

Auf zum Picknick

Wann haben Sie das letzte Mal unter freiem Himmel gegessen und danach ein Nickerchen unter einem Baum gehalten? Jetzt ist die beste Zeit dafür

Von Bianca Winze

Unter freiem Himmel, wenn die Sonne scheint, ein laues Lüftchen weht und in idyllischer Umgebung nur Vogelgezwitscher zu hören ist, schmeckt das Essen noch mal so gut. Also: Picknickkorb gepackt und ab in die Natur. Ein Picknick ist aber nicht nur Essen im Freien, für viele ist es eine Philosophie, eine Zeremonie mit langer Tradition.

Denn das Speisen in der Natur war schon in der Antike unter den Griechen und Römern bekannt. Groß in Mode kam es allerdings erst im 17./18. Jahrhundert in Frankreich, als es die Adelligen schick fanden, ihre Schlösser zu verlassen und bei einem Picknick die Umgebung zu erkunden. Diese Zeit ist auch die Geburtsstunde des Wortes „Picknick“, das

Zum Verwöhnen

Wer keine Lust hat, die ganzen Vorbereitungen für ein Picknick selber zu treffen, kann sich auch mit einem fertig zusammengestellten Picknickkorb beliefern lassen. Diesen Service bieten Hotels, Restaurants oder private Lieferdienste an. Wie zum Beispiel der Picknickkorb Lieferdienst in Blaustein. Hier kann man unter anderem zwischen dem Schlemmerkorb „Family“, „Zweisamkeit“ oder „Exklusiv“ mit unterschiedlichen Ausstattungen wählen. Informationen gibt es zum Beispiel unter www.go-active.info. **biw**

sich aus den französischen Wörtern „pique“ (aufpicken) und „nique“ (Kleinigkeit) zusammensetzt. Von Frankreich aus ging die Picknick-Begeisterung auf England über, wo sie zu einer wahren Euphorie wurde. Zunächst war das Picknick nur in Adelskreisen bekannt – vor allem Queen Victoria nahm ihre Mahlzeiten oft im Freien ein –, fand aber schnell im Bürgertum zahlreiche Anhänger. Auch heute noch ist die feine Gesellschaft im Picknick-Fieber. Mit Royal Ascot wird in Großbritannien jedes Jahr die Picknick-Saison eröffnet. Eine stilvolle Veranstaltung, versteht sich. Und damit beim Picknick alles beisammen ist, haben die Briten gleich den Picknick-Korb erfunden.

Manchmal wird so ein Essen das draußen stattfindet sogar zu einem politischen Ereignis. Das „Paneuropäische Picknick“ an der österreichisch-ungarischen Grenze ging in die Geschichte ein – es war ein großer Schritt zur Öffnung des Eisernen Vorhangs – rund 600 DDR-Bürger nutzen die Gelegenheit eines Picknicks an der Grenze zur Flucht. Und auch in Kunst und Kultur hielt das Picknick Einzug. So beschrieb Jane Austen in ihrem bekannten Roman „Emma“ ein Picknick mit „kalter Verpflegung“ und Edouard Manet (1863) sowie Claude Monet (1865) bildeten farbenprächtig ein „Frühstück im Grünen“ auf ihren Gemälden ab.

Geeignete Plätze sind Bootsstege, Aussichtshügel oder Bachufer

Wer sich nicht mit dem Anblick von Bildern zufrieden geben möchte, packt am Besten seine sieben Sachen zusammen, und sucht sich ein schönes Plätzchen in der Natur. Aber gerade das ist manchmal gar nicht so einfach. Geeignete Flächen sind zum Beispiel Wiesen im Park – sofern sie nicht mit einem Verbotsschild gekennzeichnet sind – optimalerweise mit Bäumen, die Schatten spenden können. Schön sind auch öffentlich zugängliche Bootsstege, vor allem bei Sonnenuntergang, Aussichtshügel sowie See- oder Bachufer, wo man sich an warmen Tagen nach gutem Essen gleich eine Abkühlung gönnen kann. Sind Sie auf einer Radtour unterwegs, halten Sie währenddessen nach einem schönen Ort zum Picknicken Ausschau. Sind Kinder mit dabei, findet sich vielleicht ein Spielplatz in der Nähe, so kommt keine Langeweile auf.

Zum Transportieren Ihrer Leckereien, die es kühl mögen, sollten Sie eine Kühltasche bereit haben. Die dazugehörigen Kühltasche bereits am Abend vorher in das Gefrierfach legen. Wer keine Kühltasche

mitnehmen möchte, kann sich mit einem Trick behelfen. „Körbe sind meist aus geflochtenem Material und mit Stoff bezogen. Schneiden Sie in einer Ecke den Stoff auf einer Länge von zehn Zentimetern auf, nun kann man handelsübliche Kühlakkus zwischen Stoff und Korbboden schieben“, weiß Gerd Ohnsorg. Der Koch und Ernährungsberater aus Blaustein hat unter anderem einen Picknickkorb-Lieferdienst. Das Essen packen Sie optimalerweise in gut verschließbare Plastikdosen. Praktisch sind stapelbare Behälter, das spart Platz. Kaffee und Tee sind in einer Thermoskanne gut aufgehoben.

Eine gute Ausrüstung ist genauso wichtig wie leckeres Essen

Für ein gelungenes Picknick dürfen auch die richtigen Utensilien nicht fehlen. Dazu gehört natürlich eine Decke. Mit einer speziellen Picknick-Decke sind Sie auf der trockenen Seite, denn die Unterseite ist mit einem Wasser abweisenden Material beschichtet. Neben einer weichen Unterlage ist natürlich Geschirr wichtig. Die einfachste, aber nicht gerade umweltschonendste Variante sind Plastikbecher und -besteck sowie Pappteller. Möchten Sie dennoch darauf zurückgreifen, nehmen Sie zumindest eine Tüte für den Müll mit, damit die Natur so bleibt, wie Sie sie angetroffen haben.

Wenn Sie öfters im Freien essen, legen Sie sich einen Picknickkorb zu. Der ist mit allem ausgestattet, was man für ein Picknick braucht. Der Inhalt ist unterschiedlich. Neben Tellern, Besteck und Gläsern können sich in Picknickkörben Stoffservietten, Salz- und Pfefferstreuer, Holzbrettchen, Weingläser, Korkenzieher und Taschenmesser befinden. Eine praktische Alternative für alle, die zu Fuß unterwegs sind, ist der Picknickrucksack. Der enthält ebenfalls alles, was man braucht und man hat die Hände frei. Wer ein Auto dabei hat und nicht so gern auf dem Boden sitzt, kann auch Klappstühle und einen Klappstisch mitnehmen.

Damit es beim Essen im Freien keine böse Überraschungen gibt, sollten Sie sich auf die äußeren Bedingungen einstellen. Neben Ausrüstung und Proviant dürfen auf keinen Fall Mückenspray, Sonnenschutz und eine kleine Erste-Hilfe-Tasche mit Pflastern und Desinfektions-spray fehlen. Gutes Essen zieht oft ungebetene Gäste an – die Ameisen sind im Anmarsch! Hilfreich ist, an einer Ecke der Decke ein Schälchen mit süßer Flüssigkeit aufzustellen – die Sechsfüßler werden darauf abfahren. Falsch liegt man nie,



Regenschirm, packen Sie ihn ein, dann sind Sie für jeden Regenschauer gewappnet



Federball, sorgt nach dem Picknick nicht nur für Bewegung, sondern macht auch Spaß



Picknickkorb, hier ist praktisch und dazu platzsparend nahezu alles drin, was Sie brauchen



Taschenmesser, am besten mit Korkenzieher, sollte immer mit von der Partie sein



Kühltasche, besonders an heißen Sommertagen unverzichtbar



Taschenlampe, falls es doch mal etwas später wird als geplant

Picknick-Tipps

Mit diesen neun Gegenständen ist Ihre Ausrüstung perfekt und bei Ihrem Picknick kann nichts mehr schiefgehen



Mülltüten, für eine saubere Umwelt dürfen Sie bei einem Picknick auf keinen Fall fehlen



Strohhut, er macht das Sommer-Picknick zu einer unbeschwernten Angelegenheit



Pflaster, sie sind der Retter für kleine Notfälle

Rekordverdächtig

Am 5. Juli 2009 kamen über 2000 Menschen auf der Ziegelwiese in Halle/Saale zusammen, sie veranstalteten auf einer Länge von 1979 Metern unter dem Motto „Pack ein und pick mit!“ ein gigantisches Picknick. Die Vorgaben: Auf einer Decke mussten mindestens zwei Personen Platz nehmen und ein „Zwei-Gänge-Menü“ sowie etwas zum Trinken zu sich nehmen. Wenn das nicht rekordverdächtig ist! **biw**

Rezepte fürs Picknick

Melonen-Gurken-Salat mit Oliven

Dieser erfrischende Salat ist an heißen Sommertagen genau das Richtige (für 4 Personen).

Zutaten: 700 g Wassermelone, ½ Salatgurke, 40 g in Salzlake eingelegte schwarze Oliven ohne Stein, 25 g Feta, 3 EL fettarmer Joghurt, 1 EL frischer gehackter Dill, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Das Fruchtfleisch der Melone von der Schale lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kerne entfernen und dabei austretenden Saft auffangen. Die Gurke der Länge nach durchschneiden und die Samen mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Gurke in 2 cm breite Stücke schneiden. Die Wassermelonen- und Gurkenstücke mit den Oliven in eine Salatschüssel geben und mischen. Für das Dressing den Feta in eine kleine Schüssel bröckeln, den Saft der Wassermelone und den Joghurt zufügen und gut vermengen. Dill einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit dem Salat servieren. Dazu passt gut: Vollkornbrot.

Vegetarische Muffins

Sie sind ganz einfach mit den Fingern zu essen (für etwa 12 Stück).

Zutaten: 100 g Süßkartoffeln, 100 g Zucchini, 250 g Zwiebeln, 100 g rote Paprikaschote, 100 g Spinat oder Brokkoli, 100 g Mais aus der Dose, 75 ml Pflanzenöl und etwas Öl zum Bestreichen der Muffinform, 225 g Edamer fettreduziert, Salz und schwarzer Pfeffer, 225 g gesiebtes Mehl, 3 TL Backpulver, 4 Eier

Zubereitung: Süßkartoffeln schälen und klein schneiden, Zwiebeln hacken, Zucchini, Paprika und Spinat/Brokkoli klein schneiden. Anschließend Süßkartoffeln 10–15 Minuten weich dünsten und zerstampfen. Den Backofen auf 180 Grad (Gas Stufe 2) vorheizen, die Muffinformchen mit Öl bestreichen. Gemüse und Öl mit dem geriebenen Käse vermengen; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mehl und Backpulver unterziehen und Süßkartoffeln zufügen. Eier schaumig schlagen, unter das Gemüse rühren und die Masse auf die Muffinformchen verteilen. Die Muffins in 20–25 Minuten braun backen. Muffins gut auskühlen lassen, bevor sie aus den Formchen genommen werden. **biw**

wenn man auf alles vorbereitet ist. Also: Regenjacke, Schirm und einen Pulli zum Überziehen für abends ins Gepäck.

Das Wichtigste beim Picknick ist natürlich das Essen. Es sollte nicht nur lecker, sondern auch praktisch sein. „Am besten eigenen sich Speisen, die man mit den Händen, der Gabel oder dem Löffel verspeisen kann. Ideal dafür sind belegte Brote, gefüllte Pfannkuchen, kleine Tortelletes, Quiche Lorraine oder Gemüsesalate“, sagt Gerd Ohnsorg. Praktisch sind auch Hühnerschlegel, Frikadellen oder Schnitzel, Rohkost, druckunempfindliches Obst, Muffins und Kekse. Von leicht Verderblichem wie Fisch, mit Mayonnaise angemachten Salaten (Salmonellengefahr!) oder rohem Fleisch sollten Sie bei einem

Picknick besser die Finger lassen. Möchten Sie Fleisch mitnehmen, sollte es gut durchgebraten sein. Mal etwas anderes ist ein Themenpicknick. Wie wäre es mit einem „Bayerischen Picknick“ oder einem „Familien-Picknick“? So gehört beim bayerischen Schmalz, Obazda, Radi und Bier unbedingt dazu, und beim Familien-Picknick können Leckereien wie „Mamas Nudelsalat“ und „Omas Apfelstrudel“ auf dem Speiseplan stehen.

Wenn das leckere Picknick verspeist und der Korb leer ist, kann ein bisschen Bewegung nicht schaden. Federball, Frisbeescheibe, Fußball oder Boccia-Kugel halten nicht nur fit, sondern machen auch Spaß. Was will man mehr für ein gelungenes Picknick?