

PENNY: NA CESTU JEN LEHKÁ JÍDLA

Praha, 30. červenec 2019

Jídlo. Základní lidská potřeba. A platí to i v době dovolených. Zatímco v běžné dny máme už své rituály, jak a co nakupujeme, kdy se stravujeme a jak s jídlem hospodaříme, v době dovolených řešíme otázky, které by nás jinak ani nenapadly. Jak se nevrátit po týdnu či dvou z dovolené a nevyhazovat, co nám doma v lednici zůstalo? Co s sebou na cestu, aby se jídlo nezkazilo? A co jíst, abychom třeba při dlouhé cestě na Jadran byli čerství a jídlo nám dodalo potřebnou energii?

Před odjezdem

V Evropě se každoročně vyhodí až 88 miliónů tun potravin. V České republice průzkumy ukazují, že průměrně každý Čech, tedy včetně kojenců a batolat, vyhodí přes 80 kilogramů potravin. Nejčastější příčinou je to, že se jídlo prostě zkazí. Nakoupíme zkrátka něco, co nepotřebujeme a nespotřebujeme. To je potřeba mít na paměti před tím než na dovolenou vůbec vyrazíme. Zkrátka místo obvyklého nákupu na dalších 14 dnů nakoupíme pouze to, co skutečně do chvíle odjezdu spotřebujeme. Co nespotřebujeme, můžeme před odjezdem zamrazit. To se týká například některých druhů zeleniny, pečiva nebo másla či margarínu. Z potravin, o nichž víme, že by se zkazily, si pak můžeme připravit jídlo na cestu.

Občerstvení na cestu

Češi jsou proslulí řízkem mezi dvěma krajíci chleba nebo chleby s máslem a salámem. To ovšem při dlouhých cestách na dovolenou, zvláště pro řidiče, není ideální strava. energii snadno a rychle dodají například müsli tyčinky řady Crip Crop, pozornost zase pomohou udržet oříšky a suché plody řady Naturalia. Zvláště v horkých letních dnech jsou na cesty vhodné především ovocné nebo zeleninové saláty. Ideální je pro zvýšení příjmu tekutin v tropických teplotách například na kousky nakrájený meloun, který si před cestou připravíme do krabičky. Dále hroznové víno, jablka nebo saláty, například z jablek a mrkve nebo z jahod a banánů.

Velmi vhodné jsou také lehké sendviče, do nichž vložíme listy hlávkového nebo ledového salátu, který nejen zabráni vysušení chleba, ale také dodá na čerstvosti. Vhodné jsou smetanové sýry, strouhaná mrkev, salátová okurka nebo bylinky.

Sendviče si můžeme připravit na cestu předem, zabalit je do potravinové fólie a dobře zabalené uchovat až do cesty v lednici.

V letním počasí bychom se měli vyvarovat používání majonézy, syrovým vejčím a dalším potravinám, u nichž hrozí riziko vzniku salmonelózy, která by nám zhatila celou dovolenou. Totéž platí o masových výrobcích, včetně rybích, například oblíbený losos není ideální potravinou na dlouhé skladování v rozpáleném autě. Proto doporučujeme uzené nebo dlouho sušené. Na čerstvé klobáse se například rychle tvoří bakterie mléčného kvašení, což poznáme snadno podle mastného filmu na klobáse, proto jsou méně rizikové uzené klobásky s dlouhou trvanlivostí. Totéž platí o dalších uzeninách.

Ing. Tomáš Kubík

Manažer komunikace / Tiskový mluvčí

Penny Market s.r.o., Počernická 257 · 250 73 Radonice

Tel.: +420 284 096 183

E-mail: tomas.kubik@penny.cz Internet: www.penny.cz

Důležité je správné balení a skladování

Při přípravě jídla na cestu nebo v případě, že si vezeme potraviny na dovolenou, kde si budeme vařit z vlastních dovezených potravin, je zásadní jejich správné zabalení a skladování. Ideální variantou je mít v autě autoledničku. I do ní bychom ovšem potraviny měli správně uskladnit. Měli bychom je rozdělit do samostatných krabiček. Sendviče nebo pečivo zabalit do potravinové folie, aby nevysychalo. Stejně tak musíme proti vysušování chránit ovoce a zeleninu, tedy opět je mít v krabičkách nebo zabalené ve fólii. Nikdy bychom pak neměli společně balit šťavnaté a suché potraviny, ale uchovávat je odděleně až do chvíle spotřeby.

Co jíst?

Na dlouhých cestách je třeba, aby řidič udržel pozornost a soustředění, které s každým ujetým kilometrem klesají. Z fyziologického hlediska nejsou v takovém případě vhodná těžká jídla, jako u nás tolik oblíbený řízek s chlebem. Organismus potřebuje čas těžké jídlo zpracovat a řidiče daleko rychleji přepadne únava. A dát si „šlofíčka po obědě“ není za volantem zrovna dvakrát zdraví prospěšné. Proto by řidiči měli jíst lehká jídla, například ovoce a zeleninu. Řidičovu pozornost udrží a zvyšuje třeba chroupání mrkve či u nás oblíbených jablek. Při případné zastávce si pak dáme nějaký lehký salát, ať už zeleninový nebo ovocný, či těstoviny nebo jiné lehké snadno stravitelné jídlo.

Co pít?

Stále velké oblibě se těší kolové nápoje. Ty ovšem nejsou vhodné. Stejně jako káva obsahují kofein. Ten sice řidiče krátkodobě povzbudí, ale následná únava po odeznění jeho účinku je ještě hlubší. Proto je doporučeno pít v optimálním případě čistou vodu nebo ovocné čaje. V takovém případě doporučujeme privátní značku Tanja s pramenitou vodou pocházející z Chráněné krajinné oblasti Kokořínsko.

O společnosti PENNY MARKET Česká republika

Společnost Penny Market s.r.o. je dceřinou společností mezinárodního obchodního řetězce REWE, který je jednou z největších světových obchodních společností. Na český trh vstoupil Penny Market před 22 lety, tedy v roce 1997, a zaměřil se na rozvoj nových prodejen v regionech. Díky tomu dnes provozuje 380 prodejen, což je nejširší síť v ČR, a poskytuje práci více než 5 600 zaměstnanců. Pravidelně slaví úspěchy v programu Volba spotřebitelů a svým zákazníkům nabízí věrnostní program PENNY karta.

Ing. Tomáš Kubík

Manažer komunikace / Tiskový mluvčí

Penny Market s.r.o., Počernická 257 · 250 73 Radonice

Tel.: +420 284 096 183

E-mail: tomas.kubik@penny.cz Internet: www.penny.cz

