**Zima – idealny czas, by rozsmakować się w korzeniach i kapustach**

**Zima, wbrew pozorom, obfituje w świeże produkty, które w naturalny sposób odżywiają nasze ciała. Dorodne warzywa korzeniowe oraz różne rodzaje kapust to prawdziwe skarby, dostępne w naszym klimacie przez okrągły rok. Jeżeli dodamy do nich uprawianą w domu natkę pietruszki lub koperek, możemy wyczarować iście królewskie dania, które dodadzą nam energii, by szczęśliwie dotrwać do wiosny.**

**Rozgrzej kubki smakowe przed nadejściem wiosny**

Choć moment wyrastania z ziemi jędrnych nowalijek jeszcze przed nami, luty to doskonały czas, by docenić to, co wyrosło z ziemi zanim pola pokryła warstwa śniegu. Popularne warzywa korzeniowe – ziemniaki buraki, marchew, seler czy pietruszka – to składniki z olbrzymim potencjałem.

Jednym z najprostszych, a zarazem niezwykle efektownych dań jest zapiekanka z cienko pokrojonych plasterków różnych warzyw korzeniowych, układanych naprzemiennie w naczyniu do zapiekania. Ten sposób ułożenia poszczególnych składników sprawi, że wszystkie smaki będą się wzajemnie przenikać, wzmacniać i uzupełniać. Piętrowo ułożone plasterki warzyw wystarczy polać mieszanką śmietanki, jajek, tartego sera żółtego, ulubionych ziół i przypraw, a całość zapiec w piekarniku.

Sekretem udanej zapiekanki warzywnej są nie tylko lokalne, sezonowe warzywa, ale także świeża śmietana, jajka i dojrzewający ser żółty o zwartej, ale sprężystej konsystencji.

– Prawdziwym królem zapiekanek jest ser holenderski typu Gouda, który wyróżnia się delikatnym, maślanym i lekko wędzonym smakiem. Doskonałym pomysłem jest również łączenie różnych gatunków serów, dzięki czemu zapiekanki będą zachwycać wielowymiarowym smakiem i aromatem – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Doceniaj to, co najprostsze**

Luty to miesiąc, w którym odnotowujemy szczyt zachorować na grypę i inne infekcje wirusowe, dlatego szczególnie teraz powinniśmy zatroszczyć się o nasz układ odpornościowy. Kluczem do sukcesu w zakresie żywienia jest prosta dieta oparta na naturalnych, nieprzetworzonych składnikach, bogatych w witaminy i składniki mineralne.

Oprócz witamin i błonnika pochodzącego z warzyw i owoców, potrzebujemy także białek, które są podstawowym budulcem wszystkich struktur naszego ciała. Doskonałym źródłem białka oraz szeregu ważnych mikroelementów są dojrzewające sery żółte. Zawarte w nich enzymy ułatwiają przebieg wielu procesów chemicznych, które nieprzerwanie zachodzą w naszym organizmie oraz chronią nas przed wszelkimi infekcjami.

– Dojrzewające sery żółte to nasza pasja, która pozwoliła nam stworzyć w sercu doliny Biebrzy miejsce, w którym rodzi się najczystszy smak najlepszego polskiego nabiału. Dzięki stosowaniu wyłącznie naturalnych składników: mleka, soli, bakterii fermentacji mlekowej i podpuszczki mikrobiologicznej, uzyskujemy charakterystyczny, pełny smak, wyrazisty aromat oraz sprężystą konsystencję naszych serów. Współpracując z lokalnymi gospodarstwami pozyskujemy najwyższej jakości mleko, które jest podstawą naszych wyjątkowych produktów. Każdy etap produkcji, od starannego wyboru składników po proces dojrzewania, odbywa się z myślą o zachowaniu tradycji i najwyższych standardów jakości – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

Jeżeli chcesz zaserwować domownikom danie, które nie tylko zachwyci ich kubki smakowe, ale także wzmocni organizm, postaw na pożywny **gulasz z dodatkiem aromatycznego sera żółtego:**

Składniki:

* 500 g mięsa wołowego (np. łopatka)
* 2 cebule
* 2 ząbki czosnku
* 2 marchewki
* 1 czerwona papryka
* 1 żółta papryka
* 200 g pieczarek
* 200 g sera Gouda MSM Mońki
* 200 g sera Morskiego MSM Mońki
* 2 łyżki koncentratu pomidorowego
* 1 szklanka bulionu wołowego
* 1 łyżeczka papryki słodkiej
* 1 łyżeczka papryki ostrej
* sól i pieprz do smaku
* olej do smażenia

Wykonanie:

1. Mięso pokroić w kostkę, cebulę i czosnek drobno posiekać. Marchewki, papryki i pieczarki pokroić w plasterki.
2. Na rozgrzanym oleju podsmażyć cebulę i czosnek, dodać mięso i smażyć, aż się zrumieni.
3. Dodać marchewki, papryki i pieczarki, smażyć przez kilka minut.
4. Dodać koncentrat pomidorowy, paprykę słodką i ostrą, sól i pieprz. Wymieszać.
5. Wlać bulion wołowy, przykryć i dusić na małym ogniu przez około 1,5 godziny, aż mięso będzie miękkie.
6. Na koniec dodać starty ser Gouda i ser Morski, wymieszać, aż ser się rozpuści i gulasz zgęstnieje.

**Rozpal wewnętrzny ogień**

Pieczone warzywa korzeniowe mają zupełni inny smak i aromat niż ich wersja surowa lub gotowana w wodzie. Jeżeli chcesz się o tym przekonać, przygotuj zupę-krem z wcześniej upieczonych warzyw. Do warzyw sezonowych dostępnych w lutym zaliczamy m.in. ziemniaki, pietruszkę, marchewkę, seler, buraki, jarmuż, brukselkę, czosnek, por, cebulę, kapustę, topinambur, brukiew oraz pasternak. Mamy zatem do dyspozycji całkiem pokaźny wachlarz kulinarnych inspiracji.

Zimą potrzebujemy rozgrzania naszego wewnętrznego ognia trawiennego, dlatego zamiast surówek znacznie chętniej sięgamy po warzywa kapustne w wersji duszonej. Obróbka termiczna sprawia, że kapusta oraz jej miniaturowa odmiana – brukselka, nabierają dodatkowej słodyczy i wyraźnie karmelowego posmaku. Składnikami, które dodatkowo rozgrzeją nas od środka, są korzenne oraz ostre przyprawy – cynamon, goździki, anyż i papryczka chili. Dlatego nie bójmy się ich dodawać do warzyw i mięsa w trakcie duszenia.

Kapusta kiszona to jeden z najbardziej tradycyjnych produktów kuchni polskiej. 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. W wielu domach samodzielne kiszenie kapusty było wręcz rytualnym zajęciem oraz okazją do spotkań towarzyskich. Przed laty kapustę deptano w drewnianych beczkach, najlepiej dębowych, z dodatkiem wody źródlanej. Dziś kisimy kapustę na znacznie mniejszą skalę, ale szacunek do tego wyjątkowego, choć jakże prostego składnika, pozostał ten sam.

Znakomitym pomysłem na rodzinny, niedzielny obiad jest **strudel drożdżowy z kapustą kiszoną i serem** Aldamer MSM Mońki. Przepis podajemy poniżej – smacznego!

Składniki:

* 500 g kapusty kiszonej
* 200 g sera Aldamer MSM Mońki
* 1 cebula
* 2 ząbki czosnku
* 1 łyżka masła
* 1 łyżka oleju
* sól i pieprz do smaku
* 1 opakowanie ciasta drożdżowego

Wykonanie:

1. Kapustę kiszoną odcisnąć z nadmiaru soku i drobno posiekać.
2. Cebulę i czosnek drobno posiekać, a następnie podsmażyć na maśle i oleju, aż będą miękkie.
3. Dodać kapustę kiszoną, doprawić solą i pieprzem, a następnie dusić na małym ogniu przez około 15 minut.
4. Ser Aldamer MSM Mońki zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
5. Ciasto drożdżowe rozwałkować na prostokąt, nałożyć na nie farsz z kapusty i posypać startym serem.
6. Zwinąć ciasto w rulon, a następnie ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
7. Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 30-35 minut, aż strudel będzie złocisty.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­