**Ogólnopolski Program Promocyjny „Doceń polskie”**

**Pieczywo żytnie - podobnie jak pszenne - nadaje się do komponowania kanapek, grzanek czy tostów. Świetnie sprawdzi się także jako dodatek do kremowych zup. Dietetyk Lucyna Michalak-Klimczak dzieli się kulinarnymi inspiracjami i podpowiada o czym należy pamiętać wybierając żytnie pieczywo i z czym najlepiej je łączyć.**

**Co warto wiedzieć o chlebie żytnim?**

- *Na wstępie warto przypomnieć, że na rynku dostępne są dwa rodzaje mąki żytniej: tzw. mąka żytnia jasna typ 720 i mąka żytnia razowa typ 2000. Pierwsza z nich powstaje z całkowicie przemielonych ziaren, odsiewa się z niej także otręby, dlatego ma niską zawartość błonnika. Z takiej mąki powstaje jaśniejszy chleb, który jest lżej strawny od chleba z mąki żytniej razowej* – informuje **Lucyna Michalak-Klimczak**, dietetyk czuwająca nad przygotowaniem specjałów w **Pochlebnej**. Sercem tego wyjątkowego miejsca na mapie Wrocławia jest piekarnia oferująca m.in. wypieki z mąki żytniej, w tym chleb nagrodzony certyfikatem Ogólnopolskiego Programu Promocyjnego „Doceń polskie”.Uznanie specjalistów z branży spożywczej zdobył **Chleb żytni 100% z udziałem mąki żytniej 2000 53% ze słonecznikiem i czarnuszką. Wypiek otrzymał nie tylko znak „Doceń polskie”, ale także tytuł TOP PRODUKT.**

- *W przypadku mąki żytniej typ 2000 mamy do czynienia z jednym przemiałem ziarna, a otręby nie są odsiewane, stąd wszystkie składniki zawarte w zbożu pozostają w mące. Taka mąka jest pełna wartości odżywczych i błonnika, a wypiekany z niej chleb jest zalecany zwłaszcza osobom z nadwagą, otyłością oraz chorym na cukrzycę. Po taki wypiek nie powinny natomiast osoby z wrzodami żołądka, konsumenci po resekcji jelit, czy chorzy na zapalenie trzustki. Nie jest on polecany osobom uskarżającym się na ogólne problemy z układem pokarmowym, w takie sytuacji zalecana jest bowiem dieta niskoresztkowa (uboga w błonnik)* - dopowiada L. Michalak-Klimczak.

Dietetyk z Pochlebnej zwraca przy tym uwagę, że najlepiej jest, gdy chleb z mąki żytniej razowej powstaje na zakwasie. Jak podkreśla, bakterie kwasu mlekowego oraz dzikie drożdże obecne w chlebie zakwasowym ułatwiają proces trawienia chleba żytniego.

- *Pieczywo żytnie (podobnie jak i pszenne) jest odpowiednie do komponowania kanapek, grzanek, czy tostów. Ważne jest jednak, aby spożywać taki chleb z tłuszczem (masłem, pastą, oliwą lub awokado), dzięki czemu nie drażni ścian żołądka ani jelit* – podkreśla dietetyk.

W tym kontekście warto zadbać, aby między posiłkami przygotowanymi w oparciu o żytnie pieczywo razowe zachować odpowiednią przerwę. Potrzeba około 3-4 godzin, aby pokarm się strawił. Kolację powinniśmy spożywać nie później niż 2 godziny przed snem.

**Kulinarne inspiracje Pochlebnej
I. Tosty z chleba żytniego z pieczarką brunatną, Serem Korycińskim i domowym ketchupem

Składniki:**

**- 2 kromki Chleba żytniego 100% z udziałem mąki żytniej 2000 53% ze słonecznikiem i czarnuszką z oferty Pochlebnej. Wypiek otrzymał certyfikat „Doceń polskie” i tytuł TOP PRODUKT**

**-** 80 g pieczarki brunatnej

- 30 g Sera Korycińskiego z ziołami

- 15g masła

- 30g domowego ketchupu

**Przygotowanie:**

Oczyszczone pieczarki kroimy na grube plastry, przyprawiamy solą i pieprzem, a następnie podsmażamy na patelni z odrobiną masła. Chleb smarujemy pozostałym masłem, układamy na nim pieczarki i plastry sera: całość przykrywamy drugą kromką i wkładamy do nagrzanego tostera. Domowy ketchup przelewamy do kokilki. Tosty warto podać ze świeżą sałatą skropioną polskim olejem rzepakowym tłoczonym na zimno.

**II. Krem z pieczonego kalafiora z grzankami z chleba żytniego z czarnuszką**

**Składniki kremu:**

- 1 młody kalafior

- 500 ml wywaru warzywnego

- 100 ml napoju kokosowego (min. 80 proc. kokosu)

- sól, pieprz

**Dodatkowo:**
- czarnuszka

- **Chleb żytni 100% z udziałem mąki żytniej 2000 53% ze słonecznikiem i czarnuszką z oferty Pochlebnej, nagrodzony certyfikatem „Doceń polskie” i tytułem TOP PRODUKT**

**Przygotowanie:**

Kalafior gotujemy w wywarze warzywnym, następnie dodajmy mleko kokosowe i wszystko blendujemy (najlepiej w urządzeniu wielofunkcyjnym typu Thermomix), a następnie doprawiamy solą i pieprzem.
Chleb żytni z udziałem 53% mąki żytniej razowej ze słonecznikiem i czarnuszką podgrzewamy w opiekaczu na grzanki, po czym układamy kromkę na kremie i posypujemy czarnuszką.

**III.** **Tost francuski z chleba żytniego z grillowanym kozim serem i miodem**

**Składniki:**

**- 1 kromka Chleba żytniego 100% z udziałem mąki żytniej 2000 53% ze słonecznikiem i czarnuszką z oferty Pochlebnej. Wypiek otrzymał certyfikat „Doceń polskie” i tytuł TOP PRODUKT**

- 1 jajko z wolnego wybiegu

- 15 g masła

- 40 g ser kozi do grillowania

- 15 ml miodu wielokwiatowego

- 60 g truskawek

**Przygotowanie:**
Jajko roztrzepujemy widelcem i lekko doprawiamy solą, a następnie zamaczamy w nim kromkę chleba (aż wsiąknie w nią całe jajko). Na patelni rozpuszczamy masło po czym smażymy tost przez kilka minut z dwóch stron i wykładamy tost na talerz. Ser grillowy kroimy w grube plastry i podpiekamy go przez ok. 1 minutę palnikiem lub na patelni grillowej. Układamy naprzemiennie ser z plasterkami truskawek, dekorujemy miętą i miodem.

**Pochlebna** - wyjątkowe miejsce we Wrocławiu, odpowiedni adres dla wszystkich miłośników dobrego smaku i zdrowego trybu życia. Tu z lokalnych składników ręcznie powstają specjały przygotowywane według współczesnych zaleceń specjalistów zajmujących się żywieniem (nad czym pieczę sprawuje dietetyk Lucyna Michalak-Klimczak).
W menu znajdziemy autorskie propozycje szefa kuchni, jak również świeżo wyciskane soki owocowe i warzywne, koktajle, kawę z lokalnej palarni, czy doskonałe wina z całego świata. Co więcej, w cukierniczej witrynie codziennie czeka coś słodkiego i zdrowego. Wszystkie propozycje Pochlebnej można poznać bliżej dzięki stronie internetowej [www.pochlebna.pl](http://www.pochlebna.pl/).

Zasadniczą częścią Pochlebnej jest piekarnia, w której powstają chleby na zakwasie wykonywane według dawnych receptur, wyrastające w koszach rozrostowych i pieczone na miejscu. Można je codziennie kupić na miejscu lub spróbować ich w serwowanych daniach.
Jeden z wypieków - Chleb żytni 100% z udziałem mąki żytniej 2000 53% ze słonecznikiem i czarnuszką - otrzymał certyfikat „Doceń polskie” i tytuł TOP PRODUKT. **Zdjęcia:** materiały Pochlebnej\* \* \*

**Ogólnopolski Program Promocyjny „Doceń polskie”**
**www.docenpolskie.pl**
**www.blog.docenpolskie.pl
Celem programu „Doceń polskie” jest promocja wysokiej jakości produktów spożywczych dostępnych na polskim rynku. Ich selekcją, oceną i przyznaniem certyfikatu „Doceń polskie” zajmują się specjaliści zawodowo związani z żywnością i technologią żywienia, którzy tworzą Lożę Ekspertów. Zasiadają w niej m.in. członkowie Klubu Szefów Kuchni.
Twórca programu „Doceń polskie” jest także organizatorem projektu BlogerChef (blogerchef.pl) – innowacyjnego przedsięwzięcia skierowanego do blogerów kulinarnych.**

**\* \* \***

**KONTAKT:
Ogólnopolski Program Promocyjny „Doceń polskie”**[**www.docenpolskie.pl**](http://www.docenpolskie.pl/)

**Kontakt dla mediów:**
Anna Koza
anna.koza@adventure.media.pl
Adventure Media s. c. Agencja Public Relations
[www.adventure.media.pl](http://www.adventure.media.pl/)
tel. 780 115 953
tel. 32 724 28 84
fax 32 417 01 70