**Wakacje czas start – jak spakować się na podróż samochodem?**

**Jak wynika z badania przeprowadzonego przez Automarket.pl., aż 56% Polaków wybierających się na wakacje za granicę, zamierza pojechać samochodem. Początek czerwca to zatem idealny czas by zacząć planować rodzinne wycieczki. Warto już teraz znaleźć czas, by wszystko idealnie zaplanować i w dniu wyjazdu rozkoszować się samymi przyjemnymi momentami.**

**Planuj, by uniknąć nieprzyjemnych niespodzianek**

Podróż samochodem kusi swobodą, wolnością i możliwością zabrania wielu mniej lub bardziej potrzebnych rzeczy. Warto jednak pohamować swój entuzjazm i dokładnie przemyśleć listę przedmiotów do zabrania. Dzięki temu podróż będzie nie tylko bardziej komfortowa, ale sam proces pakowania o wiele przyjemniejszy. Zamiast wielu mniejszych toreb i torebeczek, postaw lepiej na kilka dużych walizek, które będą stabilnie leżeć w bagażniku.

Zanim cokolwiek w nich umieścisz, spisz dokładnie listę przedmiotów, których będziesz potrzebować podczas wyjazdu. Dzięki temu łatwo możesz dokonać ewentualnej selekcji i jednocześnie zminimalizujesz ryzyko, że zapomnisz o czymś naprawdę ważnym.

Akcja: regeneracja, czyli co jeść w podróży samochodem?

Długa podróż jest męcząca nie tylko dla kierowcy, ale i pasażerów, zwłaszcza tych najmłodszych. Częste przerwy na posiłek i „rozprostowanie kości”, choć mogą wydłużyć ogólny czas podróży, są niezbędne dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego.

– *Pakując żywność w podróż samochodem uważajmy na to, jak jest zapakowana. Podczas przedwyjazdowych zakupów, zwróćmy szczególną uwagę na produkty pakowane próżniowo oraz takie, które mają wygodny system otwierania i zamykania.* - radzi Ewa Polińska z MSM Mońki. – *Monieckie żółte sery plasterkowane, zamykane w specjalnych opakowaniach typu „open-close”, dają najwyższą gwarancję świeżości i pozwalają na dłuższe utrzymanie naturalnego smaku i aromatu produktów, co zapewne docenimy podczas przerwy na posiłek.* – podpowiada.

Podczas podróży idealnie sprawdza się tzw. suchy prowiant. Ciekawym pomysłem, by nadać zwykłym kanapkom odrobiny oryginalności, jest zastąpienie kromek pieczywa cienkimi plackami tortilli. Innym pomysłem, który z pewnością umili długą jazdę zwłaszcza najmłodszym podróżnikom, jest nadanie plasterkom wędliny, sera, warzyw i pieczywa ciekawych kształtów za pomocą różnego rodzaju wykrawaczy do ciastek. Kwiatki, serduszka, misie lub dinozaury można złożyć w małe kanapeczki i spiąć wykałaczkami lub umieścić w szczelnie zamykanych woreczkach lub pudełeczkach, by dzieci same mogły skomponować kanapkę idealną.

Doskonałą przekąską podczas podróży są także kawałki świeżych owoców i warzyw oraz różnego rodzaju orzechy, a także batoniki lub ciasteczka owsiane. Pamiętajmy, by podczas podroży stale nawadniać nasz organizm. Sprawdzi się tu doskonale nie tylko zwykła woda, ale także ulubione napoje izotoniczne.

**Smacznie i komfortowo**

Szykując jedzenie na drogę pamiętajmy, że długotrwałe siedzenie sprawia, że brzuch jest zaciśnięty a perystaltyka jelit ograniczona, co utrudnia proces trawienia. Warto zatem zadbać, by zarówno posiłek zjadany przed podróżą, jak i to co podjadamy podczas jazdy, było stosunkowo niewielkie i lekkostrawne.

*– Przed podróżą i w podróży najlepiej sprawdzają się wysokobiałkowe produkty, w tym różnego rodzaju sery. Dodają energii na długie godziny i pozwalają skutecznie zapanować nad głodem.* – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki. – Ponadto białko to wyjątkowo ważny składnik naszej diety. Jest głównym budulcem wszystkich tkanek oraz podstawowym składnikiem krwi i limfy. – dodaje.

Ciekawą propozycją na oryginalną przekąskę na czas podróży są wytrawne muffinki z dodatkiem tartego sera żółtego, na które przepis podajemy poniżej.

**Bezpieczeństwo przede wszystkim**

Kluczem do sukcesu każdej małej lub dużej podróży jest nie tylko spakowanie wszystkiego, co potrzebne, ale przede wszystkim odpowiednie zabezpieczenie bagażu. Wszystko, co tylko się da umieść w bagażniku. Jeżeli brakuje Ci miejsca z tyłu, rozważ montaż bagażnika na dachu, który co prawda rozwiązuje problem nadbagażu, ale jednocześnie zwiększa opór powietrza, co powoduje dodatkowe zużycia paliwa i dyskomfort podczas szybkiej jazdy na autostradach.

Pakowanie bagażnika przypomina grę w Tetrisa. Jeżeli chcesz wygrać, pamiętaj, by na dnie bagażnika umieścić to, co najcięższe i największe. W kabinie samochodu powinny znajdować się tylko naprawdę niezbędne rzeczy – torba lub mała lodówka z jedzeniem, drobna elektronika, który uprzyjemni podróż, podręczna apteczka oraz wszystkie najważniejsze dokumenty. Wszystkie te przedmioty powinny być odpowiednio przypięte lub leżeć stabilnie pod nogami pasażerów. Pamiętaj, że z chwilą uderzenia lub gwałtownego hamowania, każdy luźno pozostawiony przedmiot może stanowić niebezpieczny pocisk.

Zanim ruszysz w podróż, sprawdź dokładnie stan techniczny swojego samochodu – poziom oleju, stan hamulców i klimatyzacji oraz ciśnienie w kołach, także w tych zapasowych. Sprawdź działanie wszystkich urządzeń i zabierz niezbędne ładowarki lub zapas baterii. Jeśli czegoś zapomnisz, nie warto się denerwować – w końcu sklepy są wszędzie, a podczas wakacji może się okazać, że do szczęścia nie potrzeba nam wcale aż tak wiele.

**Muffinki na ostro z żółtym serem**

Składniki:

- 250 g mąki pszennej,

- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia,

- 150 g sera żółtego Gouda MSM Mońki w bloku,

- 75 ml oleju,

- 220 ml jogurtu naturalnego,

- 2 jajka,

- pół łyżeczki soli,

- pieprz, papryka ostra lub chili,

- natka pietruszki i zioła prowansalskie,

Dodatkowo: 30 g sera żółtego Gouda MSM Mońki w bloku, na wierzch muffinek i papryka w proszku do posypania

Przygotowanie:

Do miski przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia, solą i przyprawami. Następnie dodać jogurt, olej, roztrzepane jajka, starty na tarce ser żółty i ulubione zioła. Całość następnie wymieszać mikserem do momentu uzyskania jednolitej masy. Formę do muffinek wyłożyć papilotkami, napełnić ciastem prawie do pełnej wysokości papilotek. Wierzch posypać startym żółtym serem i papryką. Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C i piec muffinki przez około 20-25 min. Wyjąć, wystudzić na kratce.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175