**Walentynki – idealny moment, by zakochać się w zupełnie nowych smakach**

**Nieistotne czy tegoroczne walentynki planujemy spędzić w parze, czy samotnie – ważne, aby tego dnia znaleźć czas na delektowanie się tym, co lubimy najbardziej. Święto zakochanych to także doskonała okazja by spróbować czegoś, na co do tej pory brakowało nam odwagi lub sprzyjających okoliczności. Być może zakochamy się w zupełnie nowych smakach, a z niektórymi składnikami lub przyprawami zwiążemy się na długie lata.**

**Zaufaj magicznym mocom afrodyzjaków**

Choć dla niektórych, już sama czynność spożywania ulubionych posiłków jest niezwykłą przyjemnością, istnieją takie składniki i potrawy, które dodatkowo potęgują nasze doznania. Naturalne afrodyzjaki to substancje zawarte w składnikach spożywczych, które wyczuwalnie wpływają na nasze zmysły, potęgując odczuwaną przyjemność.

Magiczne właściwości afrodyzjaków wykorzystywano już w starożytności. Ich nazwa pochodzi wszak bezpośrednio od imienia bogini miłości. Dziś ich cudowne właściwości udowodniono naukowo, potwierdzając ich wpływ zarówno na poziom neuroprzekaźników w mózgu, jak i męskich i damskich hormonów czy ukrwienia poszczególnych narządów.

Do najpopularniejszych afrodyzjaków zaliczamy m.in. ostrygi, kakao, szparagi, truskawki, papryczki chili, kozieradkę, korzeń czerwonego żeń-szenia oraz korzeń maca. Już niewielka ilość tych składników może podkręcić każde, nawet najbardziej pospolite danie. O ile nie każdy gustuje w owocach morza, tym bardziej tych spożywanych na surowo, dużo łatwiej znaleźć miłośnika czekolady lub ostrych przypraw. Blanszowane i grillowane szparagi, polane sosem na bazie roztopionego żółtego sera, przyprawione szczyptą papryki chili będą stanowić idealną przekąskę po długim romantycznym spacerze.

**Aby prawdziwie dopieścić zmysły zwróćmy uwagę na jakość wybieranych produktów.**

– Najwyższej jakości dojrzewający ser żółty zawiera tak naprawdę tylko cztery składniki: mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej i podpuszczkę mikrobiologiczną – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki. – Do produkcji tak chętnie wybieranych przez konsumentów serów typu holenderskiego i szwajcarskiego, używamy lokalnych składników, które swoją wyjątkowość zawdzięczają bogactwu przyrody Doliny Biebrzy. Znakomitym przykładem sera inspirowanego regionem, w którym powstaje, jest nasz ser Podlaski, który na półce sklepowej wyraźnie wyróżnia się swoim słonecznym kolorem. – dodaje.

**Podejmij walentynkowe wyzwanie**

Ostrygi to jeden z największych symboli luksusu i niczym nieskrępowanej miłości. Świeże ostrygi mają delikatnie morski zapach, a ich muszle są szczelnie zamknięte. Ich miąższ jest błyszczący, wilgotny i miejscami przezroczysty. Ostrygi powinny być spożywane w ciągu zaledwie kilku dni od daty połowu, dlatego już sam ich zakup w polskich warunkach stanowi niemałe wyzwanie.

Zdaniem koneserów, próbując ostryg po raz pierwszy, należy skosztować je na surowo, bez jakichkolwiek dodatków. Tylko wtedy jesteśmy w stanie w pełni docenić ich wyjątkowy smak. Niestety, specyficzna konsystencja wnętrza tego skorupiaka, dla wielu miłośników dobrej kuchni stanowi nie lada wyzwanie. Walentynki wydają się zatem idealnym czasem, by się przełamać. Być może eksperyment zaowocuje nową miłością?

Ostrygi śmiało można poddawać także obróbce termicznej. Smakują znakomicie w wersji zapiekanej z dodatkiem tartego sera żółtego oraz podsmażonej na oliwie szalotki. Przed włożeniem do piekarnika, należy je umieścić w słonej wodzie na minimum 2 godziny. Ostrygi, które się otworzą należy wyrzucić, natomiast te, które pozostały zamknięte umieścić na ok. 15 minut w czystej, zimnej wodzie, a następnie otworzyć za pomocą ostrego nożyka. Miąższ należy wyciągnąć, a skorupki umyć, by użyć je ponownie jako małe naczynia do zapiekania.

– Do zapiekania najlepiej nadają się sery żółte o zwartej, ale sprężystej konsystencji: łagodna i śmietankowa Gouda, ser Edamski z wyczuwalną orzechową nutą lub pikantny ser Podlaski – poleca Ewa Polińska z MSM Mońki. - Sekretem naszych serów typu holenderskiego jest mleko. Najwyższej jakości mleko sprawia, że ser wyróżnia się pod względem walorów smakowych i odżywczych, ale także kusi pięknym żółtym kolorem, który dodatkowo pobudza apetyt.

**Odkryj potencjał rodzimej kozieradki**

Łagodzenie bólu, poprawa trawienia, lepszy metabolizm cukrów oraz usprawnienie pracy serca – to tylko niektóre z cudownych właściwości kozieradki. To skromnie wyglądające zioło od wieków stosowane jest zarówno w kuchni, jak i w kosmetyce. To także potwierdzony przez naukowców naturalny afrodyzjak. Choć kozieradka występuje głównie w krajach basenu Morza Śródziemnego oraz Azji Zachodniej, z powodzeniem uprawiana jest także w Polsce, głównie jako roślina pastewna i miododajna.

Kozieradka wykorzystywana jest głównie w kuchni arabskiej i indyjskiej. Ma charakterystyczny, intensywny aromat i wyczuwalnie goryczkowy smak, który idealnie pasuje do różnego rodzaju mięs i gulaszów z wykorzystaniem strączków. Pokruszone ziarna kozieradki sprawdzają się także jako składnik marynat oraz panierek do drobiu, warzyw i sera oraz dodatek do pieczywa, falafeli i chutney'ów.

Kozieradka to przyprawa, którą śmiało możemy dodać do wszystkich dań z wykorzystaniem mielonego mięsa wołowo-wieprzowego. Wielbicielom kulinarnych podróży po świecie, szczególnie polecamy przepis na pierożki empanadas z mięsem, warzywami i serem żółtym, który umili każdą romantyczną randkę, zarówno w plenerze, jak i w domowych pieleszach. Smacznego!

**Pierożki empanadas z mięsem, warzywami i serem żółtym**

Składniki:

Ciasto:

2 szklanki mąki pszennej

½ łyżeczki soli

1 jajko

½ szklanki zimnej wody

3 łyżki oleju

Farsz:

300 g mięsa mielonego wieprzowo-wołowego

150 g sera Gouda MSM Mońki

2 ząbki czosnku

1 duża cebula

1,5 dojrzałej czerwonej papryki

płatki chili

pokruszone ziarna kozieradki

½ natki pietruszki

sól i pieprz do smaku

olej do głębokiego smażenia

pół szklanki wody

Wykonanie:

Składniki na ciasto wymieszać, stopniowo dodając wodę i wyrobić na jednolitą masę. Następnie rozwałkować na grubość ok. 3 mm i wykroić średniej wielkości kółka (najlepiej użyć spodu małej miseczki lub szklanki).

Czosnek i cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oleju aż do lekkiego zrumienienia. Następnie dodać mięso, doprawić solą, pieprzem i podlać wodą. Po kilku minutach duszenia dodać pokrojoną w kostkę paprykę, płatki chili i pokruszone ziarenka kozieradki.

Na koniec dołączyć dwie łyżki masła, wymieszać i pozostawić do wystygnięcia. Dodać ser starty na grubych oczkach, pokrojoną natkę pietruszki i wymieszać z zimnym farszem (zagnieść dłonią).

Z gotowego farszu mięsnego uformować kulki w wielkości orzecha włoskiego, położyć na wykrojone krążki z ciasta i skleić brzegi.

Gotowe pierogi wrzucić na rozgrzany, głęboki olej i smażyć do uzyskania jasnozłotego koloru. Wyjęte z garnka ułożyć na ręczniku papierowym, aby odsączyć tłuszcz. Podawać z ulubionym sosem.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­