**Warszawa, 26 marca 2020**

**Wielkanoc w nowoczesnym stylu, czyli jak przygotować nieco lżejsze święta bez wychodzenia z domu**

**Mazurki, babki, jajka i kolorowe pisanki to synonim nadchodzących dni. Choć Wielkanoc w tradycyjnym polskim wydaniu wymagają dużej dozy pracy (i kalorii!), przy zastosowaniu kilku prostych trików, można wyczarować menu w nieco zdrowszej wersji oraz zmienić ten czas w przyjemne dni, bez niepotrzebnego zmęczenia, godzin spędzonych w sklepowych kolejkach. Podpowiadamy także, ile Polacy zamierzają wydać na tegoroczne święta i co zrobić, by były bliższe natury.**

Święta wielkanocne są przełomowym momentem każdej wiosny – to zwiastun słonecznej pogody, mieniących się na drzewach puchatych bazi i wybuchającej soczystą zielenią przyrody. Tegoroczne święta, spędzone wyłącznie w najbliższym gronie także mogą być wyjątkowe. Według danych raportu „Intencje zakupowe Polaków – Wielkanoc 2020 vs 2021” Grupy Blix, wynika że 32% Polaków planuje wydać na wielkanocne zakupy ponad 400 złotych, co stanowi aż 50% wyższą kwotę, niż w 2020 roku. Niemal wszyscy badani, bo ponad 90% z nich, zrobi zakupy w dyskontach. Wystarczy, że rozpoczniesz przygotowania wcześniej i skorzystasz z naszych porad, dzięki którym zaoszczędzisz sobie nie tylko nerwów, czasu, ale także sprawisz, że tegoroczna Wielkanoc będzie również zdrowsza i bliższa naturze.

* **Zaplanuj świąteczne menu**

Podczas przygotowywania świątecznych potraw łatwo jest o kulinarne zapomnienie i w przypływie energii popełnić o dwie sałatki i partię babeczek za dużo… By tego uniknąć spisz planowane potrawy oraz zrób niezbędną listę zakupów potrzebnych tylko do ich przygotowania. Ze wspomnianego badania wynika także, że tylko 4% Polaków ruszy do sklepów z gotowymi listami zakupów. Podczas planowania zwróć uwagę na zdrowsze zamienniki tradycyjnych deserów i potraw. To pozwoli na uniknięcie dodatkowych kalorii oraz zaproponowanie najbliższym nowych smaków, jak sernik czy tarta na razowym lub owsianym spodzie, roślinne zamiast mięsnych kiełbasek. Nasza rada? Wypróbuj wege majonez – jest dostępny także w marketach i dyskontach, smakuje tak samo doskonale, a ma nieco mniej kalorii.

* **Podziel zakupy na dwie części**

To chyba najbardziej czasochłonna kwestia. Produkty, które możesz z powodzeniem przechowywać przez kilka dni kup już na początku tygodnia. Dzięki temu możesz przygotować już część potraw i na przykład je zamrozić. Wszystkie świeże produkty, jarzyny, owoce czy nabiał, należy kupić na ostatnią chwilę – to druga część listy. Jeśli w wirze obowiązków lub z uwagi na kwestie zdrowotne nie możesz tego zrobić, zamów dostawę na przykład w Glovo, które do Wielkanocy oferuje darmową dostawę zamówień z Biedronki. W trosce o bezpieczeństwo, warto wybrać opcję dostawy bezkontaktowej.

* **Naturalne ozdoby – must have Wielkanocy**

Po niekrótkiej w tym roku zimie, jesteśmy spragnieni żywych kolorów, zieleni i budzącej się do życia przyrody. W wielkanocnych dekoracjach postaw na świeże cięte kwiaty – żonkile, tulipany, w towarzystwie bazi czy drzewnych gałązek będą wyglądały cudnie, pachniały obłędnie i nadadzą wiosennego klimatu w Twoim domu. Możesz także zasiać rzeżuchę, która wyjątkowo uroczo wygląda ulokowana w skorupkach jaj czy małych doniczkach. To nie tylko piękne, ale także naturalne ozdoby, które będą cieszyły oko dłużej niż tylko w wielkanocny weekend.

* **Tradycyjne pisanki jak za dawnych lat**

W przypływie twórczych chęci, możesz także zabarwić jajka i stworzyć tradycyjne pisanki. Skorupki zabarwią się na kolor brązowy, jeśli do ich gotowania dodasz łupinki z cebuli. Piękną różową barwę zyskają po gotowaniu w wodzie z burakiem, a niebiesko-fioletowy odcień uzyskasz po dodaniu do niej czerwonej kapusty. Takie pisanki możesz spokojnie zrobić w przedświątecznym tygodniu, wymagają niedużej dozy pracy, przetrwają święta i będą pięknie wyglądać jeszcze przez kilka dni.

* **Podziel się wielkanocnym posiłkiem**

Podczas przygotowań zauważyłaś, że pomimo szczerych chęci, zrobiłaś nieco zbyt dużo sałatki i dwa ponadprogramowe mazurki? Spokojnie, znamy sposób także na to, by nie marnować żywności w święta. Zamów kuriera, który odbierze od Ciebie pyszną przesyłkę i dostarczy ją wprost pod drzwi domu rodziny czy przyjaciół. To świetny pomysł, aby sprawić przyjemność bliskim, nawet nie będąc z nimi przy jednym stole. W końcu święta to czas dzielenia się tym, co dobre!