

Что взять детям на пикник из еды: список продуктов и советы по организации пикника

Что может быть лучше пикника приятным летним днем? Только пикник, организованный правильно. Часто забытая мелочь, вроде ножа для резки продуктов или соли, может испортить впечатление от трапезы на природе. Если вы выбираетесь большой компанией или с детьми, очень важно продумать меню заранее, чтобы все были сыты после активности на свежем воздухе. Что взять детям на пикник из еды, чтобы пикник удался, читайте в нашей статье.



На пикнике мы отдыхаем от городской жизни и радуемся общению с природой. Поэтому и еда должна быть по возможности натуральная с обилием зелени и овощей. Не нагружайте ни свой, ни тем более детский желудок тяжелой и жирной пищей. Забудьте про сложные салаты с майонезом, их лучше оставить для зимних застолий. Если все-таки очень хочется, можно взять ингредиенты с собой и приготовить салат на месте.

Свежий шашлык или печеная рыба, свежие овощи или запеченные на гриле, фрукты – лучший выбор для загородной прогулки. Как известно, на природе разыгрывается аппетит, поэтому пока готовится горячее, хорошо иметь набор разных вкусов, которыми могут побаловаться и дети, и взрослые в перерыве между играми.

У многих, кстати, пикник ассоциируется не с шашлыком, а с бутербродами. Но в качестве основной еды они подойдут только для непродолжительной прогулки. Если же вы планируете выезд на целый день, бутерброды могут быть просто хорошим перекусом.

Лучше не делать их дома, иначе во время транспортировки хлеб раскрошится, а масло и сыр растают. Возьмите с собой все ингредиенты (чтобы сэкономить время, их можно сразу купить в виде нарезки) и за пару секунд ребенок сам сможет соорудить свежий бутерброд. Помимо сыра и колбасы в бутербродную тему отлично вписываются различные паштеты, шпроты, зелень и овощи и даже кабачковая икра. Сытная альтернатива бутербродам – вареные яйца. Так приятно почистить яичко и умять его с хлебом и хрустящим огурцом!

Если народу в компании много, либо вы просто решили сэкономить на шашлыке, возьмите с собой готовое охлажденное мясо. Например, копченую курицу или куриное обжаренное филе, запеченную свинину или говядину. Еще вариант – сосиски или купаты, которые можно параллельно с шашлыком готовить на шампурах или решетке. Так на столе будет разнообразие, и на основное блюдо придется меньшая нагрузка. К тому же, кто-то просто не любит шашлык в большом количестве.



Чтобы оттенить вкус свежеприготовленного мяса или рыбы, хорошо их подавать с гарниром. Меньше хлопот, когда вы берете готовый гарнир из дома – например, вареный картофель, консервированный горошек или кукурузу. Но гораздо вкуснее, когда вы собственноручно приготовите его на природе. Овощи гриль (баклажаны, сладкий перец, помидоры) готовьте на решетке или шампурах либо в фольге на углях. Ну и, конечно, классика походной жизни – печеная в костре картошка! Без соли и

специй, она чудесным образом приобретает вкус и аромат. А уж какое это развлечение для детей – достать обугленную картофелину и обнаружить внутри горячую и вкусную мякоть.

Свежие овощи и зелень – ешьте их как можно больше! Можно вообще обойтись без гарнира, если на столе стоит тазик нарезанных помидоров и огурцов. Пучки укропа, перышки зеленого лука, веточки петрушки – витаминное богатство, которое обязательно должно быть на вашем пикнике.

Не забудьте про фрукты, это любимое лакомство детей и взрослых на природе: яблоки и груши, персики, бананы, в сезон – арбузы и дыни. Главное - чтобы фрукты были хорошо промыты, а вы знали реакцию на них своих детей. С экзотическими плодами лучше не экспериментировать вдали от дома.

Если же фруктов недостаточно на десерт, можете захватить с собой печенье, пряники, вафли или выпечку для сладкоежек. Лучше отказаться от сладостей с начинкой, особенно на основе сливок или творога. От жары она может потечь, или, не дай бог, испортится, что грозит отравлением. Шоколад и конфеты также может растаять, если нет сумки-холодильника, их лучше не брать с собой.

Если с вами выезжают совсем маленькие детки, для них потребуется разработать специальное меню с учетом возраста. На костре можно приготовить кашу в котелке либо воспользоваться кашкой быстрого приготовления и детским питанием.

Все продукты необходимо перевозить в отдельной сумке. А те, что требуют особых условий хранения, в термосумке с аккумулятором холода. Упаковывать еду нужно в бумажные пакеты или фольгу, в полиэтилене она может «задохнуться». Не забудьте про достаточное количество питьевой воды.

Итак, подведем итог и составим примерный список продуктов для пикника с детьми.

- Мясо или рыба для приготовления на костре
- Готовая курица
- Соль, приправы, кетчуп, горчица
- Овощи, зелень
- Фрукты
- Хлеб для бутербродов или лаваш
- Несладкие пирожки
- Сырокопченая колбаса
- Твёрдый сыр
- Крекеры, галеты, сухарики
- Вода и соки
- Чай, кофе
- Вафли, сладкая выпечка

Приятного отдыха!