24 kwietnia - Europejski Dzień Śniadania: zdrowe pomysły na miłe rozpoczęcie dnia

O tym, jak ważnym posiłkiem jest śniadanie, nie trzeba nikogo przekonywać. To, jak rozpoczynamy dzień, decyduje o jakości kolejnych godzin. Jeżeli dostarczymy ciału zdrowe paliwo, odwdzięczy nam się większą energią, lepszym samopoczuciem i większą odpornością na stres. Czym jednak charakteryzuje się idealne śniadanie? Odpowiedź postaramy się znaleźć, analizując talerze przedstawicieli wszystkich europejskich krajów.

Śniadanie europejskie – czyli jakie?

Europę cechuje niezwykła różnorodność, zarówno jeśli chodzi o klimat, środowisko naturalne, kulturę, jak i nawyki żywieniowe. Każdy kraj stawia przede wszystkim na produkty sezonowe i lokalne specjały.

Francuzi gustują w śniadaniach „na słodko”. Chrupiąca bagietka lub croissant z dodatkiem owocowej konfitury lub czekolady i świeżego twarożku, bądź wypełnione bakaliami musli z mlekiem, znajdą wielu amatorów nie tylko nad Sekwaną, ale także nad Wisłą czy Odrą.

Zupełnie inne śniadania preferują mieszkańcy Wielkiej Brytanii. Tradycyjne „british breakfast” musi zawierać tosty z masłem, a do nich jajka (sadzone, gotowane „w koszulce” lub w formie jajecznicy), kiełbaski, kaszankę, bekon, smażone warzywa (pomidory, pieczarki lub cebulę) oraz gotowaną fasolę w pomidorach. Solidna baza, w sam raz na pełen aktywności dzień w surowym klimacie.

Z kolei we Włoszech królują kanapki zapiekane z serem żółtym lub mozzarellą, z dodatkiem szynki i innych lokalnych wędlin. Niemcy lubią jeść różne rodzaje świeżego pieczywa z masłem, które podają z wędlinami, lokalnymi serami lub dżemem.

– *Śniadanie powinno być odpowiednio zbilansowane* – podkreśla Ewa Polińska z MSM MOŃKI. – *Nie powinno być zbyt obfite, aby dodatkowo nie obciążać organizmu. Idealnym pomysłem jest mleko i jego przetwory, np. sery żółte, które są bogatym źródłem łatwo przyswajalnego białka oraz innych składników mineralnych*. – dodaje.

Warto także uwzględnić w diecie regularne spożywanie produktów fermentowanych, które są źródłem zdrowych bakterii, utrzymujących „w formie” jelita i nasz układ odpornościowy.

Czy istnieje coś takiego jak „typowo polskie śniadanie”?

Typowo polskie śniadanie jest zróżnicowane. Czasem bliżej mu do wersji francuskiej, czasem brytyjskiej, a innym razem typowo włoskiej. Polacy chętnie sięgają po lekkie śniadania na słodko – musli z jogurtem i owocami, lub na wytrawnie – kanapki na żytnim pieczywie z dodatkiem pełnotłustego sera i sezonowych warzyw. Na polskim stole królują także wędliny, kiełbasy i parówki. Nadal niezwykłą popularnością cieszy się tradycyjna zupa mleczna lub owsianka.

– *Ser żółty jest przede wszystkim bardzo dobrym źródłem wapnia. Z jedną porcją (ok. 30 gramów), dostarczymy ciału ok. 20% tego cennego pierwiastka* – zauważa Ewa Polińska z MSM MOŃKI. – *Poza tym ser żółty jest także wartościowym źródłem białka, witamin: A, B, D, E i K oraz soli mineralnych: potasu, selenu, chromu, cynku, magnezu i miedzi.*

Tradycyjna pszenną bułkę z plastrem żółtego sera możemy zastąpić zdrową żytnią bułeczką ze skórką z zapieczonego sera. Do takiej bułeczki możemy śmiało przemycić wszystkie ulubione warzywa – pomidor lub ogórek, sałatę lub szpinak, rzodkiewkę lub szczypiorek, a także prawdziwą bombę witaminową – pastę z awokado z dodatkiem cebuli. Aby zrobić zdrową żytnią bułkę, wcale nie musisz być doświadczonym piekarzem. Wystarczy, że zastosujesz się do naszego przepisu podanego pod artykułem.

Jakie powinno być idealne śniadanie?

Aby mieć odpowiednio dużo energii na cały aktywny dzień, musimy zadbać, by rano dostarczyć ciału odpowiedniego paliwa. Ważne, by spożywać śniadanie codziennie o zbliżonej porze. Każde śniadanie powinno zostać wzbogacone w warzywa i owoce bogate w witaminy i mikroelementy. Śniadanie powinno być różnorodne, by móc dostarczać organizmowi wszelkiego rodzaju składników.

Bardzo dobrym źródłem zdrowych tłuszczów i wszelkich niezbędnych mikroelementów jest awokado, który idealnie współgra z tuńczykiem i serem żółtym. Proponujemy spróbować przygotować je w wersji pieczonej, nabierze wtedy zupełnie nowej konsystencji i smaku. Jeżeli podamy je z dodatkową porcją sałatki z pomidorów, cebuli i warzyw liściastych, stworzymy niezwykle pożywną kombinację, która zapewni nam mnóstwo zdrowej energii. Równie pysznie smakują z pastami serowi.

Żytnie bułeczki z serem żółtym

Składniki:

- 400 g mąki żytniej

- szklanka ciepłej wody

- 2 łyżki oleju

- ok. 50 g drożdży

- 1 płaska łyżeczka soli

- 1 łyżeczka cukru

- 100 g sera Gouda MSM Mońki

**Wykonanie:**

Mąkę, drożdże, sól, cukier i olej połącz w misce. Następnie wlej wodę i zagnieć ciasto do uzyskania jednolitej masy. Przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce do podrośnięcia na ok. 1 godzinę. Masę podziel na małe, równej wielkości kulki. Na blachę wyłóż papier do pieczenia i ułóż na niej bułeczki. Odstaw w ciepłe miejsce na 15 minut, żeby podrosły. Piecz ok. 30 min. w temperaturze 200°C. Po wyciągnięciu lekko posmaruj zimną wodą, zawiń w kuchenną ściereczkę i odstaw do wystygnięcia. Chłodne bułeczki lekko natrzyj od góry masłem. Zetrzyj ser na tarce o grubych oczkach i posyp nim chłodne pieczywo. Zapiecz w piekarniku, żeby ser się rozpuścił.

[Awokado zapiekane z tuńczykiem i Aldamerem](https://msm-monki.pl/przepisy/awokado-zapiekane-z-tunczykiem-i-aldamerem/)

Składniki:

- 2 awokado

- 150 g filetu z tuńczyka

- 300 g sera Aldamer MSM Mońki

- ½ pęczka natki pietruszki

- 1 jajko

- 100 ml słodkiej śmietany 18%

- 1 łyżka mąki pszennej

- 3 ząbki czosnku

- sól i czarny pieprz grubo mielony do smaku

**Wykonanie:**

Awokado przekrój na pół i wyciągnij pestki. Łyżeczką częściowo wydrąż miąższ i przełóż do miski. Dodaj tuńczyka pokrojonego w kostkę, ¾ sera startego na tarce, pokrojoną natkę, posiekany czosnek, mąkę, sól i pieprz do smaku. Całość wymieszaj. Osobno w misce roztrzep jajko ze śmietanką i wlej do miski z tuńczykiem i wszystkimi składnikami. Wymieszaj i tak przygotowanym farszem wypełnij miseczki po wydrążonym awokado. Posyp pozostałym startym serem i zapiecz w piekarniku w rozgrzanym do 200°C przez około 25 minut.

 **Pasty serowe**

**Składniki na bazę pasty serowej**

- 250 g sera Gouda MSM Mońki

- 4 jajka ugotowane na twardo

- 4-5 łyżek majonezu

- 1 ząbek czosnku

- sól

**Przygotowanie bazy**

1. Ser i jajka zetrzeć na tarce o drobnych oczkach.
2. Wycisnąć czosnek, dodać majonez i dobrze wymieszać. Solić ostrożnie, gdyż majonez i ser są słone.
3. Przykryć i odstawić na godzinę do lodówki.

**Pasta z sezamem**

1. Do bazy podstawowej dodajemy pastę tahini oraz uprażony lekko sezam.
2. Nie dodajemy czosnku.

**Pasta z makrelą**

1. Do bazy podstawowej dodajemy 150 g wędzonej makreli.
2. Wszystko razem blendujemy. Dodajemy uprażone pestki słonecznika.

**Pasta z ziołami**

1. Do bazy podstawowej dodajmy posiekane zioła: natka pietruszki, szczypior, koperek i wszystko razem blendujemy.