**Jesienny comfort food – pomysły na rozgrzewające dania, które otulą Cię od środka**

**Gdy temperatura powietrza na zewnątrz spada, a drzewa zaczynają gubić liście, często obniża się także poziom naszej życiowej energii. Marzymy jedynie o tym, by otulić się ciepłym kocem, zapaść w głęboki sen i obudzić dopiero na wiosnę. Niestety, codzienne obowiązki zmuszają nas do nieustającej aktywności i aby temu sprostać, potrzebujemy dobrej jakości paliwa. W tekście podpowiadamy co jeść, by dostarczać sobie energii oraz jak dzięki jedzeniu zapewnić sobie wartościową regenerację. Zdradzamy także jak przyprawiać jesienne dania, by otulały nas od środka.**

Jakie potrawy są szybkie w przygotowaniu, nie wymagają skomplikowanych trików kulinarnych, a efekt końcowy jest po prostu niebiański? Zupy i zapiekanki – oto absolutni mistrzowie w tej kategorii. Dlatego jesienią, kiedy dni stają się krótsze, a wieczory chłodniejsze, warto sięgnąć po tego typu dania, by rozgrzać ciało i duszę. Zwłaszcza, że właśnie teraz mamy dostęp do soczystych pomidorów, aromatycznych dyni, słodkich marchewek i wielu innych darów natury. Dodajmy do tego świeże zioła, przyprawy, dobrej jakości tłuszcze i recepta na prawdziwy kulinarny sukces gotowa.

**Poznaj prawdziwą moc rozgrzewających przypraw**

Początek jesieni to idealny czas, by z przytupem zacząć używać rozgrzewających przypraw. Imbir, ostra papryka, cynamon, goździki, anyż, kardamon, kurkuma, kmin rzymski, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, czarnuszka – sprawdzają się zarówno w daniach wytrawnych, jak i owocowych deserach.

Już niewielka szczypta odpowiednich przypraw pozwoli nadać ulubionym daniom dodatkowych supermocy. Właściwie doprawione potrawy rozgrzewają nas, wzmacniają procesy trawienne i działają przeciwwirusowo. Mimo niewątpliwego charakteru i wyrazistego – często ostrego lub gorzkiego smaku – działają na nasz żołądek kojąco, niczym balsam, który otula nas od środka.

Przyprawy wydobywają smak oraz aromat mięs, ryb i warzyw, a także dodają nowych nut smakowych bardziej delikatnym produktom takim, jak ser żółty, masło lub twaróg. Jesienne wieczory zachęcają nas do tworzenia własnych mieszanek ulubionych przypraw, które uszlachetnią każde danie. Sami możemy tworzyć autorskie połączenia idealne do drobiu, ryb, mięs lub warzyw, które będą odpowiadać naszym kubkom smakowym i aktualnym potrzebom.

Suszone zioła, takie jak majeranek, oregano, tymianek czy bazylia, idealnie korespondują z różnymi odmianami papryk i przypraw korzennych. Nie bójmy się eksperymentów – oryginalne połączenia popularnych składników mogą zaskoczyć nas efektem końcowym. Pamiętajmy także, że najlepszym nośnikiem smaku przypraw jest tłuszcz, dlatego nie bójmy się go, zwłaszcza jesienią i zimą. Rozgrzewająca zupa chlebowa z czosnkiem, serem i wędzoną kiełbaską smakuje wówczas najlepiej (przepis zamieszczamy na końcu artykułu)

**Dobre tłuszcze = najlepszy nośnik smaków i aromatów**

Dodatek tłuszczu sprawia, że każde danie smakuje lepiej. Warto także wiedzieć, że wiele olejków eterycznych i naturalnych barwników zawartych w ziołach i przyprawach, rozpuszcza się jedynie w tłuszczach. Co więcej, tłuszcz umożliwia przyswajalność niektórych witamin zawartych w warzywach i owocach, przez co zwiększa wartość odżywczą spożywanych potraw.

Tłuszczem, który powinniśmy pokochać, zwłaszcza jesienią, jest masło. Kremowe, gładkie i delikatne masło doskonale współgra z wyrazistym smakiem przypraw i ziół. Już kilka łyżek masła sprawia, że zwykły sos zamienia się w aromatyczną emulsję, która zachowuje swoją konsystencję i idealnie pokrywa każdy kawałek serwowanej potrawy.

- *Dobrej jakości masło to nie tylko dodatek do kanapek. Ponieważ tłuszcz jest nośnikiem smaku i aromatu, masło cenione jest także podczas gotowania, duszenia i pieczenia. To także bazowy składnik ciast i słodkich wypieków, a także różnego rodzaju sosów* – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki. – *Prawdziwe masło z mleka krowiego to bogactwo witamin i mikroelementów. Dostarcza witamin z grupy B, witaminy D, E i K oraz potasu, wapnia, sodu, cynku, fosforu i magnezu, a także kwasu linolowego (CLA).* – dodaje.

W okresie jesienno-zimowym powinniśmy szczególnie uważnie zatroszczyć się o nasz układ odpornościowy. Już od września powinniśmy zacząć suplementować witaminę D oraz wzbogacić codzienną dietę o produkty, które dostarczą nam jej w naturalny sposób. Pamiętajmy, że nasza odporność na wirusy i bakterie pochodzi z jelit, dlatego warto dbać, by przez cały rok panowała w nich odpowiednia mikroflora.

- *Sery żółte pomagają w zbudowaniu właściwej mikroflory jelitowej. W swoim składzie zawierają liczne bakterie probiotyczne oraz witaminy i mikroelementy, które służą prawidłowemu funkcjonowaniu naszego układu immunologicznego* - tłumaczy ekspertka z MSM Mońki.

Masło nadaje wyjątkową, kremową konsystencję zupom. Pomysłem na prawdziwie rozgrzewającą zupę, którą możemy zaserwować sobie zawsze, gdy chcemy otulić się od środka, jest zupa serowa przyprawiona papryczką chili i gałką muszkatołową – przyrządzicie ją z przepisu podanego pod artykułem.

**Jak przyrządzać dania, by „otulały” nas od środka?**

Jesień to idealny czas na strączki. Różnego rodzaju fasolki, groszki i nasiona świetnie sprawdzają się w zupach, gulaszach i innych daniach spożywanych na ciepło. Ciecierzyca, soczewica, fasola i groch oraz różnego rodzaju orzeszki są przede wszystkim wartościowym źródłem dobrze przyswajalnego białka. Ponadto strączki, w odróżnieniu od rożnych gatunków mięs, dostarczają nam także znaczących ilości błonnika, który wpływa m.in. na utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz wspiera mikroflorę bakteryjną jelit.

Jesień to także raj dla grzybiarzy. Od prawdziwków po kurki – lasy potrafią nas hojnie obdarowywać. A co można zrobić z zebranymi grzybami? Opcji jest wiele. Począwszy od klasycznej zupy grzybowej po sycącą zapiekankę po nelsońsku z dodatkiem podgrzybków. Zachęcamy do jej przygotowania według podanego niżej przepisu.

**Zupa chlebowa z czosnkiem, serem i wędzoną kiełbaską**

Składniki:

- 500 g chleba razowego żytniego

- 3 łyżki oleju rzepakowego

- 2 łyżki masła

- 2 średnie cebule

- 4 ząbki czosnku

- 2 l rosołu lub bulionu

- ½ łyżeczki kminku

- 250 g wędzonej kiełbasy

- 150 g sera żółtego Aldamer MSM Mońki

- bagietka pszenna lub żytnia

- sól, pieprz i majeranek do smaku

**Wykonanie:**

Chleb pokroić w średnią kostkę i wysuszyć w piekarniku. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek w plasterki i zeszklić na oleju połączonym z masłem. Dodać wysuszone pieczywo i wszystko razem chwilę podsmażyć, uważając, żeby nie przypalić czosnku, a następnie polać rosołem. Gotować dziesięć minut. Zmiksować, doprawić do smaku solą, pieprzem, majerankiem i kminkiem. Gdyby zupa zbytnio zgęstniała, dolać więcej rosołu. Do gotowej zupy dodać pokrojoną i podsmażoną na złoty kolor kiełbasę oraz posypać tartym serem.

Podawać z grzankami z serem, zapieczonymi na złoty kolor.

**Zupa serowa z szynką i chili**

Składniki:

- 150 g szynki konserwowej

- 300 g (3 opakowania) serka topionego

- 300 ml słodkiej śmietanki 18%

- 1 łyżeczka masła MSM Mońki

- 3 średnie pomidory

- 1/4 łyżeczki płatków chilli do smaku

- 1 łyżeczka mielonej gałki muszkatołowej

- orzechy włoskie łuskane

**Przygotowanie:**

Szynkę pokroić w drobną, półcentymetrową kostkę i lekko podsmażyć na maśle. Całość przełożyć do rondelka. Dodać serek, śmietankę oraz pokrojone w kostkę pomidory bez skórki. Doprawić do smaku gałką muszkatołową, chilli i odrobiną soli. Doprowadzić do wrzenia często mieszając. Przełożyć do miseczek i posypać posiekanymi orzechami włoskimi.

**Zapiekanka po nelsońsku**

Składniki:

- 8 średnich ziemniaków

- 200 g wędzonego boczku

- 2 średnie cebule

- 20 g suszonych podgrzybków

- 100 g sera żółtego Gouda MSM Mońki w plastrach

- mąka

- sól, pieprz, sos sojowy i majeranek do smaku

**Przygotowanie:**

Ziemniaki ugotować na półtwardo i ostudzić. Boczek pokroić w plasterki, cebulę w kostkę i podsmażyć na złoty kolor. Jajka ugotować na twardo. Grzyby namoczyć, ugotować do miękkości, pokroić i podsmażyć na oleju z cebulą. Podlać wodą i częścią wywaru po grzybach. Doprawić solą, pieprzem i sosem sojowym, a następnie zagęścić zawiesiną z mąki i wody. W naczyniu żaroodpornym ułożyć warstwowo: ziemniaki pokrojone w plasterki, boczek z cebulą, jajka pokrojone w cząstki i znowu ziemniaki. Każdą warstwę doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Całość zalać sosem grzybowym, a na wierzch ułożyć plasterki sera. Zapiekać w piekarniku ok. 30 min. w temperaturze 180°C.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175