

MOMENTOS

Chegada a Primavera, os dias acolhedores e mais longos inspiram a jornadas pelo campo e convívios na natureza. Aproveite as nossas sugestões, junte a família e os amigos e combine um piquenique num dos próximos fins de semana.

No Parque Florestal de Monsanto, são várias as zonas onde poderá desfrutar de locais próprios para piqueniques, como o Parque de Merendas do Moinho do Penedo, o Parque de Merendas da Alameda Keil do Amaral ou o Parque de Merendas do Parque da Pedra, por exemplo. Atravessando a Ponte 25 de Abril, o Parque Municipal de Sto. António da Caparica apresenta uma zona de piqueniques aprazível, com facilidade de acesso a sanitários e praia próxima. Mais para norte, o Parque Urbano de Santa Iria de Azóia, para além da vista, oferece também excelentes zonas para “piquenicar” e instalações sanitárias. Mas não se deixe limitar por estas ideias. Parta à descoberta e aproveite a natureza. O campo, os jardins, a praia, oferecem ótimas alternativas para piqueniques.

Escolhido o local, reserve tempo para organizar os detalhes. Partilhe ideias de ementas com os familiares e amigos e perceba se existe alguém com restrições alimentares, dê atenção à previsão meteorológica e tenha à mão cestas, mantas, toalhas de piquenique, acumuladores de gelo e arcas térmicas

- A quantidade de comida depende do número de pessoas. O ideal é ter, no mínimo, duas opções de bebidas e três opções de salgados. Os doces também não podem faltar!
- Distribua em caixas e frascos todos os alimentos e bebidas que pretende levar;
- As tartes e as empadas devem estar antecipadamente cortadas e guardadas em caixas bem fechadas. Coloque alguns palitos simples ou de cocktail espetados nas porções individuais. Envolve as sanduíches em papel de alumínio ou guardanapos de papel humedecidos e coloque-as em sacos herméticos;
- A fruta deve ir já lavada e cortada, pronta a ser consumida. Coloque as infusões aromatizadas e as águas frescas em garrafas de vidro;
- Assim que tiver as comidas prontas coloque tudo numa prateleira superior do seu frigorífico para que permaneçam no frio até ao último momento;
- Tenha em conta a capacidade da sua arca ou saco térmico. Organize o espaço e conserve os alimentos mais frágeis nas partes superiores. Não se esqueça dos blocos de gelo: vão manter as temperaturas adequadas aos diferentes tipos de alimentos;
- Leve uma pequena tábua limpa e um canivete para poder cortar um queijo ou fatiar enchidos;
- Não se esqueça de que poderá ter de sentar-se no chão, quer seja na relva ou na areia. Leve uma manta que tenha forro de lona e algumas almofadas para se sentir mais confortável. Pondere levar algumas cadeiras baixas e fáceis de transportar, caso haja pessoas com mais idade;
- A frescura natural da sombra das árvores é um descanso, mas se optar pela praia não se esqueça de um bom chapéu-de-sol. Proteja-se do calor e mantenha as arcas e os sacos térmicos à sombra enquanto se aguarda o consumo dos alimentos;
- Tenha à mão um repelente natural de insetos, como saquinhos de organza com cravo para afastar as formigas, ou uma vela de citronela. Irão ajudar a afastar os insetos mais atrevidos que se vão querer juntar à festa e pousar na sua comida. E não se esqueça do álcool-gel para desinfetar as mãos e outros objetos, se necessário;
- Antes de sair de casa verifique se os líquidos estão bem selados, as caixas bem fechadas e os frascos bem apertados;
- Não se esqueça dos guardanapos/rolos de cozinha e de sacos para os lixos indiferenciados e recicláveis. Utilize recipientes em materiais reutilizáveis ou biodegradáveis.

E não se esqueça, deixe o local como gostava de o encontrar da próxima vez que lá voltar.

