



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 29. 8. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

Léto nekončí. Udělejte si piknik v přírodě. Víte, jak na něj?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Leto-nekonci.-Udelejte-si-piknik-v-prirode.-Vite,-jak-na-nej__s10010x20366.html

Letní dny nekončí a krásné počasí vysloveně vybízí k výletům do přírody. Zpestřete si je piknikem s rodinou nebo přáteli! Co si sbalit s sebou a co dobrého si připravit k zakousnutí? Přečtěte si tipy v našem článku a můžete se začít chystat.



Co si sbalit s sebou na piknik

Plánujete-li piknik v přírodě, budete potřebovat nejen samotné dobroty, které

se chystáte konzumovat.

- Základem je **deka**, na kterou se při pikniku v trávě posadíte, jsou i takové, které mají spodní stranu omyvatelnou.
- Promyslete si, jak budete chtít dobroty servírovat a jak všechno na místo pikniku dopravíte. Hodí se **opakovaně využitelné plastové nebo nerezové** talířky, misky a kelímky, hrníčky i příbory.



- Pro transport můžete využít **batůžek či vhodnou tašku**, existují ale i speciální **piknikové koše** či batohy různých velikostí (podle počtu osob, které chcete hostit) s mnoha vychytávkami. Mohou už obsahovat sadu nádobí, najít v nich můžete i vývrtku, deku nebo prostor pro její uložení, mají izolační vrstvu nebo dokonce i chladicí vložku pro udržení nápojů a jídla v požadované

teplotě.

- Pro transport dobrot jsou skvělé **nerezové či plastové krabičky s víčky**, které dobře těsní. Hodit se mohou i **termoboxy** – pokud s dobrotami nebudete cestovat na místo pikniku delší dobu, udrží rychleji se kazící potraviny v dostatečném chladu, zejména pojistíte-li to speciální chladicí vložkou nebo přímo chladicím boxem.
- Přibalte do svého zavazadla **papírové a vlhčené ubrousky**, hodí se mít **opalovací krém i repelent** a také čistou **vodu na omytí rukou** nebo **karty či malou stolní hru** pro zábavu. Budete-li někde v přírodě, kde nejsou k dispozici koše, budete potřebovat nepropustný sáček či **tašku na odpadky**.

Jaké dobroty si připravit?

Pro piknik se hodí nejvíce ty dobroty, které se dají konzumovat jednoduše, zatímco je držíte v ruce nebo se snadno nakrájí či rozdělí. Mezi takové můžete zařadit třeba malé koláčky nebo muffiny z celozrnné mouky s tvarohem či jogurtem, ořechy a letním ovocem.

Vsadte na koláče či wrapy

Kdo preferuje slanou variantu, sáhne po **slaném závinu** plněném pečenou zeleninou nebo dušeným špenátem se sýrem. Výbornou variantou je i **slaný koláč** se zeleninou a sýrem (oblíbený quiche). Pro zahnání většího hladu se hodí **obložené sendviče nebo wrapy**, do kterých zabalíte listové saláty, rajčata, okurku, výběrovou šunku a plátkový sýr. Může to být ale také pomazánka z tvarohu nebo luštěnin, sýr feta, pečené libové maso, tuňák. Chuť pomohou doladit bylinky.

Ovoce ani zelenina nesmí na žádném pikniku chybět



Dobře se budou jíst i **špízy z kousků ovoce** na delším párátku nebo špejli, podobně jako kombinace sýrů se zeleninou. Třeba takové **špízy z cherry rajčátek a mini mozzareilly** zakapané trochou olivového oleje budou jedna báseň.

Určitě přibalte i omyté **kusové čerstvé ovoce** (banán, hruška, jablko, nektarinka, broskev, aj.) a cherry rajčátka, nezapomeňte na okurku, papriku, mrkev, vše nakrájené na větší kousky, které můžete namáčet do hummusu, guacamole z avokáda nebo dipu z bílého jogurtu s třeným česnekem, mátou, solí a pepřem.

Vhodné budou také **míchané saláty** (třeba zelenina s celozrnným kuskusem nebo quinoou a sýrem nebo cizrnou) a v neposlední řadě i **dezerty** připravené do menších uzavíratelných sklenic. Fantazii se meze nekladou - zkusit můžete třeba tapiokové perly nebo chia semínka s mlékem či jogurtem a drobným ovocem.

I na pikniku myslíte na pitný režim

Nesmíte zapomenout samozřejmě ani na **nápoje**. Základem je třeba láhev minerálky, nebo termoska s vychlazenou vodou s citronem, mátou a meduňkou, domácím ledovým čajem a třeba i druhá termoska s horkou kávou. Dospělí si mohou přibalit vychlazenou lahev vína, piva nebo třeba cideru.

Už se vám sbíhají chutě? Tak začněte svůj piknik plánovat!

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek

[jídlo na piknik](#) [ovoce piknik](#) [pitný režim](#) [rajčata špízy](#) [svačina na cesty](#) [sýry zelenina](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz