

---

Zakłady Mięsne PAMSO zachęcają do urlopu pełnego kulinarnych wrażeń. „Bądź slow na wakacjach” to hasło, które rozwija edukacyjną akcję Akademii Zdrowego Żywienia PAMSO, skupioną na idei slow food i zdrowego odżywiania.

Lato w pełni. Świeże powietrze, słońce, upały – atmosfera sprzyja wycieczkom poza miasto, rodzinnym grillom i ustanawianiu powakacyjnych postanowień odżywczych na jesień. Wakacyjny czas wolny to doskonały moment, aby zadbać o swoją dietę, kondycję i sylwetkę, do czego namawiają kolorowe pisma, a także... lekarze, codziennie bijący na alarm z powodu ciągłego wzrostu zagrożenia otyłością i chorobami u osób odsuwających ruch i dietę na dalszy plan.

Czy w tym roku uda się dostosować aktywny tryb życia i zdrowe żywienie do wysokich temperatur? Czy letnie rozleniwienie może mieć pozytywne skutki? Tak. Wystarczy bliżej przyjrzeć się filozofii slow food, by podjąć odważną decyzję o zmianie sposobu na życie. Na mądre i zdrowe jedzenie.

Młodzi ludzie często zapominają o prawidłowym odżywianiu. Na co dzień zabiegani, poświęcający czas pracy, znajomym i rodzinie, nauczyli się żyć w pędzie i odżywiać byle jak. Stawiają na fast foody, gotowe dania (najlepiej do zalania wrzątkiem). Swój głód zaspokajają zupkami w proszku czy słoiku, z dwóch prostych przyczyn – jest szybko i tanio. Często jedzą w biegu, łapczywie, wolniej odczuwając sytość. To wszystko kosztem zdrowia. Wakacje to doskonały moment na zmianę złych nawyków, a pretekstem może stać się zainteresowanie filozofią slow food, która zachęca do powolnego delektowania się posiłkami. Smaczną potrawą, która zachwyci swoim smakiem są Paczuski z kurczaka w Szynce Chrobry. Przygotowując potrawę należy fileć z piersi kurczaka podzielić na 3 części, każdy owinąć plastrami Szynki Chrobry® i listkiem szalwii. Związać nitką i piec w piekarniku ok. 20 min. Podawać z brokułami lub innymi warzywami, delektując się smakiem potrawy.

Slow food nie oznacza, że od teraz powoli będziemy zamykani w kuchennych ścianach. Często przygotowanie posiłku zajmuje nie więcej niż pół godziny. Ważne jest jednak celebrowanie posiłku i poszukiwanie nowych, ale i zapomnianych, tradycyjnych smaków. Aby je odnaleźć warto pamiętać o lokalnych producentach i babcinych przepisach. Na szczególną uwagę zasługują w tej kategorii produkty wytwarzane z poszanowaniem tradycyjnych receptur, np. od Pamso.

Doskonałym rozwiązaniem, które łączy zasady slow food z dobrą zabawą, jest grill z przyjaciółmi czy rodziną. Odkrywanie grillowych smaków może być przyjemne nawet bez egzotycznych wyjazdów, po prostu w przydomowym ogórku. Skarbnicą wiedzy na ten temat jest portal [www.grillujemy.pl](http://www.grillujemy.pl) – nowy projekt Zakładów Mięsnych Pamso, czyli strona internetowa dedykowana sztuce grillowania, obecna również na serwisie społecznościowym Facebook.

Kampania „Pamso Kocha Slow Food” jest częścią Akademii Zdrowego Żywienia Pamso, projektu edukacyjnego promującego zdrowy styl życia, oparty na świadomej, zrównoważonej diecie.

**Pamso**