

Martyna Michniewicz

Instytut Immunologii i Terapii Doświadczalnej im. Ludwika Hirszfelda
Polskiej Akademii Nauk
e-mail: martyna.michniewicz@hirszfeld.pl

Tomasz Lesiów

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu
e-mail: tomasz.lesiow@ue.wroc.pl
ORCID: 0000-0002-1284-5874

PRZEKĄSKI NIE TYLKO DLA TURYSTÓW. PRACA PRZEGLĄDOWA

SNACKS NOT ONLY FOR TOURISTS. OVERVIEW

DOI: 10.15611/nit.2021.37.07

JEL Classification: Q19

Streszczenie: Celem pracy jest przedstawienie zdrowych przekąsek, które można spożywać zarówno w codziennym życiu, jak i podczas podróży. Spojrzenie na przekąski jest wieloaspektowe – poczynając od gotowych po przygotowane we własnym zakresie, od spożywanych w domu po takie, które chętnie spożywamy w czasie podróży. Przegląd dostępnej literatury, w tym zasobów internetowych, wskazuje, że konsument ma do wyboru wiele przekąsek. Wśród nich dominują przekąski roślinne, które ze względu na dostępność surowca na rynku każdy może przygotować we własnym zakresie. Poznanie prostych przepisów na zróżnicowane przekąski może zachęcić do samodzielnego ich przygotowywania, a tym samym ograniczyć spożywanie fast foodów i żywności przetworzonej. Zainteresowanie dzieci, młodzieży i studentów oraz osoby dorosłe tym, że istnieje dla nich zdrowa, smaczna alternatywa, będzie krokiem w dobrym kierunku poprawy zdrowia publicznego. Innym aspektem jest zwrócenie uwagi na dokonywanie świadomych wyborów gotowych przekąsek oferowanych przez producentów żywności w oparciu o informacje zamieszczone na etykietach, jak również śledzenie oferty gastronomii. Ważne jest też to, że pożywienie oparte na „zdrowych” przekąskach i szerzej – na „zdrowej” żywności, pozwoli nam bardziej racjonalnie nią gospodarować.

Słowa kluczowe: przekąski, nadwaga, przekąski roślinne.

Abstract: The aim of this paper is to present healthy snacks that can be consumed both in everyday life and while travelling. The view on snacks is multi-faceted – from ready-made to homemade, from those eaten at home to those enjoyed on domestic or foreign holidays. A review of the available literature, including online resources, indicates that the consumer has many snacks to choose from. Among them, plant-based snacks dominate, which due to the availability of raw materials on the market, everyone can prepare on their own. Learning

simple recipes for preparing various snacks can encourage you to prepare them yourself, thus reducing the consumption of fast and processed food. Getting children, teenagers, students, and adults interested in the fact that there is a healthy, tasty alternative will be a step in the right direction towards improving public health. Another aspect of this matter is to draw attention to making conscious choices of prepared snacks offered by food manufacturers based on information provided on labels and looking at the offer of catering services in this respect. It is also important that nutrition based on healthy snacks and more widely on healthy food will allow us to manage it more rationally.

Keywords: snacks, overweight, plant-based snacks.

1. Wstęp

Przekąski kojarzą się ze spożywaniem lekkich posiłków pomiędzy śniadaniem, obiadem i kolacją (Hess i Slavin, 2018). Wydaje się, że takie zdefiniowanie przekąsek jest proste. Natomiast przeglądając dostępną literaturę i zasoby Internetu, przekonujemy się, że właściwe określenie pojęcia „przekąski” stanowi bardziej skomplikowany problem (Hess i Slavin, 2018; Lesiów i Kuchlewska, 2020; Syrjälä, Luomala i Autio, 2017). Przekąski można postrzegać jako negatywny element diety (pokarmy o dużej gęstości energetycznej, ubogie w składniki odżywcze, które należy ograniczać, jak np. cukier, sól i/lub tłuszcze nasycone) lub element korzystny dla naszego organizmu (Hess i Slavin, 2018). Okazuje się, że zdrowe przekąski (Ciurzyńska i in., 2019), pożądane z punktu widzenia naszego zdrowia, będące przedmiotem opracowania, mają zróżnicowanych odbiorców i same są zróżnicowane w zależności od okoliczności i miejsca ich spożywania.

W wielu wypadkach przekąski są atrakcyjne pod względem nie tylko żywieniowym, ale i marketingowym – przyciągają uwagę barwą, kształtem, zapachem i smakiem. Niewątpliwie uprawiając turystykę wyjazdową, warto mieć wiedzę o tym, jakich przekąsek można się spodziewać w danym kraju, a gdy przypadną nam do gustu, można ich poszukiwać na lokalnym rynku. Nie jest pewne, czy wszystkie oferowane w ten sposób przekąski, zwłaszcza pod względem wartości odżywczej, będą dla nas odpowiednie. Dlatego zawsze trzeba zachować zdrowy rozsądek i mieć na uwadze także ich bezpieczeństwo zdrowotne (Borkowska i Bianga, 2017; Kosicka-Gębska i Gębski, 2012; Tarkowski i Myśnik, 2012).

W przypadku turystyki przyjazdowej, mając listę najbardziej atrakcyjnych przekąsek krajowych oraz orientując się w preferowanych przekąskach w kraju, skąd przybywa turysta, mamy większą szansę, że zachęcimy go do spróbowania lokalnych specjałów.

Kolejne zróżnicowanie w obszarze przekąsek wiąże się z formą turystyki – czy to jest wędrowka z plecakiem piesza, górską, czy też rowerowa, kajakowa, przemieszczenie się autem lub innymi środkami transportu (autobus, pociąg, samolot). W zależności od rodzaju uprawianej turystyki będziemy mieli do czynienia z róż-

nymi przekąskami. Rozmaitość spożywanych przekąsek będzie limitowana pojemnością plecaka czy bagażnika samochodu, przepisami celnymi, jak też przepisami przewoźnika – czy to w autobusie dalekobieżnym czy w samolocie.

Zatem jak nie zagubić się w tej różnorodności? W przypadku ustalania diety zalecana jest konsultacja z dietetykiem. Niewątpliwie dietetyk może doradzić, jakie spożywać przekąski, w jakiej ilości i wielkości porcji, tak aby dostosować ich wybór do indywidualnych potrzeb.

Czy przeciętny turysta może jednak sam poradzić sobie z wyborem przekąsek, równocześnie wykazując się kreatywnością i chęcią zapoznania się z przekąskami kraju, który odwiedza?

Przekąski spełniają też zadanie psychologiczne. Wzmacniają organizm, są odpowiedzialne za jego prawidłowe funkcjonowanie, jeżeli czas między głównymi posiłkami jest długi, ale także są elementem wynagradzania sobie jakiegoś, nawet najdrobniejszego, osiągnięcia. Jest to zgodne z definicją, że przekąskami nazywamy grupę produktów żywnościowych, po które konsumenci sięgają między głównymi posiłkami, zaspokajając w ten sposób tymczasowo nagły głód, jednocześnie sprawiając sobie przyjemność (Krzywiński i Tokarczyk, 2010). Chociaż popyt na zdrowe przekąski wyraźnie rośnie, konsumenci nadal szukają przyjemności podczas podjadania, czasami sięgając po produkty, które niekoniecznie uchodzą za zdrowe. Wzrastający popyt na takie produkty, jak chipsy ziemniaczane, czekolada i herbatniki (Speciality Food, 2021), sugeruje, że istnieje niewielka luka między postawą a zachowaniem, ponieważ konsumenci nie są skłonni do rezygnacji z produktów, które kojarzą im się z chwilami pobłażania i komfortu w czasach niepewności (COVID-19).

Przekąski mogą mieć też silny aspekt towarzyski. Serwowane przed głównymi daniami ułatwiają nawiązanie towarzyskich relacji zawodowych oraz umacniają więzi rodzinne.

Informacja o przekąskach, w dobie coraz bardziej popularnego zdrowego odżywiania, może odgrywać także ważną rolę w edukacji dzieci, młodzieży i dorosłych, polegającą na kontroli ich spożywania i umiejętności ich wyboru z puli tzw. zdrowych przekąsek.

Można też dokonać oceny innych osób na podstawie spożywanych przez nich przekąsek. Na przykład wegetarianie będą gustować w przekąskach owocowo-warzywnych, chorzy na cukrzycę będą wybierać przekąski z minimalną zawartością węglowodanów (The National Diabetes Services Scheme, 2016), osoby będące na diecie bezglutenowej będą musiały się wystrzegać produktów zawierających gluten (Avic, 2021; Banera i Myślińska, 2019). Można zatem wskazać, jakie dana osoba ma dolegliwości, oraz próbować ocenić, czy zna zasady racjonalnego odżywiania i zalecenia Instytutu Żywności i Żywności (piramida żywności). Oczywiście może też je znać, ale nie stosować się do nich.

W kilku pracach przedstawiono innowacje żywieniowe w sektorze turystycznym (produkty żywności wygodnej i funkcjonalnej, street food, nowe produkty żyw-

ności typu fast food, żywność ekologiczna, dietetyczna, prozdrowotna, regionalna i kuchnia modernistyczna) (Czarniecka-Skubina, 2017; Makała 2013), jednakże w pracach tych nie uwzględnia się przekąsek. Z raportu Super Menu 2021 wynika, że 89% Polaków przyznaje, że podjada przekąski między posiłkami. Najczęściej są to owoce i warzywa (73%), ale równie często wybierane są słodczyce (53%) (Mens's Health, 2021).

W innych opracowaniach autorzy koncentrują uwagę na przyczynach spożywania zdrowych przekąsek przez studentów (własne zachowania, emocje, postrzeganie, zachowanie innych osób i czynniki środowiskowe), ale nie omawia się w nich różnorodności przekąsek, w tym przygotowania ich we własnym zakresie, podejmowania decyzji zakupowych np. przed planowanym wyjazdem lub podczas podróży (Bastami, Zamani-Alavijeh i Mostafavi, 2019). W kolejnej pracy przedstawiono praktyczne aspekty prostej i niedrogiej interwencji skutecznie i efektywnie poprawiającej jakość diety. Przykładem może być zapewnienie przez trenerów zdrowych przekąsek przed sesją treningową piłki siatkowej dzieciom w wieku od 5 do lat 10, skutkujące zmniejszeniem spożycia niezdrowych przekąsek (Belski i in., 2017).

Poszukuje się także propozycji nowego rodzaju przekąsek, np. wysokobłonnikowych przekąsek zbożowo-warzywnych, cechujących się zadowalającymi właściwościami fizycznymi i funkcjonalnymi, czy ekstrudowanych przekąsek zbożowych zawierających sok z ziemniaka lub z dodatkiem skrobi modyfikowanych (Gondek i in., 2017; Kowalczewski, Lewandowicz, Makowska, Olejnik i Obuchowski, 2012; Mitrus i Wójtowicz, 2011). Innym rozwiązaniem są liofilizowane przekąski owocowe lub warzywne z dodatkiem zagospodarowanych, pełnowartościowych odpadów z przetwórstwa owocowo-warzywnego (Ciurzyńska i in., 2019). Pulp Pantry od 2015 r. produkuje cztery odmiany Pulp Chips, w których ponad połowa składników to „przetworzone” produkty uboczne. Świeże produkty uboczne, bogaty w błonnik miąższ, pozyskany po tłoczeniu na zimno soku z selera, ogórków, jarmużu oraz innych owoców i warzyw, miesza się z innymi składnikami roślinnymi, takimi jak tapioka, nasiona chia i maniok. Chipsy te są bezglutenowe, wegańskie i zawierają 5 g błonnika i 150 kalorii na porcję. Podobnie jak Pulp Chips, produkty pochodzące z Outstanding Foods (doskonała żywność), chrupiące i pożywne, mają na celu zadowolenie osób będących na diecie roślinnej, które od czasu do czasu pragną smaku mięsa. Wszystkie produkty firmy wytwarzane są z roślinnych składników. Na przykład skórki wieprzowe (bez wieprzowiny) są wykonane z ryżu, białka grochu i oleju słonecznikowego. Z kolei Brewer's Crackers jest inną firmą, która od 2019 r. wytwarza przekąski z produktów ubocznych pochodzących z recyklingu. Wykorzystuje do tego celu wysokiej jakości ziarna z jęczmienia, pozostałe po warzeniu piwa, przetwarza je i łączy ze 100-procentową mąką z pełnego ziarna pszenicy i oferuje dwa warianty krakersów oraz dwa warianty „płaskiego chleba” (Avic, 2021).

Jak zaznaczono, szczególnym zainteresowaniem cieszą się przekąski, które przynoszą konsumentom wymierne korzyści, takie jak zwiększenie poziomu energii czy odporności organizmu na choroby. Dlatego część konsumentów odchodzi

od tradycyjnych produktów przekąskowych i szuka zdrowszych alternatyw z dobrą dawką białka, błonnika i kwasów omega-3. Choć zdrowe przekąski wyraźnie zyskują na popularności, nie są to jedyne produkty, po które sięgają konsumenci. Wraz z rosnącym świadomym konsumpcjonizmem konsumenci zaczynają zwracać uwagę na produkty wykorzystujące zrównoważone składniki. Zainteresowanie skupia się na produktach, które mają ograniczony wpływ na środowisko i które w pełni wykorzystują lokalne składniki. Produkty przyjazne ekologicznie oznaczają nie tylko uwzględnienie, że są one pochodzenia roślinnego i w trwałych opakowaniach, ale możliwość pozyskania wiedzy o nich w całym łańcuchu dostaw. Autorzy podają przykład awokado i migdałów, które są znane z obciążania środowiska i wyczerpywania zasobów wodnych, co sprawia, że ich uprawa i import są niezrównoważone (Speciality Food, 2021). Innym przykładem mogą być ziarna bobu, są one przyjazne dla środowiska i stanowią alternatywę dla innych roślin strączkowych, takich jak ciecierzycza, która jest uprawiana na Bliskim Wschodzie, a następnie transportowana do Wielkiej Brytanii w celu wytworzenia produktów takich jak humus. Ziarna bobu wiążą również azot, poprawiając żyzność gleby i zmniejszając zapotrzebowanie na nawozy azotowe, co z kolei zmniejsza emisję gazów cieplarnianych, spełniając oczekiwania coraz większej liczby konsumentów poszukujących zrównoważonych rozwiązań. Ciekawą zrównoważoną alternatywą dla tradycyjnych białek opartych na mięsie może być użycie proszku z owadów (Speciality Food, 2021).

Celem pracy jest omówienie przekąsek ze szczególnym uwzględnieniem przekąsek dla turystów.

2. Przekąski podczas podróży samolotem, autem, wędrowki z plecakiem

W wielu przypadkach kryterium wyboru linii lotniczej jest nie tylko rozsądna cena, ale oferta kulinarna przewoźnika. Czasami nie można liczyć na posiłek podczas lotu. Jak sobie poradzić, jeśli musimy podczas międzylądowania poczekać dłuższą chwilę na lotnisku? Priya (2020) doradza, jakie przygotować i zapakować zdrowe przekąski na taką okoliczność.

Wśród nich są: *kulki energetyczne*, które możemy przygotować sami lub kupić (The Protein Ball Co, Deliciously Ella Energy Balls i Bounce Energy Balls). Te niepozornie małe brązowe smakołyki to mieszanka orzechów, ziaren, płatków zbóż i bakalii, oleju kokosowego i surowego kakao, czyli zaspokajająca głód porcja białka, błonnika i tłuszczu. Kulki mocy są także idealne do zabrania na uczelnię, do szkoły lub na górską wyprawę. Można przygotować je w wielu wersjach, nawet z nasionami chia, które dodatkowo wzbogacają je w wapń i kwasy omega-3. W wersji bezglutenowej można użyć bezglutenowych płatków owsianych lub wiórków kokosowych. Słodkość kulek opiera się na czystych daktylach, ale jeśli ktoś lubi bardzo słodki wyrób – dodaje się ulubionego syropu. Do ozdoby kulek można użyć kakao, maku, płatków migdałowych lub nawet jaglanych (Wałkowicz, 2014-2020).

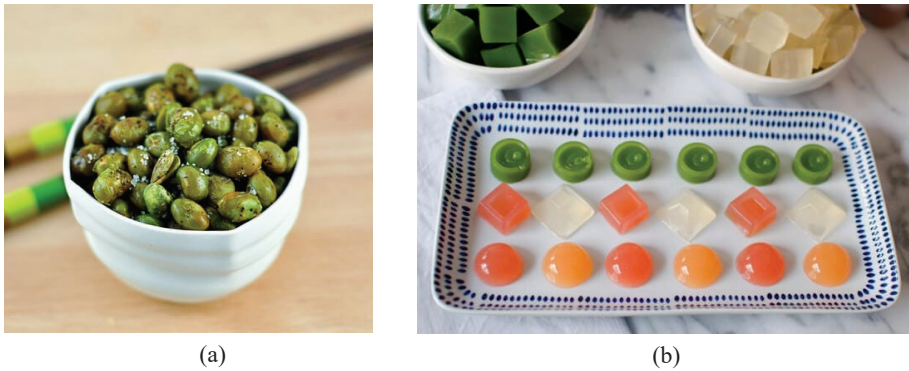
Innym przykładem może być *masło orzechowe* w opakowaniach do wyciskania (np. w tubce). Jest ono doskonałym dodatkiem do zdrowych przekąsek, takich jak pokrojone w plasterki marchewki, pokrojone w kostkę jabłka, a nawet zwykłe krakersy. Dodatkowo krakersy posmarowane masłem orzechowym można uatrakcyjnić pociętą na kawałki truskawką, brzoskwinią czy winogronami. Masło orzechowe dobrej jakości, czyli takie, które zawiera 100% orzechów, ma wiele dobroczynnych właściwości i spożywane z umiarem (2-3 razy w tygodniu) korzystnie wpływa na organizm. Posiadając od 25 do 30% białka w składzie, jest zaliczane do wysokoenergetycznych produktów białkowych. Wysoką wartość energetyczną zawdzięcza spoorej, niemal 50-procentowej zawartości tłuszczów, również tych nienasyconych. Masło orzechowe jest źródłem wapnia, fosforu, potasu, magnezu, sodu, żelaza, miedzi, cynku, chromu i manganu, a także witaminy E (antyoksydant) i z grupy B₅ (Emilia, 2019; Szewczyk i Rosiecka, 2021). Orzechy arachidowe (fistaszki) zawierają kwas foliowy i są polecane kobietom w ciąży.

Długa jest lista batoników, wśród których do ulubionych zalicza się batony: *proteinowy Vega* (zawierający izolat białka grochu, koncentrat białka ryżowego, olej kokosowy, starte orzechy kokosowe i stewię), *Nakd* (bezglutenowy z owocami i orzechami lub mający w składzie daktyle, proteinowe chrupki sojowe, orzechy nerkowca, rodzyńki, banan, sok jabłkowy z koncentratu i naturalny aromat), *Tribe* (z migdałów i nerkowców z dodatkiem daktyli i kakao w różnych postaciach: proszku kakaowego, masła kakaowego i całych ziaren kakaowca, a także nasion chia i mielonej laski wanilii), *Bananito* (dwa delikatnie ususzone na słońcu banany, bogate źródło potasu i błonnika (Kunachowicz, Nadolna, Iwanow i Przygoda, 2017)) i *Kind* (składniki: orzechy, suszone owoce, miód, sól morską, mąka ryżowa i nasiona chia).

Na uwagę zasługują też gotowe do spożycia *owsianki w kubkach* marki: Rude, Moma i Mindfuel. Wystarczy dodać do nich tylko trochę gorącej wody i są gotowe do spożycia.

Ostatnią propozycją są pokrojone warzywa, z dodatkiem humusu i ugotowanego jajka na twardo, które po zmieszaniu tworzą znakomite „paliwo” na każdą podróż.

W przypadku wycieczki samochodowej nieocenione będą: *mieszanka* na drogę składająca się z suszonej fasoli lub rośliny strączkowej, pełnego ziarna, bogatego w białko orzecha lub nasiona oraz owocu, np. suszonej ciecierzycy, granoli (pieczonej do chrupkości mieszanki płatków zbożowych, suszonych owoców, orzechów z dodatkiem miodu), pestek dyni i borówki; *suszony groszek wasabi*; *suszone edamame* – suszone prażone ziarna soi (fot. 1a); *popcorn*; *domowej roboty lizaki* (skórka cytrusowa), *cukierki* (miód i sok z cytryny) i *želki owocowe* (miód i sok z owoców lub warzyw, fot. 1b); *bezglutenowe batoniki owsiane* z nasionami chia i cukrem kokosowym.



Fot. 1. Suszone edamame (a) i zdrowe domowej produkcji żelki owocowe (b)
Photo 1. Dried edamame (a) and healthy homemade fruit gummies (b)

Źródło/Source: (Bell, 2021).

Popularnych jest także kilka innych przekąsek, które warto zakupić/przygotować, jeśli w planie mamy podróż samochodem (Tips and Tricks, Travel, 2018):

- granola proteinowa – mieszanka z płatkami soi, prażonymi orzeszkami ziemnymi i liofilizowanymi truskawkami, zawiera 27% białka i jest bogata w cynk, fosfor i magnez,
- batony proteinowe – zawierające w składzie białka serwatki, białko sojowe, białka mleka, węglowodany oraz dodatki, takie jak: kakao, czekolada, witaminy i minerały,
- puchary owocowe, przygotowane własnoręcznie podczas postoju i krótkiego wypoczynku,
- banany i inne owoce, np. brzoskwinie, winogrona, borówki, jabłka,
- czekoladki (barkTHINS) z małymi kawałkami migdałów lub pestek dyni i czekoladowe kąski, tj. wilgotne czekoladowe ciasteczka z kawałkami żurawiny,
- dla dzieci Gerber, organiczne chrupki zbożowe, ryżowe, serowe, które można wsypać do przenośnego kubka na przekąski i pozwolić dzieciom podjadać we własnym tempie,
- krakersy Złota Rybka (Goldfish Snack) o różnych smakach, np. serowym (Goldfish Cheddar),
- ulubione słone przekąski (paluszki serowe, słone i pikantne przekąski Cheetos, roślinna przekąska Veggie),
- masło orzechowe w saszetkach mających dzióbek z zakrętką; produkt wytwarzany jest z mieszanki prażonych orzechów ziemnych, bez dodatku cukru, oleju palmowego i substancji konserwujących, i jest naturalnym źródłem białka oraz błonnika (Szewczyk i Rosiecka, 2021),
- bezglutenowe krakersy wieloziarniste Crunchmaster, wytwarzane z pełnoziarnistego brązowego ryżu, kukurydzy, mieszanki czterech nasion sezamu i prosa,

a także z włókna owsianego dostępne w trzech smakach: sól morską, paloną, warzywny i biały cheddar,

- muffinki – małe babeczki o różnych smakach.

Przekąski, aby były łatwo dostępne w podróży, można zapakować w plastikowe pojemniki lub torebki ziploc. Muffinki można przechowywać w naczyniach wielokrotnego użytku typu tupperware. Ważne jest, aby mieć pod ręką także płyn do dezynfekcji rąk, serwetki, chusteczki dla dzieci oraz torby na zakupy spełniające rolę kosza na śmieci.

Bell (2021) proponuje też, według swojego uznania, przekąski dla tych, którzy planują dotrzeć w określone miejsce podróży. Autorka uważa, że podobnie jak pakujemy rzeczy i sprzęt, wyjeżdżając w góry, nad morze czy nad jezioro, można w zależności od miejsca podróży dobrać i spakować określone przekąski.

Gdy celem podróży jest jezioro, mogą to być *suszone płatki z łososia*; *prażone orzeszki piniowe* (obrane z łusek, jadalne nasiona niektórych gatunków sosny o dużej wartości odżywczej); *chipsy jabłkowe*; *chrupki kukurydziane* o różnych smakach; *suszone mięso z indyka*; *pistacje*; *suszone kawalki korzenia imbiru*; *popcorn*; *nasiona słonecznika w łupinkach* (bogate w selen).

Z kolei na plażę można zabrać przekąski *ze zrolowanych wodorostów z ryżem i warzywami* (fot. 2a); *kokosowe batoniki bez pieczenia*; *suszone mango*; zapakowane w saszetki *rozciągliwe skórki „Z owoców wyspy”*; *ciasteczka cytrynowe z orzechami makadamia* (największym producentem jest Australia, fot. 2b); *kombinacje orzechów makadamia, białej czekolady i suszonego banana*; *pieczone chipsy z plantanów* (bananów warzywnych); *tropikalne tortilla chipsy z mąki kokosowej*; *hawajskie chipsy ziemniaczane w stylu luau*.



(a)



(b)

Fot. 2. Pieczone organiczne przekąski z wodorostów (a) i ciasteczka cytrynowe z orzechami makadamia (b)

Photo 2. Seaweed snack roll-up (a) and lemon macadamia nut cookies (b)

Źródło/Source: (Bell, 2021).

Z kolei na campingu można sięgnąć po: *batoniki S'mores – Some More* (ciasteczka zbożowe, pomiędzy które wkłada się czekoladę i piankę – zawierają pełnoziarnistą mąkę, owies i wegańskie pianki marshmallow produkowane z syropu z tapioki, cukru trzcinowego, wody filtrowanej, skrobi z tapioki, karagenu, białka sojowego i np. naturalnego aromatu waniliowego); *jerky z wędzonego indyka*; *mieszanę Chex Mix* złożoną z precli, chipsów żytnich, paluszków chlebowych i innych oraz zawierającą kokos, suszoną żurawinę, orzechy włoskie i bogatą w składniki melasę, fot. 3a); *kulki Samoa* (fot. 3b); *wędzone migdały* AgStandard Ranch; *prasowane chipsy warzywne* Wasabi Greens projektu Forager, zawierające w składzie m.in. ogórek, jarmuż, szpinak; *bezglutenowe, niskokaloryczne pianki marshmallow*, produkowane z organicznego cukru o różnych smakach; *pieczoną soczewicę*; *kanapki z pełnoziarnistego chleba z masłem orzechowym* i naturalnie słodzonym dżemem, pokrojonymi owocami (banany, truskawki, figi), a nawet plasterkami marchewki; *organiczne, niemodyfikowane genetycznie daktyle* zawierające naturalny cukier owocowy oraz potas i żelazo (Kunachowicz i in., 2017); *organiczne miodowe krakersy grahamki*; *roślinny popcorn Quin* o różnych smakach; *owocowe YoYo*, czyli w 100% naturalną, w 100% owocową przekąską uformowaną w długą na kilkadziesiąt centymetrów taśmę zwiniętą w owocowe jajo.



(a)



(b)

Fot. 3. Mieszanka Chex Mix (a) i kulki Samoa (b)

Photo 3. Healthy Chex Mix (a) and sinless Samoa balls (b)

Źródło/Source: (Bell, 2021).

Wybierając się w góry, do plecaka powinniśmy włożyć inne przekąski, takie jak: *baton energetyczny Clif Bar* (zawierający płatki owsiane i białko sojowe); *suszone czereśnie* zawierające błonnik i naturalne cukry (Kunachowicz i in., 2017); *ser księżycowy Moon Cheese* (bezglutenowa przekąska keto); *wegański, bezziaarnisty batonik* z kakao, ziemistymi nasionami konopi, kremem z kokosa i odrobiną mięty; *batonik z fasolą i zielonym groszkiem*; *kęsy energetyczne z masłem orzechowym*; *masło migdałowe* w saszetkach, którymi smarujemy chipsy z jabłek; *kęsy z banana* (zawierają dużo potasu); *ciasteczka chipsowe HannahMax*, wykonane z masła, jaj, i cukru trzcinowego; *wielosmakowe chipsy z jarmużu*.

Przegląd przekąsek w zależności od kierunku i celu podróży wskazuje na ogromną różnorodność przekąsek w lekkich opakowaniach, które mogą nie tylko dostarczyć satysfakcjonującego dodatkowego pożywienia, ale także znacząco poprawić samopoczucie. Niestety, musimy o nich pomyśleć na etapie planowania podróży i pakowania, bo ani w górach, ani nad jeziorem czy morzem oraz na kempingu takich przekąsek nie kupimy lub ich przygotowanie może nas kosztować zbyt wiele czasu z cennego wypoczynku.

3. Zdrowe przekąski

Obok turystyki indywidualnej i indywidualnego podejścia do przekąsek mamy także turystykę grupową, przyjazdową i wyjazdową, organizowaną przez biura turystyczne. W różnorodnych świadczeniach są uwzględnione posiłki w restauracjach, w hotelach w trakcie wycieczek fakultatywnych. Dlatego w tym obszarze warto, aby nie tylko uczestnicy wycieczek, ale także ich organizatorzy posiadali większą wiedzę i praktycznie ją wykorzystywali, biorąc pod uwagę w rezerwacji i uzgadnianiu posiłków, także przekąsek, zróżnicowanie wiekowe turystów, ich stan zdrowia, potrawy regionalne i także przekąski właściwe dla danego kraju. Da to turystom pełną wiedzę nie tylko o dziedzictwie materialnym i kulturowym danego kraju, ale także o jego kuchni i związanych z nią przysmakach.

3.1. Zdrowe przekąski dla dzieci

Większość dzieci spożywa przynajmniej jedną przekąskę dziennie. Podczas gdy wiele z najczęściej oferowanych przekąsek dla dzieci ma niższą wartość odżywczą niż posiłki, przekąski mogą wspierać lub nawet wzmacniać ogólny plan zdrowego odżywiania dziecka (Healthy children, 2020).

Dzieci zazwyczaj nie spożywają zalecanej ilości warzyw i owoców. Czas podawania przekąsek to doskonała okazja, aby zwiększyć dostęp i ekspozycję na te bogate w składniki odżywcze produkty. Można rozważyć połączenie ich z produktami mlecznymi lub mlecznymi substytutami w interesujących zestawieniach (takich jak winogrona i ser), o niskiej zawartości tłuszczu (takich jak seler i masło orzechowe) lub pełnoziarnistymi płatkami śniadaniowymi i pieczywem (np. kanapka z bananem na pełnoziarnistym pieczywie). Dlatego warto zaopatrzyć się w produkty, z których można łatwo i szybko przygotować zdrowe przekąski z różnych rodzajów warzyw i owoców, dipów jogurtowych (jogurt z dodatkami: aromatycznymi ziołami, drobno pokrojonymi warzywami i owocami, marynatami), humusu czy kawałeczków sera żółtego. Należy unikać przetworzonej żywności, która nie zawiera zbyt wielu składników odżywczych, a często ma dużą zawartość cukru i soli (Healthy children, 2020). Ważne jest także, aby uwrażliwić dzieci na tęczę kolorów pochodzących od świeżych, kolorowych naturalnych produktów. W tab. 1 zamieszczono wykaz przekąsek zalecanych w gronie rodzinnym.

Tabela 1. Pomysły na przekąski dla rodzin – żywność, którą warto mieć pod ręką
Table 1. Snack ideas for families – foods to keep on hand

Rodzaj/ Type	Propozycje/ Suggestions
Świeże owoce/ Fresh fruits	<ul style="list-style-type: none"> Jabłka, banany, brzoskwinie, nektarynki, gruszki/ Apples, bananas, peaches, nectarines, pears Czereśnie, winogrona, śliwki (pokrojone w plasterki lub bez pestek)/ Cherries, grapes, plums (sliced or pitted) Pomarańcze lub grejpfruty w kawałkach/ Orange or grapefruit sections Truskawki, winogrona (podzielone na połowę dla małych dzieci)/ Strawberries, grapes (cut into half for small children)
Suszone owoce/ Dried fruits	<ul style="list-style-type: none"> Jabłka, morele, brzoskwinie, gruszki (pocięte)/ Apples, apricots, peaches, pears (cut up) Daktyle, śliwki/ Dates, prunes Rodzyнки, żórawina/ Raisins, cranberries
Warzywa/ Vegetables	<ul style="list-style-type: none"> Pałeczki marchewki, selera/ Carrot sticks, celery sticks Surowe lub gotowane na parze kalafior, brokuł/ Raw or steamed califlower, broccoli Paski papryki czerwonej, żółtej, pomarańczowej i zielonej/ Bell pepper strips – red, yellow, orange, and green Winogrona i pomidory cherry/ Grape and cherry tomatoes Świeża lub mrożona kukurydza i groszek/ Fresh or frozen corn and peas Ogórek w plasterkach/ Sliced cucumbers Awokado w plasterkach lub kawałkach/ Avocado slices or chunks
Chude białka/ Lean proteins	<ul style="list-style-type: none"> Ryba (tuńczyk w puszcze, łosoś, sardynki, sieja)/ Fish (canned tuna, salmon, sardines, whitefish) Masło z orzeszków ziemnych lub inne masła orzechowe (gładkie, rozprowadzone na pełnoziarnistym chlebie lub krakersach)/ Peanut butter or other nut butter (smooth, spread on whole grain bread or crackers) Fasola Edammane lub ciecierzycza lub humus do smarowania/ Edammane beans or chickpeas or hummus spreads Ugotowane kostki tofu lub dip z tofu/ Cooked tofu cubes or tofu dip Jajka ugotowane na twardo/ Hard boiled eggs
Produkty mleczne/ Dairy products	<ul style="list-style-type: none"> Ser (w plasterkach, starty lub pokrojony w kostkę)/ Cheese (sliced, grated, or diced) Twarożek/ Cottage cheese Jogurt niskosłodzony/ Low-sugar yogurt Mleko – mleko krowie lub mleko niemleczne/ Milk – cow’s milk or non-dairy milk
Chleb i zboża/ Bread & cereals	<ul style="list-style-type: none"> Chleb pełnoziarnisty/ Whole wheat bread Pełnoziarniste tortille lub chipsy tortilla/ Whole grain tortillas or tortilla chips Krakersy pełnoziarniste / Whole grain crackers Suche zboża pełnoziarniste/ Whole grain dry cereals Ciastka ryżowe/ Rice cakes Pełnoziarniste chlebki pitas i bajgle/ Whole grain pitas and bagels Popcorn z powietrzem/ Air-popped popcorn

Źródło/Source: (Healthy children, 2020).

3.2. Zdrowe przekąski dla osób starszych

Znalezienie zbilansowanych odżywczo, wygodnych i zdrowych przekąsek dla osób starszych to świetny sposób na uzupełnienie diety tych, których apetyt i zdrowie słabną. Wiele osób starszych spożywa nieodpowiednie pod względem wielkości porcje podczas posiłków, dlatego przekąski stanowią istotną część diety (Texas senior care and housing directory, 2021).

Osoby starsze także uczestniczą w ruchu turystycznym, dlatego muszą zadbać o swoje menu lub liczyć, że producenci żywności takie przekąski im zapewnią lub uczyni to gastronomia, mająca szanse na wyjście naprzeciw oczekiwaniom osób starszych i seniorów po okresie pandemii, w sytuacji, kiedy masowa turystyka grupowa, przejściowo, zastąpiona została indywidualną. W przypadku pobytu w sanatoriach, gdzie pacjent nie tylko uczestniczy w zabiegach, ale również aktywnościach turystycznych, ważną rolę odgrywa dietetyk.

Poniżej przedstawiono kilka łatwych do przygotowania i zdrowych przekąsek dla osób starszych (Texas senior care and housing directory, 2021). Są to np. *pieczone jabłka* – z dodatkiem cynamonu, skrobi kukurydzianej i rodzynek, spożywane z cynamonowymi chipsami pita, chipsami tortilla, owsianką lub lodami. Inną przekąską mogą być *frytki z pieczonych słodkich ziemniaków*, które są bogate w witaminę A. Przysmakiem mogą być też *bananowe ciasteczka owsiane z orzechami włoskimi*, bogate w tłuszcze nienasycone i potas.

Osoby starsze o słabej kondycji mogą także zaplanować przekąski łatwe do przeżucia i połknięcia, łatwe do przygotowania oraz smaczne. Dominuje w nich różnorodność zdrowych produktów żywnościowych. Dzięki temu przekąski zapewniają równowagę składników odżywczych. Przykładem mogą być *jajka faszerowane (deviled eggs)*, czyli diabelskie jajka z pikantnym nadzieniem: ugotowane żółtko wymieszane z dodatkiem chili, sosu sriracha i majonezu) posypane papryką. Innym przykładem może być *twarożek z owocami z puszki* (gruszki, brzoskwinie); *mleko smakowe*, takie jak czekoladowe lub truskawkowe (dostarczające białko, wapń, witaminę D i energię); *jogurt z owocami*, szczególnie z jagodami; *budyń na mleku* o smaku waniliowym, śmietankowym, czekoladowym lub białej czekolady, wiśniowym, krówkowym i karmelowym; *perelki/kuleczki tapioki*, które po połączeniu z mlekiem, mleczkiem kokosowym lub wodą i wytworzeniu gęstej, żelowanej masy miesza się z cukrem trzcinowym, szczyptą soli i ekstraktem z wanilii, alternatywnie można tapiokę zastąpić ryżem; *ser pokrojony w kostki* (np. cheddar, szwajcarski i mozzarella); *lody z polewą truskawkową*; *sałatka z tuńczyka* (ryba wymieszana z majonezem i przyprawami) podana na krakersach.

Osoby starsze, ale także dzieci i młodzież, powinny wystrzegać się paczkowanych przekąsek, które, choć poręczne, zawierają zazwyczaj duże ilości soli, cukru i syntetycznych dodatków. Należy unikać przekąsek o dużej zawartości tłuszczów nasyconych i soli, ponieważ mogą one prowadzić do chorób serca lub pogarszać ich przebieg. Należy unikać ciastek i słodkich deserów, ponieważ mogą one prowadzić

do cukrzycy lub wzmacniać chorobę. Fuhrman (2018) precyzuje, co rozumiemy pod nazwą „fast food”. Według niej, kiedy myślimy o fast foodach, nie odnosimy się tylko do jedzenia w restauracjach typu fast food. Są to chipsy, napoje gazowane, ciastka, słodczyce, płatki śniadaniowe, batony, frytki, hamburgery, pizza, wypieki z białej mąki i wszystkie inne wysokokaloryczne i niskoodżywcze produkty żywnościowe, które ludzie często jedzą wiele razy dziennie. Są to pokarmy przetworzone i dla wielu stanowią podstawowe źródło kalorii. Fast foody mają pewne cechy charakterystyczne: są łatwo i szybko dostępne; nie wymagają przygotowania; „wychodzą” z torebki lub pudełka gotowe do podania/pobrania prosto do ust. Można je szybko spożyć i są bardzo szybko wchłaniane do krwiobiegu. Zazwyczaj zawierają wiele substancji chemicznych i syntetycznych składników. Są one kalorycznie gęste, wysoko aromatyzowane, a odżywczo jałowe. Fast foody zazwyczaj zawierają dodatkowe ilości syropu kukurydzianego, cukru, sztucznych słodzików, soli, barwników i innych potencjalnie chorobotwórczych substancji chemicznych. Fuhrman (2018) przytacza następnie, co się dzieje w krwiobiegu człowieka wskutek pobrania 200 kalorii z białym chlebem z 200 kaloriami z fasoli. Biały chleb będzie metabolizowany do cukrów prostych (glukozy), które dostają się do krwiobiegu w ciągu 5 do 10 minut. Wymaga to szybkiego wzrostu insuliny, a szybka odpowiedź insulinowa pozostanie przez wiele godzin. Z drugiej strony, węglowodany z fasoli wymagają więcej czasu na strawienie, a w rezultacie kalorie te wolniej przedostają się do krwiobiegu. Zasadniczo, kalorie będą dostępne w ciągu kolejnych godzin. Podczas jedzenia fasoli w każdej minucie do krwi dostaje się niewielka ilość glukozy, dlatego organizm nie będzie potrzebował dużej reakcji insulinowej, aby poradzić sobie z tą ilością cukru.

Osoby stosujące najzdrowszą dietę spożywają rocznie o 36% więcej przekąsek niż przeciętny konsument. To nowe spojrzenie stwarza sektorowi żywnościowemu możliwość wprowadzenia innowacji w zakresie przekąsek. Grylls (2021) podaje przykład firmy Kallo znanej z produkcji ciasteczek ryżowych, która wykorzystwała nowe podejście do przekąsek i wprowadziła nowe produkty na bazie warzyw, szczególnie w kategorii chipsów, oraz ciastka wegetariańskie sporządzone na bazie grochu i soczewicy w połączeniu z innymi intensywnymi smakami warzyw, takimi jak pesto i buraki.

3.3. Zdrowe przekąski, które dają uczucie sytości i pozwalają zachować szczupłą sylwetkę

Zdrowe, sycące przekąski powinny mieć mniej niż 250 kcal i być bogate w ograniczające głód składniki odżywcze, takie jak woda, błonnik i białko (Smith, 2020).

Można do nich zaliczyć: *tosty z awokado* (na kawałek chleba Ezekiela lub pełnoziarnistego nakłada się puree z awokado, posypuje płatkami papryki chili i skrapia oliwą z oliwek); *groszek zielony z humusem*; *maliny*, które zawierają więcej błonnika i płynów niż większość innych owoców (Kunachowicz i in., 2017), dzięki czemu

zwiększając uczucie sytości, można wymieszać je z jogurtem typu greckiego; *aromatyczną przekąską bez chleba – proteinowa rolada* (na plasterku sera szwajcarskiego, którego tłuszcz spowalnia wchłanianie składników odżywczych, potrzebnych organizmowi do regeneracji, umieszcza się zrolowany kawałek mięsa/szynki indyjskiego wypełniony kawałkiem pomidora i humusem); *banan z masłem orzechowym* (75% owocu to woda, połączenie energetyzujących węglowodanów banana z bogatym w białko i zdrowe tłuszcze masłem orzechowym); *mrówki na kłodzie* (na krótkich, 7 do 10 cm, wydrążonych zielonych lodygach, paluszkach selera umieszcza się gęste masło orzechowe, które następnie posypuje się rodzynkami, fot. 4a); *pokrojone jabłka*; *domowy serowo-ziolowy popcorn* (prażoną kukurydzą na oleju posypuje się solą oraz przyprawami, np. bazylią, oregano lub tymiankiem i po wymieszaniu posypuje się całość startym serem; odpowiednio przygotowana prażona kukurydza jest źródłem witamin z grupy B, potasu, żelaza, selenu, cynku, magnezu, białka, antyoksydantów i błonnika, a ser cheddar jest bogatym źródłem białka, składników mineralnych i witamin (Kunachowicz i in., 2017); *daktyle nadziewane masłem orzechowym* (miejsce po pestce wypełnia się masłem orzechowym i/lub posypuje się niesłodzonymi płatkami kokosowymi, fot. 4b); *jagodowe smoothie/koktajl ze szpinakiem*; *jogurt grecki lub islandzki i granola* (jogurt, wysokobiałkowy przysmak, budujący mięśnie i spowalniający trawienie – przechodzi wolniej przez układ trawienny niż mleko, co daje więcej czasu enzymom na trawienie – łączy się z bogatymi w błonnik jagodami i pełnoziarnistą granolą – musli); *twarożek z ananase*m (smak twarożku niskosodowego z nałożonym ananase można urozmaicić poprzez posypanie wiórkami kokosowymi o niskiej zawartości cukru lub bez dodatku cukru); *humus i krakersy z nasionami* (humus jest źródłem błonnika i zdrowych tłuszczów, a wysokobłonnikowe krakersy z nasionami pozwalają utrzymać równy poziom cukru we krwi, zapobiegając wahaniom, które powodują spadki energii); *ciemna*



(a)



(b)

Fot. 4. Mrówki na kłodzie (a) i daktyle nadziewane masłem orzechowym (b)

Photo 4. Ants on a log and peanut butter stuffed dates

Źródło/Source: <https://www.eatthis.com/healthy-filling-snacks/>

czekolada z masłem orzechowym (zestaw niskocukrowy i sycący, masło orzechowe jest polecane takie, które zawiera tylko dwa składniki: orzechy i sól, w innym przypadku, jeśli na etykiecie widzimy inne składniki, to jest bardzo duże prawdopodobieństwo, że nie jest to zdrowa żywność).

W podróży, wędrownkach pieszych, rowerowych nie zawsze można zająć się przygotowaniem głównego posiłku. Obiad zostaje przesunięty w czasie i jak już wędrowiec dotrze do celu podróży, to może przygotować obiadokolację lub spożyć posiłek w schronisku lub w punkcie gastronomicznym, jeśli nocuje w mieście. Dlatego przekąski w trakcie dnia, dające poczucie sytości, są nie do przecenienia. Można je szybko przygotować i spożyć, jak np. daktyle nadziewane masłem orzechowym. Można też wcześniej zapakować w woreczki składniki, aby przygotować np. mrówki maszerujące po kłodzie. Czasami niechętnie spożywane jednoskładnikowe produkty stają się niezwykle atrakcyjne z dodatkami (np. ananas na serku czy humus z krakersami i nasionami).

Podjęcie decyzji dotyczącej zakupu w sklepie przekąski, a tym bardziej zdrowej przekąski, może być wymagającym zadaniem. Można wzmocnić nasze decyzje zakupowe poprzez nabycie umiejętności przygotowania takich przekąsek we własnej kuchni (Tarantino, 2020), a dodatkową tego zaletą będzie uniknięcie przejadania się i spożywania chrupiących niskokalorycznych przekąsek między posiłkami. Dodatkową motywacją może być też fakt, że takie przekąski pozwalają zachować szczupłą sylwetkę.

Do wykonania przekąski z *małpich tostów* potrzebne jest masło orzechowe, którym smarujemy kromkę, na nim układamy plasterki banana, polewamy odrobiną miodu i posypujemy nasionami chia, aby dodać trochę błonnika. Innymi opcjami są: *krem awokado z krakersami wieloziarnistymi i plasterkiem pomidora sliwkowego*; *humus* np. z pasty sezamowej, ugotowanej ciecierzycy, w którym zanurzamy pokrojone w słupki warzywa (marchew, ogórek, papryka, seler); *jogurt grecki i jagody* – świeże lub lekko zamrożone, posypane wiórkami karobowymi (to inaczej chlebek świętojański, jasnobrązowy proszek, przypominający kakao); *owsiano-daktylowe kąski energetyczne* w formie kulek uformowanych ze zmiksowanych płatków owsianych, daktyli, orzechów i nasion; *orzechy z przyprawami tostowane na ciepło* (pekan, migdały, nerkowce, chili w proszku, czarny pieprz i cayenne); *gryzaki wegetariańskie z tuńczykiem*, czyli krakers posmarowany wymieszanym tuńczykiem z puszki, z poszatkowaną marchewką, ogórkiem, oliwkami, musztardą Dijon, odrobiną majonezu, doprawianym solą i pieprzem; *bananowe kąski w czekoladzie i orzechach włoskich*, które idealnie nadają się do przechowywania w zamrażarce, a do ich wykonania potrzebne są wykałaczki, na które się nabija kawałki banana, następnie zanurza się je w rozpuszczonej czekoladzie i oleju kokosowym (podgrzanych w kuchenke mikrofalowej) i obtacza w pokruszonych orzechach włoskich; *papryki nadziewane kozim serem*; *domowa mieszanka nasion orzechów* (migdałów, orzechów włoskich, nerkowca, słonecznika, suszonych owoców); *mrówki na kłodzie* (fot. 4a); *owoce i orzechy* (mandarynka, banan, garść orzechów, migdałów i nasion); *plastry*

sera o niskiej zawartości tłuszczu połączone z krakersami o wysokiej zawartości błonnika; *suszona wołowina* (beef jerky), (Jakubowska i Wierzejski, 2015) o niskiej zawartości tłuszczu i soli, bogate źródło białka, wielu witamin i składników mineralnych, jest popularną przekąską w turystyce górskiej; *jajka na twardo w kompozycji z orzechami, owocami, twarożkiem i ogórkiem* (całość umieszczona w pojemniku z tworzywa sztucznego, fot. 5a); *oliwki* połączone z twardym, dojrzałym serem; *twarożek* z położonymi na nim plasterkami jabłka, polanymi/skropionymi odrobiną miodu i posypane orzechami włoskimi lub nasionami chia; *grecka sałatka* z pokrojonych ogórków, zawierająca także czarne oliwki, cebulę i fetę, skropione oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, aby lekko obtoczyć warzywa, z solą i pieprzem dodanymi dla smaku; *plasterki jabłka* posmarowane masłem orzechowym z dodatkiem cynamonu to słono-słodka kompozycja – połączenie białka i błonnika; krakersy z tapenadą (pastą) z oliwek, której przygotowanie wymaga takich składników, jak: oliwki zielone nadziewane papryką Pimento (zawarte w nich przeciwutleniacze i jednonienasycone kwasy tłuszczowe hamują procesy starzenia komórek i neutralizują działanie wolnych rodników), oliwki czarne, sól czosnkowa, oliwa z oliwek i sok z cytryny; *tosty Ezechiela z jogurtem i jagodami lub nasionami chia* to kompozycja błonnika (tost, jagody, maliny), pełnowartościowego białka, przeciwutleniaczy (jagody) i stabilizujących poziom cukru we krwi nasion chia; *grillowane (ulubione) warzywa z podawanym osobno sosem tzatziki* (pokrojony/starty ogórek, jogurt grecki – zawiera prebiotyki, białko i jest źródłem witaminy D, przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny, oliwa z oliwek, natka pietruszki, sól i pieprz; *salsa kukurydziano-fasolowa z chipsami* to doskonała mieszanka kukurydzy, czarnej fasoli, pokrojonych pomidorów, papryki, czerwonej cebuli, z dodatkiem octu jabłkowego i soku z limonki; *ugotowane Edamame (zielona soja) przyprawione sezamem* (olej sezamowy, płatki czerwonej papryki i sól koszerne); *tosty pieczone* z rozsmarowanym na nim serem ricotta, pomidorem i bazylią balsamiczną; obrane i pokrojone *mango* przyprawione chili i sokiem z limonki; *pieczone/grillowane warzywa z sosem pesto* (orzeczki, czosnek, oliwa z oliwek, sok z cytryny, pieprz, sól do smaku); *plasterki melona lub kantalupy owinięte szynką prosciutto (włoska suszona szynka) lub szynką hiszpańską*; *chipsy z jarmużu* pieczone 5 minut w temp. ok. 190°C; *pudelko Bistro* z: tostem z białego pełnoziarnistego angielskiego muffina, serem do wyboru (ostry cheddar, Babybel wedge, gorgonzola), łyżką masła orzechowego, plasterkiem jabłka i marchewki oraz jajka ugotowanego na twardo; *szybka roladka z indyka* – plasterzek wędzonego indyka z łyżką humusu lub guacamole (pasta z awokado) zawinięty w plasterki sera szwajcarskiego; *placek pita* w kształcie kieszeni wypełniony humusem, plasterkiem pomidora, cebuli i liściem sałaty; *quesadillas nadziewane fasolą* – pełnoziarnista lub pszenna tortilla z tartym niskotłuszczowym serem i fasolą, po 20 sekundach ogrzania w mikrofali, po ostudzeniu i pokrojeniu dodajemy sos salsa i dekorujemy plasterkami awokado; *sałatka tabbouleh* (arabska sałatka z kaszą bulgur, czasem zastępowana kuskusem lub komosą ryżową) zawierająca komosę ryżową bogatą w białko i błonnik, pomidorki koktajlowe, zieloną cebulę, ogórek, oliwę z oliwek, świeży sok z cytryny, sól, pieprz, miętę; *zwykła owsianka błyskawiczna*



(a)



(b)

Fot. 5. Opakowanie z jajkiem ugotowanym na twardo (a) oraz łosoś i kozi ser zawinięte w plastry ogórka (b)

Photo 5. Hard boiled egg protein box (a) and salmon and cucumber roll-ups (b)

Źródło/Source: <https://www.eatthis.com/healthy-snack-ideas/>

z mlekiem, dodatkiem orzechów włoskich lub pistacji i odrobiny miodu; *angielska pizza muffinowa* – połówki muffinów polane sosem pomidorowym, posypane serem niskotłuszczowym mozzarella i z dodatkiem warzyw, według uznania, np. szpinaku, zielonej papryki, brokułów, oliwek i pomidorów, ogrzewane w piekarniku przez 3 minuty w temperaturze ok. 230°C; *salatka jajeczna* składająca się z dwóch ugotowanych na twardo jajek, posiekanych i wymieszanych z pokrojonym w kostkę ogórkiem, łyżką majonezu z oliwy z oliwek, ostrą musztardą i szczyptą pieprzu cayenne – można ją spożywać na liściu sałaty rzymskiej lub Bibb (odmiana sałaty masłowej), tak jak buritto; *niskokaloryczne nachos z kurczakiem i czarną fasolą* z dodatkiem salsy, kukurydzy, guacamole i małej ilości chipsów tortilla dla dodatkowej chrupkości; *tosty z pełnoziarnistego chleba z awokado i wędzonym łososiem*; *daktyle nadziewane migdałami i serem pleśniowym* i zawijane w pół paska boczku, unieruchomione wykałaczką, pieczone w temperaturze ok. 232°C, aż bekon będzie chrupiący; *dip fasolowy* pokryty salsą, cebulą i cienką warstwą sera Monterey Jack, zapiekany do momentu rozpuszczenia się sera, następnie posypany posiekaną marynowaną papryką jalapeno (jedna z rodzajów papryk chili) i podawany z grzankami pita lub chipsami z czarnej fasoli; *szaszłyki arbuzowe* przeplatane pomidorkami koktajlowymi cherry, mozzarellą i listkami bazylii; *dip serowy* – zapiekany ser kozi z posiekanym czosnkiem, świeżymi ziołami, odrobiną oliwy z oliwek i dużą ilością czarnego pieprzu podawany z ciepłym chlebem pita; *bruschetta pomidorowa*, czyli grzanka z dodatkiem pysznej pasty, najczęściej ze świeżych pomidorów, czyli znanej wszystkim salsy pomidorowej; *łosoś i kozi ser zawinięte w plastry ogórka* (fot. 5b); *szpinakowe quiche kubki/foremki* składające się z wymieszanych pięciu jajek, szpinaku, podsmażonych grzybów i sera według uznania, które piecze się ok. 20 minut w temperaturze 175°C; *szaszłyki caprese* ze świeżej mozzarelli i pomidorów koktajlowych skropionych octem balsamicznym (ocet otrzymywany z zagęszczonego

moszczu winogronowego); *ser burrata* (włoski ser z mleka krowiego wytwarzany z mozzarelli i śmietany. Zewnętrzna skorupa to solidna mozzarella zawierająca wewnątrz mieszankę stracciatelli i śmietanę, które nadają jej miękką konsystencję, produkt typowy dla regionu Apulii (w kompozycji z figami, brzoskwiniami i tostami); *suszone/liofilizowane owoce*; mieszanka karczochów to wymieszane serca karczochów, pieczonej czerwonej papryki, oliwek, kawałków sera (parmezan, manchego, lub gruyere).

Z różnorodnością nazw przekąsek, często trudną do zrozumienia terminologią, można się zaznajomić poprzez przeczytanie przepisu ich sporządzenia i obejrzenie towarzyszących temu fotografii. Tę różnorodność, w dobie globalizacji, łatwo upowszechnić. Utrudnieniami są w tym przypadku nasze nawyki, dieta rodzinna trwająca przez pokolenia, propagowanie polskiej żywności, także poza granicami, w krajach, w których polskie potrawy są mało znane lub nieatrakcyjne (np. oferowanie Japończykom ryby w restauracjach polskich, dopuszczalny jest karp lub pstrąg). Często jest też niechęć do przygotowania pożywienia, w tym przekąsek na drogę – można się przecież zawsze zatrzymać po drodze w McDonald's, w górach zjeść pajdę chleba z mięsem, jajkiem i popić kawą, co wydaje się utraconą korzyścią z nieskonsumowania wcześniej przygotowanych potraw, które nie zajmują dużo miejsca w plecaku czy w torbie, a sprawiają dużo radości na szlaku turystycznym. Himalaiści nie mają wyboru, muszą mniej myśleć o doznaniach smakowych w ostatnich fazach ataku na niedostępne szczyty, a bardziej o przetrwaniu i osiągnięciu celu, dlatego tak ważne są dla nich żywność i przekąski proteinowe i wysokoenergetyczne. Można zatem być twórcą i inspiratorem najróżniejszych przekąsek, które, jak wskazano, mają zastosowanie w różnych sytuacjach, jak też mogą nam przynosić oczekiwane efekty, np. pomóc w utrzymaniu smukłej sylwetki.

3.4. Zdrowe przekąski dla osób będących na diecie

Osoby zmagające się z nadwagą często nie znajdują zrozumienia u swoich partnerów, którzy wbrew logice robią wszystko, aby osoba najbliższa zwiększała masę ciała. Również osoba będąca na diecie, po zabiegach chirurgicznych (zmniejszenie żołądka i inne) często nie jest wzorem do naśladowania dla swoich dzieci, które preferują fast foody i to w niekontrolowanych ilościach, znając tego skutki (Muñoz, Nowzaradan i Varon, 2013). Czy tak być musi, gdy na przykład będąc na diecie, spotykamy się z przyjaciółmi? Czy można odstąpić od oczekiwań zaproszonych gości i zaproponować im coś, co może potem sami wprowadzą do swojej diety i, co najważniejsze, ponownie będą chcieli z nami spędzić kolejny wieczór, oczekując z naszej strony nowych kulinarnych rozwiązań? Czasami, jak w przypadku stosowania diety, jesteśmy zmuszeni do poszukiwania alternatywnych produktów, a ci, co nie są na diecie, mogą zapoznać się z różnorodnością, która może dać impuls do tego, aby stali się poszukiwaczami nowych przekąsek.

Zatem co można zrobić, będąc na diecie, w dziedzinie zdrowych i słonych przekąsek? Można np. samodzielnie wykonać *chipsy z warzyw*, tj. z ziemniaków, buraków, batatów, cukinii, marchwi i selera. Po upieczeniu w piekarniku w 200°C do momentu, aż będą rumiane i chrupiące, smak warzyw wyeksponuje sól morską, papryka słodka, chilli, pieprz, kumin, oregano lub bazylia (Akademia smaku, 2021).

Z kolei pieczona, uprzednio ugotowana i doprawiona solą i/lub papryką, *ciecierzycy* może zastąpić orzechy. Popularne są *minipizze lub zapiekanki z cukinii*, w których wydrążone gniazda wypełnia się najrozmaitszym farszem, tj. z podsmażonego, drobno pokrojonego lub mielonego mięsa z kurcząt, wędliny, pieczarek, cebuli i sera. Następnie całość piecze się w piekarniku w temp. 175°C przez 15-20 minut.

Podobnie przygotowuje się *quesadille z placków tortilli*. Na placek nakłada się ser żółty, w plastrach lub tarty, następnie dodatki mięsne i warzywne, przyprawy i kolejną porcję sera, całość przykrywa się drugim plackiem i na patelni całość podpieka się po około 1 minuty z każdej strony, tak aby ser się rozpuścił i skleił oba placki ze sobą. Jako farsz można wykorzystać także kawałki mięsa kurcząt, wędlinę, paprykę, pomidory, pieczarki, oliwki, suszone pomidory, cebulę, kiełki, fasolę lub soczewicę.

Popularne są *koreczki* z kuleczek mozzarelli, pomidorów koktajlowych i bazylii. Do koreczków można dodać również oliwki oraz liście roszponki lub rukoli.

Dodatkową korzyścią z zaoferowania tak przygotowanych przekąsek będą uniknięcie narzekania na nadwagę, zagrażające zdrowiu choroby cywilizacyjne i szansa na poruszanie innych ciekawych tematów.

3.5. Popularne zdrowe przekąski

Itsines (2021) zaproponowała kilkanaście ulubionych przepisów na przekąski, które wymagają trochę wysiłku podczas ich przygotowania, ale są zdrowe, pozwalają się czuć „energetycznie” przez cały dzień i równocześnie odciągają od sięgania po gotowe dania lub korzystania z oferty automatów.

Autorka (Itsines, 2021) preferuje spożywanie sześciu porcji ziaren dziennie. Jakie są zatem jej propozycje? W gronie najlepszych i zdrowych słodkich przekąsek wymienia *kulki bliss* (kulki mocy) o smaku czekoladowo-malinowym, morelowym, solony karmel, makadamia lub masło orzechowe (fot. 3b). Ze zmieszanych składników (daktyle, nasiona chia, wiórki kokosowe, suszona żurawina, pistacje, płatki owsiane, nasiona konopi i suszone borówki amerykańskie) tworzy się kulki, które po 20-minutowym wychłodzeniu w lodowce gotowe są do spożycia. Kolejne przekąski to *domowe batoniki granola*, doskonałe źródło białka, błonnika i węglowodanów złożonych; *muffinki bananowe*; *buleczki/ciasteczka jagodowe*; *ciasteczka z galaretką*, które nadają się również do diety bezglutenowej, *krem nicejski* ze zmiksowanych mrożonych bananów o smaku mięty, kokosa lub mango i orzechów makadamia; *czekoladowo-pomarańczowa owsianka* z różnymi dodatkami, przygotowana i schłodzona przez noc w lodowce; *kulki falafel* (kulki z ciecierzycy) z dipem jogurto-

wym (fot. 6a); *humus z czarnej fasoli* z dodatkiem różnych składników (ciecierzyca, czosnku, soku z cytryny, kolendry, cayenne, kminku, oliwy z oliwek, soli i pieprzu do smaku); *pieczone frytki z cukinii z jogurtowym ailloli* (rodzaj sosu czosnkowego, fot. 6b); *Labneh* (serek powstały po 22 godzinach odcedzania jogurtu) z *pistacjami zaatar* (mieszanka ziół: tymianek, sezam, sól, w zależności od regionu może zawierać też suszone oregano, majeranek, kminek, zmieloną ciecierzycę, pistacje oraz mielony kumin, paprykę czy nasiona kopru), przekąskę tę można spróbować połączyć z paluszkami warzywnymi, chlebem pita lub zastosować jako dodatek do tostów; *sos tzatziki domowej roboty* (jogurt typu greckiego, poszatkowany czosnek i ogórek, oliwa z oliwek, siekany koper, pietruszka, oregano, sok z cytryny oraz sól), można go jeść z paluszkami warzywnymi lub z chlebkiem pita na podwieczorek.



(a)

(b)

Fot. 6. Kulki falafel z dipem jogurtowym (a) i pieczone frytki z cukinii z jogurtowym ailloli (b)

Photo 6. Falafel balls with yoghurt dip (a) and baked zucchini fries with yoghurt aioli (b)

Źródło/Source: <https://www.kaylraitsines.com/blogs/recipes/easy-healthy-snacks>

Wymienione przekąski wymagają minimalnego przygotowania, tj. zakupu jogurtu greckiego, mrożonych jagód, orzechów, owoców sezonowych i tuńczyka w puszcze, warzyw (do pocięcia na słupki), jaj (ugotowane na twardo), ciecierzycy. Ponadto wskazane jest posiadanie podstawowego sprzętu kuchennego, jak mikser, blender, lodówka, oraz inspirowanie się zalecanymi przepisami, które można udoskonalać na wiele sposobów.

3.6. Alternatywa dla słonych przekąsek

Słone przekąski typu: chipsy, meksykańskie nachosy, paluszki, ze względu na wysoką zawartość soli nie są korzystne dla naszego zdrowia, ponieważ sprzyjają tyciu, chorobom układu sercowo-naczyniowego, a nawet wykazują działanie rakotwórcze (Konieczna, 2016). Podstawy żywieniowe akceptowane dzisiaj przez Światową

Organizację Zdrowia i większość autorytetów żywieniowych obejmują warzywa, fasolę, orzechy, nasiona i owoce jako zdrowe pokarmy, a sól, tłuszcze nasycone i nadmiar cukru są traktowane jako powodujące choroby (Fuhrman, 2018).

Powstaje zatem ciekawe pytanie, czym można zastąpić te niezdrowe przekąski? Można je zastąpić np. *pokrojonym w plasterki ogórkiem* z dodatkiem odrobiny soli. Ogórek zawiera 90% wody i zapobiega odwodnieniu organizmu. *Masło orzechowe* bez cukru może dostarczyć organizmowi sporej dawki energii i jest źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które mogą się przyczynić do obniżenia poziomu złego cholesterolu we krwi. Źródłem cennych dla organizmu kwasów tłuszczowych omega-3 są także *sardynki*. Do kolejnych propozycji należą *krakersy o niskiej zawartości soli i tłuszczu*. Podobnie skutecznym zamiennikiem słonych przekąsek mogą być *orzeszki ziemne pozbawione soli*. Zdrową alternatywą dla chipsów są *oliwki*, które zawierają błonnik i są źródłem cennej dla organizmu witaminy E niezbędnej do prawidłowego przebiegu procesów biologicznych zachodzących w organizmie (Kunachowicz i in., 2017). *Prażona kukurydza*, czyli samodzielnie przygotowany popcorn (bez użycia tłuszczu), jest bogatym źródłem przeciwutleniaczy, które spowalniają procesy starzenia się skóry. Idealną przekąską dla osób lubiących ostry smak mogą być *chrupki ryżowe o smaku wasabi*. Ostre wasabi może przyczynić się do pobudzenia metabolizmu, a tym samym stanowi składnik sprzyjający utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Na liście znajdują się także *pieczone ziemniaki*, stanowiące bogate źródło potasu – składnika wspomagającego utrzymanie ciśnienia krwi na prawidłowym poziomie.

Osoba podróżująca, która musi znaleźć w plecaku miejsce na wiele rzeczy, w tym żywność, może odstąpić od swoich nabytych nawyków żywieniowych i zabrać ze sobą na początek słoiczek oliwek, kilka ogórków, paczkę krakersów i chrupki ryżowych oraz orzeszków ziemnych, a także masło orzechowe. Podczas następnej wędrowki liczbę przysmaków może podwoić i wybrać te, które jej najbardziej odpowiadają.

3.7. Najbardziej popularne przekąski z całego świata

Osoby odwiedzające obce państwa często chcą poznać typowe dla danego kraju potrawy, w tym przekąski. Kuchnia to przecież także część kultury. Zdarza się, że poznanie kuchni zagranicznej jest głównym powodem wyjazdu (turystyka kulinarna). Natomiast turyści realizujący ambitne programy zagraniczne czy szkolenia mogą poświęcić wieczór lub dzień na poznanie smaków przekąsek typowych dla danego regionu czy państwa. Dlatego warto przytoczyć kilka nazw przekąsek z całego świata, o których nie można zapomnieć podczas podróży zagranicznej.

Według Neo (2020) lista światowych najsłynniejszych przekąsek, które powinno się spróbować choć raz, obejmuje:

- *Lody Boba* (bubble) z brązowym cukrem to przysmak tajwański (fot. 7a). Boba, znana również jako herbata z bąbelkami, wykonywana jest na bazie mleka ze zmieszanyimi perełkami/kuleczkami tapioki. Ważnym składnikiem jest też syrop owocowy (np. syrop awokado) lub nieowocowy (kawowy, czekoladowy i inny)

(Bardecka, 2012). Lodowa wersja napoju, z zawijasami słodkiego syropu z brązowego cukru i gładką, kremową konsystencją plus „perełki” dostępna jest w lokalnych supermarketach, takich jak NTUC i Sheng Siong.

- *Stroopwaffels* to klasyczna holenderska przekąska stworzona w XIX wieku. Składa się z dwóch cienkich ciasteczek waflowych, sklejonnych/połączonych cienką warstwą nadzienia, które tworzy się z syropu cukrowego, brązowego cukru oraz masła. Można do nich także dodać cynamon, karmel czy wanilię. Można spożywać je na zimno lub na ciepło, „na sucho” lub popijając kawą czy herbatą. Często wafelki ogrzewane są na filizance lub kubku z gorącą kawą czy herbatą, wskutek czego syrop znajdujący się pomiędzy warstwami topnieje, a wafelki robią się miękkie i wręcz rozplływają się w ustach (In kuchnia holenderska, b.d.) Powszechnie dostępne, od ulicznych targowisk po sklepy z wyrobami cukierniczymi, a nawet w McFlurry serwowanym w McDonald’s .
- *Tom’s Farm Almonds*, popularne w Korei Południowej. Przez Koreańczyków, dbających o zdrowie, nazywane są „przekąską piękną” ze względu na to, że migdały są bogate w witaminę E i świetnie wpływają na skórę (Kunachowicz i in., 2017). Migdały tej marki, o wyjątkowych smakach, np. miodowe masło, wasabi, karmelowy precel, kurczak hot & spicy, a nawet czarny cukier, można znaleźć w lokalnych koreańskich supermarketach, takich jak Shine Korea czy Harin Mart. Jeśli nie lubi się orzechów, można sięgnąć po inne słynne południowo-koreańskie przekąski, takie jak Tteokbokki lub chipsy ziemniaczane z masłem miodowym.
- *Australijskie Tim Tams* to kremowe ciasteczka w czekoladzie, które są produkowane przez Arnott’s – firmę z Aussie. Stanowią kombinację chrupiących ciasteczek czekoladowych, kremowego (czekoladowo-słodowego) wypełnienia oraz polewy czekoladowej. Można znaleźć je w każdym australijskim supermarkecie. Reprezentują esencję Australii, jak pizza we Włoszech, scone (bułeczki/ciasteczka do herbaty) w Wielkiej Brytanii czy bagietka we Francji (Abibol, 2021).
- *Kit Kat Sakura Japanese Sake*. Ten batonik z waflem obłany mleczną czekoladą ma niezwykłą historię: japońska wymowa Kit Kat brzmi podobnie do lokalnego wyrażenia szczęścia (kitto katsu). Nestle zauważyło, że rodzice podają smakołyki, aby wesprzeć swoje pociechy podczas egzaminów i skorzystało z tej okazji. Firma zaczęła produkować więcej różnych smaków, aby przyciągnąć lokalny popyt, i to się udało. Na przykład Kit Kat Sakura Japanese Sake pochodzący z prefektury Hyogo pokryty jest różową, aromatyzowaną czekoladą i wypełniony wyrazistym kremem o smaku sake. Smaków Kit Kat jest ponad 200 i ciągle przybywa.
- *Suszone mango* – przysmak z Filipin. Produkowane jest z najlepszych kawałków mango carabao. Ta odmiana rośnie obficie w kraju i jest uważana za naturalnie słodką i soczystą. Niektóre z najlepiej sprzedających się marek suszonego mango to 7D i Cebu. Mango suszone bez cukru ma naturalny słodki smak z delikatną, kwaskową nutą. Może być zdrową przekąską albo dodatkiem do potraw i herbaty. Mango suszone zawiera witaminy A i D, kwas askorbinowy i witaminy

z grupy B. Zawiera też fosfor, wapń, potas i żelazo oraz jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Pomimo wielu pozytywnych właściwości mango spożywane w nadmiarze może zaszkodzić organizmowi i prowadzić do rozstroju jelit, kolki, gazów i innych problemów trawiennych (Wagner, 2021).

- *Glico Pretz Thai Snacks* to przekąski biszkoptowe wzorowane na niemieckich preclach. Dostępne są one w wielu smakach, np. tom yum kung, thai sweet chilli i grilled chilli paste.
- *Lokum* to turecki przysmak znany także w Polsce pod nazwą rachatlukum lub Turkish delight. Należy do najpopularniejszych słodyczy w krajach bałkańskich i na Bliskim Wschodzie (fot. 7b). Tureckie słowo *lokum* pochodzi z arabskiego *al-lukum*. W świecie arabskim tureckie przysmaki nazywane są *rāḥat al-hulqūm* (مَوْقُلُ حَلَاةَ حَار), co w dosłownym tłumaczeniu oznacza „komfort dla gardła”. Właśnie z języka arabskiego wywodzi się polska nazwa tego smakołyku – *rachatlukum Turkish Delight*. Ten super słodki przysmak przyrządzany jest ze skrobi kukurydzianej i rafinowanego cukru, z nadzieniem z orzechów pistacjowych lub laskowych. Jako aromat dodaje się wodę różaną, wodę z kwiatów pomarańczy lub sok z cytryny. Gotowy produkt zwija się lub kroi w kostkę i posypuje pudrem lub oblewa czekoladą. *Lokum* ma ponad 24 różne smaki, w tym różany, mastyksowy, naturalny, miętowy i kawowy, a także nadzienia, takie jak orzechy włoskie, pistacje i orzechy laskowe. W mieście Afyon produkuje się specjalny rodzaj *lokum* z warstwą kajmaku i pokryty wiórkami kokosowymi (Turecki sklep, 2020).
- *Szwedzka czekolada Daim* – składa się z chrupiących migdałów i karmelu oblanym mleczną czekoladą. Można ją znaleźć w sklepach IKEA na całym świecie.



(a)



(b)

Fot. 7. Lody Boba z brązowym cukrem (a) i lokum – turecki przysmak (b)

Photo 7. Brown sugar Boba ice cream (a) and locum – Turkish delight (b)

Źródło/Source: <https://www.eatthis.com/healthy-snack-ideas/>

- *Shiroi Koibito* to pochodzące z Hokkaido ciasteczka w stylu europejskim. Składają się z tabliczki białej czekolady włożonej pomiędzy dwa lekkie, delikatne ciasteczka. Oprócz sprzedaży na japońskich lotniskach, te kultowe przysmaki można kupić również *online*.

Spróbowanie niektórych z tych przekąsek to świetny sposób na poznanie kultur i smaków z całego świata. To wgląd w to, co miejscowi lubią w swoich ojczyznach najbardziej, tak jak my kochamy np. naleśniki, koreczki, roladki, chipsy jabłkowe i bananowe itp.

4. Trendy żywieniowe 2020: jakie zmiany czekają branżę żywnościową?

Jaka zatem jest propozycja przemysłu żywnościowego dla tych, którzy chcieliby coś zmienić w swojej diecie, ale brakuje im motywacji i atrakcyjnej alternatywy żywieniowej? Co można zaproponować tym, którzy stawiają na zdrowie, produkty pochodzenia roślinnego, odnowę biologiczną, czyste etykiety, a w konsekwencji na osiągnięcia zawodowe i sportowe, na jasność umysłu i postrzeganie świata także w perspektywie ochrony naszej planety przed zbędnymi opakowaniami czy *waste food*, czyli marnowaniem żywności?

Burrell (2019) przedstawiła za FoodBev Media najważniejsze trendy w branży żywnościowej na rok 2020, które można ocenić także w kontekście pandemii COVID-19. Wśród nich znalazły się następujące:

- **Zdrowe przekąski spożywane w biegu.** Rozkwit rynku przekąsek wynika z tego, że konsumenci dbający o zdrowie szukają wygodnych sposobów na zaspokojenie głodu i zwiększenie spożycia składników odżywczych, które można dopasować do ich „zabieganego” trybu życia. Przekąski mogą pełnić funkcję energetyzującą lub relaksującą, jako antidotum na stres związany z naszym intensywnym trybem życia. Według Mintel Consumer Snacking UK (2019) 66% dorosłych w Wielkiej Brytanii przyznaje się do podjadania przekąsek co najmniej raz dziennie. Przykładem zdrowszych alternatyw o funkcjonalnych korzyściach mogą być przekąski dmuchane (*puffed snacks*). Zaliczyć do nich można wytwarzane metodą pufingu (ekspandowania, działania pary wodnej pod bardzo wysokim ciśnieniem) (Konopko, 2009) zboża np. amarantus, ziarna gryki, ryżu, kukurydzy, jęczmienia i orkiszu, w efekcie czego otrzymuje się produkt o atrakcyjnej strukturze, bez użycia tłuszczu i sztucznych dodatków, z zachowaniem wielu cennych składników odżywczych. Ekspandowane ziarna wzbogacane są suszonymi i liofilizowanymi owocami (Ziko dla zdrowia, b.d.). Innym przykładem mogą być prażone przekąski (*popped snacks*), takie jak orzechy i pestki, ziarna słonecznika. Dużym zainteresowaniem cieszą się także przekąski/batony białkowe.
- **Zmniejszenie ilości cukru i sztucznych słodzików** w przekąskach lub zastąpienie cukru słodzikami naturalnymi, np. stewią, oraz częstsze stosowanie syropów

ze słodkich owoców i warzyw do słodzenia produktów, np. ze słodkich ziemniaków, granatów lub daktyli.

- **Mieszanki fleksitariańskie.** Fleksitarianizm jest obecnie powszechny i wielu konsumentów podejmuje świadome decyzje o zmniejszeniu ilości spożywanego mięsa, a mieszanki mięsno-roślinne oferują im smak mięsa z korzyściami odżywczymi płynącymi z żywności pochodzenia roślinnego. Można również obserwować zwiększenie asortymentu mieszanek 50/50 mleka krowiego i roślinnego (mleko owsiane i mleko krowie, mleko migdałowe i mleko krowie).
- **Zainteresowanie produktami o niskiej zawartości alkoholu,** tzw. alkoholową wodą niegazowaną.
- **Ograniczenie marnowania żywności.** Obserwujemy nowe, innowacyjne sposoby rozwiązywania problemu odpadów żywnościowych dzięki nowym technologiom, takim jak *too good to go*, która oferuje konsumentom, za minimalną cenę, możliwość wzięcia z restauracji pozostałego jedzenia, które w przeciwnym razie zostałoby wyrzucone do kosza. Wiele krajów na całym świecie wyznaczyło już cele w zakresie ograniczenia marnotrawstwa żywności.

Pandemia i towarzyszące jej lockdowny wymusiły pewne zmiany. Konieczne są badania w tym zakresie. Niemniej jednak powyższe trendy stają się koniecznością dla rozwoju branży żywnościowej, gastronomii i są stosowane w codziennym życiu, jeśli jesteśmy wyczuleni na zdrowe odżywianie oraz minimalizowanie marnotrawstwa żywności.

5. Podsumowanie

Turysta, aby zrealizować swoje plany, musi odżywiać się zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia, zachowując higienę przygotowywania posiłków. Znając istotę piramidy żywności, może też tworzyć w swoim menu najrozmaitsze przekąski. Niektóre musi przygotować uprzednio w domu, inne może nabyć w sklepie, ale powinien mieć wiedzę na temat zdrowych przekąsek, które mu służą, jak też mieć rozeznanie w przekąskach, które są oferowane i znane w innych krajach, jeśli te znajdują się w jego destynacjach.

Turysta, w tym przewodnik, alpinista, dbając o swoje zdrowie, powinien dawać przykład dzieciom, młodzieży i osobom w starszym wieku, jak się przygotować na daną wycieczkę, eskapadę czy wyprawę, aby w ich trakcie spożywać przekąski własnej produkcji lub zakupione, stanowiące uzupełnienie jego codziennej diety.

Wymaga to jednak nie tylko przeczytania informacji na ten temat, ale nieco większego wysiłku, tj. zakupu niezbędnych produktów, a także przygotowania przekąski i jej zapakowania z uwzględnieniem tego, czy to będą przekąski dla niego, czy członków rodziny, czy też uczestników wycieczki. Kanon przekąsek, podobnie jak kanon lektur w szkole, ulega zmianie, ale zgodnie z aktualnymi trendami niewątpliwie te zmiany będą szły w kierunku wyboru przekąsek najkorzystniejszych dla naszego zdrowia. Zbiór polecanych przekąsek zmienia się na skutek przeobrażeń

w naukach o żywieniu, jednakże zawsze głównym czynnikiem wyboru powinien być ich wpływ na nasze zdrowie.

Literatura

- Abibol, V. (2021). *TIM TAM*. Pobrane z <https://www.196flavors.com/australia-tim-tam/#comments>
- Akademia smaku. (2021). *Zdrowe i słone przekąski na diecie*. Pobrane z <https://akademiasmaku.pl/artukul/zdrowe-i-slone-przekaski-na-diecie,2>
- Avic, E. (2021). *Snack trends are looking healthy and upcycled*. *Food Processing*. Pobrane z <https://www.foodprocessing.com/articles/2021/snack-trends/>
- Banera, A. i Myślińska, J. (2019). (Nie)zdrowy gluten. W: M. Dąsał (red.), *Acta Uroboroi. W kręgu epidemii II* (s. 105-115). Wrocław: SKN Uroboros. Pobrane z <https://docs18.chomikuj.pl/7906337540,PL,0,1,Acta-Uroboroi-%e2%80%93-w-kr%4%99gu-epidemii-II%2c-pod-red.-M.-D%4%85sala.pdf>
- Bardecka, K. (2012). *Bubble tea – hit z Tajwanu*. Pobrane z <https://www.przyslijprzepis.pl/artukul/hit-z-tajwanu>.
- Bastami, F., Zamani-Alavijeh, F. i Mostafavi, F. (2019). Factors behind healthy snack consumption at school among high-school students: A qualitative study. *BMC Public Health*, 19, 1342, 1-7.
- Bell, A. (2021). *50 healthy travel snacks for your next adventure*. Pobrane z <https://snacknation.com/blog/healthy-travel-snacks/>
- Belski, R., Staley, K., Keenan, S., Skiadopoulos, A., Randle, E., Donaldson, A., O'Halloran, P., Kapelides, P., O'Neil, S. i Nicholson, M. (2017). The impact of coaches providing healthy snacks at junior sport training. *Food and Nutrition*, 41(6), 561-566.
- Borkowska, B. i Bianga, A. (2017). Ocena wybranych cech jakościowych paluszków słonych. *Zeszyty Naukowe Akademii Morskiej w Gdyni*, 99, 132-140.
- Burrell, H. (2019). *2020 food trends: What changes will the food industry see in the new year?* Pobrane z <https://www.foodbev.com/news/2020-food-trends/>
- Ciurzyńska, A., Cieśluk, P., Barwińska, M., Marczak, W., Ordyniak, A., Lenart, A. i Janowicz, M. (2019). Eating habits and sustainable food production in the development of innovative “healthy” snacks. *Sustainability*, 11, 2800; 1-20. doi:10.3390/su11102800
- Czarniecka-Skubina, E. (2017). Innowacje w sektorze turystycznym w zakresie żywienia. *Nauki Inżynierskie i Technologia*, 2(25), 20-34.
- Emilia. (2019). *Masło orzechowe z wyciskarki – pycha!* Pobrane z <https://www.dobrewyciskarki.pl/maslo-orzechowe-z-wyciskarki-kuvings/>
- Fuhrman, J. (2018). The hidden dangers of fast and processed food. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(5), 375-381. Pobrane z <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6146358/>
- Gondek, E., Gauze, J., Jakubczyk, E., Janczar-Smuga, M., Nowak, D., Stasiak, M., Kamińska-Dwórznicka, A. i Samborska, K. (2017). Wysokobłonnikowe przekąski zbożowo-warzywne – analiza wybranych właściwości fizycznych i funkcjonalnych. *Zeszyty Problemowe Postępów Nauk Rolniczych*, 590, 15-27. doi: 10.22630/ZPPNR.2017.590.30
- Grylls, B. (2021). *Battle of the snacks: Healthy or indulgent?* *New Food*. Pobrane z <https://www.new-foodmagazine.com/article/151676/battle-of-the-snacks/>
- Healthy children. (2020). *Choosing healthy snacks for kids*. Pobrane z <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Choosing-Healthy-Snacks-for-Children.aspx>
- Hess, J. M. i Slavin, J. L. (2018). The benefits of defining “snacks”. *Physiology & Behavior*, 193 (Part B), 284-287. Pobrane z <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031938418301951>
- In kuchnia holenderska. (b.d). *Holenderskie wafle, czyli Stroopwafel*. Pobrane z <https://nasza-holandia.pl/index.php/holenderskie-wafle-czyli-stroopwafel/#:~:text=%20Holenderskie%20>

- wafle%2C%20czyli%20Stroopwafel%20%201%20Stroopwafel,mieszamy%2C%20wsypujemy%20C4%85c%20%20C5%82yeczka%20C4%99%20cukru.%20M%20C4%85k%20C4%99%20wsypujemy...%20More%20
- Itsines, K. (2021). *25 easy healthy snack ideas*. Pobrane z <https://www.kaylaitsines.com/blogs/recipes/easy-healthy-snacks>.
- Jakubowska, D. i Wierzejski, T. (2015). Potencjał rozwoju rynku produktów z suszonego mięsa wołowego w Polsce na przykładzie przekąsek wołowych typu „Beef Jerky”. *Marketing i Rynek*, 2 (CD), 255-267.
- Konieczna, M. (2016). *10 pysznych słonych przekąsek, które są dobre dla zdrowia*. Pobrane z <https://zywienie.abczdrowie.pl/10-zdrowych-a-jednoczesnie-slonych-przekasek>
- Konopko, H. (2009). Analiza sposobów ekspandowania nasion oraz warzyw i owoców metodą przemiany fazowej wody. *Inżynieria Rolnicza*, 2(111), 75-81.
- Kowalczewski, P., Lewandowicz, G., Makowska, A., Olejnik, A. i Obuchowski, W. (2012). Charakterystyka ekstrudowanych przekąsek zbożowych zawierających sok z ziemniaka. *Biuletyn Instytutu Hodowli i Aklimatyzacji Roślin*, 266, 319-329.
- Kosicka-Gębska, M. i Gębski, J. (2012). Słone przekąski w diecie młodych konsumentów. *Bromatologia Chemiczna i Toksykologia*, XLV(3), 733-738.
- Krzywiński, T. i Tokarczyk, G. (2010). Tradycyjne i niekonwencjonalne przekąski mięsne. *Przemysł Spożywczy*, 64(3), 16-19.
- Kunachowicz, H., Nadolna, I., Iwanow, K. i Przygoda, B. (2017). *Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Lesiów, T. i Kuchlewska, M. (2020). Rola przekąsek w żywieniu człowieka ze szczególnym uwzględnieniem przekąsek mięsnych. *Nauki Inżynierskie i Technologie*, 1(36).
- Makała, H. (2013). Trendy w produkcji żywności wygodnej i przykłady jej zastosowania w turystyce – wybrane aspekty. *Zeszyty Naukowe. Turystyka i Rekreacja*, 2(12), 105-118.
- Mens's Health. (2021). *Rosnące znaczenie zdrowia a nawyki żywieniowe Polaków. SuperMenu 2021*. Pobrane z <https://www.menshealth.pl/promocje/Rosnace-znaczenie-zdrowia-a-nawyki-zywieniowe-Polakow-SuperMenu-2021,15198,1>
- Mintel. (2019). *Consumer Snacking – UK – May 2019*. Pobrane z [file:///C:/Users/Tomasz/Downloads/Consumer%20Snacking%20-%20UK%20-%20May%202019%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Tomasz/Downloads/Consumer%20Snacking%20-%20UK%20-%20May%202019%20(4).pdf)
- Mitrus, M. i Wójtowicz, A. (2011). Selected quality characteristics of extruded snacks with modified starches. *Acta Agrophysica*, 18(2), 335-345.
- Muñoz, S., Nowzaradan, Y. i Varon, J. (2013). Extreme obesity in the intensive care unit: The Malignant Obesity Hypoventilation Syndrome. *Journal of Intensive Care Medicine*, 28(2), 134-135. <https://doi.org/10.1177/1559827612445707>
- Neo, M. (2020). *10 most hyped snacks from around the world*. Pobrane z <https://thetravelintern.com/popular-snacks-from-around-the-world/>
- Priya. (2020). *The healthiest travel snacks to pack*. Pobrane z <https://www.travelstuck.com/the-healthiest-travel-snacks-to-pack/#:~:text=%20The%20Healthiest%20Travel%20Snacks%20To%20Pack%20,health%20industry%2C%20there%20are%20many%20different...%20More%20>
- Smith, D. L. (2020). *14 healthy snacks that will actually make you feel full*. Pobrane z <https://www.eatthis.com/healthy-filling-snacks/>
- Speciality Food. (2021). *5 must-know snack trends*. Pobrane z <https://www.specialityfoodmagazine.com/news/snack-food-trends>
- Syrjälä, H., Luomala, H. T. i Autio, M. (2017). Fluidity of places in everyday food consumption: Introducing snackscapes. *International Journal of Consumer Studies*, 41, 761-768.
- Szewczyk, R. i Rosiecka, E. (2021). *Masło orzechowe – wartości odżywcze, właściwości odchudzające, zawartość tłuszczu, rodzaje*. Pobrane z <https://zywienie.abczdrowie.pl/maslo-orzechowe-wlasnosc-odchudzajace-zawartosc-tluszczu-wartosci-odzywcze-jakie-wybrac>

- Tarantino, O. (2020). *50 healthy snack ideas to keep you slim*. Pobrane z <https://www.eatthis.com/healthy-snack-ideas/>
- Tarkowski, A. i Myśnik, E. (2012). Zawartość tłuszczu i kwasów tłuszczowych w przekąskach. *Medycyna Rodzinna*, 3, 56-60.
- Texas senior care and housing directory. (2021). *Snack recipes for the elderly. Easy and nutritious snack ideas*. Pobrane z <https://www.elderoptionsoftexas.com/healthy-snack-ideas-for-the-elderly.htm>
- The National Diabetes Services Scheme. (2016). *Healthy snacks*. Pobrane z https://www.diabetesqualified.com.au/wp-content/uploads/2016/10/FS_Healthy-snacks_orange_high.pdf
- Tips and Tricks, Travel. (2018). *Ten road trip snacks that will put an end to hanger*. Pobrane z <https://www.consistentlycurious.com/2018/11/19/ten-traveling-snacks-that-will-put-an-end-to-hanger/>
- Turecki sklep. (2020). *Lokum – turecki przysmak*. Pobrane z <http://www.tureckisklep.pl/blog/przepisy/lokum-turecki-przysmak/>
- Wagner, A. (2021). *Suszone mango: korzyści i szkody dla organizmu*. Pobrane z <https://wskazowki-ogrodnikow.pl/suszone-mango-korzysci-i-szkody-dla-organizmu/>
- Wałkiewicz, E. (2014-2020). *Najłatwiejsze kulki mocy*. ErVegan. Kuchnia roślinna dla każdego. Pobrane z <https://ervegan.com/2015/11/najlatwiejsze-kulki-mocy/>
- Ziko dla zdrowia. (b.d). *Dmuchane przekąski – chrup na zdrowie*. Pobrane z <https://www.zikodlazdrowia.org/blog/dmuchane-przekaski-chrup-na-zdrowie/>