

Reiseproviant: Was unterwegs frisch und appetitlich bleibt

Für die Fahrt in die Ferien ist der richtige Reiseproviant wichtig. Nicht alles bleibt unterwegs aber frisch und appetitlich. Ein gut durchdachtes Reise-Picknick und regelmässig eingeplante Bewegungspausen halten Kinder und Eltern bei Laune. Hier gibt es viele praktische Tipps dazu.



Regula Thut Borner

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 11.00 Uhr
031 359 57 56
Oder schreiben Sie an:
Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
emaehrungsberatung@lemenu.ch

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter www.lemenu.ch/wellfood

Wer sich seinen Proviant zu Hause selbst zubereitet und mitnimmt, fährt günstiger und vermeidet Verpackungsabfall. «Selbstversorger» sind zudem unabhängig vom oft dürftigen Angebot unterwegs und haben all das dabei, was ihnen auf Reisen erfahrungsgemäss am besten schmeckt. Vielfach sind vor der Abreise auch noch Resten im Kühlschrank, die man verarbeiten kann.

Tipps fürs Vierräder-Picknick

Für die Reise mit dem Auto ist die Kühltasche ideal. Als Kühlelemente dienen tags zuvor mit Wasser gefüllte, kleine Petflaschen, die man in den Tiefkühler legt. Das gefrorene Wasser hält die Speisen lange frisch und auch am Ende der Reise hat man noch gut gekühltes Wasser zum Trinken. Nebst den üblichen belegten Broten ist ein leichter Salat aus Teigwaren-, Reis- oder Gschwelltresten ein guter Reisebegleiter. Aus Eiern und Milchprodukteresten wie Quark, Frischkäse und Rahm können am Vortag Tortillas oder dicke Omeletten zubereitet werden. Vor der Abreise schneidet man sie in mundgerechte Stücke und packt sie in eine Frischhaltebox. Frisches zum Knabbern ist stets willkommen: Rüebl- und Gurkenstängeli, Peperoni-ringli, Fenchelspalten und Cherrytomaten sind sofort griffbereit. Früchte hingegen werden am besten vorgewaschen und drucksicher verpackt mitgenommen und erst vor dem Essen kleingeschnitten.

Praktisches fürs leichte Gepäck

Wer mit Bahn, Bus oder Velo reist, hat meist wenig Platz für einen grossen Proviant. Erste Wahl ist das klassische Butterbrot, dazu ein Rüebl und ein Apfel in die Hand. Vollkornbrot trocknet weniger schnell aus als Weissbrot. Das Butterbrot kann man zusätzlich belegen mit Hartkäse, Schinken oder Bündnerfleisch. Fettreiche Käsesorten und Wurstwaren verderben schnell und sind daher fürs Reisen nicht geschaffen.

Süsses für unterwegs?

Für unterwegs eignen sich Salzstangen oder -bretzeli besser als Schokolade und Guetzi. Ein kleiner Sack Gummibärchen oder ein Kaugummi sind meistens ebenso willkommen. Als Alternative kann man eine Reisepause auch mit einem «Glace-

Gut geplant ist gut gereist

- Planen Sie frühzeitig: Erstellen Sie dazu einen Menüplan, eine Einkaufsliste und überprüfen Sie das benötigte Zubehör.
- Bereiten Sie das Picknick möglichst schon am Vortag zu. Plastikboxen, Papierteller und Reisebesteck leisten beim Transport gute Dienste.
- Packen Sie genügend Wasser und Tee ein. Die Getränke dürfen kühl, sollten aber nicht eiskalt sein.
- Halten Sie eine Überraschung für die Kinder bereit. Spannung hält die Jungmannschaft bei Laune.

Stopp» verbinden. Kinder, die sich langweilen, verlangen schnell einmal etwas zu essen. Ein lustiges Ratespiel, ein Rätsel, eine spannende Geschichte oder gemeinsames Singen hilft über aufkommende Langeweile hinweg und ist auch für die Eltern eine Abwechslung.

Ausreichend trinken

Genügend trinken während der Reise ist für Kinder wie für Erwachsene wichtig. Wenn es so richtig heiss ist, mag man oft nichts essen. Somit bekommt der Körper über die Nahrung wenig oder gar keine Flüssigkeit mehr. Ein Wassermangel tritt bei Kindern schneller ein als bei Erwachsenen. Kopfschmerzen, Unwohlsein, Schwindelgefühle und Übelkeit können die Folge sein. Also gilt für Gross und Klein: genügend trinken. Bei Hitze werden für Kinder mindestens 1 Liter Wasser am Tag empfohlen, für Erwachsene 2 Liter oder mehr. Beste Wahl sind Wasser, Apfelsaftschorle und selbst zubereiteter kalter Tee.

Boxenstopp minimiert Quengelstress

Was sich bei der Fahrradtour aufdrängt, sollte bei der Autoreise Pflicht sein: das Essen immer mit einer richtigen Pause verbinden. Viele Rastplätze entlang den Autobahnen sind heute mit einem Spielplatz und einer Picknickzone ausgerüstet. Vor und nach dem Essen können die Kinder herumtoben und die Eltern tanken abwechslungsweise bei einem «Nickerchen» neue Kraft. Je kleiner die Kinder sind, desto häufiger sollte Pause gemacht werden. Der Elternteil, der nicht am Steuer sitzt, kann sich für ein Spiel oder zum Geschichtenerzählen auch einmal zu den Kindern auf den Rücksitz setzen.

Reiseproviand
muss nicht
langweilig sein.



Reiseproviand muss nicht langweilig sein. Viele Rezeptideen für die nächste Ferienreise findet man unter www.lemenu.ch

► rezepte-reisepicknick