Informacja prasowa Białystok, 28.06.2022 r.

**Nie tylko all inclusive. Pomysły na smaczne i zdrowe potrawy, które przygotujesz szybko na wakacjach!**

**Wiele osób podczas urlopu robi przerwę od gotowania i stołuje się w restauracjach - to wygodne rozwiązanie, ale serwowane tam jedzenie nie zawsze jest pełnowartościowe i różnorodne. Zwłaszcza w niewielkich, turystycznych miejscowościach oferty lokali gastronomicznych nie sprzyjają rozsądnej diecie i sylwetce. Jak poradzić sobie w takich sytuacjach i jeść zdrowo, będąc nawet na kempingu czy pod namiotem? Podpowiadamy, co jeść na wyjeździe. Zapewniamy - będzie smacznie, kolorowo, a przede wszystkim szybko!**

Proste dania nie muszą być niezdrowe i nudne. Oto pomysły, z których możesz skorzystać na biwaku, mając do dyspozycji tylko jeden garnek lub patelnię. Będziesz zaskoczona jak smaczne i proste jedzenie wyczarujesz w kilka minut w pięknych okolicznościach przyrody!

**Jeden garnek, wiele możliwości**

Dania jednogarnkowe to hit nie tylko na wyjazdach, ale także w codziennej kuchni wielu osób, szczególnie tych, które nie przepadają za zmywaniem naczyń. Na kempingu możesz przygotować makaron z warzywami, leczo, risotto, a także aromatyczne curry. Świetnym pomysłem będzie makaron z pesto.

*- Wystarczy ugotować makaron w osolonej wodzie, a następnie wymieszać go z gotowym pesto ze słoika. Nie musi być to klasyczne zielone pesto z bazylii - na rynku dostępne są kolorowe wersje z marchewki czy buraka, które mają proste składy i dostarczają wielu witamin. Do dania możesz dodać starty parmezan i posypać całość orzechami lub pestkami dyni i słonecznika. W ten sposób z małej ilości składników wyczarujesz pełnowartościowy obiad. Wybierając makaron postaw na ten pełnoziarnisty, ponieważ jest zdrowszy niż biały, a w dodatku będzie ciekawą odmianą na talerzu. Produkty pełnoziarniste zawierają więcej witamin i błonnika, co sprzyja diecie* - mówi Joanna Bruszewska, ekspertka ze sklepu Bee.pl, z szerokim asortymentem zdrowych produktów spożywczych dla dzieci i dorosłych.

**Proteinowa bomba, czyli ciecierzyca z pomidorami**

Na kemping warto zabrać puszki, jednak nie te z gotowymi daniami lub mielonką, a z warzywami. Do wielu dań świetnie sprawdzi się fasola czy ciecierzyca. Prostym przepisem na pełnowartościowe śniadanie, które będzie jednocześnie zdrowe i szybkie, jest ciecierzyca z ulubionymi warzywami. Danie będzie dobrym źródłem białka i złożonych węglowodanów oraz witamin.

*- Śniadanie nie zawsze musi oznaczać kanapki. Może to być np. danie w stylu szakszuki. Wystarczy, że podsmażysz na patelni pokrojoną cebulkę i wybrane warzywa, na przykład cukinię i paprykę. Po paru minutach dodaj puszkę ciecierzycy oraz pomidory i gotuj aż kawałki całkiem się rozpadną. Po doprawieniu solą i pieprzem danie jest gotowe. Jeśli nie masz dostępu do świeżych warzyw możesz użyć kukurydzy lub fasoli z puszki* - podpowiada Joanna Bruszewska, ekspertka ze sklepu Bee.pl. - *Przed wyjazdem na kemping warto zaopatrzyć się w śniadania instant, które zalewa się wrzątkiem. Tego typu dania zwykle nie kojarzą się ze zdrowym odżywianiem, a jednak obecnie dostępnych jest wiele produktów z bardzo dobrym, naturalnym składem, bez zbędnych ulepszaczy. Świetnym wyborem będą różnorodne owsianki z dodatkiem prawdziwych owoców lub orzechów czy kakao* - dodaje ekspertka.

**Domowe burgery na świeżym powietrzu**

Jeśli podczas urlopu pod namiotem masz do dyspozycji grilla lub patelnię, łatwo zrobisz różnego rodzaju burgery, które zachwycą całą rodzinę. Możesz kupić gotowe kotlety albo szybko przygotować je z mielonego mięsa. Pamiętaj, aby dobrze je doprawić! Możesz wybrać także burgery warzywne, które stworzysz dodając wody do gotowej mieszanki. To smaczne i zdrowe rozwiązanie nie tylko dla wegetarian. Ciekawą opcją bezmięsną jest też burger z grillowanym serem halloumi. Plastry sera wystarczy położyć na kilka minut na ruszcie lub na rozgrzanej patelni z dodatkiem oleju i w połowie smażenia odwrócić na druga stronę. Dodaj wybrane warzywa oraz ulubione sosy i danie gotowe! Dzieci będą zachwycone takim domowym “fast foodem”.

*- Gotowanie i podawanie jedzenia w warunkach polowych nie będzie trudne, jeśli wcześniej odpowiednio się przygotujesz. Na wyjazd zabierz ze sobą serwetki i ekologiczne talerzyki oraz sztućce. Plastikowe akcesoria już dawno powinny odejść w niepamięć - zastąp je drewnianymi, które są w pełni kompostowalne. Na kanapki lub przechowywanie resztek obiadu wykorzystaj woskowijkę, czyli bawełnianą ściereczkę pokrytą pszczelim woskiem. Jest to rozwiązanie wygodne i ekologiczne* - mówi Joanna Bruszewska. *- Oprócz obiadów warto pamiętać o przekąskach, takich jak batony energetyczne bez cukru, a także orzechy, które dodadzą energii podczas wędrówek, a nie zepsują się w słońcu. Osoby, które wyjeżdżają z dziećmi powinny zadbać o chrupki kukurydziane - dzieci zjedzą je chętniej, gdy będą one w kształcie zwierzątek czy dinozaurów -* dodaje ekspertka.

Przygotowywanie własnych posiłków podczas wyjazdu ma wiele plusów. Wiesz co jesz, możesz gotować zdrowo, dzięki czemu wrócisz do domu bez nadbagażu w postaci kilku kilogramów. Gotowanie w polowych warunkach na świeżym powietrzu może być też wspaniałą przygodą i dodać niezapomnianego klimatu Twoim wakacjom.

**O sklepie Bee.pl**

[**Bee.pl**](https://www.bee.pl/)to sklep internetowy oferujący szeroki asortyment z kategorii FMCG. Założona w 2018 roku marka należy do spółki Glosel, której siedziba mieści się w Białymstoku. Wyróżnikiem Bee.pl jest bogata oferta ekologicznych i prozdrowotnych produktów spożywczych oraz naturalnych kosmetyków. W asortymencie sklepu znajdują się także suplementy diety, produkty dla dzieci, artykuły do domu i książki. Misją Bee.pl jest inspirowanie do zmiany nawyków żywieniowych oraz próbowania nowych smaków.

**O spółce Glosel**

[**Glosel**](https://hurtownia.glosel.pl/)to firma specjalizująca się głównie w obszarach sprzedaży książek oraz produktów FMCG w internecie. Pod jej parasolem działają marki, takie jak TaniaKsiazka.pl i Bee.pl. Siedziba firmy mieści się w industrialnie urządzonym biurze w Białymstoku. Dodatkowo, spółka posiada ponad 8 tys. mkw. powierzchni magazynów w nowoczesnym kompleksie Panattoni Park, z którego realizuje zamówienia. Glosel zarządza także 10 księgarniami stacjonarnymi oraz posiada 11 partnerskich lokalizacji, w których można bezpłatnie odebrać zamówienia online.

**Kontakt dla mediów:**

Katarzyna Zawadzka   
Tel.: + 48 796 996 240  
E–mail: [katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl](about:blank)