**Chrupiące, kolorowe i pełne witamin - jak przyrządzać sierpniowe warzywa?**

**Żywe i intensywne kolory sierpniowych warzyw sprawiają, że każde danie z ich użyciem smakuje tak dobrze, jak wygląda. Pomarańczowe marchewki, czerwone buraczki, fioletowa cebula, biały kalafior, zielony brokuł, czy multikolorowa kapusta – te niezwykle proste, uprawiane lokalnie i często niedoceniane warzywa to prawdziwa skarbnica smaku i wartości odżywczych. Od wielu lat wykorzystywane są w tradycyjnej polskiej kuchni. Czas odkryć ich pełen potencjał!**

**Warzywa kapustne**

Niekwestionowanym królem sierpniowych straganów jest kalafior. Choć podobnie jak brokuł czy jarmuż należy do rodziny kapustnych, niewiele osób wie, że z nich wszystkich zawiera najwięcej witaminy C. Ten cenny składnik nie tylko wzmacnia naszą odporność i zdrowie kości, ale także zmniejsza ryzyko chorób serca. Choć kalafior syci nas na długo, ma wyjątkowo niewiele kalorii, a przy tym jest bardzo bogaty w błonnik.

Kto nie zna smaku gotowanego kalafiora z dodatkiem chrupiącej, podsmażonej na maśle bułki tartej? Klasyk! Choć kalafior można spożywać także na surowo, pełnię swojego potencjału prezentuje dopiero po upieczeniu. Jednym z najmodniejszych dań tego sezonu są steki z kalafiora, czyli duże plastry warzywa nasączone ziołowo-olejową marynatą, podsmażone na patelni grillowej lub w piekarniku. Miłośnikom bardziej tradycyjnych smaków polecamy zupę-krem z pieczonego kalafiora i czosnku. Aby złagodzić intensywny smak warzyw, możemy dodać do niej odrobinę śmietany, a gotowe danie posypać podprażonymi plasterkami migdałów i startym żółtym serem. Dobrej jakości, wytwarzanym z naturalnych składników.

– Do produkcji najlepszej jakości serów żółtych wykorzystywane są tylko naturalne składniki: mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej i podpuszczka mikrobiologiczna – wymienia Ewa Polińska z MSM Mońki. – Sekretem monieckich serów jest szacunek do tego, co najcenniejsze – najwyższej klasy mleka od szczęśliwych krów. To właśnie doskonałe, lokalne mleko ma wpływ na charakterystyczny, pełny smak i sprężystą, oryginalną konsystencję naszych serów. – dodaje.

**Warzywa korzeniowe**

Sierpień pachnie pieczonymi warzywami korzeniowymi. Jednym z najważniejszych powodów, dla których uwielbiamy dania pieczone na blaszce w piekarniku jest nie tylko ich wyjątkowy smak, ale fakt, że wymagają niewielkiego wysiłku w przygotowaniu. Wystarczy pokroić ulubione warzywa korzeniowe – buraki, ziemniaki, marchewkę, seler i pietruszkę, dodać różyczki kalafiora lub brokułu, ćwiartki obranej cebuli i kilka ząbków czosnku. Całość wystarczy polać olejem, posypać sporą ilością suszonych ziół i włożyć do rozgrzanego piekarnika. Pod koniec pieczenia warzywa warto posypać także tartym serem, który idealnie połączy wszystkie składniki otulając je ciągnącym się „kocykiem”. Warzywa można serwować z dodatkiem gotowanej kaszy oraz grillowanego mięsa, kurczaka lub ryby.

– Do delikatnych warzyw korzeniowych idealnie pasują sery żółte o bardziej wyrazistym smaku i orzechowym aromacie – podpowiada Ewa Polińska, MSM Mońki. – Taki właśnie jest moniecki Edam, który swój pikantny i lekko kwaskowaty smak zawdzięcza odpowiedniemu dojrzewaniu. Ser edamski należy do serów półtwardych, dlatego doskonale się topi. – wyjaśnia.

Na półkach sklepowych rozpoznamy go po tym, że ma twardą i suchą skórkę, która często pokryta jest czerwonym lub żółtym woskiem.

**Warzywa strączkowe**

W sierpniu dumnie pną się do nieba strączki różnego gatunku fasoli i groszku. Te niewielkie kuleczki doskonale sprawdzają się w zupach, gulaszach i innych potrawkach spożywanych na ciepło. Są przede wszystkim wartościowym źródłem dobrze przyswajalnego białka, ale w odróżnieniu od mięsa dostarczają nam także sporej dawki błonnika, który wpływa m.in. na utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz wspiera mikroflorę bakteryjną jelit. I choć strączki kojarzą się nam głównie ze wzdęciami, gazami i szeroko pojętym dyskomfortem odczuwanym po posiłku, wystarczy, że przed gotowaniem namoczymy nasiona na całą noc w zimnej lub ciepłej wodzie, a unikniemy efektu „gazotwórczego”.

Jednym ze sposobów na idealne wykorzystanie świeżych strączków jest hummus, czyli aromatyczna, kremowa pasta z gotowanej lub wręcz rozgotowanej ciecierzycy z dodatkiem sezamowej tahiny i ząbków czosnku. Tak naprawdę hummus można przygotowywać na setki różnych sposobów. Serca i żołądki miłośników dobrego jedzenia podbijają m.in. hummusy z dodatkiem pieczonych buraków, czy młodego bobu.

**Warzywa dyniowate**

Makaron z cukinii to idealna, bezglutenowa alternatywa dla tradycyjnego makaronu. Cukinia ma delikatny smak i konsystencję zbliżoną do gotowanego ciasta, dlatego doskonale komponuje się z najróżniejszymi sosami. Cukinia zawiera dużą ilość wody, a przez to niewiele kalorii. Jest przy tym bogata w witaminy C, A i K oraz takie mikroelementy, jak potas czy magnez.

Tym, którzy jeszcze nie próbowali warzywnego spaghetti bez makaronu, polecamy sprawdzenie naszego przepisu na spaghetti z cukinii z pesto bazyliowym i Aldamerem, który zamieszczamy poniżej. Smacznego!

**Spaghetti z cukinii z pesto bazyliowym i Aldamerem**

Składniki:

- 2 młode cukinie,

- 2 łyżki oleju rzepakowego,

- 4 pomidory suszone (w oleju),

- 50 ml wody,

- 100 ml oliwy z oliwek,

- 3 ząbki czosnku

- 1 pęczek świeżej bazylii,

- 1 łyżka łuskanego słonecznika,

- 100 g sera Aldamer MSM Mońki,

-sól i pieprz do smaku.

Wykonanie:

Cukinie umyć, osuszyć i obieraczką julienne lub tradycyjną do warzyw zestrugać wzdłuż cukinii paseczki przypominające spaghetti. Podsmażyć krótką chwilę na rozgrzanym oleju, a następnie podlać wodą, dodać pomidory suszone pokrojone w paseczki, przykryć pokrywką i poddusić ok. 2 minuty, aż cukinia zmięknie. Oliwę z oliwek, czosnek, listki bazylii i podprażony na suchej patelni słonecznik zmiksować, doprawić solą, pieprzem, polać spaghetti z cukinii i wymieszać. Po wyłożeniu na talerze posypać starkowanym serem żółtym aldamer.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175