



ŽIVOTNÍ STYL 21. 06. 2020

Piknik v létě: Co si vzít s sebou?

Původ má piknik už ve středověku, kdy se mu ještě takto neříkalo. Byl jakousi svačinou, kterou praktikovali v přírodě především muži na lovech a...

Letní měsíce bývají těmi nejpříjemnějšími v roce. Lidé se sluní, užívají si dovolených, pijí s přáteli na zahrádkách své oblíbené nápoje a baví se, chodí do přírody na procházky a rovněž i piknikují. Samotný piknik v létě je velice rozšířený a oblíbený hlavně v zahraničí, ale už i v našich končinách roste jeho popularita a oblíbenost.

Piknik v létě je událostí, která **stmeluje nejen rodiny, ale i mnohé přátele**. Je to často velká **společenská událost**, kde se lidé smějí, **hrají hry**, a především **konzumují všelijaké dobroty**, podle toho, co kdo přinese. Piknik je zkrátka **pohodovým okamžikem**, během kterého si lidé dokážou po hektických pracovních dnech **řádně odpočinout**.

Piknik v létě a jeho historie

Původ má piknik už ve **středověku**, kdy se mu ještě takto neříkalo. Byl jakousi **svačinou**, kterou

praktikovali v přírodě především muži **na lovech a honech**. Pokrmy se podávaly vydatné a nesmělo chybět **hlavně kuřecí maso a čerstvý bílý chléb**. Občerstvení obsahovalo rovněž nápoje, jako **víno**, nebo **ovocné šťávy**. Lidé tedy piknikují už **celou řádku let**. Rozvoj piknik zaznamenal na začátku **devatenáctého století**, stále ale nebyl situován do přírody. V tomto období znamenal taktéž společenskou událost, ale s tím rozdílem, že **lidé se scházeli v obydlích** a nosili si na setkání **svá vlastní jídla**. V **polovině devatenáctého století** se pak společnost přesunula **i do parků** a tehdy piknik získal nynější podobu.

Piknik v létě - co k němu potřebujete?

Pakliže byste se rozhodli pro **piknik v létě**, není vůbec složité se na něj připravit. V podstatě potřebujete jen **prostornou deku** nejlépe **tmavých zemitých barev** (ty zářivé totiž vábí hmyz), kvalitní **piknikový koš**, do kterého se hodně vejde a **dobré pokrmy**, které vásasytí. Neměli byste zapomenout ani na **nápoje typu limonády, káva, čaje**, nebo případně **víno, či pivo**. Obsah piknikových košů se samozřejmě bude lišit podle toho, **jaké kdo má chuť** a co preferuje. Standardně se ale nosí především různé **sendviče, bagety, koláče**, zkrátka jídla, která nejsou náročná na konzumaci, ale ani přípravu. Do piknikového koše pokrmy dávejte **v dobře uzavřených krabičkách** a vše uspořádejte podle toho, **v jakém pořadí** jednotlivá jídla budete konzumovat. **Na vrch** dávejte ty pokrmy, které budete jíst jako první, **do spodu** pak ty, co přijdou na konec.



Piknik v létě - čemu se vyvarovat?

Než vyrazíte na piknik, určitě se **vyvarujte** přípravě jídel, která obsahují **rychle se kazící ingredience**. Nevhodné jsou například sendviče, nebo saláty **s majonézou**, či tatarskou omáčkou. Tato ochucovadla se mohou stát na slunci a v teple **nebezpečnými** pro vaše zdraví a způsobit **salmonelózu**. Celkově se **mléčné výrobky** ve vysokých teplotách **nedoporučují**. Co se týká nápojů, s sebou na piknik neberte tekutiny, které **nelze zodpovědně uzavřít** a hrozí vylitím.

Piknik v létě - vhodné doplňky

Abyste se při pikniku nenudili, můžete si **přibalit i různé deskové hry, karty, knihy**, časopisy, nebo třeba **frisbee**, díky kterému vyběháte všechny přijaté kalorie. Piknik v létě je ideální i v případě, že máte děti. Volte například místa **v parku**, kde jsou dětská hřiště a své ratolesti budete mít **na dohled**, pokud si na nich budou chtít hrát. Nezapomeňte také na **opalovací krémy s ochranným faktorem** a případně i **repelenty**, proti obtížnému **hmyzu**. Vhodné je rovněž přibalit i **vlhčené ubrousky** a malou **lékárníčku** s dezinfekcí, kdybyste se zranili, nebo snad váš potomek. Ať je vaše léto krásné a hlavně **bezpečné**.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)