**Pierwsze wiosenne smaki na talerzu – delektuj się na zdrowie**

**Wraz z nadejściem wiosny, kuchnia zaczyna przeobrażać się w prawdziwe laboratorium smaku, oferujące niezliczone możliwości kulinarnych eksperymentów. Wiosna na talerzu to nie tylko festiwal kolorów, ale także zaproszenie do odkrywania świeżości i lekkości w codziennych posiłkach. Jakie wybory kulinarne sprawią, że wejście w nową porę roku będzie czystą przyjemnością?**

**Pozwól zdrowiu wykiełkować!**

Przedwiośnie charakteryzuje się wieloma intensywnymi zmianami w przyrodzie. Rośliny zaczynają kiełkować, a te, które zimowały pod grubą warstwą śniegu, zaczynają na nowo wytwarzać swoje życiodajne soki. Warto wykorzystać ten naturalny cykl przy komponowaniu swojej przedwiosennej diety. Jak konkretnie? Czas między lutym a marcem to doskonały moment, by zacząć samodzielnie hodować kiełki. Rośliny w pierwszym stadium rozwoju zawierają wszystkie cenne dla wzrostu składniki odżywcze – witaminy, minerały, kwasy tłuszczowe i białka. Ponieważ kiełki dopiero startują do życia, nie zawierają żadnych substancji toksycznych. Ich spożywanie chroni nas nie tylko przed chorobami cywilizacyjnymi i nowotworami, ale także przed starzeniem. Ponadto już sama obserwacja rozwijających się roślin redukuje stres, przez co wzmacnia naszą odporność.

Do hodowli kiełków możemy wykorzystać specjalne plastikowe kiełkownice lub zwykłe słoiki przykryte gazą. Wybór nasion do kiełkowania jest naprawdę spory, a ich smak na tyle różnorodny, że zdecydowanie warto eksperymentować. Swoją przygodę z kiełkami warto rozpocząć od nasion rzeżuchy, słonecznika, lucerny, fasoli mung, brokułu, rzodkiewki, groszku cukrowego i kapusty. Kiełki doskonale sprawdzą się na kanapkach oraz jako składnik sałatek. Ich wyrazisty smak doskonale zrównoważą delikatne sery lub twarogi.

– Sery żółte, ze względu na swoją uniwersalność, stanowią doskonałe uzupełnienie wszelkich dań roślinnych, przygotowywanych zarówno na ciepło, jak i na zimno. Te produkowane jedynie z naturalnych składników są cennym źródłem białka i wapnia, witamin: A, B, D i K oraz cynku, fosforu, magnezu i miedzi, a także zdrowych kultur bakterii, budujących właściwą mikroflorę jelit, która wymaga wzmocnienia po zimie - zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Nic nie pobudza bardziej niż eksperymenty**

Przedwiośnie to doskonały czas na kulinarne eksperymenty. Na straganach targowych i warzywniakach dumnie prezentują się pierwsze nowalijki, które swoim żywym kolorem i intensywnym zapachem kuszą wszystkich smakoszy.

Komponując pierwsze wiosenne dania musimy pamiętać, by obok soczystych warzyw i młodych listków różnego rodzaju sałat, znalazły się produkty bogate w białko i zdrowe tłuszcze, np. kawałki żółtego sera, kuleczki mozzarelli lub pokruszony twaróg. Smak przedwiosennych potraw warto wzbogacić nasionami – zarówno w formie delikatnie chrupiących kiełków, jak i podprażonych nasion dyni lub słonecznika.

Wiosną znacznie chętniej decydujemy się na rezygnację z mięsa. Wbrew pozorom bardzo łatwo zastąpić je strączkami, nawet w przypadku tak charakterystycznych dań, jak burgery. Kto raz spróbował burgerów z buraka lub soczewicy, ten wie, o czym mowa. A kto nie wie – najwyższy czas spróbować! Dobrze przyprawione warzywa podane w puszystej bułce z dodatkiem świeżych nowalijek i kiełków to doskonały pomysł na świętowanie pierwszych dni wiosny. Dlatego koniecznie sprawdź nasz przepis na soczyste burgery buraczane z Aldamerem, który zamieszczamy na końcu artykułu.

**Chcesz w pełni korzystać z uroków wiosny? Wzmocnij swoją odporność!**

Czas między zimą a wiosną wyraźnie pozbawia nas sił. W momencie przesilenia wiosennego spada nasza odporność i łatwiej łapiemy infekcje. To skutek niedoborów witamin i mikroelementów, których próżno było szukać w długo gotowanych, smażonych i pieczonych, typowo zimowych potrawach. Przedwiośnie to idealny czas, by odbudować florę bakteryjną. Kiszonki z młodych warzyw, zsiadłe mleko oraz naturalne sery dojrzewające są doskonałym źródłem cennych bakterii, które przywracają równowagę w naszych jelitach.

– Wybierając sery, należy stawiać na takie, które w swoim składzie mają jedynie mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej i podpuszczkę mikrobiologiczną. Im prościej, tym lepiej. – podkreśla Ewa Polińska, MSM Mońki.

Wiosną przywiązujemy znacznie większą wagę do wyglądu przygotowywanych przez nas potraw. Tęsknimy za intensywnymi barwami świeżych warzyw i owoców. Coraz intensywniej świecące słońce zachęca nas do wystawiania na parapetach doniczek ze świeżymi ziołami. Młode liście bazylii, mięty lub kolendry przestają być skromnym dodatkiem, a zaczynają wypełniać nasze talerze po same brzegi.

Doskonałym pomysłem na wykorzystanie świeżych ziół jest pesto, czyli gęsty sos, którego bazą są soczyste liście ziół, chrupiące orzechy piniowe i długo dojrzewający ser żółty. Smak podstawowego przepisu można podrasować czosnkiem, suszonymi pomidorami, kaparami, oliwkami, migdałami lub pistacjami. Pesto idealnie pasuje nie tylko do różnego rodzaju makaronów, ale także do kanapek, zapiekanek lub omletów. Wielbicielom włoskiej kuchni polecamy banalnie prosty przepis na makaron tagliatelle z sosem bazyliowo – serowym | MSM Mońki (msm-monki.pl)

**Soczyste burgery buraczane z Aldamerem**

Składniki:

- 150 g buraków

- 3 łyżki kaszki kuskus (zaparzonej)

- 1 jajko

- 1 łyżka mąki kukurydzianej

- 2 ząbki czosnku

- sól, pieprz czarny i majeranek do smaku

- olej rzepakowy do smażenia

- 8 plasterków sera Aldamer MSM Mońki

- 4 bułki do burgerów

- 2 garście mixu sałat (roszponka, rukola itp.)

Wykonanie:

Buraki obrać i zetrzeć na tarce na grubym oczku. Dodać kuskus, jajko, mąkę kukurydzianą i rozdrobniony czosnek. Doprawić do smaku solą, pieprzem, majerankiem i dokładnie wymieszać. Uformować okrągłe kotlety i usmażyć na średnio rozgrzanym oleju na lekko złoty kolor.

Bułki do burgerów przekroić na pół i zagrzać w piekarniku lub opiekaczu. Na połówki bułek położyć po plastrze sera, następnie gorącego buraczanego kotleta, ponownie ser i mix sałat. Przykryć drugą połówką bułki. Serwować z dowolnym sosem – pomidorowym, majonezowym, tatarskim lub chrzanowym.

**Tagliatelle z sosem bazyliowo – serowym**

Składniki:

- 100 g serka topionego

- 25g orzeszków pinii lub nerkowca

- 2 ząbki czosnku

- 100 ml oliwy z oliwek

- 2 garście liści świeżej bazylii

- 10 pomidorków koktajlowych

- 1 opakowanie (250g) makaronu tagliatelle

- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

Orzeszki, czosnek, bazylię i oliwę dokładnie zmiksować blenderem. Serek topiony wyłożyć do rondelka, podgrzać i ciągle mieszając, powoli wlewać wcześniej przygotowane pesto bazyliowe. Gdyby sos zbytnio zgęstniał, dodać odrobinę mleka lub wody. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem. Makaron ugotować na półtwardo w osolonej wodzie, odcedzić i wymieszać z serowym pesto. Wyłożyć na talerze, udekorować cząstkami pomidorków koktajlowych i listkami bazylii.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175