**Wiosna – idealny czas, by schudnąć zdrowo i bez wysiłku**

**Wiosną stragany wypełniają się młodymi, chrupiącymi warzywami oraz aromatycznymi, soczyście zielonymi ziołami. Zmęczeni zimową aurą i już nieco znudzeni monotonią zimowej kuchni, mamy ochotę rzucić się zachłannie na wszystkie dostępne nowalijki. Jednocześnie często mamy do zrzucenia kilka nadprogramowych kilogramów. Ich nadmiar może wynikać z jednej strony z niewłaściwej diety, ale także – jak dowodzą badania - braku wystarczającej ilości światła słonecznego. Na szczęście wiosną mamy go coraz więcej, a dzięki młodym warzywom mamy szansę utrzymać niskokaloryczną dietę praktycznie bez wysiłku.**

**Świeżo, chrupiąco i soczyście – tak smakuje wiosna**

Wiosenne menu to cała paleta możliwości. Mogą się w nim znaleźć lekkie sałatki, delikatne zupy oraz pełnowartościowe bowle, czyli miski wypełnione świeżymi, marynowanymi lub kiszonymi warzywami, kaszami oraz produktami stanowiącymi wartościowe źródło białka. Sałatki i dania warzywne z dodatkiem białka i zdrowych tłuszczy sycą nas na dłużej, dzięki czemu unikniemy podjadania między posiłkami. Ponadto, dodatek drobiu, jaj lub jakościowych serów sprawia, że witaminy A, D, E i K zawarte w świeżych warzywach są znacznie lepiej przyswajalne.

– Dojrzewający ser żółty to doskonała, wysokoenergetyczna przekąska dla osób prowadzących aktywny tryb życia. Jest prawdziwą kopalnią mikroelementów i soli mineralnych: wapnia, cynku, fosforu, potasu i magnezu – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki. - Składniki zawarte w serach żółtych typu holenderskiego lub szwajcarskiego zapewniają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i hormonalnego, a także dostarczają przeciwciał, które pomagają skuteczniej walczyć z rożnego rodzaju z infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi.

Podstawą wiosennej diety powinno być bazowanie na lokalnych i sezonowych produktach. Świeże, jędrne i soczyste warzywa oraz aromatyczne zioła to doskonałe źródło antyoksydantów oraz fitoskładników, wpływających pozytywnie zarówno na nasze zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Ponadto świeże zioła wykazują potwierdzone działanie lecznicze, np. estragon wspomaga układ odpornościowy, oregano zapobiega niestrawności, a trybula wzmacnia funkcjonowanie wątroby. Świeże zioła mają bardziej wyrazisty smak i znacznie więcej olejków eterycznych, dlatego warto wykorzystać ciepłe wiosenne dni i samodzielnie wysiać na swoim parapecie aromatyczne listki.

**Jak wykorzystać moc nowalijek po sezonie?**

Chrupiące i soczyste nowalijki to kwintesencja pierwszych tygodni wiosny. Aby zachować pełnię ich czaru i mocy na dłużej, możemy spróbować zamknąć je w słoiczkach. Pikle lub kiszonki z młodziutkich rzodkiewek, cukinii, kalafiora, cebulki lub miniaturowych marchewek i buraczków pozwolą nam cieszyć się nowalijkami, gdy sezon na nie dobiegnie końca. Gwarantujemy, że kolorowe słoiczki będą prawdziwymi gwiazdami wakacyjnych przyjęć w ogrodzie.

Kiszenie to najzdrowszy sposób konserwacji warzyw. Nie tylko przedłuża ich trwałość, ale także zmiękcza strukturę, wzmacnia smak oraz wzbogaca o bakterie wspierające naszą florę jelitową. Kiszonki to naturalne probiotyki, które pomagają zwalczyć pasożyty, bakterie i wirusy. Ponadto, kiszonki zwiększają produkcję enzymów trawiennych, dlatego warto zjadać je bezpośrednio przed posiłkiem. Co ciekawe, warzywa w trakcie fermentacji tracą cukier, przez co spada ich kaloryczność.

**Nowe oblicze dobrze znanych smaków**

Jednym z najpopularniejszych symboli pierwszych wiosennych tygodni są rzodkiewki. Purpurowe główki dumnie prezentują się na straganach na tle soczyście zielonych ziół i chrupiących główek różnego rodzaju sałat. Rzodkiewki najczęściej zjadamy na surowo. Twarożek ze śmietaną z dodatkiem tartej lub drobno pokrojonej rzodkiewki i szczypiorku to największy klasyk wiosennego menu. Na ten smak czekamy z utęsknieniem od miesięcy. Wiosna jednak to najlepszy czas na kulinarne eksperymenty. Podsmażone na maśle rzodkiewki tracą swoją charakterystyczną ostrość, zaskakując i zachwycając nowym delikatnym obliczem.

Kolejnym warzywem, który oddaje pełnię swojego potencjału właśnie wiosną, jest czosnek. Powszechnie wykorzystywane w rozgrzewającej zimowej kuchni ząbki czosnku, wiosną oddają prym świeżym listkom czosnku niedźwiedziego. To zdrowe, dzikie zioło pojawia się w lasach już wczesną wiosną. Jego specyficzny smak oraz uzdrawiająca moc znane są już od tysięcy lat. Legendy głoszą, że liście czosnku niedźwiedziego są pierwszą rośliną, jaką niedźwiedzie zjadają od razu po przebudzeniu z zimowego snu. Nic dziwnego, świeże liście wzmacniają odporność, wzmacniają układ sercowo-naczyniowy, łagodzą problemy żołądkowe, a nawet wspomagają leczenie migren i chorób górnych dróg oddechowych.

Mocny aromat i ostry smak czosnku niedźwiedziego doskonale złagodzi dodatek sera źółtego. Soczyste liście można z powodzeniem wykorzystać w zupie na bazie bulionu warzywnego. – Jeżeli dodamy do niej łyżkę dobrej jakości masła, a całość dokładnie zblendujemy, uzyskamy gęsty, pożywny i pełen wartości odżywczych krem, który możemy serwować z kawałkami wędzonego łososia i gałązkami świeżego koperku, posypane startym żółtym serem. – poleca Ewa Polińska z MSM Mońki.

Z kolei młode liście sałaty, szpinaku i botwinki to doskonała baza wiosennych sałatek. Jeżeli szukasz inspiracji, koniecznie spróbuj sałatki z dodatkiem awokado i sera Aldamer:

Składniki:

– 2 garście rukoli,

– 2 garście liści młodej botwinki lub młodego szpinaku,

– 1 dojrzałe awokado,

– 10 pomidorków koktajlowych,

– 6 jajek przepiórczych,

– 100 g sera żółtego Aldamer MSM Mońki.

Sos winegret:

– 1 łyżka musztardy francuskiej,

– 100 ml oleju rzepakowego tłoczonego na zimno,

– 1 łyżka soku z cytryny,

– 1/2 łyżeczki kurkumy,

– 1 płaska łyżeczka cukru,

– szczypta soli i czarnego pieprzu do smaku.

Wykonanie:

Rukolę i liście botwinki włożyć do miski. Dodać poszarpaną sałatę, cząstki obranego awokado, pomidorki przekrojone na pół oraz ugotowane i przekrojone jajka przepiórcze. Dodać utarty na grubym oczku ser, polać sosem winegret i delikatnie wymieszać.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175