

Wuppertal, 22. Juni 2011

## **Geschmackvolle Urlaubsreise Provianttipps für lange Autofahrten mit Kindern**

„Ich hab Durst! Kann ich ein Eis haben?“ – Autoreisen in den Urlaub können für Eltern schnell zu einer Nervenprobe werden. Mit dem richtigen Proviant lässt sich so manche Quengelei jedoch vermeiden.

Das Wichtigste bei einer langen Autofahrt sind die Getränke. Diese sollten reichlich in einer Kühltasche mit an Bord sein. Der beste Durstlöcher ist zwar Wasser, doch genau das schmeckt vielen Kindern einfach nicht. Als gesunde Alternative empfiehlt Marianne Rudischer, Ernährungsmedizinische Beraterin bei der BARMER GEK, deshalb schwach gesüßten Früchtetee oder frische Fruchtschorlen. Dafür einfach zwei Drittel Wasser mit einem Drittel Saft mischen. „Sehr erfrischend und gleichzeitig sättigend ist auch ein Mix aus Buttermilch und püriertem Obst. Das schmeckt nicht nur lecker, sondern ist auch leicht verdaulich, da Buttermilch wenig Fett und wenig Kalorien enthält“, empfiehlt Rudischer.

### **Leicht und lecker**

Um Reiseübelkeit vorzubeugen, sollten am besten fettarme Lebensmittel eingepackt werden. Ein idealer Knabberspaß sind beispielsweise Käsewürfel. Dazu passen prima mundgerechte Obst- und Gemüsestücke. Besonders beliebt sind bei Kindern zum Beispiel Kohlrabi, Paprika, Äpfel und Melonen. Auch mit fettarmer Wurst oder Käse und Gewürzgurken belegte Brote oder Brötchen sind geeignete Sattmacher. Da Weißbrot oder Toast schnell durchweichen, sollte man lieber zu Grau- oder Vollkornbrot greifen.

### **Nahrhaft und sättigend**

Für den etwas herzhafteren Genuss setzt Marianne Rudischer auf hart gekochte Eier, kleine gebratene Hackfleischbällchen, Miniwürstchen oder gebratene Putenbrust. „Auch ein Nudelsalat mit einer Essig-Öl-Marinade, Mozzarella-Würfeln und Basilikum anstatt Mayonnaise ist ein leckerer Pausen-Imbiss“, sagt Rudischer.

---

#### **Pressestelle**

Lichtscheider Straße 89  
42285 Wuppertal

Tel.: 0800 33 20 60 99 14 01  
Fax: 0800 33 20 60 99 14 59  
presse@barmer-gek.de  
www.barmer-gek.de/presse

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 20 60 99 14 21  
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens  
Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20  
kai.behrens@barmer-gek.de

Zusätzlich zu den am besten in Frischhaltedosen verpackten Lebensmitteln gehören auch Servietten, Feuchttücher oder ein feuchter Waschlappen (in einer Plastiktüte), ein kleines Handtuch sowie Kuchengabeln zum Aufspießen der Obststücke mit in den Proviantkorb.

Wer Rast an einer Tankstelle macht, sollte Fleisch, überbackene Speisen oder Gerichte mit Käsesaucen meiden, weil sie schwer im Magen liegen. Besser geeignet sind Nudelgerichte mit Tomatensauce oder Gemüseteller.

Mit diesen Tipps, Hörbüchern an Bord und Pausen, in denen die Kleinen sich austoben können, lassen sich auch mit Kindern lange Strecken entspannt zurücklegen.

---

#### **Pressestelle**

Lichtscheider Straße 89  
42285 Wuppertal

Tel.: 0800 33 20 60 99 14 01  
Fax: 0800 33 20 60 99 14 59  
presse@barmer-gek.de  
www.barmer-gek.de/presse

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 20 60 99 14 21  
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens  
Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20  
kai.behrens@barmer-gek.de