

Die richtige Verpackung für mein Picknick

Bei der Wahl der Verpackung nehmen verschiedene Faktoren Einfluss: Feuchtigkeit, Konsistenz, Stabilität des Lebensmittels müssen beachtet werden. Für trockene Lebensmittel wie z.B. Sandwich, Muffins, Kuchen, Früchte und Gemüse eignen sich Papiertüten oder Stofftücher zum Transport. Letztere können gleich als Serviette oder Tischdecke verwendet werden.

Für Gerichte wie Salat (ohne Sauce), Teigwaren, Linsen, Beeren usw. eignen sich Konfitüregläser und ähnliches. Für Leichtgewicht-Wanderer ist auch eine Plastikbox denkbar.

Saucen, Hüttenkäse, Dips in auslaufsichere Behältnisse verpacken und erst kurz vor dem Verzehr mit den anderen Lebensmitteln mixen. So bleibt das Essen knackig und attraktiv.

Aluminiumfolie ist umstritten und sollte stark reduziert werden. Um Grillgut direkt in die Glut zu legen, ist sie jedoch ideal und kann, selten genutzt, gesundheitlich toleriert werden:

- Ganze Karotten mit etwas Öl und Kräutern
- Gemüse in Scheiben mit Öl und Kräutern
- Fetakäse mit Zwiebeln und getrockneten Tomaten
- Kartoffelschnitze gewürzt
- Fisch mit Gemüsewürfeln und Gewürzen
- Mit Frischkäse gefüllte Pilze

Bitte den Abfall wieder mit nach Hause nehmen.

Durstlöscher

Wasser ist der beste Durstlöscher und versorgt den Körper umgehend mit Flüssigkeit. Ist dies zu wenig attraktiv, können Stücke von Früchten, Gemüse und Kräutern ins Wasser gelegt werden z.B. Zitrone, Limone, Erdbeeren, Gurke, Minze, Thymian, Basilikum, Ingwer, Apfel usw. Vor der Verwendung gut waschen. Auch ungezuckerter Tee ist eine gute Wahl.

Bei intensiver Bewegung und /oder an heissen Tagen daran denken, dass auch der Mineralstoffgehalt ausgeglichen wird. Das einfachste ist es, etwas Salz ins Trinkwasser zu geben (1 TL auf 1 Liter). Fruchtshorleys (stark verdünnte Fruchtsäfte) zusammen mit etwas Salz tun ebenfalls gute Dienste.

Süssgetränke sollten vermieden werden, da der grosse Zuckergehalt dieser Getränke das Durstgefühl zusätzlich steigert.

Zusätzliche Tipps

- Immer Wasser in Reichweite zur Verfügung haben
- Regelmässig trinken
- Kinder zum Trinken ermuntern
- Flasche mit frischem Quellwasser auffüllen
- Bereits vor dem Loslaufen ein Glas Wasser trinken

VEGI

Picknick

Fruchtiger Maiswrap

Zubereitungszeit: 5 Min.

Bisch fit?

Fruchtiger Maiswrap

Zutaten für 4 Personen

4	Maistortillas
2 EL	Quark
2	Äpfel
10	Erdbeeren
100 g	Heidelbeeren
4 TL	Mandelblättchen
	Zimt nach Bedarf

Zubereitung

Quark mit Zimt verrühren. Früchte waschen. Äpfel und Erdbeeren sehr klein schneiden. Tortilla mit Zimtquark bestreichen, mit den Fruchtstückchen und Heidelbeeren belegen. Die Mandelplättchen darüber streuen.

Wrap richtig rollen: Eine Seite leicht einfallen, als Boden damit nichts rausfällt. Erst danach einrollen.

Tipps: Sämtliche saisonalen Früchte passen zum Wrap. Statt Maistortilla, Vollkorn-Weizentortilla oder Pitabrote verwenden.

Picknick

Bündnerfleisch- Käse-Linsen Salat

Zubereitungszeit: 20 Min.



Bisch fit?

Bündnerfleisch- Käse-Linsen Salat

Zutaten für 2 Personen

80 g	rote Linsen
1	Zwiebel
1	Tomate
0.5 dl	Gemüsebouillon
0.5 dl	weisser Balsamico
0.3 dl	Olivenöl
40 g	Bündnerfleisch
2	Essiggurken
150 g	Käse z.B. Bündner Alpkäse
100 g	Kopfsalat
	Salz, Pfeffer
	Frische Kräuter, gehackt

Zubereitung

Linsen in Wasser ohne Salz ca. 10 Min. weich kochen. Abgiessen, gut abtropfen und auskühlen lassen. Zwiebel und Tomate fein schneiden. Bouillon, Balsamico und Öl zu einer Sauce mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bündnerfleisch, Gurken und Käse in feine Streifen schneiden, mit Zwiebel und Tomate mischen. Kopfsalat waschen und in mundgerechte Stücke reissen. Alle Zutaten gut miteinander mischen, die Sauce kurz vor dem Verzehr darüber giessen.

VEGI

Picknick

Gemüse-Muffins

**Zubereitungszeit: 15 Min. und
35 Min. backen**

Bisch fit?

Gemüse-Muffins

Zutaten für 12 Stück

60 g	Butter
1	kleine rote Peperoni
80 g	Erbsen, tiefgekühlt
150 g	Weissmehl
100 g	Vollkornmehl
2 ½ TL	Backpulver
1	Ei, Freiland
250 ml	Buttermilch
70 g	Frischkäse
	Salz, Pfeffer
	Frische Kräuter, z.B. Schnittlauch, Kerbel, Oregano, Petersilie, Basilikum, Minze, ...

Zubereitung

Mulden des Muffinsblech mit Muffinspapier auslegen. Butter erwärmen bis sie flüssig ist, abkühlen lassen. Peperoni waschen, entkernen, klein würfeln. Kräuter fein hacken. Mehl mit Backpulver, Peperoni, Kräutern und gefrorenen Erbsen sorgfältig vermischen. In einer zweiten Schüssel Ei, Butter, Buttermilch und Frischkäse verrühren. Die Mehlmischung zur Eimasse geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Muffinsmulden mit Teig füllen. Bei 180 °C ca. 35 Min. backen. Warm oder kalt geniessen.

Tipps: Ideal zum Mitnehmen. Schmeckt auch mit anderem Saisongemüse.

Weitere Infos und Rezepte: graubuenden-bewegt.ch

VEGI

Picknick

Haselnuss- Schnitten

Zubereitungszeit: 5 Min. und 10 Min. backen

Bisch fit?

Haselnuss-Schnitten

Zutaten für 10 Stück

10	Stück Zwieback ohne Zucker
1	Banane
3 EL	Haselnüsse gemahlen
1 TL	Zitronensaft
	Evt. wenig Milch

Zubereitung

Banane mit einer Gabel zu einem feinen Mus zerdrücken, mit Zitronensaft beträufeln. Haselnüsse in eine Schüssel geben. Banane zugeben. Nur soviel Milch dazu geben bis alles gut zusammen hält. Die Paste auf die Zwieback-Stücke streichen und im Ofen bei 180 °C ca. 10 Min. backen bis sie leicht gebräunt sind. Auskühlen lassen.

Tipps: Statt Zwieback, zuckerfreie Cracker oder Brot verwenden. Haselnüsse durch Mandeln ersetzen.

VEGI

Picknick

Fruchtriegel ohne Zucker- zusatz

**Zubereitungszeit: 10 Min. und
20 Min. backen**



Bisch fit?

Fruchtriegel ohne Zuckerzusatz

Zutaten für 4 Personen

70 g	Amaranth gepufft
100 g	Haferflocken
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Kürbiskerne
50 g	Kokosflocken
50 g	Mandeln gemahlen
100 g	Beeren getrocknet z.B. Cranberries, Rosinen usw.
1 TL	Zimt
ca. 1 dl	Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander in einer Schüssel vermischen. Riegel formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bei 180 °C während 20 Min. goldbraun backen. Auskühlen lassen.

Tipps: Zutaten können je nach Vorliebe frei kombiniert werden. Weitere Möglichkeiten sind Sesamsamen, Chia-Samen, Dörrfrüchte, Goji-Beeren, Datteln, Quinoa gepufft, usw. In einer Dose oder im Kühlschrank mind. 7 Tage haltbar.

VEGI

Picknick

Rüebli-Mandel- Aufstrich

Zubereitungszeit: 10 Min.

Bisch fit?

Rüebli-Mandel- Aufstrich

Zutaten

150 g	Karotten
30 g	natives Kokosöl oder Olivenöl
100 g	Mandeln ganz oder gemahlen
½ TL	Currypulver
100 ml	Gemüsebouillon
1 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Karotten grob raspeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mandeln unter stetigem Rühren leicht rösten, Karotten begeben und mitdünsten. Currypulver zugeben, Hitze reduzieren. Mit Bouillon ablöschen und aufkochen lassen. Herd abstellen. Zitronensaft, Salz und Pfeffer zufügen und alles pürieren. Abkühlen lassen. Kann 3–4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Im richtigen Verhältnis lassen sich fast alle Lebensmittel nach Lust und Laune zu einer Sandwichcrème pürieren. Ausprobieren erlaubt! Hier einige Beispiele: Frischkäse, Feta, Quark, Eier gekocht, Gurken, Peperoni, Tomaten frisch oder getrocknet, Nüsse, Avocado, Oliven, Zwiebeln, Auberginen, Radieschen, Pesto, Randen, Knoblauch, Kräuter, Meerrettich, Paprikapulver, Hülsenfrüchte gekocht, Thon, Lachs, Beeren, usw.

Weitere Zutaten für ein kreatives Sandwich: Kresse, Chicorée, Cico-rino rosso, Rucola, Spinat, Spiegelei beidseitig gebraten, Pilze, Roastbeef, gegrillte Gemüse, gegrillter Tofu, gegrillter Halloumikäse, Birnen, Mango, frische Kräuter, Sprossen, Samen, geraffeltes Rohgemüse, usw.

VEGI

Picknick

Blumenkohl- Curry-Krapfen

Zubereitungszeit: 20 Min., 30 Min. kühl stellen
und 30 Min. backen



Bisch fit?

Blumenkohl- Curry-Krapfen

Zutaten für 4 Personen

150 g	Weissmehl
100 g	Vollkornmehl
½ TL	Salz
80 g	Butter, kalt
0.8 dl	Wasser
450 g	Blumenkohl, in kleinen Röschen
1 EL	Olivenöl
2 EL	Rosinen
1 EL	Curry
1 dl	Gemüsebouillon
1	Ei, Freiland, verquirlt
	Kürbiskerne, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Mehl und Salz in eine Schüssel geben und mischen. Butter in Flocken dazugeben. Mit den Händen krümelig reiben. In der Mitte eine Mulde formen, das Wasser hineingeben, alles zu einem Teig zusammenfügen. 30 Min. in Kühlschrank stellen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl, Curry und Rosinen dazugeben. Ca. 2 Min. dünsten. Mit Bouillon ablöschen, halb zugedeckt weich kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Teig 3 mm dünn auswallen. Rondellen à ca. 13 cm ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Füllung auf die Rondellen verteilen. Teigländer mit Wasser bepinseln und zusammen falten. Mit einer Gabel die Ränder andrücken, mit Ei bepinseln. Kürbiskerne hacken, über die Krapfen streuen. Bei 180 °C ca. 30 Min. backen.