Warszawa/Brześć Kujawski, 27.07.2020 r.

**Wakacyjny piknik – jak zorganizować idealne spotkanie z najbliższymi?**

**Słoneczne dni i wakacyjna atmosfera sprzyjają przebywaniu na świeżym powietrzu, tym bardziej że ostatnie miesiące spędziliśmy w domu przez izolację społeczną spowodowaną pandemią. Wciąż musimy przestrzegać zasad bezpieczeństwa, ale przy ich zachowaniu możemy widywać się ze znajomymi czy rodziną, a wspaniałym pomysłem na spotkanie towarzyskie jest zorganizowanie pikniku. Podpowiadamy jak go przygotować, tak by każdy uczestnik wrócił do domu z niezapomnianymi wspomnieniami.**

Piknik to świetna forma spędzania wolnego czasu z najbliższymi, ale aby móc w pełni cieszyć się ze wspólnych chwil, dobrze jest go wcześniej odpowiednio zaplanować. O czym powinniśmy pamiętać przygotowując się do pikniku?

**Odpowiednie miejsce to podstawa**

Wybór lokalizacji to kluczowa kwestia przy planowaniu pikniku. Niezależnie od tego czy zdecydujemy się na pobliski park, łąkę lub wyjazd za miasto, dobrze wcześniej sprawdzić warunki terenu. Starajmy się znaleźć miejsce, w którym podłoże jest płaskie, dzięki czemu łatwiej będzie nam na nim stawiać napoje albo pojemniki z jedzeniem. Upewnijmy się także czy wybrany przez nas obszar nie jest własnością prywatną, tak by uniknąć niepotrzebnych nieporozumień. Jeśli zależy nam na prywatności i spokoju, postawmy na mniej popularną okolicę – wtedy będziemy mieć pewność, że nasz odpoczynek nie zostanie przerwany przez innych biesiadników. Zwróćmy też uwagę na okoliczną roślinność i zwierzęta – nie chcemy przecież rozłożyć koca w pobliżu mrowiska, poparzyć się pokrzywami czy zostać przestraszeni przez dziki. Nawet najlepszy piknik mogą popsuć owady, dlatego należy zabrać ze sobą środki je odstraszające i chroniące przed ukąszeniami.

**Kosz pełen smakołyków**

Komponując piknikowe menu powinniśmy wziąć pod uwagę specyficzne warunki, w których będziemy spożywać posiłki. Najlepiej sprawdzą się potrawy o stałej konsystencji, niewymagające podgrzewania lub trzymania w niskiej temperaturze. Jako danie główne możemy przyrządzić kanapki z ulubionymi dodatkami, wrapy z kurczakiem lub tofu albo sałatkę, do której dodamy makaron albo kaszę, przez co będzie bardziej sycąca. Jeśli w skład naszych posiłków wchodzą świeże warzywa, czemu sprzyja aktualna pora roku, pokrójmy je i uzupełnijmy nimi potrawy przed samym wyjściem z domu – dzięki temu nie rozmoczą pozostałych składników. Podobnie postarajmy się odłożyć w czasie polanie dania dressingiem – najlepiej spakujmy go w oddzielny pojemniczek i dodajmy przed samym podaniem.

– *Na pikniku spędzamy zazwyczaj kilka godzin, a świeże powietrze wzmaga apetyt, dlatego dobrze jest zabrać ze sobą zarówno sycące posiłki, jak i zdrowe przekąski. Orzechy, bakalie, owoce czy pokrojone w słupki warzywa, to zdrowe opcje, które wzbogacą nasze menu i dostarczą energii. Przygotowania do pikniku bywają czasochłonne, a przecież nie zawsze możemy czy chcemy spędzić cały dzień w kuchni. Warto zrezygnować z przyrządzania wszystkich dań samodzielnie i s*korzystać z dobrodziejstw sklepowych półek. Zamiast piec ciasto możemy przecież kupić gotowy produkt z naprawdę dobrym składem, który jakością i smakiem dorównuje domowym wypiekom. Na piknik najlepiej zabrać ciasto drożdżowe lub babkę – są nie tylko pyszne, ale też wygodne w jedzeniu – komentuje Marzena Stokwisz z firmy Brześć, produkującej gotowe wypieki, ciastka oraz przekąski.

Planując menu na piknik pamiętajmy o napojach – pragnienie w słoneczny dzień najlepiej ugasi zwykła woda i w przeciwieństwie do słodkich soków nie przyciągnie owadów. Na piknik możemy przygotować domową lemoniadę z dodatkiem orzeźwiającej mięty, doskonale smakuje również woda z owocami, którą dobrze jest zrobić wieczorem dzień wcześniej, tak aby nabrała ich aromatu.

**Co ze sobą zabrać – piknikowy niezbędnik**

Gdy wybraliśmy już miejsce i przygotowaliśmy menu, czas pomyśleć o tym, co jeszcze będzie nam potrzebne oraz w co spakujemy wszystkie rzeczy. Z piknikiem kojarzy się kosz, ale jeśli go nie mamy to świetnie sprawdzi się także plecak czy pojemna torba plażowa. Przydatna jest też mała lodówka turystyczna, w którą możemy spakować jedzenie czy napoje, dzięki czemu zachowają przyjemną temperaturę. Niezależnie od rodzaju podłoża będziemy potrzebować czegoś, na czym usiądziemy. Najlepsze rozwiązanie to koc z izolacją, który ewentualnie możemy zastąpić karimatą lub kilkoma pledami. Kolejna kwestia to naczynia, sztućce i serwetki – wybierzmy te jednorazowe, które nie zajmą dużo miejsca, są lekkie i będziemy mogli je wyrzucić po skończonej uczcie. Nie zapominajmy o woreczkach na odpady – po pikniku powinniśmy po sobie posprzątać, tak aby nie zaśmiecać terenu.

Jeśli wybieramy się na piknik większą grupą, dobrze jest zaplanować gry i zabawy, szczególnie jeżeli uczestnikami spotkania będą dzieci. Warto zabrać ze sobą piłkę do siatkówki czy rakietki do badmintona i w przerwie pomiędzy kolejnymi przysmakami trochę się poruszać. Do piknikowego kosza możemy spakować ulubione gry planszowe, karty czy warcaby, ale jeśli ich nie weźmiemy znakomitym rozwiązaniem będą kalambury i inne gry towarzyskie, do których nie potrzebujemy dodatkowych akcesoriów.

Piknik to ciekawa alternatywa dla rodzinnego obiadu czy wyjścia do restauracji z przyjaciółmi. Spędzenie czasu z najbliższymi na świeżym powietrzu nie tylko nas zrelaksuje i pomoże oderwać się od codzienności, ale będzie też idealną okazją do zacieśnienia więzi.