

Hallo Zusammen!

Hier ist Martina Eickhoff aus der Werkstatt Im Heidkamp und das hier ist der neueste wertkreis-podcast.

Im Sommer ist es toll, viel Zeit draußen zu verbringen und da ist ein Picknick eine prima Sache. Wenn man eine Wanderung gemacht hat, egal ob kurz oder lang - oder auch einen kleinen Spaziergang – macht es Spaß, sich ein Plätzchen zu suchen und es sich dort mit ein paar Leckereien gemütlich zu machen. Natürlich hält man sich dabei an öffentliches Gelände und betritt dafür kein Privatgrundstück, wenn man nicht gerade eingeladen ist.

Am Besten geeignet ist dafür Fingerfood, also nichts, wofür man zusätzliches Besteck und Geschirr benötigt.

Kleine Spieße eignen sich gut für unterwegs. Die kann man mit Snack-Tomaten, etwas Gurke und einer Mini-Frikadelle oder einem Stück Wurst und einem kleinen Stück Käse bestücken und hat mit einer Scheibe Baguette als unterste Lage eine Art Burger für unterwegs. Dafür kann man Zahnstocher benutzen oder aber auch Mehrwegspieße, die man abwaschen und wieder verwenden kann.

Auf Zahnstochern lassen sich auch schöne Gemüse-Käse-Spieße fädeln: Vielleicht Kirschtomaten, gewürfelter Schafskäse mit einem Blatt Basilikum dazwischen? Oder lieber ein Spieß mit Möhren, Paprika und herzhaften Käsewürfeln? Oder wie wäre es mit den Klassikern Pumpernickel-Käse oder Weintraube-Käse?

Kleine Frikadellen eignen sich auch gut als Fingerfood. Die kann man auch vegetarisch machen, indem man Grünkern oder ein anderes Getreide vorkocht und das dann ähnlich wie Gehacktes zu einer Frikadelle verarbeitet, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzt und brät. Das schmeckt selbst überzeugten Fleischessern. Diese sogenannten Bratlinge kann man natürlich nach Belieben variieren, auch Gemüse kann man darin verarbeiten.

Gemügestifte sind auch super für unterwegs. Möhren, Kohlrabi, Paprika, Minigurke oder Naschtomaten, all das lässt sich gut so oder mit einem Dip genießen. Den kann man selber machen wie z.B. einen Kräuterquark oder eine Joghurt- oder Avocadocreme mit Kräutern. Natürlich gibt es auch fertige Dips zu kaufen, die man, je nach Geschmack, noch selbst mit Kräutern verfeinern kann, wenn man möchte.

Und Muffins, ob süß oder herzhaft, sind auch ein Genuss und sehr praktisch für ein Picknick.

Wem das jetzt alles zu aufwändig ist, der macht sich einfach ein paar belegte Brote, nimmt ein bisschen Obst und Gemüse dazu und schon hat man alles, was man braucht.

Als Getränk sollte man etwas Ungesüßtes mitnehmen, dann laden sich auch nicht so schnell Ameisen oder Wespen selbst zum Picknick ein. Wem Wasser zu fade ist, kann z.B. ein paar Beeren oder anderes Obst - am Besten angeschnitten oder zerdrückt - in eine Wasserflasche geben, so bekommt das Wasser auch ohne Zucker Farbe und Geschmack. Oder man lässt einen Kräutertee aus Minze, Melisse oder Limo-Kraut, um nur ein paar Beispiele zu nennen, abkühlen und nimmt den mit.

Wichtig ist bei einem Picknick, dass man den Platz anschließend ordentlich hinterlässt, also keinen Müll oder irgendwas liegenlässt. Entweder schmeiße ich alles in einen Mülleimer in der Nähe oder, wenn keiner da oder der bereits voll ist, nehme alles wieder mit und entsorge es bei mir zu Hause. Dann kann ich den Müll auch ordentlich trennen.

Noch besser ist es aber, wenn ich so wenig Müll wie möglich produziere, also kein Einweggeschirr oder Einwegbehälter mitnehme, sondern Mehrwegdosen und - um auch weniger zu Schleppen zu haben - geschirrlos esse.

Aber das Ganze geht natürlich auch ohne Wanderung. Ob im Park, im eigenen Garten oder bei schlechtem Wetter sogar im Wohnzimmer vielleicht auf dem Boden oder auf dem geschützten Balkon: Es ist eine nette Abwechslung.

Ich verabschiede mich für heute mit den besten Grüßen aus dem wertkreis und hoffe, dass wir uns bald wiederhören!

Mein Name ist Martina Eickhoff, das war unser wertkreis-Podcast, die Redaktion hat Steffen Gerz.