



07.05.2018

### **Przekąski bez wyrzutów sumienia zapraszają na piknik**

Przyszedł maj, piękna pogoda oraz długo wyczekiwany odpoczynek, który warto zaplanować na świeżym powietrzu. Koc, koszyk i relaks w gronie rodziny lub przyjaciół to plan idealny. Świeże powietrze i duża ilość słońca zaostrzają apetyt, dlatego warto zastanowić się nad pełnowartościowymi posiłkami, które umilą czas zabaw i relaksu. Jak wykonać smaczne i lekkie przekąski dla całej rodziny podpowiada Katarzyna Zadka - dietetyk, ekspert żywieniowy w programie „Żyj smacznie i zdrowo”.

#### **Kosz pełen dobroci – to dziecinnie proste!**

Jakie przekąski najczęściej kojarzą się z piknikiem? Zwykłe kanapki, drożdżówki czy chipsy, a do picia słodzone napoje. Tym razem zaskocz swoją rodzinę i przygotuj coś zupełnie nowego, co poprawi nastrój piknikowiczów, nasyci i nie spowoduje uczucia ciężkości, które uniemożliwia dobrą zabawę. Idealną propozycją będą wrapy z kurczakiem. Do przygotowania takiej przekąski potrzebne jest niewiele produktów, a ich zrobienie możesz zlecić również starszym dzieciom, które z chęcią zaangażują się w rodzinne przygotowania do pikniku. Wieloziarniste naleśniki, kurczak, ogórek, pomidor, sałata oraz jogurt naturalny to sekret sukcesu niebanalnej, a jednocześnie prostej przekąski, która doda nie tylko smaku do rodzinnej zabawy, ale także energii na aktywny wypoczynek. Wrapy podgrzewamy na patelni, kurczaka kroimy w paski i podsmażamy, w międzyczasie kroimy sałatę, pomidora oraz ogórka, wszystko wrzucamy na placek. Jogurt naturalny doprawiamy szczyptą soli i pieprzem, możemy dodać także ząbek czosnku. Gdy kurczak będzie gotowy, wystarczy wszystko połączyć i zamknąć danie.

#### **Słoikowy zawrót głowy**

Słoikowe lunche opanowały ostatnio instagramowe konta. Nie ma się co dziwić, sałatki czy słodkie przekąski wyglądają w nich świetnie i są niezwykle fotogeniczne, a nie jest to ich jedyny plus. Doskonale sprawdzą się na pikniku bo dzięki szczelnemu zamknięciu bezproblemowo dotrą z nami na miejsce odpoczynku. Słoikowe dania są łatwe do przyrządzenia, jednak ważne jest, by prawidłowo układać składniki warstwami. Na samym dole zawsze powinien być sos, dzięki temu warzywa będą świeże, apetyczne oraz chrupiące. Co warto włożyć do takiego słoika? – *Podstawa to warzywa. Im ich więcej i są bardziej kolorowe, tym więcej cennych składników dla nas. W słoiku sprawdzi się zarówno sałata, pokrojona papryka, jak i ogórek, pomidorki koktajlowe lub suszone. Koniecznie dodajmy źródło białka np. tuńczyka w sosie własnym, ciecierzycę konserwową, jajko, pieczonego kurczaka lub mozzarellę. Uzupełnieniem powinno stanowić źródło skrobi jak kasza kuskus, kasza jaglana, makaron czy ryż. Smak natomiast zapewni dressing na bazie jogurtu, majonezu lub oliwy, ziół i przypraw. Dodatek tłuszczu jest konieczny dla prawidłowego wchłaniania ważnych witamin.* – podpowiada Katarzyna Zadka, specjalista ds. żywienia programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”. Jak może wyglądać taka sałatka? Na samym dole umieścimy sos musztardowy, następnie powinniśmy dodać cięższe produkty, jak na przykład czerwoną fasolę czy pieczonego kurczaka. Kolejne warstwy mogą składać się z ogórka, szczypiorku, rukoli oraz sałaty lodowej. Dla spragnionych słodkich i orzeźwiających połączeń dobrze sprawdzi się musli z jogurtem



naturalnym oraz jagodami lub żurawiną. Jogurt naturalny to dobre źródło białka i wapnia. Jeśli nie tolerujemy laktozy - nic straconego. W ofercie coraz szerzej dostępne są produkty bezlaktozowe. Jogurt naturalny posiada też właściwości probiotyczne ze względu na zawartość dobroczynnych bakterii, korzystnie wpływających na kondycję układu pokarmowego, a tym samym na naszą odporność. Połączenie jogurtu z płatkami to nie tylko probiotyk, ale też prebiotyk zapewniający dobre odżywienie pożytecznych mikroorganizmów w naszych jelitach.

### **Pragnienie na orzeźwienie z domową lemoniadą**

Dorośli człowiek powinien wypijać dziennie około 1,5-2 litry wody. Dlatego nie zapominajmy o niej, gdy wyjeżdżamy na piknik. By było jeszcze smaczniej, do wody mineralnej można dodać cytrynę, pomarańczę, miętę i odrobinę pietruszki. Taki napój orzeźwi każdego, a do tego jest źródłem witaminy C. Niektórym z nas ciężko jest zrezygnować ze słodkich napojów. Warto jednak samodzielnie przygotować taki napój, a do jego dosłodzenia użyć naturalnych słodzików, jak stewia czy ksylitol. Jak przygotować słodką lemoniadę? Do litra wody mineralnej dodajemy świeżo wyciśnięty sok z czterech cytryn i limonki, cztery listki stewii oraz kilka listów mięty.

\*\*\*\*\*

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach i szkołach podstawowych. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie uczniom wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w siedmiu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski, a w lekcjach uczestniczyło ok 800 000 uczniów.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

**Patroni honorowi:** Minister Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Instytut Żywności i Żywienia.

### **Kontakt dla mediów:**

Adela Parchimowicz

[a.parchmiowicz@synertime.pl](mailto:a.parchmiowicz@synertime.pl)

tel.: 664 904 605