**Jak uratować Wielkanoc przed skutkami inflacji?**

**Wielkanoc kojarzy się nam przede wszystkim z suto zastawionymi stołami, które uginają się od fantazyjnych potraw z jaj, puszystych pasztetów, chrupiących sałatek oraz rozpływających się w ustach serników i mazurków. Niestety, kolejnym naszym skojarzeniem są związane z tym wydatki i wizja nadwyrężonego domowego budżetu. A gdyby tak wyprawić pyszne święta bez finansowego Armagedonu? Zdradzamy sposoby, jak najmniejszym kosztem uratować świąteczną tradycję!**

**Kluczem do sukcesu jest planowanie**

Gdy tylko ze sklepów znikają bożonarodzeniowe ozdoby, ich miejsce niepostrzeżenie zajmują pastelowe jajeczka, kurczaczki, zajączki i baranki. Któż zdoła oprzeć się ich niewinnym i słodkim spojrzeniom? Nie dajmy się ponieść przedświątecznej gorączce i krzykliwym reklamom, którymi jesteśmy bombardowani niemal na każdym kroku. Często dopiero przy kasie dowiadujemy się, jak bardzo ulegliśmy temu czarowi. Na szczęście możemy się bronić. Jak konkretnie?

Każde zakupu warto poprzedzić przygotowaniem szczegółowej listy zakupów. Z daleka od sklepowych półek znacznie łatwiej jest nam myśleć racjonalnie. Ustalmy liczbę gości i listę potraw, jakie planujemy przygotować. Przeanalizujmy każdy przepis pod kątem dokładnej ilości wszystkich potrzebnych składników. Zsumujmy wszystko i zapiszmy na kartce, ile litrów mleka, kostek masła, wytłoczek jajek czy kilogramów mąki i cukru będziemy potrzebować. Dzięki temu nigdy nie kupimy zbyt dużo. Kierujmy się zasadą jakość, a nie ilość – to ona powinna przyświecać każdym rozsądnym zakupom. Tylko najwyższej jakości naturalne produkty spożywcze są gwarancją udanych świątecznych potraw. Zwróćmy także uwagę na to, by jak najdłużej zachować ich świeżość.

– Taką pewność w przypadku serów żółtych plasterkowanych dają opakowania typu „open-close” – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki. – Nowoczesne opakowania pozwalają nie tylko na przechowywanie żywności w bezpieczny sposób, ale także na dłuższe utrzymanie ich naturalnego smaku i aromatu. Naturalnie dojrzewające sery żółte są produktem szczególnie narażonym na ich utratę, dlatego warto zadbać o utrzymanie ich najwyższej jakości. – dodaje.

**Połącz tradycję z nowoczesnością**

Tradycyjna polska kuchnia nie należy do dietetycznych. Czy można coś na to poradzić w okresie świątecznym? Warzywa i alternatywne źródła białka mogą być doskonałym wyborem zamiast tłustych kiełbas, smalców i pasztetów. Klasyczne jaja w majonezie można zastąpić jajkami faszerowanymi pastą z awokado, a mięsne pasztety – nie mniej aromatycznymi i smakowitymi pasztetami z soczewicy lub cukinii. Wiadomo, że to tłuszcze są nośnikiem smaku. Warto więc postawić na dobrej jakości żółte sery, które stanowią wyjątkowe źródło cennych doznań, nie tylko kulinarnych. Na co zwracać uwagę kupując tego rodzaju produkty spożywcze? Przede wszystkim na prosty skład.

– Monieckie produkty mleczne wytwarzane są z niewielu składników. Przestrzegana przez nas tzw. „czysta etykieta” to nie tylko dowód na jakość naszych produktów, ale także szacunek do długiej tradycji lokalnego serowarstwa – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki. – Dzięki partnerskiej współpracy z lokalnymi gospodarstwami mamy pewność, że jakość pozyskiwanego mleka jest zawsze na najwyższym poziomie. Aż 97% mleka, z którego powstają nasze sery, skupowana jest w klasie ekstra, co w połączeniu z najnowocześniejszą technologią produkcji pozwala nam tworzyć produkty wyróżniające się na rynku i zyskujące coraz większe grono wiernych wielbicieli.

Jeżeli szukasz zaskakujących pomysłów na oryginalne potrawy wielkanocne, koniecznie sprawdź nasze przepisy na muffinki na ostro z żółtym serem oraz soczewiaki z serem Podlaskim, które podajemy pod artykułem. Takie przekąski doskonale sprawdzą się zarówno podczas wielkanocnego śniadania, jak i zaraz po rodzinnym świątecznym spacerze, jako pożywny dodatek do gorącej herbaty.

**Zachowaj balans między ascezą Wielkiego Postu a obfitością Wielkanocy**

Dawniej kontrast między koniecznością dotrzymania 40-dniowego postu, a świąteczną celebracją jego końca, był znacznie bardziej wyrazisty niż współcześnie. Wiązało się to z tym, że w wielu domach z początkiem wiosny kończyły się zimowe zapasy. Obecnie mamy stały dostęp do produktów z całego świata, co nie ułatwia dotrzymywania postnych postanowień. A może warto wrócić do korzeni?

40-dniowy post to nie tylko ważna część chrześcijańskiej tradycji, ale wyraźna ulga dla naszego systemu trawiennego oraz portfela. Dzięki niemu jeszcze bardziej docenimy wszystko, co znajdziemy na świątecznym stole. Różnego rodzaju restrykcje żywieniowe pomagają także w kształtowaniu mocnego charakteru oraz przejmowaniu kontroli nad własnymi emocjami. Nawet krótkotrwała rezygnacja z cukru, alkoholu, tłustego mięsa oraz produktów wysoko przetworzonych, może diametralnie poprawić stan naszego zdrowia. Nadmiar jedzenia sprzyja rozwojowi wielu chorób cywilizacyjnych, dlatego kilkudziesięciodniowy post, podczas którego będziemy spożywać tylko świeże i naturalne pożywienie i w rozsądnych ilościach, może być szansą, by nasz organizm zamiast trawienia ciężkostrawnych potraw, zajął się naprawianiem uszkodzonych komórek.

Masz wrażenie, że postne dania są mało różnorodne i nudne? Nic bardziej mylnego! Możliwości jest co niemiara. Doskonałym daniem postnym, które nasyci na długo a przy tym wybornie smakuje, są pierogi. Wypełnione pożywnymi ziemniakami, soczystą cebulką, wyrazistym w smaku serem oraz aromatycznymi przyprawami, z pewnością otulą nas od środka i umilą oczekiwanie do Wielkanocy. Przepis zamieszczamy poniżej. Smacznego!

**Pierogi z ziemniakami, serem gouda i czarnuszką**

Składniki

Ciasto na pierogi:

- 300 g mąki pszennej

- 125 ml wrzącej wody

- jajko

- szczypta soli

- 20 g masła MSM Mońki

Nadzienie:

- 500 g ziemniaków

- 300 g sera gouda w kostce MSM Mońki

- 100 g cebuli

- sól, pieprz

- czarnuszka

Cebulę pokrój w kostkę i przesmaż na maśle na złoty kolor. Ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie. Zmiel ugotowane ziemniaki z cebulką w maszynce do mięsa i zetrzyj ser na tarce. Dodaj sól, pieprz i czarnuszkę. Dokładnie wymieszaj.

Wszystkie składniki ciasta na pierogi wymieszaj razem i zagnieć aż ciasto stanie się gładkie. Możesz to zrobić ręcznie lub używając robota kuchennego. Następnie ciasto podziel na 4 części i rozwałkuj na cienki placek, możesz delikatnie podsypać stół mąką.

Wytnij kółka szklanką lub pierścieniem kucharskim. Delikatnie rozciągnij ciasto w palcach i nałóż łyżkę farszu. Złóż na pół i dokładnie zlep brzegi. Układaj na stolnicy podsypanej mąką. Gotuj w osolonej wodzie przez ok. 3-5 minut.

**Muffinki na ostro z żółtym serem**

Składniki:

- 250 g mąki pszennej

- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

- 150 g sera żółtego Gouda MSM Mońki w bloku

- 75 ml oleju

- 220 ml jogurtu naturalnego

- 2 jajka

- pół łyżeczki soli

- pieprz, papryka ostra lub chilli

- natka pietruszki i zioła prowansalskie

- 30 g sera żółtego Gouda MSM Mońki w bloku, na wierzch muffinek papryka w proszku do posypania

Do miski przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia, solą i przyprawami. Następnie dodać jogurt, olej, roztrzepane jajka, starty na tarce ser żółty i ulubione zioła. Całość następnie wymieszać mikserem do momentu uzyskania jednolitej masy. Formę do muffinek wyłożyć papilotkami, napełnić ciastem prawie do pełnej wysokości papilotek. Wierzch posypać startym żółtym serem i papryką. Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C i piec muffinki przez około 20-25 min. Wyjąć, wystudzić na kratce.

**Soczewiaki z serem Podlaskim**

Składniki na farsz:

- 1 szklanka zielonej soczewicy

- 2 cebule

- 2 łyżki oleju rzepakowego

- 3 łyżki masła

- 3 ząbki czosnku

- 1 łyżka majeranku

- 1 łyżeczka pieprzu ziołowego

- 200 g sera żółtego Podlaskiego MSM Mońki

- sól i pieprz czarny do smaku

Składniki na ciasto:

- 1 kg ziemniaków

- 5 łyżek mąki ziemniaczanej

- 5 łyżek mąki pszennej

- sól do smaku

- jajko

- czarnuszka, czarny sezam lub kminek do posypania

Wykonanie farszu:

Soczewicę wypłukać i ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Zmielić na maszynce do mięsa. Cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na złoty kolor na oleju. Dodać soczewicę, masło, rozdrobniony czosnek i przyprawy. Całość dokładnie wymieszać, wyrobić ręką i odstawić do wystygnięcia. Do zimnego farszu dodać utarty na grubych oczkach ser i całość ponownie wymieszać.

Wykonanie ciasta:

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować do miękkości. Odcedzić, ugnieść i odstawić do wystygnięcia. Dodać dwa rodzaje mąki, sól do smaku i połowę roztrzepanego jajka. Zagnieść ciasto, wyłożyć na stolnicę i podsypując mąką pszenną uformować z niego wałek.

Odrywać po kawałku ciasta, spłaszczyć i na środek nałożyć łyżkę farszu, a następnie zamknąć go w środku ciasta. Uformować soczewiaki w kształcie krokieta lub pieroga. Tak przygotowane ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Posmarować pozostałym jajkiem, nakłuć w paru miejscach widelcem i posypać czarnuszką, sezamem lub kminkiem. Piec w piekarniku rozgrzanym do 190’C przez około 30 minut, aż do ładnego zarumienienia.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175