
Nachhaltiges Picknick

Ohne Auto zum Picknickplatz

Ein nachhaltiges Picknick beginnt schon bei der Auswahl des Platzes. Suchen Sie sich einen schönen Platz in der Natur, den Sie leicht zu Fuß oder mit dem Rad erreichen können. Nutzen Sie auch öffentliche Verkehrsmittel. Viele Seen und Badeplätze lassen sich auch gut mit Zug, Schnellbahn oder Bus erreichen.

Passende Speisen und Getränke für die Outdoor Jause

Gut einpacken und mitnehmen lassen sich gefüllte Weckerl und Brote. Quiches, Getreide- und Gemüselaiabchen, Fleischlaiabchen, Käse, selbst gemachte Aufstriche und frisches Brot. Der Picknick-Hit sind Gemüse Sticks und erfrischende Salate. Blattsalate bleiben allerdings nicht besonders lange frisch.

Versuchen Sie Salate aus gekochtem Getreide und Gemüse der Saison. Dinkelreis, Bulgur oder Couscous mit klein geschnittenem Gemüse in ein verschließbares Glas schichten. Darauf kommen schnittfester Schafkäse oder gekochte Käferbohnen. Das Dressing wird erst kurz vorher mit dem Salat vermischt. Getoppt mit Kürbiskernen und Kräutern liefern Getreidesalate eine optimale Nährstoffkombination und sättigen ohne zu belasten. Gut zu transportieren sind sie außerdem.

Saisonales, heimisches Obst liefert jede Menge Vitamine, Süße und Geschmack! Pfirsiche, Marillen und Zwetschken laden zum gesunden Naschen ein. Obststücke aufgespießt sind ein optisches Highlight und vor allem bei Kindern beliebt. Selbst gebackene Muffins hüllen die Früchte in Teig und sind handlich zu transportieren und leicht zu essen. Durch die Süße von reifem Obst kann der Zucker im Teig reduziert werden – und das bei vollem Geschmack. Vollkornmehl im Teig bringt ein zusätzliches Plus an Mineralstoffen.

Tipp: Greifen Sie zu „alten“ Obstsorten wie Kriecherl oder Ringlotten. Jede Sorte schmeckt anders und bringt Abwechslung in ihre Sommerjause. In der Obstwiese bereichern diese Bäume unsere Naturlandschaft.

Hochwertige Lebensmittel auswählen

Durch den Kauf von regionalen, saisonalen und biologischen Lebensmitteln können klimaschädliche CO₂-Emissionen eingespart werden. Am besten schmeckt vollreifes und frisch geerntetes Obst und Gemüse. Beim Picknick im Grünen können Sie besondere Obst- und Gemüsesorten in ihrer Geschmacksvielfalt ganz bewusst erleben.

Verderbliche Speisen nicht mitnehmen

Lebensmittel, die ohne gute Kühlung schnell verderben, sollten Sie besser zu Hause genießen. Speisen mit

rohem Ei wie z.B. Mayonnaise oder Tiramisu und roher Fisch sind für die Outdoor-Jause nicht geeignet.

Ideale Durstlöscher

Im Sommer sind Wasser sowie verdünnte Obst- und Gemüsesäfte ideal. Selbst gemachte Säfte oder Säfte in Bioqualität sind die beste ökologische Wahl, weil sie keine langen Transportwege hinter sich haben. Mit einigen Kräutern verleihen Sie Leitungswasser Aroma und Geschmack und bringen Abwechslung in die Wasserflasche. Pfefferminze und Zitronenmelisse eignen sich besonders gut dafür. Zitronenthymian und Basilikum bringen neue Sommeraromen: einfach mal ausprobieren!

Bei längeren Touren und Hitze ist viel Trinken besonders wichtig um die Mineralstoffverluste durch Schwitzen wieder aufzufüllen. Das beste isotonische Getränk lässt sich leicht zubereiten und mitnehmen: 100%igen Apfelsaft, am besten aus biologischem Anbau, im Verhältnis 1:2 oder 1:3 mit Wasser verdünnen.

Nachhaltige Picknickutensilien verwenden

Vermeiden Sie unnötigen Abfall und verzichten Sie auf Einweggeschirr! Mehrweggeschirr, Mehrwegbesteck und Mehrwegflaschen sind umweltfreundlicher und sind die passenden Begleiter beim Ausflug. Für den Transport eignen sich gut verschließbare Dosen aus Edelstahl oder Glas, die leicht zu reinigen und sehr langlebig sind. Oder Sie packen die Speisen in verschließbare Mehrweg-Kunststoffbehälter mit Deckel. Auch leere Aufstrich- oder Eisbehälter lassen sich wieder verwenden. Butterbrotpapier ist eine einfache, umweltfreundliche Verpackung und eine gute Alternative zu Alu- und Plastikfolie.

Checkliste zur Vorbereitung

- Picknickkorb oder Rucksack und große Decke
- Gut verschließbare Behälter und Frischeboxen in verschiedenen Größen
- Trinkflaschen oder PET-Mehrwegflaschen und Trinkbecher
- Besteck, Brett oder Teller
- Geschirrtuch (zum Abwischen), Gewürze nach Bedarf
- Sonnenschutzmittel, Kopfbedeckung
- Müllsack

Kühltasche oder Kühlbox hält das Essen frisch

Damit die Speisen auch einen Tag im Freien halten ohne zu verderben, ist im Sommer Kühlung nötig. Je nach Personenzahl oder Dauer reicht dafür eine gut isolierte Kühltasche mit einigen Kühlakkus oder zahlt sich eine Kühlbox aus. Kühlboxen sind in verschiedenen Ausführungen erhältlich. Die Auswahl reicht von Boxen, die mit Eis oder Wasser, sowie guter Isolierung funktionieren bis zu elektrisch betriebenen Modellen. Achtung: die elektrisch betriebenen Varianten benötigen Strom und können im Dauerbetrieb auch eine Autobatterie entleeren.

Für einen kurzen Ausflug zum Badesee bedarf es oft auch nicht mehr als einen Kühlakku eingewickelt in ein Küchentuch. Das hält ein Sandwich, das Obst und die Getränkeflasche einige Zeit kühl und benötigt wenig Platz.

Ein Kübel mit kühlem Wasser vom See oder Fluss oder das Deponieren der Getränkeflasche direkt im Wasser sorgen für natürliche Kühlung.

Trinkflaschen statt Einweg-PET Flaschen

Wiederbefüllbare Trinkflaschen für unterwegs sind die umweltfreundliche Alternative zu PET-Einwegflaschen oder Glas-Einwegflaschen. Die Auswahl an Produkten ist riesig. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Trinkflasche möglichst leicht und gut zu transportieren ist. Dennoch sollte sie robust ausgeführt sein, damit sie lange hält. Die Flasche sollte gut zu reinigen und spülmaschinentauglich sein. Ein guter Verschluss und eine Abdichtung verhindern das Auslaufen von Getränken.

Um Glasbruch zu vermeiden, wickeln Sie Getränkeflaschen am besten einfach in ein Tuch.

Rechtzeitig an die Abfallentsorgung denken

Wiederverwendbare Verpackung von Essen und Trinken sorgt für wenig Abfall. Nehmen Sie einen kleinen Müllsack zum Reste einpacken mit, damit Sie Ihren Picknickplatz wieder sauber zurück lassen.