**Dojrzewający ser żółty – nasz lokalny „superfood”!**

**Czy wiesz, że dobrej jakości sery żółte o maksymalnie prostym i naturalnym składzie są bogatym źródłem białka oraz wielu witamin i mikroelementów? To znane od wieków połączenie mleka, soli, bakterii fermentacyjnych oraz podpuszczki mikrobiologicznej, poddane prostemu procesowi dojrzewania, jest naszym prawdziwym, lokalnym „superfoodem”. Sery żółte wzmacniają przy tym nie tylko nasze ciało, ale także wpływają na wzrost poziomu serotoniny, czyli hormonu szczęścia.**

**Co kryje się między dziurami żółtego sera?**

Dojrzewające sery żółte są przede wszystkim bogatym źródłem białka i wapnia i zdrowych kultur bakterii oraz witamin: A, B, D i K, a także cennych mikroelementów - cynku, fosforu, magnezu i miedzi. Taka mieszanka buduje zdrowe ciało, zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i hormonalnego, a także dostarcza przeciwciał, które pomagają skuteczniej walczyć z rożnego rodzaju infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi.

– Nie wszyscy zdają sobie sprawę, że zarówno sery żółte, jak i inne przetwory mleczne, aktywnie wspierają pracę naszego mózgu. Zawierają bowiem taką kombinację białek, tłuszczy, witamin i mikroelementów, która bierze czynny udział w procesie produkcji związków chemicznych odpowiedzialnych za zwiększenie wydajności mózgu, regulowanie nastroju, a nawet odczuwanie różnych emocji – zdradza Ewa Polińska z MSM Mońki. - Ze względu na wysoką kaloryczność, warto sięgać po ser żółty zwłaszcza w pierwszej połowie dnia, dzięki czemu zapewnimy sobie stały i równomierny dopływ składników odżywczych oraz energię na cały aktywny dzień.

Dodanie kilku plasterków ulubionego żółtego sera do śniadania nie tylko nasyci nas na długie godziny, ale także przyspieszy nasz metabolizm. Białko zawarte w serach i nabiale wyzwala bowiem hormony, które skutecznie ograniczają nasz apetyt oraz stabilizują poziom cukru we krwi. Ciekawym pomysłem na pełnowartościowe i odżywcze śniadanie jest tortilla z dodatkiem sera żółtego, podsmażonego kurczaka, ugotowanego jajka i pasty z awokado. Przepis warto wzbogacić o ulubione warzywa – sałatę, liście szpinaku lub rukoli oraz plastry pomidora, ogórka, cebuli lub rzodkiewki. Całość warto dodatkowo posypać prażonymi pestkami słonecznika i dyni oraz nasionami sezamu.

**Bomba protein białkowych i mikroelementów**

Sery żółte są bogatym źródłem białka, które jest głównym budulcem każdej tkanki naszego organizmu. Proteiny białkowe nie tylko uzupełniają braki zużywających się tkanek, ale także są podstawowym składnikiem naszej krwi, limfy oraz hormonów. Białka tworzą i podtrzymują tkankę mięśniową, zapewniają prawidłową gospodarkę lipidową oraz zwiększają zużycie energii, co prowadzi do deficytu kalorycznego przekładającego się na spadek tłuszczowej masy ciała.

– Żółte sery cieszą się wśród niektórych „złą sławą” ze względu na wysoką zawartość tłuszczu. Tymczasem dietetycy podkreślają, że pełnotłuste sery żółte są znacznie lepszym wyborem niż produkty seropodobne typu „light”, które zawierają dodatkowo mnóstwo niepotrzebnych konserwantów i zagęszczaczy – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki. – Tymczasem najwyższej jakości dojrzewające sery żółte o maksymalnie krótkim składzie są źródłem wielu cennych minerałów, witamin i mikroelementów.

To prawda, sery żółte podpuszczkowe zaliczamy do przekąsek wysokoenergetycznych, jednak spokojnie mogą po nie sięgać osoby prowadzące aktywny tryb życia. Mimo swojej kaloryczności, składniki zawarte w serach żółtych odpowiadają za prawidłową przemianę materii i właściwy metabolizm. Co ciekawe, sery dojrzewające, a konkretnie zawarte w nich bakterie probiotyczne są odpowiedzialne za wzrost zdolności poznawczych, poprawę koncentracji i większą ochotę do dalszej aktywności.

**Superfoodowy efekt synergii**

Dojrzewające sery żółte doskonale współgrają z innymi znanymi lokalnymi superfoodami – orzechami, szpinakiem, jarmużem, dynią, miodem i kaszą jaglaną. Ciekawym pomysłem na wykorzystanie mocy wielu superfoodów w jednym daniu jest dynia piżmowa faszerowana kaszą jaglaną z orzechami pod pierzynką z żółtego sera. Dynia piżmowa stanowi bogate źródło witaminy A. Zawiera także sporo błonnika, karotenoidów, flawonoidów i polifenoli.

Innym pomysłem na ciekawe wykorzystanie naszych lokalnych superfoodów jest kaszotto, czyli jednogarnkowe danie na bazie kaszy, mięsa i warzyw, któremu wyjątkowej kremowości nadaje właśnie dodatek kremowego sera dojrzewającego. Kaszotto również możemy posypać ulubionymi orzechami oraz świeżymi ziołami np. natką pietruszki.

Czy makaron może być superfoodem? Oczywiście! Makarony, zwłaszcza razowe, to bogate źródło dodających energii węglowodanów oraz błonnika, który pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania naszego układu pokarmowego. Makarony pełnoziarniste to także bogate źródło witamin z grupy B, które wspierają nasz metabolizm, a także mikroelementów – magnezu, fosforu i cynku. Każdemu miłośnikowi „diety makaronowej” gorąco polecamy przepis na Cannelloni nadziewane szpinakiem, zapiekane z serem żółtym

**Cannelloni nadziewane szpinakiem, zapiekane z serem żółtym**

Składniki:

- 500 g szpinaku

- paczka makaronu cannelloni (ok. 250 g)

- 200 g sera żółtego Gouda MSM Mońki

- 1 jajko

- 2 ząbki czosnku

- 150 ml śmietany 18%

- 2 łyżki oliwy

- sól i pieprz

Przygotowanie:

Świeży szpinak umyć, usunąć ogonki i dusić na patelni aż będzie miękki. Przed końcem duszenia wbić jajko, dodać posiekany czosnek, doprawić solą i pieprzem. Dodać połowę śmietany. Ser żółty zetrzeć na tarce i połowę wymieszać ze szpinakiem. Całość podgrzać i ponownie wymieszać. Cannelloni zanurzyć we wrzątku na ok. 3 minuty. Następnie delikatnie odsączyć, napełnić rurki szpinakowym farszem i układać w naoliwionej wcześniej formie żaroodpornej. Całość polać resztą śmietany i posypać żółtym serem. Zapiekać ok. 20 min. w piekarniku rozgrzanym do 180°C.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­