszania się w niemalże ekstremalnych warunkach pogodowych sprawiają, że na bieżąco musimy uzupełniać nasze zasoby energetyczne. Dlatego planując ferie zimowe warto zaopatrzyć się nie tylko w solidne ubrania, buty i sprzęt do szaleństwa na stoku, ale także w przepisy na zdrowe, pożywne, energetyczne i rozgrzewające przekąski.**

**Co zabrać do plecaka na stok lub zimowy spacer?**

Jedzenie, które zabieramy ze sobą na stok lub zimowy spacer, powinno być z jednej strony pożywne i treściwe, a z drugiej – lekkie i niewielkie objętościowo. Przekąską, która idealnie sprawdza się podczas zimowych aktywności na świeżym powietrzu są pełnoziarniste tortille z warzywami, szynką i serem żółtym. Zwinięte naleśniki nie wymagają użycia dodatkowych sztućców. Młodszym dzieciom można pokroić ruloniki na mniejsze kawałki, przypominające kształtem kolorowe ślimaczki. Warto umieścić je w odpowiednich pojemnikach i spiąć malutkimi widelczykami do przekąsek, co zabezpieczy przed ewentualnym rozwinięciem.

**Co możemy zaproponować amatorom prostych, ale pysznych rozwiązań?**

– Doskonałym rozwiązaniem na pożywną przekąskę, po którą można sięgnąć w każdych warunkach, są pojedyncze plasterki sera żółtego zamknięte w szczelnych, jednorazowych opakowaniach typu „otwórz-zamknij” - poleca Ewa Polińska z MSM Mońki. - Takie rozwiązanie sprawia, że nasz ulubiony ser dojrzewający na długo zachowuje swoje walory smakowe i wartości odżywcze.

Ser żółty stanowi bogate źródło białka, tłuszczów oraz minerałów, takich jak cynk, fosfor, magnez i potas. Ponadto charakteryzuje się wysoką zawartością wapnia oraz witamin z grupy B i A. Już 100 gramów sera żółtego zaspokaja dzienne zapotrzebowanie na wapń – podstawowy budulec naszych kości, zębów i tkanki łącznej. Warto pamiętać, że wapń reguluje także krzepliwość krwi, działanie hormonów, regenerację komórek oraz przewodzenie impulsów nerwowych. Dojrzewający ser żółty jest znakomitym źródłem energii. Dodatkowo badania naukowe potwierdzają, że skutecznie wpływa na wzrost serotoniny – hormonu odpowiedzialnego za poprawę humoru i poziom odczuwanego szczęścia.

**Co jeść podczas ferii zimowych?**

Komponując menu na ferie zimowe warto pamiętać, że o tej porze roku potrzebujemy odpowiedniego zestawu węglowodanów, białek i tłuszczy. Pierwszy posiłek należy zjeść na dwie godziny przed rozpoczęciem aktywności na świeżym powietrzu. Warto wtedy postawić zwłaszcza na białka i tłuszcz, ponieważ to one wolniej opuszczają nasz żołądek i zapewniają nam energię na dłużej.

Jedzenie podnosi temperaturę ciała, dzięki czemu nasze mięśnie pracują znacznie lepiej, dlatego podczas ferii zimowych lepiej postawić na więcej mniejszych i lekkostrawnych posiłków. Podczas zabawy oraz po powrocie do domu warto postawić na posiłek bogaty w węglowodany i białko, ponieważ właśnie taki duet skutecznie nas zregeneruje. Każdy posiłek powinien zawierać także porcję świeżych warzyw i owoców, pełnych witamin i składników mineralnych.

Zimą szczególnie warto zadbać o naszą odporność i florę bakteryjną panującą w naszych jelitach. W tym celu należy sięgać głównie po naturalne produkty – kiszonki, jogurt i kefir oraz sery dojrzewające.

– Wybierając sery żółte, warto sięgać po te, które charakteryzują się tzw. „czystą etykietą”, czyli w swoim składzie mają jedynie mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej i podpuszczkę mikrobiologiczną. Im prościej, tym lepiej. – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

Długotrwała ekspozycja na zimno zwiększa ryzyko wyziębienia organizmu. Dlatego istotne jest stałe dostarczanie organizmowi niezbędnych witamin, m.in. witaminy C, która wzmacnia odporność i pomaga w zwalczaniu ewentualnych infekcji. Dobrym pomysłem na zapewnienie sobie odpowiedniego poziomu witamin i składników mineralnych są różnego rodzaju sałatki owocowo-warzywne z dodatkiem kosteczek dojrzewającego sera żółtego. Tłuszcz zawarty w serze ułatwi wchłanianie witamin z owoców i warzyw.

**Jak rozgrzać się po zimowym szaleństwie na stoku?**

Aby zrównoważyć temperaturę ciała po kilku godzinach spędzonych zimą poza domem, warto zafundować sobie porządną miskę gęstej, rozgrzewającej, aromatycznej potrawy w formie zupy lub gulaszu. Wysokoenergetyczne potrawy jednogarnkowe na bazie mięsa lub strączków skutecznie zregenerują i wzmocnią nasze ciało oraz podtrzymają jego podkręcony aktywnościami fizycznymi metabolizm. Aby zapewnić sobie dodatkowe źródło energii oraz wyjątkowy smak i zapach, można posypać gorące danie tartym serem lub zapiec je pod kołderką ze śmietany, sera i aromatycznych ziół.

Innym kulinarnym pomysłem na miłe spędzenie zimowego wieczoru po całodziennym szaleństwie na stoku jest fondue z różnych gatunków sera, w którym maczamy ulubione pieczone lub gotowane warzywa, podsmażone kawałki mięsa lub krewetki. Kluczem do sukcesu udanego fondue jest najwyższej jakości ser żółty. Gouda, Podlaski czy Edamski rozpuszczają się równomiernie i doskonale pokrywają kawałki warzyw i mięsa. Aby dodatkowo wzmocnić smak fondue, do rozpuszczonego sera warto dodać odrobinę śmietanki, wytrawnego wina i aromatycznych ziół.

**Przepis na idealne fondue z różnych gatunków sera**

Składniki:

400 g sera Morskiego MSM Mońki

200 g sera Gouda MSM Mońki

300 ml białego wytrawnego wina

1 łyżeczka soku z cytryny

2 łyżeczki mąki ziemniaczanej

100 ml wiśniówki

pieprz świeżo zmielony

gałka muszkatołowa

pieczywo pszenne pokrojone w kostkę

Wykonanie:

Kociołek do fondue nasmarować przekrojonym na pół czosnkiem.

Ser drobno zetrzeć i podgrzać w rondelku do uzyskania jednolitej masy.

Dodać wino, sok z cytryny, mąkę ziemniaczaną i wiśniówkę, cały czas mieszając.

Doprawić pieprzem i gałką muszkatołową.

Podawać z pieczywem pszennym pokrojonym w kostkę.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­