

Verpflegung auf Fahrt

Wer läuft, soll auch essen... und zwar so gut, dass Ihr auch gut laufen könnt! Für die nötige Energie und Ausdauer beim Wandern denkt an Kohlenhydrate, Magnesium und ausreichend Flüssigkeit. Wie bei anderen Punkten auch hier ist die gute Vorbereitung richtiger und gesunder Ernährung auf Fahrt schon der halbe Weg.

Deshalb hier ein paar Ideen zum Essen auf Fahrt:

Zur Vorbereitung des Fahrtentags am Morgen bietet sich an, Kohlenhydrate, Eiweiße und magnesiumhaltige Getränke zu sich zu nehmen:

- Müsli (z.B. mit kernigen Haferflocken, Leinsamen, Nüssen, (Kürbis-/Sonnenblumen-) Kernen, Obst und Milchprodukten);
- oder vorbereitet als Porridge, bei dem Ihr am Morgen die (Hafer-) Milch mit warmem Wasser aktiviert. => **Idee für die Sippenstunde**
- frisches Obst wie Bananen oder Birnen (Achtung, empfindlich gegen Druck! Wartet nach dem Kauf nicht zu lange mit dem Essen), einfacher sind Äpfel
- Fruchtleder, also getrocknetes Fruchtmus => **Idee für die Sippenstunde**
- falls Ihr an frische Eier kommt: macht ein Omelett, das Ihr mit Käse, Tomaten, frischen Kräutern bereichert (=> **Idee für die Sippenstunde**), vielleicht auch Gemüse (z.B. Zucchini).
- nehmt Tee mit oder erntet frische Kräuter, die Ihr dann mit kochendem Wasser übergießt. (=> **Idee für die Sippenstunde**)
- Fruchtsäfte wie Apfelsaft, zur Hälfte mit Wasser verdünnt, liefert auch Energie und Mineralstoffe.
- Überlegt, ob Ihr Magnesium in Pulverform mitnehmen möchtet. Zur Aromatisierung von Wasser bietet sich daneben auch an, Stücke von Gurken, Orangen, Ingwer, Beeren ... mit in die Trinkflasche zu geben.

Wenn Ihr unterwegs seid, könnt Ihr auf diese Nahrungsmittel zurückgreifen:

- Ein Laib (Vollkorn-) Brot, Gurke, Käse, alles zum Abschneiden mit einem entsprechend geeigneten Messer
- Frisches Obst, das sich gut transportieren lässt: Apfel, recht feste Bananen und Birnen, Trockenfrüchte (haben ziemlich viel konzentrierten Zucker), Beeren (in der verschließbaren Dose, damit nichts matschig wird)
- Frisches Gemüse wie Möhren, Gurke, Stangensellerie, Fenchelstücke, Paprika.
- Müsli- oder Getreideriegel => **Idee für die Sippenstunde**
- Nüsse (Super-Eiweißlieferanten, v.a. Walnüsse => **Idee für die Sippenstunde**)
- Oliven
- Traubenzucker





Füllt Eure Kohlenhydratspeicher mit leicht verdaulichen Speisen zum Abend wieder auf, also

- Teigwaren wie Nudeln (je dünner die Nudel, desto weniger Wasser benötigt sie und desto schneller ist sie gekocht)
- Reisgerichte mit Gemüse (Reis einmal aufkochen lassen, dann warmhalten und weiter quellen lassen) Gemüse, das schnell gar wird wie Zucchini, Tomaten, Pilze (vorher kurz anbraten) dazu
- Kartoffeln mit Quark
- Couscous (Instant-Variante kaufen!) mit Gemüse und Kräutern, ggf. Schafskäse dazu – das geht super schnell, weil ihr es nur mit (heissem) Wasser übergießen müsst (50 g trockenes Couscous pro Person rechnen)
- Kichererbsen (aus der Dose) mit Paprika, Tomaten, Zwiebel kochen, orientalisch würzen
- Haferflocken, Grießbrei oder Milchreis (einmal kurz aufkochen, dann warmhalten und weiter quellen lassen) mit Obst
- Vollkornbrot mit Käse und Gemüse als Ergänzung wie für unterwegs
- ein erfrischender Salat (Gurke, gemischter Salat mit Tomaten, Gurke, Zwiebeln und einem Dressing aus Zitrone und Öl oder ein Joghurtdressing)
- Denkt auch an die richtige Würze (Salzzufuhr!), falls Ihr viel geschwitzt habt, damit Euer Mineralienhaushalt wieder ins Gleichgewicht kommt => **Idee für die Sippenstunde**

Eure Fahrtenverpflegung könnt Ihr gut in der **Sippenstunde** vorbereiten:

- Porridge /Haferbrei: Pro Person und Tag 4 bis 6 Esslöffel (also 40 bis 60 g) feine Haferflocken, 30 g Nüsse und Kerne (Achtung, Allergien klären!), 30 g Trockenfrüchte, 10 g Milchpulver (Kuhmilch oder Hafer). Alle in den Mixer, zu Pulver vermahlen und tageweise abfüllen (s.u.). Morgens dann einfach Wasser erwärmen und über die Mischung geben.
- Fruchtleder: Reifes Obst (was Ihr am liebsten mögt, es eignet sich so gut wie alles) waschen, ggf. entkernen, grob zerkleinern. Im Mixer zu einem feinen Brei pürieren, ggf. mit etwas Nussmus oder Flosamenschalen andicken, sodass ein feines, zähflüssiges Obstmus entsteht. Backblech mit Backpapier auslegen, Mus 0,5 cm dick gleichmäßig verteilen. Bei 50 bis maximal 80° C mehrere Stunden trocknen lassen, dabei die Backofentür einen Spalt öffnen. Die Oberfläche soll am Ende des Trocknungsprozesses fest und nicht mehr klebrig sein. Mit dem Backpapier in Streifen schneiden, in die luftdicht schließende Dose verpacken. Vielleicht klappt das im Hochsommer auch nur durch die Kraft der Sonne? (Abdecken ist dann vermutlich eine Idee...)



- Getreideriegel: 500 g Haferflocken, 250 g Butter, 300 g Honig oder Agavendicksaft, plus zusätzlich jeweils 100 g nach Belieben: gehackte Nüsse (es gibt z.B. Walnüsse, Erdnüsse, Cashewkerne, Haselnüsse, Mandeln), Rosinen, getrocknete und kleingeschnittenes Obst (Apfel, Birnen, Kirschen, Feigen, Datteln, Bananenchips, Kokoschips), Erdnussbutter, getrocknete Beeren, Kerne (Sonnenblume, Kürbis, Sesam Leinsamen, Mohn, Chia). Alles miteinander vermischen, ein Backblech mit Backpapier belegen, Backofen auf 150` C Umluft vorheizen, 15 bis 20 Minuten backen, abkühlen lassen, in eine luftdicht schließende Dose verpacken.
- Lernt Wildkräuter und Wildfrüchte kennen: Ab dem Frühjahr wird es einfacher, Kräuter und Früchte direkt aus der Natur zu suchen. Schaut nach einem Bestimmungsbuch und macht Euch auf die Suche nach Brennnessel, Löwenzahn, Giersch und Gänseblümchen – und all die anderen Leckereien, die Ihr am Wald- und Wegesrand finden könnt. (Achtet auf Autoabgase und hohes Hundeaufkommen – am besten, Ihr wascht alles einmal gut, bevor Ihr Euch ans Genießen macht ...) Was Ihr von zu Hause schon kennt, findet Ihr vermutlich auch in Schweden schnell wieder – achtet aber auch auf fiese Doppelgänger!
- Gewürzpäckchen: Vielleicht findet Ihr noch alte Filmdosen oder andere kleine Döschen, in denen Ihr für Eure Fahrtenküche Gewürze abpackt – denkt an Salz, Zucker, Pfeffer, Oregano, Paprika, Basilikum, aber auch Cheyennepfeffer, Chili, Kreuzkümmel für exotischere Geschmacksrichtungen (die Eurem Couscous gut stehen könnten ;))

Sehr interessante Rezepte gibt es übrigens auch noch hier:

<https://www.littleredhikingrucksack.de/2018/08/03/ultraleichtes-trekkingessen-selbstgemacht/>

Diese Seite ist geeignet, wenn Ihr eine mehrtägige Fahrt ganz ohne Kontakt zum Supermarkt plant – auch nochmal eine besondere Herausforderung. Die Autorin nutzt vor allem Zip-Beutel. Als Gruppe wäre es vermutlich pfiffig, entsprechend große Zip-Beutel (3 Liter) zu besorgen – die kann man auch nach der Rückkehr wieder gut in den täglichen Ablauf integrieren (Die Beutel lassen sich ausspülen, abtrocknen und wiederverwenden). Gut, aber vom Volumen her größer, sind ebenso luftdicht verschließbare Dosen. Hier sind eventuelle Reste auch gut aufgehoben und weitertransportiert.

Viel Spaß bei Eurer Vorbereitung und guten Appetit unterwegs!

fraenzi

