**Maj - najlepsza pora na transfuzję „zielonej krwi”!**

**Czy wiesz, że chlorofil ma podobną strukturę do ludzkiej krwi? Roślinom pozwala czerpać energię ze światła słonecznego oraz zamieniać ją na tlen i substancje odżywcze. A jak działa na ludzki organizm? Warto przyjrzeć się bliżej jego właściwościom, szczególnie teraz, w maju, kiedy natura budzi się do życia, oferując nam to, co ma najlepszego.**

**Dlaczego warto „grać w zielone”?**

Soczyste i chrupiące sałaty, kapusty, jarmuż, szpinak, czy świeże zioła – maj rozpieszcza nas bogactwem zielonych warzyw liściastych. Warto na nie zwrócić uwagę, ponieważ są najbogatszym źródłem bezcennego chlorofilu, nazywanego przez lekarzy i naukowców „zieloną krwią”.

Chlorofil, wytwarzany przez rośliny w procesie fotosyntezy, chroni przed rozprzestrzenianiem się różnego rodzaju substancji toksycznych. Jest znakomitym przeciwutleniaczem. Skutecznie usuwa z organizmu wolne rodniki, które odpowiadają za szybsze starzenie się naszego ciała. Ponadto działa wspomagająco i regenerująco na wątrobę, a także łagodzi stany zapalne. Niestety, chlorofil traci znaczną część swoich cennych właściwości pod wpływem obróbki cieplnej, dlatego warto pamiętać by wszelkie zielone warzywa spożywać przede wszystkim na surowo lub pod postacią soków i koktajli.

**Czerpmy z natury**

Jednym z najcenniejszych i najzdrowszych warzyw liściastych jest jarmuż. Zawarta w nim witamina K doskonale oczyszcza organizm z toksyn wspomaga pracę serca oraz zapobiega rozwojowi zmian nowotworowych. Ponadto jarmuż jest doskonałym źródłem cennego wapnia i potasu. Nie mniej wartościowy jest szpinak. Te niepozorne zielone listki zawierają mnóstwo magnezu, beta-karotenu, witaminy C i luteiny, dzięki czemu wspierają nasz wzrok i wzmacniają serce. Inne zielone warzywa, takie jak fasolka szparagowa, zielony groszek, brokuły, brukselka oraz różnego rodzaju sałaty i kapusty, są bogatym źródłem kwasu foliowego, witamin z grupy B, witaminy C, A i E, a także żelaza, fosforu, magnezu i wapnia. Czy można chcieć więcej?

–Warto pamiętać, że cenne substancje zawarte w świeżych lub delikatnie podgotowanych warzywach wymagają odpowiedniego towarzystwa. Witaminy A, D, E i K, zawarte w zielonych warzywach liściastych, wchłaniają się znacznie lepiej, gdy uzupełnimy danie produktami zawierającymi tłuszcz i białko, takimi jak np. dobrej jakości żółty ser. – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki. – Wybierając sery zwróćmy przede wszystkim uwagę na niewielką liczbę składników w ich składzie. Najlepszy ser żółty wyprodukowany jest wyłącznie z mleka, soli, bakterii fermentacji mlekowej i podpuszczki mikrobiologicznej.

**W maju postaw na sałatki!**

Zielone warzywa liściaste to doskonała baza wszelkiego rodzaju sałatek. Wybór listków jest ogromny i każdy ma swój specyficzny smak. Lodowa, karbowana, dębowa, masłowa lub rzymska – sałata jest prawdziwą królową tego sezonu. Jej delikatny smak warto wzbogacić bardziej wyrazistą rukolą, rukwią wodną lub roszponką.

W majowym menu nie ma chyba lepszego połączenia niż młodziutkie zielone listki, kremowy ser żółty i soczyste owoce. Cieniutko pokrojone jabłka lub gruszki doskonale harmonizują z delikatnie ostrym i orzechowym smakiem sera dojrzewającego, a dodatek listków sałaty nadaje gotowemu daniu odpowiedniej chrupkości i soczystości. Wiosną warto korzystać także z mocy kiełków i mikrolistków. Kiełkujące nasiona są prawdziwą bombą witamin i mikroelementów.

– Pamiętajmy, że dobrze zbilansowany posiłek powinien składać się z odpowiedniej proporcji białka, tłuszczu i węglowodanów. Zdrowym źródłem białka są nie tylko ryby i mięso, ale także rośliny strączkowe i nabiał – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki. - Z delikatnymi warzywami i świeżymi ziołami idealnie korespondują dojrzewające sery szwajcarskie, np. elastyczny strukturze i łagodny w smaku ser Moniecki lub słodkawy i wyraźnie orzechowy Aldamer. – podpowiada.

**Jak skomponować sałatkę idealną?**

W komponowaniu sałatek ogromne znaczenie ma równowaga smaków: słodkiego, słonego, kwaśnego, gorzkiego i ziemistego (umami). Jeżeli Twoja sałatka jest zbyt pikantna, możesz dodać do niej jogurt lub kawałki łagodnego sera żółtego oraz coś co doda jej kwasowości i słodyczy np. sok z cytryny i miód. Jeżeli Twoja sałatka wydaje się zbyt słodka, wzmocnij jej smak odrobiną ostrej papryki, sosu sojowego oraz soku z cytrusów. Z kolei zbyt kwaśną sałatkę doskonale zrównoważy dodatek słodkich warzyw oraz owoców.

Kluczem do sukcesu każdej udanej sałatki jest dressing, odpowiednio dobrany do pozostałych składników. Do przygotowania wartościowego sosu do sałatki należy użyć przede wszystkim dobrej jakości tłuszczu. Pamiętajmy, by świeże warzywa i listki polewać sosem bezpośrednio przed podaniem, ponieważ kwasy tłuszczowe bardzo szybko utleniają się i tracą nie tylko swoje walory zdrowotne, ale także wpływają na wygląd całego dania. Ciekawym pomysłem jest dodanie do dressingu nasion chia, które same w sobie są bogatym źródłem nie tylko kwasów tłuszczowych, ale także błonnika. Pamiętajmy jednak, że mają one właściwości zagęszczające i pęcznieją pod wpływem wody.

**Kwintesencją lekkiej, majowej sałatki jest wiosenna sałatka z żółtym serem, na którą przepis podajemy poniżej.**

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 umyć i osuszyć. Pomidorki przekroić na pół, szczypiorek posiekać w drobne kilkumilimetrowe paseczki, natomiast ser pokroić w małe, równe kostki. Średniej wielkości miskę wyłożyć liśćmi sałaty, dodać pomidory oraz ser. Całość przyprawić według uznania i lekko wymieszać od spodu. Na koniec posypać świeżym szczypiorkiem oraz przed podaniem skropić oliwą z oliwek. Sałatkę można wzbogacić ulubionym dressingiem.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175