

18. jún – Medzinárodný deň piknikov

***Piknik je úžasný, pretože spája
hneď niekoľko zážitkov..***

Všetci asi vieme, čo slovo piknik znamená. Základom je konzumovanie jedla vonku, ideálne pod holým nebom, niekde na lúke, v parku a za prítomnosti zvukov okolitej prírody. K pikniku neodmysliteľne patrí piknikový kôš a sedenie na deke. Cieľom je relax v prírode.

Ak sa chceš o „piknikovaní“ dozvedieť viac, čítaj naše nástenky alebo kuk na internetovú stránku školy- časť Jedáleň.

História piknikov

Pôvod tohto zvyku môžeme hľadať už v stredoveku. Vtedy si šľachtici na love dopriali pohostenie priamo v lese. Pozostávalo z porcie studeného kurčat'a, kúska syra a bieleho chleba. Hostinu zapíjali bielym vínom alebo ovocnou šťavou. Keď sa zúčastnili aj dámy, tak sa k pohosteniu pridali aj sladké pokrmy, šaláty, či dokonca šampanské. Ešte v 19. storočí Francúzi vraj raňajkovali v parkoch na tráve a pri riekach. U Angličanov

bol piknik v oblúbe u strednej vrstvy.
Američania si pikniky zaradili ako
súčasť nedeľného popoludnia.



Jedlo - základ pikniku

Jedlo je vari najdôležitejším bodom piknikového programu. Ideálne sú jedlá, ktoré môžete jednoducho zobrať do ruky a bez problémov konzumovať.

V ideálnom prípade sa na všetko pripravte už doma:

- Koláče aj pečivo ***nakrájajte***, k sendvičom pripravte aj ***servítky*** alebo ich zabaľte do papiera, šaláty vopred pripravte ***do misiek s viečkami*** alebo sklenených pohárov.



- Zeleninu aj ovocie ***vopred umyte***, prípadne aj ***nakrájajte*** na menšie časti.
- Myslite na to, že chuti niektorým jedlám neprospieva teplo. Preto so sebou vezmite ***prenosnú chladničku***.

- *Veci bal'te* nielen s ohľadom na to, aby sa nepoškodili, ale myslite aj na poradie, v akom ich budete potrebovať. Balit' deky a obrusy na dno koša nie je najlepší nápad, pretože ich pravdepodobne budete potrebovať ako prvé. Vo všeobecnosti sa odporúča urobiť takzvaný „**košík naruby**“, teda ukladať veci do košíka v opačnom poradí, ako ich budete vyťahovať.
- Myslite na dostatok **vody**. Budete ju potrebovať nielen na pitie, ale aj na umytie rúk či opláchnutie

špinavého riadu. Niekoľko malých fliaš môžete nechať zamraziť. Počas teplých dní tak so sebou budete stále mať zdroj chladnej vody.



AKÉ JEDLO VZIAŤ NA PIKNIK?

- * Tousty a sendviče
- * Obložené pečivo
- * Sladké a slané štrúdle, zapečené cestoviny
- * Šalát – zeleninový, cestovinový, ovocný
- * Muffiny, cupcaky
- * Bábovky, buchty a sušienky
- * Ovocie a zelenina – surová alebo varená
- * Smažené kura či kuracie rezne
- * Slané a sladké koláče

* Minipizza

* Smothie



VÝBAVA NA PIKNIK

* Veľká pikniková **deka** s ochrannou spodnou vrstvou

* **Taniere** – odolné a najmä ľahké, nech nemáte kôš príliš ťažký

* **Príbory**

* **Poháre** či hrnčeky – nech nemusíte všetci piť z jednej fľaše :)

* **Nôž** – malý nožík využijete na krájanie chleba, ovocia a na natieranie.

* **Obrúsky**, veľa obrúskov.

* Cestovné ***hry*** – zabavia deti i dospelých.

* ***Chladiaca taška***/box s ľadom

* ***Základné korenie*** - soľ, čierne korenie

* ***Opalovací krém a pokrývka hlavy***

* Sprej ***proti hmyzu***

* Mini ***lekárnička***- leukoplasty, obvaz,...