**Czy w czasie inflacji można gotować tanio i smacznie?**

**3 sprawdzone przepisy na dania do max 25 zł**

**Gotowanie w czasie rosnących cen nie należy do zadań łatwych. Chcemy jednocześnie kupować produkty zdrowe i bogate w składniki odżywcze, a przy tym nie nadwyrężać naszego portfela. Jest to jak najbardziej możliwe, jeśli podejdziemy do tematu rozsądnie oraz poznamy kilka zasad oszczędnego gotowania. Oto one.**

Od dłuższego czasu Polska jak i cała Europa zmagają się z rosnącą inflacją, która jest wynikiem m.in. trwającej od 2020 roku pandemii koronawirusa oraz wojny na Ukrainie. Rosnące ceny dotyczą wszystkich aspektów naszego życia, w tym najistotniejszego: żywności. Na dzień dzisiejszy wiemy, że do 31 października możemy się cieszyć brakiem podatku VAT na najważniejsze produkty spożywcze. Jednak i bez niego możemy zauważyć znaczące różnice w cenach, porównując je z analogicznym okresem w ubiegłym roku.

**Zdrowa dieta w czasie inflacji**

Pomimo skoku cen, nadal pragniemy jeść zdrowo i smacznie, chociaż zauważamy, iż jest to utrudnione zadanie. Wielu Polaków nie może sobie pozwolić na niektóre produkty, ponieważ stały się one dobrem luksusowym. A inflacja według prognoz niestety nadal będzie rosła. Jak poradzić sobie zatem z rosnącymi cenami żywności? Ograniczyć jedzenie? A może odmawiać sobie przyjemności? Absolutnie nie! Spożywanie zdrowych i bogatych w witaminy posiłków jest obowiązkowe. Tylko w ten sposób nasz organizm będzie prawidłowo funkcjonował. Na przykład dieta bogata w białko, zawarte m.in. w serach, jest niezwykle ważna. – „*100 g sera żółtego może zawierać nawet 25 g białka, które pozytywnie wpływa na układ krążenia, ma właściwości przeciwzapalne, chroniąc nas przed różnymi, przewlekłymi chorobami, jak również wzmacnia nasz układ odpornościowy*.” – tłumaczy Ewa Polińska, ekspertka MSM Mońki.

**Tanie i zdrowe przepisy**

Bez względu na ceny artykułów spożywczych, w naszej codziennej diecie nie powinno zabraknąć odpowiednich składników, opartych o piramidę żywienia. To dzięki odpowiednio zbilansowanej diecie mamy energię każdego dnia oraz chronimy nasz organizm przed wieloma chorobami. Warto pamiętać nie tylko o obowiązkowych pozycjach na talerzu, jakimi są owoce oraz warzywach, ale również o nabiale, który ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie.

Sery to bogate źródło witamin oraz pożytecznych bakterii. Z tego powodu, mimo rosnącej inflacji, nie należy ich wykluczać z codziennych posiłków. Co więcej, mamy w sklepach dostępnych wiele różnych rodzajów serów, które świetnie nadadzą się do przygotowania niedrogich, a jednocześnie zdrowych posiłków. – „*Sery żółte są pożywne i dostarczają nam niezbędnych tłuszczy. Dodatkowo świetnie komponują się z sezonowymi owocami oraz warzywami, tworząc niebanalne połączenia smakowe.”* – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki.

Połączenie serów ze szparagami, słodkimi pomidorami czy melonami, tworzy smaczną kompozycję i zdrową dla naszego organizmu. Jedną z propozycji na lato jest przepis na makaron z bobem. – „*Sezonowe warzywa to bogactwo witamin i minerałów. Korzystajmy z nich tak dużo i długo, jak to tylko możliwe. Bób oprócz tego, że jest źródłem sporej ilości błonnika, potasu, wapnia czy magnezu, jest też świetnym źródłem białka roślinnego. W 100 g bobu znajdziemy 8 g białka, 8 g błonnika i zaledwie 88 kcal. Fasolka szparagowa natomiast, w 100 g ma zaledwie 31 kcal, więc jest świetnym dodatkiem do wszystkich dań, zwłaszcza w diecie odchudzającej. Ponadto jest bardzo dobrym źródłem witaminy C, wapnia i magnezu. Korzystajmy z nich tak często, jak to tylko możliwe, zwłaszcza w sezonie”* – radzi Roksana Środa, dietetyk kliniczny i założycielka platformy MajAcademy.

**Jak oszczędnie gotować?**

Oszczędne i zdrowe gotowanie w czasach inflacji jest jak najbardziej możliwe. Wystarczy zmienić swoje przyzwyczajenia. Jedną z najważniejszych zasad jest kupowanie produktów sezonowych, które nie tylko wtedy są najtańsze, ale również najbardziej bogate w witaminy, a ich smak dopełni niejedną potrawę. Warto także zaopatrywać się w produkty sycące, typu kasze czy ryż, które w połączeniu z warzywami i serami uczynią je pełnowartościowymi posiłkami.

Szczególnie istotne jest również niemarnowanie jedzenia. Należy kupować jedynie tyle, ile potrzebujemy, pamiętając, że owoce i warzywa, które zbyt długo zalegają w lodówce czy spiżarni, wyrzucamy często do kosza – marnując tym samym nie tylko pieniądze, ale także wartościowe produkty. Pomocny będzie planner żywieniowy albo chociażby prosta zasada niechodzenia na zakupy, gdy jest się głodnym, bowiem kupujemy wtedy więcej, niż faktycznie potrzebujemy.

**Makaron z bobem**

Składniki:

• 60 g makaronu z pszenicy durum

• 50 g szynki parmeńskiej

• 85 g bobu

• 85 g fasolki szparagowej

• 5 g masła klarowanego

• 5 g oliwy z oliwek/oleju

• koperek, czosnek, sól, pieprz

• 5 g sera żółtego MSM Mońki

Wykonanie:

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Bób ugotuj i obierz ze skórki. Fasolkę również ugotuj. Na maśle z oliwą podsmaż czosnek, po chwili wrzuć warzywa, szynkę i ugotowany wcześniej makaron. Całość posyp koperkiem, przypraw do smaku i dokładnie wymieszaj.

**Letnia sałatka z żółtym serem**

Składniki:

- 5 pomidorków koktajlowych

- 7 liści młodej sałaty karbowanej (np. typu lollo bianco)

- 100 g sera Gouda MSM Mońki w bloku

- łyżka oliwy z oliwek

- pęczek młodego szczypiorku

- świeżo mielony czarny pieprz, sól

Wykonanie:

Wszystkie warzywa dokładnie umyj i osuszy. Pomidorki przekrój na pół, szczypiorek posiekaj w drobne kilkumilimetrowe paseczki, natomiast ser pokrój w małe, równe kostki. Średniej wielkości miskę wyłóż liśćmi sałaty, dodaj pomidory oraz ser. Całość przypraw według uznania i lekko wymieszaj od spodu. Na koniec posyp świeżym szczypiorkiem oraz przed podaniem skrop oliwą z oliwek. Sałatkę można wzbogacić ulubionym dressingiem.

**Zapiekanka z młodych ziemniaków i cukinii z serem Aldamer**

Składniki:

- ok. 1 kg młodych ziemniaków

- 1 młoda cukinia

- 0,5 l słodkiej śmietanki 18%

- 2 żółtka

- 2 ząbki czosnku

- 100 g sera Aldamer MSM Mońki

- 100 g wędzonego boczku

- 2-3 gałązki świeżego rozmarynu

- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Do słoika wlej śmietankę, dodaj żółtka, rozdrobniony czosnek, sól i pieprz do smaku. Zakręć słoik, dokładnie zmieszaj składniki, energicznie potrząsając. Następnie przelej do żaroodpornego naczynia i posyp startym serem. Ziemniaki obierz, umyj i ugotuj na półtwardo w osolonej wodzie. Odcedź, wystudź, pokrój w plastry i ułóż na zakładkę w naczyniu żaroodpornym na śmietanie posypanej serem, na przemian z plasterkami cukinii. Całość posyp drobno pokrojonym boczkiem. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 40 minut. Gotową zapiekankę posyp igiełkami świeżego rozmarynu.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175