

DANIE NA ŚNIADANIE...

Śniadanie to pierwszy i zarazem najważniejszy posiłek w ciągu dnia – usłyszymy od każdego lekarza, dietetyka, sportowca czy trenera. Nie bez powodu tematyka śniadań pojawia się także często w kontekście popularnych programów telewizyjnych, towarzyszących nam o poranku. Jest to posiłek, który, odpowiednio skomponowany, oprócz doznań smakowych, powinien dodać nam energii na cały dzień. Tak wygląda teoria. W praktyce bywa różnie.

W związku z tempem, jakie narzucają nam codzienne obowiązki zawodowe, przez większość tygodnia wzorcowe śniadania widzimy najczęściej w filmach lub książkach kucharskich. Codzienny rytuał to zwykle obowiązkowa kawa, bez której wielu z nas nie wyobraża sobie wyjścia z domu. Czasem przekąsimy coś słodkiego, ale nawet uderzeniowa dawka cukru nie zastąpi zbilansowanej porcji świeżych składników, które zasilą nasz organizm na kilka pierwszych godzin pracy. Żyjąc z zegarkiem w dłoni, zazwyczaj poświęcamy czas śniadania na to, by złapać kilka dodatkowych chwil snu, a później zupełnie zapominamy o tym, że powinniśmy coś zjeść. Owszem, ok. południa jest pora lunchu, ale to właśnie jedzenie śniadań reguluje naszą przemianę materii i pomaga w utrzymaniu prawidłowej sylwetki. O zdrowych śniadaniach obowiązkowo powinny pamiętać także



osoby ze zdiagnozowaną cukrzycą. Poza tym, jedzenie to przecież czysta przyjemność, a przyjemność to endorfiny, które zapewnią nam dobry nastrój już od początku dnia.

ZDROWA TRADYCJA

W wielu krajach (Hiszpania, Włochy, Anglia) istnieje świetnie rozwinięta kultura jedzenia śniadań poza domem. Nie jest to absolutnie kwestia mody, lecz tradycja – zresztą, praktyczna. Po wyjściu z domu, jeszcze przed pracą, ludzie spotykają się w okolicznych piekarniach, barach z przekąskami, kafejkach lub bistro (które często usytuowane są nieopodal miejsca pracy lub w drodze do niej), gdzie mogą szybko, smacznie i tanio zjeść zdrowe śniadanie, składające się zwykle z własnoręcznie skomponowanej kanapki czy sałatki oraz kawy, herbaty bądź soku. W niektórych kulturach do posiłku pija się, rozcieńczone wodą, czerwone wino, zastępujące napój. Jedzenie to również świetny pretekst do rozmów na wiele tematów, także biznesowych.

Choć w Polsce wciąż jeszcze nie przywykliśmy do regularnego spożywania śniadań, zwłaszcza tych poza domem, pojawia się coraz więcej lokali, które oferują taką możliwość i próbują zmienić postrzeganie traktowanego dotychczas po macoszemu posiłku, który powinien dostarczać niemal połowę z dziennej dawki kalorii. Większość z tych miejsc oferuje swoje produkty także na wynos („coffee to go”, „sandwich to go”) dla tych, którzy mają nieco mniej czasu. Warto zatem rozejrzeć się za miejscami, gdzie serwowane są pyszne, zdrowe śniadania i poświęcić kilka chwil przed pracą na ten najważniejszy posiłek w ciągu dnia.

reklama





Śniadanie

u Buczka

coffee&sandwich TO GO!

fresh salad



www.pieczyno-buczek.pl