



Wanderverpflegung

Ein gesunder Appetit gehört dazu

Nie schmeckt der Cervelat besser als auf einer Wanderung, wenn der Magen schon richtig laut knurrt. Aber es muss ja auch nicht immer ein Cervelat sein. Als gluschtige Wanderverpflegung kommt noch so viel mehr infrage!



TEXT: BETTINA ULLMANN
FOTOS: HEINER H. SCHMITT

Der Inhalt dieses Familienrucksacks ist eher klassisch bestückt. Das Besondere sind die selbst gemachten Müesliriegel. Und haben Sie schon mal die kleinen, roten Gojibeeren probiert?

Familie

Selbst gemachte Müesliriegel mit Erdnussbutter

Zutaten

(ergibt knapp 1 Backblech)
 ¼ Tasse Erdnussbutter
 1 TL Vanillezucker
 ¾ Tasse brauner Reissirup (aus dem Asiashop)
 2 EL Rohrzucker
 1½ Tassen Haferflocken
 ¾ Tasse Kokosraspeln
 ¼ Tasse geschrotete Leinsamen
 ¼ Tasse gehackte Sonnenblumenkerne
 ¼ Tasse Sesamsamen
 ½ TL Zimt
 Für Schoggiriegel etwas Kakaopulver begeben.

Zubereitung

Erdnussbutter, Reissirup, Vanillezucker und Rohrzucker in eine Pfanne geben, auf mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erwärmen. In einer grossen Schüssel die restlichen Zutaten vermischen. Die warme Flüssigkeit begeben, alles gut mischen. Auf einem Backblech ca. 1 cm dick ausstreichen und bei Raumtemperatur fest werden lassen. In Riegel schneiden und mit Klarsichtfolie verpacken. Im Tiefkühler aufbewahren.

Weitere Rezepte auf den folgenden Seiten.

Die Wanderoute steht fest und das Schuhwerk ist frisch imprägniert. Zu einem Wanderausflug gehört auch ein gesunder Appetit. Und die Frage, was der Wandermannschaft zwischen Berg und Tal noch munden könnte, braucht eine appetitliche Antwort.

Aber bei einer perfekten Wanderverpflegung geht es um mehr als nur um den Geschmack: sie tropft nicht, liegt mundgerecht in der Hand und verleiht Power. Frische Vitamine, gehaltvolle Müesliriegel, feine Kartoffelsalate, herzhaftes Vollkornsandwiches und reichlich zu trinken sind unter den Verpflegungstipps, die wir für Sie zusammengestellt haben. Ebenfalls dabei viele praktische Dinge, die man einfach im Supermarkt kaufen kann. Damit es vor dem Start nicht zu stressig wird, können Sie manch eine der selbst gemachten Zutaten schon am Vortag vorbereiten. Der Kartoffelsalat schmeckt dann sogar noch besser.

Die Tipps haben wir in drei verschiedene «Freizeit-Typen» gruppiert: die Familie, den sportlichen Typ und den Geniesser. Diese Einteilung passt zu unseren Typen, die wir auch auf der Freizeitplattform unter unten aufgeführtem Link vorstellen. Doch bleibt sie selbstverständlich eine freiwillige, und Sie können unsere Ideen so mischen, wie es Ihnen am besten schmeckt. Wenn Sie weitere gute Verpflegungsideen für die Pause oder in der Freizeit haben, freuen wir uns über Ihren Kommentar unter:

link

www.coopzeitung.ch/wandern

Die Freizeitplattform mit vielen Ausflugstipps unter:

link

www.freizeit.coopzeitung.ch

Der Coop-Wandertag am 21. August: Lesen Sie Seite 107.

Geniesser



Kartoffelsalat

Zutaten

(Für vier Personen, Abbildung Portion für 1 Person)

- 1 kg (ca.) festkochende Kartoffeln
- 3-4 EL Olivenöl
- 3-4 Naturaplan Bio-Apfelbalsam-Essig, Pfeffer, Salz
- einige frische Kräuter wie glatte Petersilie und Schnittlauch,
- einige Stückchen gewürfelte Radieschen

Zubereitung

Kartoffeln waschen und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Mit einer Kartoffelgabel einstechen und testen, ob sie fertig sind. Abgiessen, abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Essig, Öl würzen und - wenn möglich - über Nacht zugedeckt im Kühlschrank lassen. Herausnehmen, umrühren, abschmecken, gegebenenfalls nachsalzen und -würzen. Kräuter und die Radieschen dazugeben. In einer gut verschliessbaren Plastikbox transportieren.

Kartoffelsalat kann man schon am Vorabend zubereiten.

ANZEIGE

BY HEART

NEW

4 PACK

1 x EINPACKEN

4 x GENIESSEN

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.

Brownie-Bällchen

Zutaten
(ergibt etwa
20 Kugeln)

$\frac{2}{3}$ Tasse Baumnüsse
 $\frac{1}{3}$ Tasse Mandeln
 $\frac{1}{2}$ Tasse gehackte
Datteln
 $\frac{1}{4}$ Tasse Kokosraspeln
 $\frac{1}{4}$ Tasse Kakaopulver
3 EL Agavensirup

Statt Agavensirup
kann man Honig
verwenden. Andere
Nusskombinationen
sind auch möglich.

Zubereitung:
In einem Cutter die
Baumnüsse und
Mandeln fein hacken.
Es dürfen ein paar
grössere Stücke dabei
sein. Das Ganze in ei-

ne Schüssel geben.
Im Cutter die Datteln
fein hacken. Zu den
Baumnüssen Mandeln
in die Schüssel geben
und zusammen mit
allen anderen Zutaten
von Hand vermengen.
Kleine Bällchen for-
men und in Kokosras-
peln rollen. Falls die
Masse dafür schon zu
klebrig ist, sie zuvor
für 30 Min. in den
Kühlschrank stellen.
Die fertigen Bällchen
im Kühlschrank auf-
bewahren. Lecker
als Zwischenmahlzeit
oder als Dessert.
Wenn keine Kinder
mitessen, kann der
Masse auch etwas
Kirsche beigegeben
werden.

Sportler

Vollkornsandwich mit Trockenfleisch, Salatblatt, Frischkäse

Ein Bio-Vollkornbrötli halbieren,
beide Hälften mit Meerrettichcreme
und/oder Frischkäse bestreichen,

darauf ein frisches Salatblatt legen,
mit mehreren Scheiben Trocken-
fleisch belegen und zuklappen.



ANZEIGE

Marken in Aktion bei Coop.

Dienstag, 16. August, bis Samstag, 20. August 2011, solange Vorrat

Schweizer Genuss, der verzaubert.



So fruchtig schmeckt
der Sommer.

20%
Rabatt

7.15
statt 8.95

Emmi
Crema di Latte
Vanille, Erdbeer
und Tiramisu
900 ml

Dieser Sommer wird verführerisch: cremiger Glace-Genuss
aus reiner Schweizer Milch und über 40% besten Erdbeeren.
Lassen Sie sich verzaubern:

Crema di Latte Erdbeer von Emmi.

