



Probleemloos picknicken

Gezellig met z'n allen rond een deken, een koelbox vol lekkers in het midden. De zon streeft je wangen, het gras kriebelt aan je tenen. Je buik gromt hongerig van de buitenlucht. Tijd voor een picknick! Pret gegarandeerd! We geven je enkele originele én voedselveilige tips mee.

De voorbereiding

Het spreekt vanzelf dat een goede picknick wat voorbereiding vraagt. Als je van tevoren een lijstje maakt met *to do's* en spullen die je zeker moet meenemen, ben je al een heel eind op weg. Bij de bereiding van het eten is hygiëne een absolute must, hoe cliché dat ook mag lijken. Elke zomer opnieuw duiken er immers berichten op over voedselvergiftigingen. Als je rekening houdt met de onderstaande tips, is de kans op zo'n vergiftiging erg klein:

- was je handen voor je het eten bereidt en gebruik schoon keukengerei
- verpak de bereidingen netjes en individueel, zodat ze niet gaan lekken
- bewaar alle voedselpakketjes in een koelkast die niet warmer dan 6°C is: zo krijgen bacteriën geen kans om het voedsel te bederven
- haal het eten vlak voor je vertrek uit de koelkast, en stop het direct in een voorgekoelde koelbox

Kijk voor je vertrekt even na of de koelbox goed afsluit. Anders bestaat de kans dat er toch warme lucht tussen het eten kruipt, waardoor het voedsel sneller bederft. Je kunt dit vermijden door de koelblokken bovenaan in de box, op het voedsel te leggen. Als je de box bij aankomst ook nog eens in de schaduw plaatst, kan er weinig fout gaan.

Wat zit er in de box?

Kinderen zijn dol op belegde broodjes. Voor een picknick kies je het best mager beleg omdat het minder snel bederft: bijvoorbeeld ham of rosbief. Ook harde kazen kunnen probleemloos mee in de box. Vlees- en visslaatjes met mayonaise, filet américain, paté en vette vleeswaren laat je beter thuis. Wil je een extra gezonde toets aan de picknick geven? Dan kun je de broodjes versieren met sla, tomaat, worteltjes, radijsjes of augurken. Of probeer het wat exotischer, met een ringetje rode paprika of een schijfje zoete ui. Als dessert kun je voor fruitsla kiezen, of voor een sappig stuk fruit.

Op warme dagen heeft iedereen stevig dorst. Dat is bij kinderen niet anders. Zet het dus bovenaan je lijstje: voldoende gekoelde drank meenemen. Drankjes op basis van melk zijn niet geschikt, omdat die niet goed tegen wisselende temperaturen kunnen. Maar verder heb je keuze genoeg: water met of zonder prik, vers geperst vruchtensap, groentesap... met wat creativiteit schud je misschien wel een gezonde kindercocktail uit je mouw!

Lekker stoeien

Voor kinderen maak je de picknick helemaal spannend, als de tocht er naartoe een speurtocht wordt. Geef ze een geheimzinnige routebeschrijving mee, waarin heksen, piraten of kabouters de hoofdrol spelen. Of zet 's ochtends een wandeling uit met gekleurde linten aan de bomen. Al zoekend kunnen kinderen zo zelf de picknickplek ontdekken. Wanneer alle buikjes gevuld zijn, zullen de kinderen uiteindelijk nog maar één ding willen: lekker stoeien in de buitenlucht! Met wat speelgoed bij de hand maken de kinderen nog meer plezier. •