

«Reiseproviand kann fein und gesund sein»

Sommerzeit heisst Reisezeit. Damit der Start in die schönsten Wochen des Jahres nicht stressig wird, ist eine gute Vorbereitung der Ferienreise das A und O. Auch an den Proviand für unterwegs muss gedacht werden.

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 56.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: nicole.huwyler@swissmilk.ch

Vielerorts bietet sich jedes Jahr das gleiche Bild auf den Strassen: lange Staus, genervte Autofahrer und überfüllte Rastplätze – und das alles bei sommerlich warmen oder gar heissen Temperaturen. Dabei ist Reisen schon ohne Stau eine Belastung: eine lange Reisedauer, Konzentration auf den Verkehr und quengelnde Kinder auf dem Rücksitz führen zu Stress. Mit dem richtigen Proviand geht alles besser.

Konzentration auf die Strasse

Autofahren ist anstrengend. Da ist höchste Konzentration gefragt. Besonders bei langen Autofahrten sind kleine Pausen besonders wichtig. Der Körper braucht genügend Flüssigkeit, und die Konzentration erfordert einen konstanten Blutzuckerspiegel. Zudem werden durch das lange Sitzen der Darm und der Magen eingeengt und so schlechter durchblutet. Verdauung und Leistungsfähigkeit werden beeinträchtigt. Deshalb ist es besser, mehrmals etwas Kleines zu essen und zu trinken. Denn kleine Mahlzeiten ermüden weniger stark und können genauso vollwertig sein wie eine grosse.

Ausreichend trinken

Die richtige Ernährung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr auf der Reise sind

für Kinder wie Erwachsene wichtig. Wenn es so richtig heiss ist, mag man jedoch oft nichts essen. Wenn der Appetit nachlässt, bekommt der Körper über die Nahrung wenig oder gar keine Flüssigkeit mehr. Ein Mangel an Flüssigkeit tritt bei Kindern noch schneller ein als bei Erwachsenen. Kopfschmerzen, Unwohlsein, Schwindelgefühle und Übelkeit können die Folge sein. Also gilt für Gross und Klein: genügend trinken.

Empfehlenswert ist für Kinder mindestens 1 Liter am Tag, wenn es heiss wird, sogar mehr. Selbst gemachten Eistee in der eigenen Getränkeflasche trinken Kinder besonders gerne.

Ohne Pause geht es nicht

Lange Autofahrten sind bei Kindern und Erwachsenen nicht sehr beliebt. Deshalb können ausreichende Pausen willkommene Unterbrüche sein. Verschiedene Raststätten bieten auch Spielplätze an, auf denen sich Kinder richtig austoben können. Zusätzlich kann die Pause genutzt werden, um zu essen. Eine leichte Mahlzeit oder eine Zwischenmahlzeit, ergänzt mit Früchten oder Gemüsestängeli, füllt die verlorenen Energiereserven wieder auf. Etwas Bewegung fördert zudem die Durchblutung und kann Stresssymptome abbauen. ▷

TIPPS UND REZEPTE FÜR UNTERWEGS

Reiseproviand muss nicht langweilig sein – probieren Sie unsere abwechslungsreichen und gesunden Alternativen zu herkömmlichen Reisesnacks.

- Der Reiseproviand kann gut am Vortag zubereitet werden. Plastikboxen oder Aluformen leisten beim Transport gute Dienste.
- Eine Kühlbox im Auto hält Getränke und Essen kühl.

- Der feine Eistee schmeckt warm oder kalt.
- Ergänzen Sie die Gemüsetörtchen oder die Früchtemuffins mit kühlen Früchten. Diese sind gute Vitaminspender und liefern zusätzlich Flüssigkeit.
- Auch das Dinkel-Ratatouille kann problemlos transportiert werden. Am besten schmeckt es, wenn der Ziegenfrischkäse erst kurz vor dem Geniessen beigegeben wird.