

Endlich wieder Picknickzeit!

Es ist Sommer, die Sonne strahlt und am blauen Himmel ist kein Wölkchen zu sehen: Optimale Bedingungen für ein Picknick im Grünen! Ob mit der ganzen Familie, guten Freunden oder in trauter Zweisamkeit - ein Picknick ist immer ein einmaliges Erlebnis. Doch dazu gehört auch eine gute Planung: Picknicks in freier Natur kann man an vielen Orten machen, aber wenn man sich schon vorher Gedanken macht und um einen geeigneten Ort kümmert, können einem unangenehme Störfaktoren wie lästiger Lärm, eine schlechte Aussicht oder vor allem die lange Sucherei nach einem schönen Plätzchen für die Decke von vornherein erspart bleiben.

Bei der Platzwahl darf man kreativ sein: Ob auf einer Waldlichtung, auf einem Aussichtsfelsen, in einer alten Ruine, mitten im Stadtpark, auf einem Holzsteg am Flussufer oder gar bei einer Bootsfahrt über den nahe gelegenen See. Es gibt viele interessante und schöne Orte für ein leckeres Picknick. Gerade, wenn das Budget für den Sommerurlaub klein ist und man einen großen Teil der freien Zeit im Sommer zu Hause verbringt: Ausflüge, um die nähere Umgebung zu erkunden, kleine Wanderungen oder entspannte Fahrradtouren mit eingeschlossenen Picknicks sind tolle Möglichkeiten, eine schöne Sommerzeit zu verbringen. Wir haben für Dich und Deine Familie die besten Tipps für ein perfektes Picknick!



Lange Tradition: Ein Picknick im Grünen

Im 18. Jahrhundert kam zunächst beim französischen Adel das zwanglose gesellige Essen in der Natur als neues Freizeitvergnügen in Mode. In der Romantik wurde die Natur als wahre Schönheit gefeiert, und die feine Gesellschaft zelebrierte den "Zurück zur Natur"-Trend unter freiem Himmel mit einem großen Schlemmerbuffet auf edlen Möbeln mit Tischdecken, Kristallgläsern und feinem Porzellan - und die Aristokraten ließen sich natürlich dabei bedienen. Die Engländer fanden an dieser Idee noch mehr Gefallen - und sind bis heute unangefochtene Picknick-Weltmeister, allen voran die Queen selber. Bei allen wichtigen gesellschaftlichen Anlässen wie zum Beispiel dem Pferderennen in Ascot oder dem Tennisturnier



in Wimbledon finden regelmäßig große Picknick-Events statt. Woher das Wort Picknick ursprünglich stammt, ist bis heute nicht vollständig geklärt - ob nun von „Pique un nique“ (französisch) oder von „Pick a nick“ (englisch) - es bedeutet soviel wie "Nimm Dir eine Kleinigkeit". Ein Picknick wird überall verstanden als eine "gemeinsam im Freien eingenommene Mahlzeit".

Jetzt geht es raus ins Grüne!

Je nachdem, ob ein großer Tagesausflug mit dem Auto, die Fahrradtour-Variante oder eine Wanderung zu Fuß geplant ist, es gilt immer: Alles sollte gut einzupacken und leicht zu transportieren sein. Die gesamte Ausrüstung darf nicht zu schwer sein, damit man sich unterwegs nicht unnötig abschleppen muss. Das Essen sollte möglichst unkompliziert und schnell zubereitet werden können. Ideal: Bekömmliche, leichte Snacks und Fingerfood einpacken, damit das Essen bei aller Aktivität rund um das Picknick später nicht zu schwer im Magen liegt. Und nicht vergessen: Ausreichend Mineralwasser mitnehmen!

Bloß nichts vergessen: Die Grund-Ausrüstung

Eine große Picknickdecke (am besten mit wasserfester Unterseite), eventuell auch zusammenklappbare, leichte Campinghocker und -tische. Eine Kühlbox sowie Kühlakku für leicht verderbliche Lebensmittel und Getränke, ein geräumiger Rucksack oder der klassische Picknickkorb für alles andere. Verschießbare Behälter und Plastikboxen sowie Thermoskannen für die Lebensmittel und Getränke, eventuell auch ein kleines Schneidebrett. Stabiles Essbesteck (Messer, Gabel, Löffel), Teller, kleine Schälchen und Trinkbecher (mit Verschluss), ideal sind die bruchsicheren, wiederverwendbaren und damit umweltfreundlichen Varianten aus Kunststoff. Ein oder zwei scharfe Küchenmesser zum Schneiden, Flaschenöffner und Korkenzieher. Die zusätzliche Würze nicht vergessen: Salz und Pfeffer, Kräuter, Ketchup, Senf und andere (Grill-)Saucen. Servietten, Küchenrolle, Mülltüten: Immer den Abfall wieder mitnehmen, damit sich auch andere Leute noch an einem sauberen Picknickplatz erfreuen können! Außerdem eignen sich mitgebrachte Beutel als zusätzliche Sitzunterlage oder für Kinder auch als Sammelbehälter für gefundene Steine, Muscheln, Federn oder Stöckchen. Wenn man keine Taschentücher verbrauchen will: Auch eine extra Rolle Klopapier hat sich bei einem Picknick in der freien Natur bewährt. Wenn es dunkel wird: Geschützte Windlichter, eine Campinglampe oder kleine Laternen lassen einen Abend romantisch ausklingen, denn ein offenes Lagerfeuer in der Wildnis ist nicht nur in den trockenen Sommermonaten streng verboten. Wenn gegrillt werden soll: Vorher erkundigen, wo es erlaubt ist! Für musikalische Untermalung: Ein kleines Weltempfängerradio oder den MP3-Player mitnehmen - Ersatzbatterien nicht vergessen. Für die Unterhaltung: Gesellschafts- und Kartenspiele, Frisbee, Strandball oder Federballschläger. Ansonsten: Ein spannendes Buch, Hörbuch oder ein Rätselheft.

Gut durchdacht: Wetter, Kleidung, Notfall-Set

Sonne, Regen oder Gewitter: Auf den Internetseiten www.wetter.de oder www.wetter.com kann man sich vorab über das örtliche Wetter an einem geplanten Ausflugstag informieren. Die Kleidung sollte dem Wetter und der Jahreszeit angepasst sein. Nicht vergessen: Sonnen- und Regenschutz einpacken! Für längere Wegstrecken zu Fuß sollten es stabile (Wander-)Schuhe mit griffiger und rutschfester Sohle sein. Am besten immer eine zusätzliche Decke, einen warmen Pulli



oder eine leichte Jacke mitnehmen, denn in den Abendstunden kann es sich leicht abkühlen. Mit einer mitgebrachten Taschenlampe kann man im Dunkeln nicht nur vergessene Dinge, sondern auch notfalls seinen Weg wiederfinden. Wenn man sich etwas weiter weg vom nächsten Ort befindet, sich verlaufen hat oder etwas passiert ist: Ein voll aufgeladenes Handy kann in Notfällen sehr hilfreich sein. Wichtig ist auch eine kleine Reise-Apotheke: Pflaster, Wundsalbe, Kopfschmerztabletten, Insektenschutzmittel, Pinzette, Gel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche (aus der Apotheke), für Allergiker zusätzlich Augentropfen, Allergietabletten, Asthmaspray. Ein Kühlpad kann man ebenfalls vorsorglich in die Kühlbox packen. Und natürlich eine gute Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Sonnenhut und Sonnenbrille nicht vergessen!

Ungebetene Gäste: Schutz vor Insekten

Bei einem Picknick im Freien kommen häufig leider auch viele Störenfriede: Die Insekten. Besonders Wespen, Bienen, Ameisen und Mücken können dabei zu einer echten Plage werden. Doch man kann einiges tun, um Insekten gar nicht erst anzulocken und Insektenstiche zu vermeiden. Wichtig: Nicht barfuß über Wiesen laufen! Keine süßen Parfüms auflegen und leuchtendbunte Kleidung vermeiden. Süße Säfte und Speisen sollten abgedeckt bzw. in verschließbaren Behältern aufbewahrt werden. Getränke am besten aus geschlossenen Bechern mit verschließbarer Trinköffnung genießen. Beim Essen darauf achten, dass sich keine Biene oder Wespe auf dem Lebensmittel befindet, das man sich gerade in den Mund stecken möchte. Kleinen Kindern sollte nach dem Essen der Mund abgewischt werden. Bei Wespen und Bienen gilt immer: Langsame Bewegungen. Nicht hektisch mit den Armen fuchteln oder nach ihnen schlagen, denn erst dadurch fühlen sie sich bedroht und stechen zu. Sollte es zu einem Wespen- oder Bienenstich kommen: Stachel vorsichtig mit einer Pinzette entfernen, die Einstichstelle sofort mit Kühlakku, Gurkenscheibe oder einem Mittel aus der Apotheke (z.B. Soventol oder Fenistil) kühlen. Bei auffälligen allergischen Reaktionen jedoch schnellstens zum Arzt!

Kleine Tricks: Effektive Insekten-Abwehr

Ablenken: Für Wespen, Bienen und Ameisen kann man einen extra Teller mit Marmeladenbrot, Apfelstückchen, einem Stück Wurst, Kekskrümeln und Limonade zubereiten und ihn etwas abseits von der Picknickdecke stellen - denn an einer ungestörten Stelle bedienen sich die Gelb-Schwarzen gerne an ihren Liebesspeisen und lassen den Menschen dann meist auch in Ruhe. Etwas gemeiner: Ameisen und Käfer kann man auch durch doppelseitigen Klebeband fernhalten, wenn man dieses am Rand der Decke anbringt. Bei Mücken kann ein altes Hausmittel helfen: Halbierete Zitronen, die mit Gewürznelken gespickt sind, auslegen. Sieht dekorativ aus, duftet gut und hält die Quälgeister fern. Wirksamer sind jedoch die im Handel erhältlichen Insektensprays und -lotions (z.B. Autan oder Zanzarin).

Köstliche Überraschungen im Picknickkorb

Wir haben ein paar leckere und leichte Snack-Ideen für ein gesundes Picknick: Salate: Krautsalat, frische bunte Salate (Tomaten, Paprika, Radieschen, Gurken, Mais). Gemüse-, Kartoffel-, Nudel- und Reissalate, aufgepeppt z.B. mit Feta, Nüssen oder Thunfisch, eignen sich generell besser für das Picknick als empfindliche Blattsalate, die schnell





zusammenfallen. Salate nicht mit Mayonnaise (Salmonellengefahr), sondern besser auf mediterrane Art mit einem Dressing aus Essig, Öl, Kräutern oder Senf zubereiten. Tartes & Quiches: Mini-Quiches mit Spinat, Pfannkuchenröllchen mit Frischkäse und Lachs, Tomatentartelett. Gemüse: Gemüse-Wraps, Gemüsesticks, kleine Gemüse-Frikadellen. Dazu leichte Quark- oder Joghurt-Dips. Fleisch: Gebratene Putenfiletstreifen, Geflügelfleisch-Hackbällchen. Hinweis: Rohe Hackfleischprodukte gehören nicht in den Picknickkorb, daher Fleisch immer schon zu Hause durchbraten. Fingerfood: Zucchinirollchen mit Frischkäse-Füllung, Blätterteig-Pasteten, Käsewürfel mit Oliven. Klassiker: Belegte (Vollkorn-)Sandwiches, kalte Hähnchenkeulen, hartgekochte Eier. Brot: Kräuter-Ciabatta, Vollkornbrötchen, kleine Vollkorn-Knusperecken. Süßes: Obstsalat, Quarkcreme, Melone, Äpfel, Fruchtschnitten, Früchte-Tartes.

Praktische Web-Links für einen Picknick-Tag

Komplettes Rüstzeug für ein Picknick:

<http://www.picknickkoffer.de>

<http://www.british-picknick.de>

<http://www.present-innovations.de>

<http://www.picknickshop.de>

Schöne bunte Picknick- und Gartenaccessoires gibt es bei der Spiegelburg Collection:

<http://www.spiegelburg.de>

Richtige Camping-Fans finden ihre Ausrüstung im Outdoor-Store von Globetrotter:

<http://www.globetrotter.de>

Wir wünschen eine tolle Zeit und viel Spaß beim Picknick!



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin

© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

