Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Gut essen im Camping-Urlaub

Mo, 24.06.2024 - 10:24

Auch im Camping-Urlaub ist es möglich und empfehlenswert, sich und die Mitreisenden von anderen Speisen als Käsebrot oder Fertiggerichten zu ernähren. Dafür benötigt man jedoch ein Minimum an **Ausstattung**: Herd oder Campingkocher, Kochtopf samt passendem Deckel, Bratpfanne, Schneidebrett, Messer, Kochlöffel, Pfannenwender, Sparschäler, Gemüsereibe, Teller, Besteck und Schüssel(n).

Einen kleinen **Vorrat an haltbaren Grundnahrungsmitteln** wie Reis, Maisgrieß, Couscous und Linsen, etwas Olivenöl und Essig sowie Gewürze und getrocknete Kräuter – Salz, Pfeffer, Origano, Thymian, Basilikum, Zucker usw. – nimmt man am besten von zu Hause mit. Wer wegen einer Lebensmittelallergie oder -intoleranz oder aufgrund veganer Ernährung auf bestimmte Lebensmittel wie gluten- oder laktosefreie Produkte, Tofu (solchen, der ungekühlt haltbar ist) oder Getreidedrink angewiesen ist, sollte auch davon einen Vorrat einpacken. Nicht zuletzt sind Kichererbsen oder Bohnen aus der Konserve eine gute Möglichkeit, sich unkompliziert mit pflanzlichen Proteinen zu versorgen.

Frische saisonale Früchte und Gemüse lassen sich nach Bedarf vor Ort frisch einkaufen. Möglicherweise gibt es in der Nähe einen (Bauern-)Markt oder einen fahrenden Gemüsehändler. Die internationale Mundraub-Karte auf mundraub.org gibt Aufschluss darüber, wo Obst von Bäumen und Sträuchern an Wegesrändern und öffentlich zugänglichen Stellen der Allgemeinheit zur Verfügung stehe und geerntet werden darf. Beim Einkauf von leicht verderblichen Lebensmitteln wie frischem Fleisch oder frischem Fisch muss immer mitbedacht werden, ob eine Möglichkeit vorhanden ist, diese kühl zu lagern, oder nicht. Sie müssen aus hygienischen Gründen möglichst bald zubereitet und dabei gut durcherhitzt werden. Frische Eier lassen sich übrigens rund zwei Wochen lang ungekühlt lagern.

Da in der Regel nur ein Kocher bis maximal zwei Kochstellen auf dem Herd zur Verfügung stehen, bieten sich **unkomplizierte Gerichte** aus einem Topf und **mit kurzer Garzeit** wie Gemüserisotto oder „One-Pot-Pasta“, also Nudeln mit Zwiebeln, Tomaten, Pilzen oder Gemüse, alles aus einem Topf, an. Couscous wird üblicherweise nur mit kochendheißem Wasser übergossen und quellen gelassen. Rote Linsen braucht man nicht einzuweichen, sie garen in nur 10 bis 15 Minuten. Parboiled Reis und Basmati-Reis benötigen nur wenig länger. Auch ein Rührei mit mediterranen Kräutern ist in wenigen

Minuten fertig gebraten. An sehr heißen Tagen dagegen schmeckt ein großer bunter Salatteller, wahlweise mit Bohnen aus der Konserve, würzigem Käse oder hartgekochten Eiern angereichert.

„Auch im Camping-Urlaub gilt es bedarfsgerecht einzukaufen, um überschüssige Lebensmittel, die vorzeitig verderben und entsorgt werden müssen, zu vermeiden sowie vorhandene Reste und Überschüsse zu verwerten“, empfiehlt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Aus altbackenem Brot lassen sich in der Bratpfanne noch Bruschetta oder „Arme Ritter“ zubereiten, aus zerdrückten überreifen Bananen, mit etwas Mehl und Flüssigkeit, Bananen-Pfannkuchen.“