**Informacja prasowa  
lipiec 2020, Wrocław**

**Ser żółty - dlaczego warto mieć go zawsze w domu?**

**Ser żółty. Każdy z nas zjada go rocznie ok. 12-13 kg. Sery typu holenderskiego, typu szwajcarskiego – rodzime mleczarnie dostarczają nam szeroki wachlarz propozycji. Nic dziwnego, że tak często gości na naszym stole. Ale dlaczego właściwie warto mieć go zawsze w domu? Odpowiadamy!**



Materiały prasowe MSM Mońki

**Ser żółty jest zdrowy**

Czy ser żółty jest faktycznie zdrowy? Zdecydowanie tak. Sery żółte stanowią źródło cennych składników takich jak: kwasy tłuszczone, białko, witaminy, czy minerały (wapń, fosfor, magnez, cynk). Wszystkie wymienione składniki są z kolei niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a dokładniej – układu nerwowego, odpornościowego i mięśniowego. Należy zaznaczyć, że z całej gamy przetworów mlecznych ser żółty jest najważniejszym źródłem wapnia (które wzmacnia kości i zęby). Dobrze przyswajalny wapń poprawi gęstość i wytrzymałość kości, a co za tym idzie spożywanie sera może uchronić nas przed osteoporozą.

**Ser żółty wspiera politykę zero waste**

Przeciętny Polak w ciągu roku marnuje około 235 kg jedzenia. Ser żółty pozwoli nam w sprytny sposób przygotować danie z produktów, które zostały w naszej lodówce. Niezależnie od naszych umiejętności istnieje potrawa, która wyjdzie praktycznie każdemu – zapiekanka serowa! Wszystkie odmiany serów żółtych odpowiednio przechowywane, długo utrzymają swoje właściwości i będą nadawać się do spożycia, zachowując swój smak i konsystencję. Dzięki temu idealnie połączą ze sobą szynkę, warzywa i aromatyczne zioła. Co istotne: - *już w momencie zakupu należy decydować się na produkty wysokiej jakości, dzięki czemu będziemy mieć pewność, że przez dłuższy czas zachowają swoje składniki odżywcze* – mówi Ewa Polińska z MSM Mońki.



Materiały prasowe MSM Mońki

**Lubią go wszyscy**

Ser żółty to dodatek, który podbił podniebienia Polaków. Jeśli chodzi o śniadania - aż 84% z nas decyduje się na wybór pieczywa, do którego dodajemy m.in. ser żółty (np. Goudę od MSM Mońki). Być może jest to związane z tym, że ser żółty Gouda ma bardzo łagodny smak i szerokie możliwości zastosowania. Charakteryzuje się sprężystym miąższem i nielicznymi, owalnymi otworami wielkości ziarna, a jego pobudzający aromat zachęci do jedzenia nawet niejadków.

**Redukuje poziom stresu**

Z badań wynika, że aż 98% Polaków odczuwa stres, a dwie na trzy osoby spotykają się z sytuacjami stresogennymi co najmniej raz w tygodniu. Jednym pierwiastków, które pomogą nam go zredukować, jest magnez. W czasach stresu jego niedobory odczuwa wielu z nas poprzez zmęczenie, lęk, bezsenność. A w jakim produkcie można go znaleźć? Między innymi w serze żółtym! Co istotne, ser żółty doda nam także energii. Z kolei zawarta w nim serotonina poprawi nastrój.



Materiały prasowe MSM Mońki

**Ser wyzwala kreatywność!**

Nie musisz mieć dużych zdolności kulinarnych, aby wyczarować pomysłowe dania z serem w roli głównej. Ser żółty to produkt na tyle uniwersalny, że świetnie sprawdzi się zarówno w przekąskach dla dzieci (np. serowych ludzikach) lub w daniach dla dorosłych (np. serowych paluchach). Można go jeść na zimno albo na ciepło – w zapiekankach lub foundue. Sprawdzi się także na oficjalnych rautach jako dodatek do wina oraz rodzinnych biesiadach.

Zatem jeśli akurat skończył Wam się zapas sera żółtego, to czas na wizytę w sklepie!