**Święta w wersji wege - jak ser może zastąpić mięso, pasztety i wędliny na świątecznym stole?**

**Wegetarianizm to ostatnio najbardziej dynamicznie rozwijający się trend żywieniowy. Coraz więcej Polaków zaczyna zwracać uwagę, by sięgać po zdrowe zamienniki mięsa. O ile nasze codzienne wybory wydają się stosunkowo łatwe, wyzwania mogą pojawić się podczas świąt, kiedy przy wspólnym stole spotykają się miłośnicy różnych smaków. Konieczność przygotowywania dań w wersji tradycyjnej i wegetariańskiej spędza sen z powiek niejednej gospodyni. Na szczęście Wigilia i Boże Narodzenie obfitują w dania postne, bazujące głównie na nabiale, warzywach, kaszach i strączkach. To doskonały początek wegetariańskich eksperymentów, a może nawet zmiany stylu życia na przyszły rok.**

**Święta bez ryb, drobiu i mięsa? Nic prostszego**!

Choć na wigilijnym stole królują jarskie dania, nie brakuje pomysłów na wegetariańskie wersje dań z wykorzystaniem ryb, drobiu i mięsa. Kapusta z grochem, barszcz na zakwasie, zupa grzybowa, pierogi z kapustą i grzybami – na każdym świątecznym stole nie brakuje potraw, które zaspokoją apetyty wszystkich wegetariańskich gości. Okazuje się również, że wegetariańskie wersje ryby po grecku oraz roślinne pasztety także weszły już do kanonu świątecznej klasyki.

Specjaliści w temacie żywienia potwierdzają, że 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. Kluczem do sukcesu jest wykorzystanie najwyższej jakości naturalnych składników, które mogą podkręcić nie tylko smak, ale i konsystencję dania. Jednym z nich jest ser żółty.

– *Dolina Biebrzy, skąd pochodzą monieckie sery żółte, należy do najczystszych ekologicznie terenów Polski. To właśnie wykorzystanie lokalnych, najwyższej jakości składników, wpływa na smak i aromat naszych produktów* - podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

Świąteczną potrawą, która daje pełne pole do popisu w kwestii eksperymentowania z kuchnią wegetariańską, są pierogi oraz różnego rodzaju paszteciki. Ich wnętrza można bowiem wypełniać tak naprawdę wszystkimi dostępnymi produktami – kaszą, soczewicą, leśnymi grzybami, kiszonkami, ziemniakami, pieczonymi burakami i innymi warzywami korzeniowymi. Aby farsz nie był jednak zbyt suchy, warto do niego dodać odrobinę tartego sera żółtego, który pod wpływem wysokiej temperatury skutecznie scali wszystkie składniki. Oryginalne przepisy na wegeteriańskie pierogi w 3 odsłonach, przygotowane przez szefa kuchni Dwór Korona Karkonoszy, zamieszczamy pod artykułem.

**Co zamiast mięsa do bigosu?**

Jedną z tradycyjnych świątecznych potraw, którą w prosty sposób można wyczarować w wersji wegetariańskiej, jest także bigos. Aby bigos wegetariański nie okazał się zwykłą kapustą z grzybami, należy dodać do niego składniki, które wypełnią nasze kubki smakowe charakterystycznym dla wędzonych wędlin, smalcu i mięsa wieprzowego posmakiem. Niezwykle pomocny okazuje się dodatek wędzonych śliwek oraz wędzonego tofu, czyli produktu sojowego przypominającego połączenia sera i twarogu. Aby jeszcze wyraźniej podkreślić niepowtarzalny smak bigosu, możemy gotową potrawę wegetariańską zapiec z dodatkiem tartego żółtego sera, który wydobędzie dodatkowe słone, słodkie i umamiczne nuty smakowe. Jaki ser najlepiej się sprawdza w daniach na ciepło?

– *Tym co decyduje o stopniu topnienia konkretnego gatunku sera żółtego, jest jego wilgotność. Ponieważ sery dojrzewające o większej wilgotności mają luźniejszą strukturę rozłożenia białek mleka, topią się znacznie lepiej* - wyjaśnia Ewa Polińska z MSM Mońki. - *Sery długodojrzewające tracą swoją wilgotność co sprawia, że po roztopieniu mogą być bardziej oleiste i grudkowate.*

**Jeszcze więcej smaków i aromatów**

Menu świąteczne wcale nie musi w każdym domu wyglądać tak samo. Doskonałym zamiennikiem bigosu i dań z kapustą są rozgrzewające zapiekanki warzywno-serowe. To niezwykle proste danie sprawdzi się zarówno na obiad, jak i kolację. Ponadto, można je przygotować ze wszystkiego, co zostało nam w lodówce i spiżarni. Pieczone warzywa z dodatkiem przypraw, ziół i olejów roślinnych same w sobie stanowią bardzo odżywcze danie, a w towarzystwie dobrej jakości sera – pełnowartościowy posiłek.

Dieta wege bazuje na warzywach. A gdyby tak zrobić rybę z selera? Okazuje się, że to często niedoceniane, choć niezwykle proste w uprawie warzywo korzeniowe może doskonale zastąpić rozpływający się w ustach filet ryby. „Seleryba” sprawdzi się zarówno w wersji gotowanej, smażonej lub przełożonej warzywami „po grecku”. Sekretem sukcesu jest dodatek suszonych alg, czyli popularnych w kuchni japońskiej płatków nori, tych samych, które dodajemy m.in. do sushi. Wystarczy ugotować plastry selera w wodzie z dodatkiem nori albo zawinąć surowe kawałki selera w płatki nori przed dalszą obróbką.

Warto pamiętać, że pieczone warzywa korzeniowe uwalniają zupełnie inne nuty smakowe i aromatyczne, niż ich gotowane i surowe odpowiedniki. Można je wykorzystać nie tylko w zapiekankach, ale także gęstych zupach-kremach oraz farszach do pierogów i pasztecików. Dodatek pieczonych warzyw wzbogaci także smak wegetariańskich pasztetów na bazie soczewicy.

**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

**Nadzienie:**

- 500 g ziemniaków

- 300 g sera gouda w kostce MSM Mońki

- 100 g cebuli

- sól, pieprz

- czarnuszka

**Przygotowanie:**

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.

**Spanakopita z serem Aldamer**

Składniki:

- gotowe ciasto francuskie

- 3 łyżki oliwy z oliwek

- 1 średnia cebula

- 600 g świeżego szpinaku

- 1 pęczek koperku

- 1 pęczek natki pietruszki

- 1 jajko

- 250 g sera Aldamer MSM Mońki

- sól i pieprz do smaku

**Wykonanie:**

cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie. Gdy zacznie się rumienić, dodać szpinak, posiekany koperek i natkę pietruszki. Całość poddusić parę minut, żeby składniki zmiękły, a woda odparowała. Następnie ostudzić, dodać jajko i ser pokrojony w kostkę. Doprawić do smaku solą, pieprzem i wymieszać.

Z ciasta francuskiego wyciąć kwadraty o boku ok. 12cm. Na środek położyć łyżkę farszu, złożyć ciasto na pół - narożnik do narożnika - i skleić boki za pomocą widelca. Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i upiec w piekarniku w 200oC przez ok. 20 minut.

Podawać z klasycznym greckim sosem tzatziki, czyli jogurtem naturalnym typu greckiego zmieszanym z utartym zielonym ogórkiem, czosnkiem, oliwą i koperkiem.

**Pierogi z pieczarkami i serem żółtym**

Składniki:

Ciasto

- 3 szklanki mąki pszennej

- ok. 1 szklanka letniej wody

- 2 łyżki oleju

Składniki na farsz:

- 200 g sera żółtego Aldamer MSM Mońki

- kilogram pieczarek

- 3 średnie cebule

- 3 łyżki oleju

3 łyżki masła

2 łyżki bułki tartej

sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy

Wykonanie: Cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oleju na złoty kolor. Dodać starte na grubym oczku pieczarki i chwilę poddusić, żeby woda częściowo odparowała. Pod koniec dodać masło, bułkę tartą, przyprawy i dokładnie wymieszać. Gdy farsz ostygnie dodać pokrojony w kostkę ser żółty.

Do przesianej mąki dodać olej i powoli mieszając wlewać wodę. Wyrobić ciasto na jednolitą elastyczną masę (cechą charakterystyczną dobrze wyrobionego ciasta są liczne pęcherzyki po jego przekrojeniu). Ciasto podzielić na porcje, rozwałkować i wykroić krążki. Do każdego nałożyć wystudzony farsz i ulepić pierogi. Wrzucić go wrzącej, osolonej wody i gotować ok. 3 minuty od wypłynięcia. Po wystudzeniu pierogi można podsmażyć na oleju aż do osiągnięcia złotego koloru.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­