**Te zupy królują wiosną na polskich stołach**

**Lekkostrawna, aromatyczna, pełna smaku i niezwykle prosta w przygotowaniu – zupa jest niekwestionowaną królową polskiego stołu. O konsystencji gęstego kremu lub delikatnego bulionu, tradycyjna lub orientalna, rozgrzewająca lub orzeźwiająca, z dodatkami lub bez – w zupach drzemie olbrzymi potencjał, który można wydobyć wykorzystując zaledwie kilka sezonowych składników. Zwłaszcza teraz, gdy do dyspozycji mamy różnego rodzaju nowalijki i młode warzywa. Szukasz inspiracji? Znajdziesz je poniżej.**

**Kochamy to, co dobrze znamy**

Tradycyjne polskie zupy nigdy nie wyjdą z mody. Już na samą myśl o pomidorowej lub ogórkowej niejednej osobie „cieknie ślinka”. Inni reagują podobnie na wspomnienie o rosole lub kapuśniaku. Choć mamy do dyspozycji miliony przepisów na zupy z całego świata, klasyczne polskie smaki zawsze wygrywają. Tradycyjne przepisy na zupy zapisywane były już w staropolskich księgach kucharskich, ponieważ były niezwykle popularne zarówno na królewskich, jak i stołach szlachty, mieszczan i chłopów. Tym, czego zapewne mogliby nam pozazdrościć i o czym nie wiedzieli, jest to, że aby podkręcić w zupie delikatny smak wiosennych warzyw warto każdy talerz gorącej zupy posypać tartym, żółtym serem dojrzewającym.

– Ten nie do końca oczywisty dodatek wzmacnia nie tylko smak i aromat każdej zupy, ale także nadaje jej dodatkowej kremowości. W zupach najlepiej sprawdzają się intensywne i słone sery żółte, np. Edamski, który charakteryzuje się wyraźnie pikantną nutą i lekko orzechowym smakiem – poleca Ewa Polińska, MSM Mońki.

Wiosną warto wzmocnić tradycyjne smaki soczystymi, chrupiącymi i aromatycznymi nowalijkami. Kapuśniak z młodej kapusty smakuje zupełnie inaczej niż ten, który przygotowywaliśmy jesienią i zimą. Zupa z młodej kapusty ma znacznie delikatniejszy smak, dlatego z większym prawdopodobieństwem przypadnie do gustu także dzieciom, dla których smak tradycyjnych kiszonek jest często zbyt intensywny.

Jednym z najbardziej zaskakujących pomysłów na wiosenną zupę jest krem z młodych liści rzodkiewek. Niewiele osób wykorzystuje tę część warzywa, a tymczasem liście rzodkiewek zawierają mnóstwo witamin i mikroelementów, a przy tym nadają niezwykle soczysty i jaskrawy zielony kolor. Dodatkiem do zupy mogą być podsmażone na maśle bulwy rzodkiewek, które pod wpływem wysokiej temperatury również zaskakują zupełnie innym smakiem.

**Lokalne, czyli najlepsze**

Każdy region Polski słynie z własnych, lokalnych przepisów na zupy. Góralska kwaśnica, podlaska solianka, wielkopolska czernina, czy krakowska zupa kminkowa – każdy zakątek naszego kraju ma własną tradycję kulinarną, którą najlepiej widać właśnie w talerzach z zupą.

Zupą, która króluje na wielkanocnym stole w wielu regionach Polski, jest zupa chrzanowa. Choć jest tradycyjnym elementem kuchni polskiej, w różnych częściach Polski przygotowywana jest w inny sposób. Najczęściej zupa z tartego korzenia chrzanu podawana jest z jajkiem i ziemniakami. Aby nieco złagodzić jej intensywny smak, można dodać do niej garść kremowego i delikatnego sera żółtego. Czasem smak zupy bywa na tyle intensywny, że odstrasza zwłaszcza młodszych domowników.

– Sposobem, by delikatnie zmienić smak takiej zupy, jest dodanie tartego sera żółtego o łagodnym smaku i kremowej konsystencji. Doskonale sprawdzą się tu sery typu szwajcarskiego. Za swój delikatny smak, kremowość i łagodny aromat, szczególnie ceniony jest ser Moniecki, który pokochali zwłaszcza najmłodsi smakosze – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki.

Ciekawym pomysłem na wielkanocną zupę jest krem z zielonego groszku z dodatkiem smażonych strączków groszku cukrowego. Najlepiej przygotować go na bazie wywaru warzywnego. Wystarczy ugotować groszek w bulionie, a następnie zblendować całość i doprawić do smaku solą i pieprzem. Na talerzu, obok wspomnianych podsmażonych strączków, można umieścić połówki ugotowanego jajka. Aby jeszcze bardziej zaskoczyć gości, możemy wykorzystać malutkie jaja perliczki. Jajka te, podobnie jak kurze, są bogatym źródłem białka, witamin i minerałów, jednak zawierają mniej cholesterolu.

**Niech aromat wiosennej zupy roznosi się po całym domu**

Zupa jarzynowa z młodych, wiosennych warzyw, jest niezwykle prosta w przygotowaniu, a przy tym jest wyjątkowo pożywna. Wszystko za sprawą błonnika zawartego w młodych warzywach, a także dodatkach w postaci makaronu lub fasoli z puszki. Często gar zupy towarzyszy nam przez kilka dni i w ogóle nie traci przy tym na wartości. Wprost przeciwnie – z każdym dniem gęstnieje i jeszcze intensywniej przechodzi swoimi aromatami. Ponadto zupę jarzynową z młodych, wiosennych warzyw możemy spokojnie wekować w słoikach i sięgać po nie zawsze, gdy tylko będziemy potrzebować czegoś, co przyjemnie, zdrowo i lekko wypełni nam żołądek.

Klasykiem wśród wiosennych zup jest zupa szczawiowa. Ugotowana ze świeżych liści szczawiu, zaskakuje swoją kwaskowatością i rześkością. Zazwyczaj przygotowuje się ją na wywarze z wędzonych żeberek, ale smakuje równie dobrze na intensywnym wywarze z warzyw. Dodatkiem do zupy szczawiowej jest oczywiście porządny kleks kwaśnej śmietany i ćwiartki ugotowanych jajek.

Gdy już wyczerpiemy nasz rodzimy arsenał, oryginalnym pomysłem na wiosenną zupę jest Ribollita z jarmużem i Aldamerem, czyli aromatyczna i pożywna włoska zupa rodem z samego serca Toskanii, którą przygotujemy z ogólnodostępnych składników. Przepis zamieszczamy poniżej – smacznego!

**Ribollita z jarmużem i Aldamerem**

Składniki:

2 średnie marchewki

½ selera naciowego

1 cebula

4 łyżki oliwy do zupy i 3 do grzanek

3 ziemniaki

1 puszka białej fasoli konserwowej

ok. 2 l wody

sól, płatki chili, świeży rozmaryn, tymianek do smaku

5-6 liści jarmużu

2-3 kromki czerstwego chleba

3 ząbki czosnku

100 g sera żółtego Aldamer MSM Mońki

**Przygotowanie:**

Marchew pokroić w krążki, cebulę w kostkę, a seler w cząstki i wszystko chwilę podsmażyć na oliwie. Dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki, wlać wodę, posolić i wszystko gotować do miękkości. Następnie dodać fasolę, pokrojony jarmuż pozostałe przyprawy i całość zagotować.

Pokrojony w plasterki czosnek podsmażyć na jasnozłoty kolor na dwóch łyżkach oliwy, wyciągnąć i dodać do zupy. Chleb poszarpać na niewielkie kawałki i podsmażyć na oliwie czosnkowej. Gotową zupę rozlać do miseczek, posypać starkowanym na grubym oczku Aldamerem i czosnkowymi grzankami.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­