

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
03.07.2024

Gesunde Snacks für die Picknick-Decke Was wir am besten für das Essen unter freiem Himmel einpacken

Bei angenehmen Sommer-Temperaturen schmeckt es draußen einfach am besten. Was sich für ein gesundes Picknick eignet, wie alles auf dem Weg ins Grüne schön frisch bleibt und wo man die Decke ausbreiten sollte, sagt Gunnar Mollenhauer, Pressesprecher der IKK gesund plus.

Was sollten wir für ein Picknick einpacken?

Gunnar Mollenhauer: Das Motto lautet: frisch, gesund, praktisch. Selbstgemachte Salate gehören zur Grundausrüstung. Am besten eignen sich Eisberg- und Römersalat oder Chicorée. Was immer geht, ist geschnittenes Gemüse. Früchte mit hohem Wasseranteil liefern neben Wasser und Tee zusätzliche Flüssigkeit. Obstspieße, Sandwiches oder Wraps mit fettarmer Hähnchenbrust, Kochschinken oder Räuchertofu sind geeignete Sattmacher. Statt Butter könnte Frischkäse, Guacamole, Senf oder Pesto die Basis sein. Perfekte Picknick-Snacks sind auch zuckerfreie Muffins – oder die herzhafteste Variante mit Spinat und Feta.

Was ist beim Transport der Speisen zu beachten?

Gunnar Mollenhauer: Das A und O ist die Hygiene. Perfekt für den Transport sind thermoisolierte Kühltaschen. Gefrostete Kühlakkus halten die Speisen und Getränke frisch. Auf der sicheren Seite ist man mit auslaufsicheren, leichten Dosen und Flaschen, die immer wieder gut verschlossen werden können.

Woran sollten wir sonst noch denken?

Gunnar Mollenhauer: Ohne Decke kein Picknick. Sie sollte groß genug sein, damit man sich nicht „verrenken“ muss und wasserdicht, damit es von unten nicht nass wird. Ausbreitet wird die Decke am besten in einer Kulissee, die uns entspannt. Ob in Parks, im Wald oder am See – es ist auch ratsam zu checken, dass die Zecken-Gefahr nicht zu hoch ist.