

Smakowite sałatki w Rzeszowie

Lekka i pożywna w stylu fit, grecka z oliwkami, a może caprese z kulkami mozarelli? Sałatki w Rzeszowie mają różne oblicza. Stanowią one fantastyczną przekąskę, która idealnie wpisuje się w styl życia mieszkańców Podkarpacia. Ogromnym atutem tych dań jest to, że błyskawicznie można je przyrządzić. Co jednak, gdy w lodówce nie ma wszystkich potrzebnych produktów? I co, gdy nagle zamierzają do Ciebie wpaść znajomi? Jak się okazuje, również i wtedy można znaleźć dobre rozwiązanie: wystarczy zamówić wybraną sałatkę z dostawą do domu.



Coraz więcej Polaków zamawia jedzenie na wynos – ten trend dotyczy również mieszkańców Podkarpacia. Jakie potrawy są najpopularniejsze w Rzeszowie? Sałatki, pizza, hamburgery, kebaby... W czołówce znajdują się także dania orientalne i sushi. Wszystko wskazuje na to, że moda na zamawianie posiłków do domu - tak naprawdę - dopiero się rozpoczyna, a nowe aplikacje i portale ułatwiają cały proces oraz zachęcają do korzystania z ofert rzeszowskich lokali.

Sałatki w Rzeszowie na każdą okazję

Na co dzień i od święta, w upalne dni i na sylwestra Rzeszowie – sałatki to jedna z najbardziej uniwersalnych potraw na świecie. W zależności od pory roku, można ją komponować z różnymi składnikami. W lipcu i sierpniu doskonale sprawdzą się zatem lekkie sałatki owocowe, podczas gdy zimą danie to powinno być bardziej rozgrzewające. Latem sałatki zachwycają paletą kolorów, można znaleźć w nich kawałki arbuźów, bananów, truskawek i jagód. Zimą są one bardziej pożywne i nieraz dodaje się do nich: kurczaka, soczewicę, fasolę, miód, a czasem nawet – pieczone warzywa. Zanim jednak zdecydujesz się na wybór jednej sałatki, przeczytaj jak barwna jest historia tego dania.

Krótką historią sałatki

Pierwsze sałatki pojawiały się już na stołach starożytnych Rzymian. W epoce obfitości i wielkiego bogactwa przyrządzano je ze świeżych ziół i rozmaitych warzyw. Doprawiano je kroplą octu, łyżką

miodu lub szczyptą soli. Samo słowo „sałatka” nie jest więc przypadkowe: *salato* lub *salata* oznaczało wówczas coś „słonego”, dopiero później zaczęto je stosować do określania dań z dressingiem. Wbrew pozorom, wyraz ten nie miał więc zbyt wiele wspólnego z zieloną sałatą.

Najpopularniejszymi składnikami sałatki rzymskiej były: cebula, oliwa z oliwek, sól, ocet, sałata oraz... endywia. Warzywo to, będące prawdziwą skarbnicą witamin, uprawiano już w czasach antycznych. W średniowieczu zaczęto z kolei poszukiwać zupełnie nowych rozwiązań gastronomicznych – już wtedy wierzono, że posiłki wpływają na zdrowie i samopoczucie. Komponując codzienny jadłospis, zwracano uwagę na właściwości lecznicze poszczególnych roślin. Na talerzach pojawiały się, w związku z tym, np. sałatki z mlecza lub innych kwiatów polnych.

Warzywa stały się modne dopiero w czasach renesansu, za sprawą Bony Sforzy, która wprowadziła do kuchni włoszczyznę. W wyższych sferach przy stole zaczęły obowiązywać wówczas surowe zasady etykiety. Niedługo później, w XVII w. rozpoczęto przeprowadzanie eksperymentów kulinarnych, m.in. z udziałem szparagów, karczochów czy też świeżych ogórków – tego rodzaju składniki szybko stały się elementem francuskiego menu. Prawdziwym przełomem w świecie kulinarii był jednak dopiero XIX wiek: do świeżych warzyw, ziół i soli dołączyły wówczas kawałki mięsa, majonez oraz gotowane warzywa.

Sałatki w Rzeszowie – jakie wybrać?

Od niemal stu lat w sałatkach pojawiają się świeże ryby oraz pachnące grzyby prosto z pobliskich lasów. Sałatka przestała być dodatkiem do głównych dań i z powodzeniem można jeść ją obecnie całkiem solo. Jeśli chodzi o te w Rzeszowie, wśród składników można znaleźć także kalmary, homary, małże czy krewetki – wszystko zależy, tak naprawdę, od Twoich potrzeb i preferencji. Jeśli nie masz ochoty samodzielnie przyrządzać posiłku, możesz zamówić sałatkę z dostawą do domu – to, co kiedyś było zarezerwowane dla monarchów, teraz jest dostępne dla każdego z nas. Trudno Ci będzie, co prawda, znaleźć sałatkę z mlecza czy kwiatów polnych, jednak wybór tego typu dań jest bardzo szeroki, dlatego też z pewnością znajdziesz idealną sałatkę dla siebie.