

## Reisen mit Vollwertkost – speziell mit Frischkorngericht-Zubereitung

Wohin und wie verreist du?

Wie lange bist du unterwegs?

Wirst du dich in einem Hotel, Ferienwohnung oder draussen in der Natur ernähren?

Reist du alleine oder bist du mit Kindern und anderen Mitmenschen unterwegs?

Wie wichtig ist es dir, jeden Tag dein Frischkorngericht zubereiten zu können?

Wie wichtig ist es dir, Gemüse und Obst aus biologischem Anbau essen zu können?

Wie sieht deine Küchenausstattung aus? Besitzt du eine Handmühle zum Mitnehmen?

Bei jedem Hotel und bei jedem Restaurant kannst du dich vor deiner Reise informieren. Kläre auch ab, ob du allenfalls dein Essen selber in dein Zimmer mitbringen kannst.

Hotel/Ferienwohnung/Gasthaus:

Anstelle des Schrotens deines Getreides, kannst du Buchweizen und Haferkorn (keimfähiges Nackthafer) mitnehmen. Diese weichst du über Nacht ein und kannst sie am nächsten Tag für dein Müsli essen. Es bedingt, dass du dir viel Zeit nimmst zum Kauen. Zusätzlich kannst du ein bis zwei verschiedene Getreide mitnehmen und sie in einem Keimglas keimen lassen, insofern du ein Glas mitnehmen möchtest.

Outdoor:

Fülle in ein kleines Gefäss dein geschrotetes Getreide, in ein anderes Gefäss Nüsse und Samen. Giesse am Abend etwas Trinkwasser in das Getreidegefäss und lass das Korn über die Nacht einweichen. Am nächsten Morgen gibst du Nüsse, Samen, eine Karotte und ein Apfel (geschnitten mit dem Sackmesser) dazu. Ich selber würde es für 2-3 Nächte so umsetzen. Oder du nimmst die Haferkörner oder Buchweizen mit und weichst sie über die Nacht ein.

Jetzt habe ich über das Reisen und das Frischkorn geschrieben. Ich möchte dir noch einige Ideen ganz Allgemein zu Reisen und Vollwertkost vorstellen.

Als Zubereitungshilfe kannst du eine Raffel mitnehmen, mit der du das Gemüse, Salate und den Apfel für das Frischkorngericht sehr gut einsetzen kannst. Kabissalat ist auf Reisen sehr praktisch, gesund und empfehlenswert.

Essig und Öl kannst du in gut verschliessbaren Dosen oder kleinen Flaschen abfüllen.

Weitere Zutaten in Bio- und Demeterqualität:

Ein gutes Steinsalz oder ein Kräutersalz

Bouillon ohne Glutamate und belastende Inhaltsstoffe

Linsen, Vollkornteigwaren von Daniels Dinkelpasta (schaue, welche Form platzsparend ist), Polenta (selber gemahlen)

Selbstgetrocknetes Gemüse, falls du unterwegs kein frisches und biologisches Gemüse findest (im Dörex kannst du Karotten, Tomaten, Zucchini trocknen).

Nüsse und Trockenfrüchte (als Reserve, damit du bei einem Heisshunger keine unnötigen Süßspeisen kaufst).

Wenn du in einem Restaurant essen möchtest und es hat keine biologischen Lebensmittel, so empfiehlt sich ein Salat zu essen. Dieser vermag alles mit auszuscheiden, was nicht in den Körper gehört.

Mit all diesen Ideen kannst du mit wenig Gepäck reisen.