



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## Was schmeckt beim Picknick?

Mon, 07/22/2019 - 09:55

### Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Essen unter freiem Himmel: dafür ist die warme Jahreszeit am allerbesten geeignet. Was braucht es – außer einer großen Decke – für ein gelungenes Picknick? „Zum Mitnehmen sind alle Speisen geeignet, die auch kalt schmecken und sich gut einpacken und transportieren lassen“, meint Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, „beispielsweise Nudel-, Reis- oder Kartoffelsalat in einem verschließbaren Behälter.“ Auch Couscous oder Bulgur kann mit Gemüse und Feta zu einem Sommersalat verarbeitet werden. Dabei sollten Gemüsearten verwendet werden, die länger knackig bleiben und nicht zu rasch zusammenfallen. Zum Knabbern sind Karotten, Gurken, Gemüsepaprika und Radieschen ideal. Eine Soße zum Eintunken kann zu Hause vorbereitet und separat mitgenommen werden.

Vegetarische Brotaufstriche aus Topfen und Kräutern oder aus Kichererbsen (Hummus) bringen Abwechslung aufs Brot. Gut geeignet sind Brote und Brötchen, die nicht zu viel krümeln. Da Weichkäse in der Sonne schnell schmilzt, sind schnittfeste Käsesorten ideal. Mini-Pizzette, Mini-Quiches, pikante (und auch süße) Muffins und gebratene Fleisch- oder Linsenbällchen können ohne Besteck, mit den Fingern, gegessen werden. Ein leckerer Nachtisch sind bunte Obstspieße aus saisonalem Obst. Das Beträufeln mit Zitronensaft verhindert, dass die Obststücke unappetitlich braun werden. Ein Blechkuchen lässt sich bereits zu Hause in mundgerechte Stücke schneiden.

Je nach Bedarf sollten auch noch Geschirr, Besteck, Becher, ein Messer (für Brot, Obst, Käse usw.), Zahnstocher (als Besteckersatz) und ein paar Servietten eingepackt werden. „Wichtig ist auch eine ausreichende Menge an Getränken“, empfiehlt Silke Raffener. Vielleicht gibt es vor Ort sogar einen Brunnen mit frischem Trinkwasser. Leicht verderbliche Speisen, z.B. solche mit rohen Eiern, sind wegen der hohen Temperaturen für ein Sommerpicknick nicht geeignet.