

## Hilfreiches - Outdoorkochen - Vom richtigen Essen und Trinken

Sie werden sich auf einer Outdoortour intensiv im Freien bewegen. Ihr Körper leistet mehr Arbeit als Sie es wahrscheinlich im normalen Alltag tun. Darum brauchen Sie besonders während der Outdoortour mehr Energie. Der beste Lieferant dafür sind Kohlenhydrate.

Dieser wichtige Grundnährstoff kommt reichlich in Lebensmitteln vor, die auch im Verpflegungspaket zu finden sind, wie z.B. Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Obst u.s.w.

Besonders ein gutes Frühstück und Abendessen sind auf der Outdoortour durch Schweden besonders wichtig. Morgens lädt man die Energie für den Tag auf, die beim umgesetzt wird und abends gleicht man aus, was man verbraucht hat und legt Vorräte für den nächsten Tag der Outdoortour an. Bei kühleren Temperaturen während der Outdoortour ist diese warme Mahlzeit besonders wichtig.

Flüssigkeit ist während der Outdoortour durch Schweden aber mindestens genauso wichtig, denn auch wenn die Umgebung in Schweden nicht so heiß ist, schwitzt man immer. Es ist ratsam, regelmäßig kleinere Einheiten zu trinken. Am besten Sie bereiten sich während des Frühstücks eine Flasche mit Kaltgetränk (Tee oder Getränkepulver) mit abgekochtem Wasser für die Tagesetappe mit dem Kanu, Fahrrad oder zu Fuß vor.