Warszawa/Brześć Kujawski, 08.04.2020 r.

**Wielkanoc w czasach pandemii – 3 sposoby na udane święta**

**Święta Wielkanocne zbliżają się wielkimi krokami. Wszystko wskazuje na to, że w tym roku ten wyjątkowy okres będzie nieco inny niż dotychczas – epidemia koronawirusa spowodowała ograniczenia zarówno w obchodach religijnych, jak i celebracji w gronie rodziny. Podpowiadamy, jak zorganizować święta, aby cieszyć się nimi w pełni i zachować zasady bezpieczeństwa.**

Izolacja społeczna powoli daje się wszystkim we znaki – zaczynamy tęsknić za spotkaniami towarzyskimi, wyjściami do restauracji czy spacerem po lesie. Zaistniała sytuacja przytłacza wiele osób narzekających na codzienną monotonię. Nadchodząca Wielkanoc jest więc doskonałą okazją do przełamania tej rutyny i wprowadzenia namiastki normalności do naszego życia.

**Przemyślane potrawy**

Tegoroczne święta warto zaplanować znacznie staranniej niż poprzednie – należy stworzyć szczegółową listę zakupów i postarać się zrealizować ją podczas jednej wizyty w sklepie. Przygotowując potrawy weźmy pod uwagę ograniczoną ilość uczestników śniadania wielkanocnego, ale nie zapominajmy też o starszych lub samotnych członkach rodziny. Nawet jeśli nie będziemy mogli się spotkać przy stole, podzielmy się z nimi naszymi wypiekami czy daniami. Z racji tego, że te święta spędzicie wyłącznie w gronie domowników, przedyskutujcie jakie potrawy naprawdę lubicie i na co macie ochotę.

 – *Na wielkanocnych stołach pojawia się coraz więcej nowoczesnych dań, nie oznacza to jednak zmierzchu tradycji – nie może przecież zabraknąć żurku, pasztetu czy babki. Nie każdy jest jednak amatorem tych potraw, a spędzanie połowy dnia na ich przygotowywaniu dla jednej czy dwóch osób mija się z celem, nawet jeśli mamy więcej czasu niż zazwyczaj. Oczywiście, samodzielnie przygotowane jedzenie smakuje najlepiej, ale warto też zapoznać się z ofertą ciast gotowych, jak makowce czy babki, których przygotowanie jest zazwyczaj czasochłonne i wymaga zakupu wielu składników. Gotowe wypieki są często równie pyszne jak te domowe, mają dobre składy, a dzięki hermetycznemu pakowaniu są chronione przed zainfekowaniem. Wspaniałym rozwiązaniem, które pozwala na połączenie tradycji z nowoczesnością oraz zaspokojenie wszystkich kubków smakowych jest modyfikacja przepisów. Na przykład zamiast faszerowanych jaj podawanych w skorupkach, które kruszą się i wymagają wyjątkowej ostrożności, możemy skorzystać z gotowych półproduktów jak ptysie z ciasta parzonego i wypełnić je farszem jajecznym* – komentuje Marzena Stokwisz z firmy Brześć.

**Wielkanocne dekoracje**

Świąteczną atmosferę w domu stworzy nie tylko zapach przygotowywanych potraw, ale też odpowiednie dekoracje. Nie ograniczajmy się tylko do stołu i postawmy na całościową metamorfozę mieszkania. Na pewno masz w domu ozdoby z poprzednich lat, a jeśli chcesz dodać kilka nowych elementów spróbuj stworzyć je z produktów, które już posiadasz lub takich, które możesz kupić podczas zakupów spożywczych. Pomysłów na wystrój jest mnóstwo – pamiętaj, że to jakimi barwami się otaczamy wpływa na nasze samopoczucie, dlatego w tym roku postaw na jak najbardziej kolorowe dekoracje. Najwięcej możliwości dają jajka, zarówno te w postaci ugotowanych na twardo pisanek, jak i wydmuszek, które możesz ułożyć na parapecie czy przywiązać do roślin w domu. To, jak przystroisz jajka, zależy wyłącznie od Twojej wyobraźni – może namalujesz na nich fantazyjne wzorki lub okleisz je cekinami i posypiesz brokatem? Innymi, ciekawymi ozdobami są słoiki wypełnione pomalowanymi kamyczkami, które wyglądają jak małe jajeczka, kurki wycięte z kartonu czy papierowe zające na serwetki. Nie zapominajmy także o oknach – niech zawisną w nich witraże z papieru przedstawiające wielkanocne motywy. Do przygotowywania ozdób zaangażuj dzieci – nie tylko uzyskasz dodatkową pomoc, ale zajmiesz też ich czas świetną zabawą. Jeśli masz nasionka koniecznie wyhoduj rzeżuchę, która ożywi wielkanocny stół i będzie znakomitym dodatkiem do wielkanocnego śniadania.

**Śniadanie online**

W tym roku rekomendowane jest spędzenie świąt wyłącznie w gronie domowników i zaniechanie odwiedzin – jest to największe wyzwanie jakie musimy podjąć. Na szczęście współcześnie mamy wiele możliwości, dzięki którym możemy pozostać w kontakcie bez fizycznych spotkań. Warto zainspirować się rozwiązaniem, z którego korzystają firmy praktykujące pracę zdalną i zorganizować wideokonferencję za pomocą komunikatora czy specjalnych platform do rozmów wideo. Umówmy się na konkretną godzinę śniadania z wszystkimi członkami rodziny i ustawmy urządzenie, za pomocą którego będziemy się łączyć, tak aby rejestrowało wszystkich domowników. Możliwość zobaczenia bliskich jest szczególnie ważna dla osób starszych, które cierpią z powodu braku bezpośredniego kontaktu. Aplikacje do rozmów wideo są proste w obsłudze, ale dobrze jest wcześniej zadzwonić i przez telefon przećwiczyć z seniorem sposób korzystania z nich. Jeśli jednak nie mamy możliwości zorganizowania wideokonferencji poświęćmy więcej czasu na rozmowę telefoniczną, a za pomocą smsa podzielmy się zdjęciami przedstawiającymi nasze potrawy, dekoracje oraz domowników podczas śniadania.

Wielkanoc to czas radości, dlatego mimo ciężkiej sytuacji postarajmy się zachować pogodę ducha. Rytuały takie jak przygotowanie potraw, odświętny ubiór czy udekorowanie mieszkania pomogą nam stworzyć świąteczną atmosferę oraz pozwolą zapomnieć o epidemii choć na te kilka dni.