

## Kulinarny pakiet pielgrzyma



# Opis wskazówki

Światowe Dni młodzieży to czas pełen niesamowitych przeżyć. W ogromnie wrażeń nie można zapominać o jedzeniu. Trzeba mieć siłę by w pełni przeżywać wszystkie emocje związane z wszystkimi wydarzeniami na ŚDM. Co zapakować do torby lub plecaka?

Szybkie i zdrowe przekąski Podczas gdy tak wiele dzieje się w około, nie ma czasu na myślenie o jedzeniu, a tym bardziej na samo jedzenie. W takim wypadku potrzebujesz szybkich przekąsek „na jeden gryz”, które szybko zaspokoją głód i dodadzą energii. Oprócz standardowych kanapek, do plecaka można wrzucić sporo pysznych produktów, które można zjeść na szybko bez obaw o plamy na odzieży i brudne ręce.

Orzechy – można wybrać jeden ulubiony rodzaj lub mieszankę. Są źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych, które szybko dodadzą energii.

Suszone owoce – podobnie jak orzechy szybko dostarczają energii. Dodatkowo nie ma ryzyka poplamienia odzieży i konieczności mycia lepkich rąk jak w przypadku świeżych i soczystych owoców.

Mus owocowy – w wielu sklepach dostępne są musy w jednorazowych tubkach lub opakowaniach, z których wyciska się mus prosto do ust. Przed zakupem przeczytaj skład - można znaleźć takie, które produkowane są wyłącznie z owoców, bez żadnych chemicznych dodatków.

Wafle ryżowe – szybko niwelują uczucie głodu. Ich główną zaletą jest uniwersalność. Można je jeść same, na słodko lub w formie kanapki z wędliną i warzywami. Kupując zapakowany hermetycznie plasterkowany ser lub wędlinę, możesz na szybko „w plenerze” przygotować kilka kanapek i podzielić się nimi z innymi pielgrzymami.

Granola i batoniki zbożowe – zdrowa, chrupiąca i lekko słodka przekąska, która szybko zaspokozi głód i nasyci na dłuższy czas. Najlepiej przygotować je samodzielnie w domu z ulubionych płatków, orzechów i suszonych owoców z niewielkim dodatkiem miodu.

Krojone warzywa – lekka i pełna witamin przekąska do szybkiego schrupania. Wybierz twarde owoce, które wytrzymają przechowywanie i wysoką temperaturę. Najlepszym rozwiązaniem będzie wybór marchewki, kalarepy, rzodkiewek. Umyte, obrane i pokrojone na mniejsze kawałki można zjeść nawet w biegu.

W co zapakować prowiant?

Zrezygnuj z foliowych woreczków. Niezależnie od tego co do nich włożysz - kanapki, owoce czy warzywa, w upale włożona do nich żywność szybko się zaparzy i będzie niesmaczna lub nawet niezdatna do spożycia. Najwygodniejsze są pojemniki plastikowe. Włożona do nich kanapka czy owoc zachowa swój kształt i nie odgniecie się jak w przypadku zapakowania wyłącznie w folię aluminiową. W sklepach dostępnych jest wiele rodzajów pojemników do żywności o różnych kształtach, które bez problemu dopasujesz do przygotowanych posiłków i przekąsek. Minusem pojemników są gabaryty. Folię czy worek można wyrzucić, a pojemnik trzeba ponownie schować do plecaka. Kupując pojemniki warto decydować się komplety. Większość z nich można piętrować lub wkładać jeden w drugi, co znacznie zmniejsza objętość jaką zajmują.

Co jeszcze warto mieć ze sobą?

Wilgotne chusteczki, chusteczki higieniczne oraz żel antybakteryjny. Warto mieć je zawsze przy sobie. Będą niezbędne do utrzymania rąk w czystości. Nawet jeśli Tobie się nie przydadzą to może pomożesz komuś innemu. W torbie lub plecaku warto mieć również jakiś woreczek do którego wrzucisz później zużyte chusteczki.