



## Essen als Kunstform

Ein Imbiss auf einem Baumstamm, ein paar Häppchen auf dem Steg am See: Das ist schnell vorbereitet und macht glücklich. Denn mit frischer Luft und schöner Aussicht schmeckt es gleich doppelt so gut. Selbst einfache Speisen werden auf Tour zu Leckereien und machen Laune, auch wenn es mal anstrengender wird. Schon Sigmund Freud wusste: „Essen ist die eigentliche Wurzel der Lust.“ Wie ein pique-nique von einer Mahlzeit im Grünen zur Kunstform wurde, zeigten die Engländer. Mit seinem Projekt Velo Picnic greift unser Autor diese Idee auf.

**Sandwich Box, Black+Blum, 39,95 €; Glas Caipi, 4er-Set, Gimex, 10,49 €; Hut Panamastroh Paola, Mayser, 169,00 €; Klappmesser No 12 Wellenschliff, Opinel, 18,95 €**

# Genuss aus der Satteltasche

Ob Fahrradtour oder Wanderung: So wird ein Picknick zum Kurzurlaub **VON JOACHIM SCHIRRMACHER**



## Kulinarik im Kleinen

Picknickkörbe sind zwar wunderschön, aber nur praktisch, wenn man nah am Auto speist. Per pedes oder Velo liegt die Kunst darin, sich aufs Wesentliche zu beschränken. Für die kulinarischen Kleinigkeiten gilt: Sie sollten eine holprige Fahrt überstehen und mit den Fingern zu verzehren sein. Speisen für mehrere Pausen mitnehmen, gerade mit Kindern. Bei Hitze nichts Verderbliches einpacken, etwas Warmes an kühlen Tagen. Und schon abends vorbereiten, damit es morgens früh losgehen kann.

**Becher small, 6er-Set, Rice, 20,90 €; Isolierflasche Light & Compact 0,75 l, Thermos, 34,95 €**

FOTO: JAKOB TILLMANN FÜR COURAGE (6); FOOD: KARIN MÜLLER



## Bon Appétit für Gourmets

Für das besondere Picknick eignen sich Tapenade, Dip oder Kürbis-Tahini Spread; herzhafte Waffeln oder Mini-Quiche-Lorraine; Wraps oder Rosmarin-Cracker. Gut mitnehmen lassen sich auch robuste Salate aus Bulgur, Linsen, Fenchel, Spargel, Pasta oder Kartoffeln.

Für Abwechslung sorgen regionale Einflüsse. Von der rheinischen Kaffeetafel über den Ploughman's Lunch bis zum japanischen Kirschblütenfest: Alle Kulturen bieten picknicktaugliche Speisen. Wie wär's mit einer Dose feiner Sardinen zu französischem Landbrot?

Melamin-Teller, Rice, 7,90 €

## Don't Forget Drinks

Eine gute Tasse frischer Tee oder Kaffee ist eine der großen Freuden unterwegs. Für besten Geschmack heißes Wasser mitnehmen und sich spontan für Kaffee oder Tee (mit selbst befüllten Beuteln) entscheiden. Wer genießen will, bereitet seinen Kaffee mit einer Aeropress zu. Sie überzeugt nicht nur auf Weltmeisterschaften, sondern ist auch unterwegs einfach zu bedienen.

Ausreichend Wasser zu trinken, ist auf Tour natürlich auch wichtig. Wie viel man braucht, hängt von Aktivität und Wetter ab, mindestens einen Liter sollte man pro Person mitnehmen.

**Aeropress Go, 42,90 €;**  
**Isolierflasche Ultralight 0,75 l,**  
**Thermos, 29,95 €**



## Das Rezept Spargelsalat

### Zubereitung

250 g Tomaten halbieren, salzen und pfeffern. Im Ofen ca. 1,5 Stunden bei 150 °C Umluft halbtrocknen. Penne al dente kochen. Spargel putzen, in Stücke schneiden, Spargelköpfe beiseitestellen. Erst die Spargelstücke eine Minute, dann zusammen mit den Köpfen eine weitere Minute blanchieren. Penne mit Zitronensaft, geriebener Schale und 2 Esslöffeln Olivenöl mischen. Spargel, halb getrocknete und frische Tomaten unterheben. Nach Bedarf mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Weißweinessig abschmecken.

### Zutaten (4 Portionen)

500 g Cherrytomaten  
500 g grüner Spargel  
300 g Penne  
1 Bio-Zitrone

**Rezept von Karin Müller,**  
**die-gastfreundin.de;**  
**Glas Lunch-Schale,**  
**Black+Blum, 34,95 €**

## Kalt & heiß

Eine Thermoskanne kann statt Getränken natürlich auch Suppen kalt oder heiß halten: ob Minestrone, Linsensuppe oder eine eisgekühlte Gazpacho. Ein besonderer Genuss sind am Ende der Tour auch heißer Glühwein oder kühler Cider oder Wein. Aber das können wir aufgrund des Alkohols natürlich nicht empfehlen.

**TC Food Jar 0,5 l,**  
**Thermos, 24,95 €**

