**Przepis na jesienne biwakowanie – 5 wskazówek!**

**Namiot, ciepły śpiwór, nieprzemakalne buty, dobre towarzystwo i pyszne rozgrzewające posiłki – oto co powinno znaleźć się w niezbędniku każdego jesiennego biwakowicza. Wraz z końcem lata nie musimy porzucać wypraw na łono natury. Ważne, aby być do nich odpowiednio przygotowanym, zadbać o ciepłe ubrania i… smaczne jedzenie.**

Listopad to miesiąc, który idealnie nadaje się na wyprawy do lasu, grzybobranie czy obcowanie z przyrodą. Jak zadbać o to, by było zawsze ciepło i pysznie, niezależnie od pogody?

**1. Odzież, która sprawdzi się przy każdej pogodzie**

Ciepłe dresy, polary, grube skarpetki i odpowiednie obuwie to podstawa i wie o tym każdy biwakowicz. Podczas takiej wyprawy przyda się zwłaszcza odzież termiczna i nieprzemakalna, przeciwwiatrowa dobra kurtka, zapewniająca izolację i utrzymanie ciepła. Jeśli planujemy noc w lesie, pod namiot w listopadzie musimy zabrać ze sobą karimatę i dobry śpiwór. Taki, który pozwoli na komfortowy sen, nawet kiedy na dworze jest chłodniej. Nie można też zapomnieć o rękawiczkach, czapce i szaliku, gdyż ciepło ucieka przez głowę, szyję oraz dłonie. Pamiętajmy o zasadzie warstwowego ubierania na cebulkę!

**2**. **Pyszne jedzenie, najlepiej w praktycznym opakowaniu**

Równie ważne, jak nieprzemakalna i chroniąca od zimna odzież, jest jedzenie. Każda udana wypraw nie może się obejść bez rozgrzewającej herbaty w termosie, pieczonych ziemniaków i pachnącej kiełbasa z ogniska. Kiedy szykujemy się na taki wyjazd warto zadbać o to, żeby prowiant był nie tylko pożywny i smaczny, ale także praktyczny w transporcie no i oczywiście aby łatwo można go było przechować.

Doskonałym rozwiązaniem będą Sosy Kieleckie z Wytwórczej Spółdzielni Pracy SPOŁEM, które idealnie sprawdzą się jaki dodatek do plenerowych przysmaków. Wytwarzane według najlepszych receptur, z najwyższej jakości przypraw, ziół i warzyw z całego świata, cechują się wspaniałym smakiem i aromatem. Dzięki nim proste, biwakowe potrawy nabiorą charakteru i staną się bardziej wyraziste. Jadąc pod namiot najlepiej sprawdzą się produkty w wygodnych, plastikowych opakowaniach. Nie tylko łatwo je otworzyć, ale też są lekkie, dzięki czemu nie obciążają plecaka czy torby. Dostępne w trzech wariantach smakowych: czosnkowym, amerykańskim oraz tysiąca wysp, z pewnością będą pasować do biwakowego menu. Kto uwielbia klasykę, do wyboru ma Majonez Kielecki, Musztardę Kielecką oraz Ketchup Kielecki – także w wygodnej tubie 450 ml.

**3. Jeśli jest chłodno, rusz się!**

Listopad, mimo, że w ostatnich latach coraz częściej słoneczny – należy do chłodniejszych miesięcy. Nic nie rozgrzewa jednak tak, jak ruch na świeżym powietrzu i w otoczeniu natury. Spacer, bieg po lesie czy seria ćwiczeń nieopodal namiotu z pewnością nas rozgrzeje i pozytywnie wpłynie na zdrowie oraz samopoczucie. Zwiększy też apetyt na wspominane ognisko lub przeciwnie – spali kalorie po posiłku. Wg zaleceń WHO z 2020 r. aktywność fizyczna powinna na stałe zagościć w naszym życiu, niezależnie od pory roku. Osoby pomiędzy 18. a 64. rokiem życia muszą intensywnie ćwiczyć przez 75 do 150 minut tygodniowo, lub podejmować umiarkowaną aktywność fizyczną przez 150 do 300 minut.

**4. Ważny sprzęt, czyli nieprzemakalny namiot, kijki nordic walkingowe lub… kamper?**

Jeśli planujemy częstsze, jesienne wypady lub boimy się doskwierającego nocą zimna, dlaczego by nie pojechać do lasu wynajętym kamperem lub własnym samochodem osobowym (w wielu modelach wystarczy tylko złożyć fotele i gotowe!). Życie i podróżowanie w stylu #vanlife od dawna jest niemal naszym narodowym hobby, na co wskazują oblegane coraz bardziej parkingi leśne i miejsca campingowe.

W przypadku tradycjonalistycznego podejścia, niezbędne jest posiadanie solidnego, dobrej jakości namiotu. Należy wybrać taki, który nie przemoknie gdy złapie nas listopadowa ulewa i nie zniszczy go intensywny, jesienny wiatr. Przy okazji, im łatwiej się go rozkłada – tym lepiej. Kto uwielbia piesze wędrówki, nie może zapomnieć m.in. o kijkach trekkingowych, a ten kto kocha odpoczynek z widokiem np. na pas górski – składane biwakowe krzesełko lub hamak.

**5. Oprócz ogniska, plenerowa kuchnia**

Żeby zjeść pożywny, rozgrzewający posiłek na łonie natury warto mieć ze sobą kuchenkę gazową jednopalnikową lub tzw. kartusz gazowy z palnikiem. Wbrew obiegowym opiniom tego typu urządzenia bez problemu zmieszczą się w plecaku. Nie jest to duży wydatek, a wyjątkowo praktyczny sprzęt niezależnie od pogody. Proponujemy zabrać ze sobą także kawiarkę (np. gazową, na baterię lub lub z podłączeniem do gniazda samochodowego), bo nie ma nic przyjemniejszego niż ciepły kubek kawy wypity w namiocie z widokiem na las. W biwakowym niezbędniku powinny znaleźć się także latarka (lub świeczki) oraz power bank.

Z takim wyposażeniem każda jesienna wyprawa na łono natury będzie udana. Zanim jednak wyruszymy, można poszukać inspiracji i sprawdzonych pomysłów na dania w plenerze. Znaleźć je można na YouTubowym lub TikTokowym profilu Majonezu Kieleckiego, w cyklu Kielecka Kuchnia:

<https://www.youtube.com/shorts/ePaWqBf0v28?feature=share>