



#HerbstwunderWanderung



7 Tipps rund ums gesunde Lunchpaket

1. Frischer Salat - to go

Zerbrich Dir nicht den Kopf darüber, wie Dein zubereiteter Salat unterwegs frisch und knackig bleibt. Denn der lässt sich auch im Handumdrehen vor Ort fertigstellen. Gib dazu den gewaschenen Salat und das Dressing in zwei separate Schüsseln, pack Salatbesteck hinzu und ab damit in den Rucksack. Am Wunschplatz angekommen, gieß das Dressing über den Salat, verschließ die Schüssel noch einmal und schüttel sie gut durch – fertig ist ein knackiger grüner Salat.

2. Du magst es lieber bunt?

Dann zaubere Dir einen frischen Obstsalat. Schneide dazu Äpfel, Birnen und Bananen sowie ein paar Trauben oder Beeren für den pinken „Touch“.

Wende das gesamte Obst schließlich in etwas hinzugegossenem Zitronen- oder Orangensaft.



3. Super Bowl zum Mitnehmen

Eine Buddha Bowl ist nahrhaft, gesund und die perfekte Mahlzeit für ein Outdoor-Abenteuer. Sie steckt voller wertvoller Kohlenhydrate und Eiweiß und enthält ganz viel Gemüse. Obendrein versorgt Dich die bunte Mischung mit einer Extraportion an wichtigen Nährstoffen, die Dich gesund und fit halten. Das

Dressing oder den Dip solltest Du in einer separaten Schüssel dabeihaben und erst kurz vor dem Essen über die Bowl geben. So bleibt alles knackig und frisch.

4. Die klassische Stulle

Ob mit Käse, Wurst oder vegan – ein belegtes Brot kann so vielfältig sein. „Mix and Match“ macht in diesem Fall glücklich und satt. In der Brotbox verpackt, lässt sich Dein Klappbrot umweltfreundlich transportieren, ohne dass es auseinanderfällt. Und praktischer Weise hat Deine Box noch ein Zusatzfach für ein hartgekochtes Ei, den Joghurt oder die Möhre.



HerbstwunderWanderung — Natur erleben



#HerbstwunderWanderung



5. Probiere mal was Neues

Was hältst Du davon, die klassischen belegten Brötchen gegen etwas Ungewöhnlicheres zu tauschen – zum Beispiel gegen Empanadas oder Asiatische Frühlingsrollen? Das Beste an den herzhaften Snacks: Du kannst sie bereits am Vortag vorbereiten.

6. Trink Dich fit

Wenn Du ausreichend Wasser trinkst, bleibst du erfrischt und leistungsfähig. Zutaten wie Obst und Gemüse geben Deinem Drink noch eine extra Portion Geschmack und Aromen. Das macht noch mehr Lust, zur Flasche zu greifen. Beispielsweise zu den EcoEasy Flasche von Tupperware. Mit diesen nachhaltigen Produkten bist du für Deine Herbstwanderung bestens ausgerüstet. Alternativ geht auch die klassische Thermoskanne. Ganz wie du magst, versorgt die Dich auf der Wanderung mit einem kühlen oder warmen Getränk.

7. So schonst Du die Umwelt

Du brauchst zum Einpacken Deines Lunchpakets weder Folien und Tüten noch Butterbrotpapier. Hier sind ein paar praktische Tipps zur Abfallvermeidung.

- ✓ Kühlschrankskontrolle: Nimm Dir von den Lebensmitteln, die demnächst ihr Ablaufdatum erreichen. Damit rettst Du sie vor dem Verderben und dem Abfalleimer.
- ✓ Bring Deine eigenen, selbstgemachten Knabbereien und Süßigkeiten mit anstatt Gekaufte. So vermeidest du Verpackungsmüll.
- ✓ Bio-Abfälle richtig verwerten: Wirf Lebensmittelreste wie Gemüseabschnitte und Eierschalen in den richtigen Abfalleimer. Auf diese Weise werden die Reste zu wertvollem Kompost statt zu Müll.
- ✓ Verwende Mehrwegprodukte (z. B. von Tupperware), um Essen und Getränke zu transportieren. Die kannst Du über viele Jahre verwenden und so viel Müll vermeiden.

HerbstwunderWanderung — Natur erleben