Verbraucherinformation

REISEPROVIANT – LECKER-LEICHTE SNACKS FÜR UNTERWEGS

Endlich Ferien – die Reise ist organisiert, die Koffer sind gepackt, und ab geht's mit der Familie in den wohlverdienten Urlaub. Doch was sollen Sie nur an Verpflegung auf die Reise mitnehmen? Der Hunger kommt auf jeden Fall – egal ob zehn Minuten nach Abfahrt oder kurz vor dem Ziel. Mit dem richtigen Reiseproviant halten Sie alle bei bester Laune und so lassen sich auch lange Fahrten gut aushalten.

Der Klassiker – die einfache, ehrliche Stulle.

Belegte Brote in der Vesperbox sind schnell zubereitet, brauchen kein Besteck und lassen sich auch von Kindern ohne Kleckereien essen. Wichtig ist dabei nur, mit was die Brote belegt sind. Gut geeignet sind Hart-Schnitt- oder Weichkäse, vegetarische Brotaufstriche und magere Wurstsorten. Vollkornbrot hält aufgrund seines hohen Ballstoffgehaltes länger satt und enthält zudem wertvolle Mineralstoffe. Außerdem hat es einen tollen Eigengeschmack – da reicht häufig schon eine dünne Schicht Butter pur als „Belag". Dazu noch klein geschnittenes Gemüse wie Gurke, Paprika, Karotten oder Kohlrabi, und fertig ist der ausgewogene Snack. Während der Reise sind sowohl Brote als auch Gemüse ideal in der Kühltasche aufbewahrt.

Der Trend – „Shaking Salad"

Der Salat im Glas ist eine praktische und hübsche Idee Salat und Gemüse unterwegs zu essen. Wie der Name schon sagt, kommen alle Zutaten sowie das Dressing in ein dicht verschließbares Glas und werden „geschüttelt", sobald es mit dem Essen losgehen soll. Mit dem richtigen Schichtprinzip – erst das Dressing, darauf eine „feste" Schicht, wie Couscous oder Linsen und obenauf die Salatblätter – bleibt der Salat schön knackig. Ein einfaches und leckeres Rezept finden Sie weiter unten. Bitte Gabel nicht vergessen!

Die Vitaminbombe

Obst ist ein toller Ersatz für Süßigkeiten, sorgt zwischendurch für neue Energie und ist leicht verdaulich. Da klein geschnittenes Obst bei Wärme schneller verdirbt, waschen Sie es am besten zu Hause nur ab und packen es im Ganzen ein. Ausgerüstet mit Messer und Küchenpapier, ist es ein Leichtes das Obst während der Pause unterwegs in Stücke zu schneiden. Apfel und Birne sind ideale Reisebegleiter, da sie nicht so druckempfindlich sind.

Das Reste-Fest

Wenn der Kühlschrank noch leer werden soll, machen Sie doch einfach und schnell ein paar Snacks, die sich ganz ohne Brösel essen lassen. Zum Beispiel eine kalte Frittata aus Eiern mit Gemüse, Kartoffeln und magerer Wurst. Pfannkuchen werden mit Salatfüllung zu leckeren Wraps und Waffeln vom Vorabend schmecken super mit etwas Frischkäse.

Tipp:

Für die Hauptmahlzeiten ist es sinnvoll einen Rastplatz anzusteuern. So können sich alle in Ruhe stärken und das Essen genießen. Sinnvoll ist, die Pause mit Bewegung zu verbinden – ein kleiner Spaziergang, ein paar Hampelmänner oder Autoradio an und eine Runde Tanzen. Das macht den Kopf frei, den Körper locker und gibt neue Energie für die Weiterfahrt. Hoher Kaffeekonsum oder Energiedrinks sind kein Ersatz für regelmäßige Pausen.

Den Durst stillen

Es ist wichtig, dass alle regelmäßig trinken. Über den Tag verteilt etwa 1,5 Liter. Das fördert die Leistungsfähigkeit, hilft den Geist wach zu halten und Heißhungerattacken zu vermeiden. Mineralwasser eignet sich besonders gut – es löscht schnell den Durst und hinterlässt keine Spuren, falls einmal gekleckert wird. Zuckerhaltige Softdrinks dagegen, sind klebrig, machen nur noch mehr Durst und haben eine hohe Kaloriendichte. Soll es etwas „mit Geschmack“ sein, eignen sich ungesüßter Tee oder Saftschorlen mit viel Wasser und wenig Saft.

Wir wünschen eine gute Reise!

Prinz-Eugen-Straße 2,77654 Offenburg, Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de

genieß die Region!
Ernährungszentrum Ortenau

Salat im Glas – Linsen-Rucola-Salat

Zutaten: (für zwei Gläser – 600 ml)	**Zubereitung:**
1 TL Honig 3 EL Balsamico-Essig 3 EL Rapsöl Je 1 Prise Salz und Pfeffer Etwas Senf und Zitronensaft	Aus den Zutaten eine Vinaigrette anrühren.
200 g Linsen 400 ml Wasser 1 EL Gemüsebrühe	Die Linsen etwa 30 Min in der Gemüsebrühe garen. Hinweis: Kleine grüne oder braune Linsen sind gut geeignet. Rote Linsen weniger – sie werden schnell matschig.
8 Cocktailtomaten 2-3 Stängel Lauchzwiebel 100 g Oliven 2 Möhren	Tomaten und Oliven halbieren. Lauchzwiebeln in feine Ringe und Möhren in kleine Würfel schneiden.
100 g Feta- Käse	Käse in kleine Würfel schneiden.
125 g Rucola	Rucola waschen, abtropfen lassen, die langen Stängel abschneiden, ggf. die Blätter halbieren.
80 g Körnermischung	Körner in einer Pfanne bei mittlerer Stufe rösten und abkühlen lassen

Schichtung im Glas:
Zuerst die Vinaigrette ins Glas geben. Danach die Linsen als feste Schicht, die ein Vermischen der Vinaigrette mit den oberen Schichten verhindern. Tomaten, Lauchzwiebeln, Oliven, Möhren und Feta nacheinander in das Glas füllen. Als oberste Schicht den Rucola darauflegen und nach Geschmack mit Körnern bestreuen.

Tipp:
Das Glas möglichst gut füllen, denn je weniger Luft im Glas verbleibt, desto länger bleiben die Zutaten frisch.

Bild: Ernährungszentrum Ortenau

Prinz-Eugen-Straße 2,77654 Offenburg, Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de
Weitere Informationen und Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter www.EZ-Ortenau.de