



Kochen

für Nachhaltigkeit



Impressum

deutsche pfadfinderschaft seit 1899



gefördert durch:



Freunde und Förderer
der DPSG Köln

Herausgeber:
Jugendförderung St. Georg e.V.
Rechtsträger der Deutschen
Pfadfinderschaft St. Georg
Diözesanverband Köln

Vi.S.d.P.: Thomas Weber

Redaktion:
Katharina Drees, Michael Anger,
Tobias Böhrs, Pablo Bicheroux,
Verena Darmstädter, Anna
Klüsener, Simon Ruschke, Lukas
Hermwille, Alina Schniewind.

Layout und Illustration:
Pablo Bicheroux für
buenasoma.com

Druck: Lovischach, Lüdenscheid
Papier: RecyMago Plus
Auflage: 2000

Anschrift:
DPSG Köln
Rolandstr. 61, 50677 Köln
Tel: 0221/ 93 70 20 50
Fax: 0221/ 93 70 20 44
Email: info@dpsg-koeln.de



Katharina Drees



Michael Anger



Pablo Bicheroux



Tobias Böhrs



Verena Darmstädter



Anna Klüsener



Simon Ruschke



Lukas Hermwille



Inhalt

Impressum	S. 02
Vorwort.	S. 04

Einleitung

Einkaufen mit Bio-Siegel.	S. 06
Einkaufen und Müll vermeiden	S. 08
Frühstück ist fertig!	S. 10

Rezepte

Die Rezepte	S. 13
Leckere Salate.	S. 14
Leckere Suppen	S. 16
Forello al Fuego	S. 18
Brennnessel-Pfannkuchen	S. 20
Mangold-Champignon-Carbonara	S. 22
Milchreis & frisches Obst	S. 24
Putengulasch mit Paprika.	S. 26
Spaghetti Schwarzbrotonese	S. 28
Hähnchen-Curry-Reis	S. 30

Chili sin Carne	S. 32
Kartoffeln mit Brokkoli und Käse-Sahne-Sauce	S. 34
Wraps oder Döner selbst bauen.	S. 36
Leckere Nachtische	S. 38

Tipps

Jetzt kommen die Tipps!	S. 41
Blind-Date mit Bio!	S. 42
Don't worry :).	S. 43
Klimafrühstück	S. 44
Klimakochduell	S. 45
Der Sonnenbetriebene Kocher	S. 46
Haltbar machen.	S. 48
Kochervergleich.	S. 50
Rezept für ein Großküchenteam!	S. 52
Obst- und Gemüse-tabelle	S. 54
Größenangabenliste EL, TL etc.	S. 56
Tipp-Glossar	S. 57

Vorwort



Liebe Lagerköche!

„Das Lager ist ein sehr erfreulicher Teil im Leben eines Pfadfinders. In Gottes freier Natur leben, zwischen Hügeln und Bäumen, den Vögeln und Tieren, den Meeren und Flüssen - das ist mit der Natur leben, sein eigenes kleines Zelt haben, selbst kochen und entdecken.

Das alles gibt Gesundheit und Glück, wie man es niemals zwischen den Backsteinen und dem Rauch der Stadt findet.“

Baden Powell

Die Wörter Dosesuppe und Pizzakarton sind in diesem Zitat nicht zu finden – wohl aber auf so manchem Lager. Es darf mal sein, aber es geht besser!

Bei so vielen Dingen, die im Sommerlager passieren, gerät das Kochen und das Essen manchmal in den Hintergrund. Kochen für große Gruppen ist für viele Leiter neu und außergewöhnlich – da liegt es nahe, fertige Gerichte zu verwenden oder nur einfachstes Essen zuzubereiten.

Kinder und Jugendliche sind zum Teil auch gar nichts anderes gewohnt und Abweichungen von der Zuhause-Kost führen zunächst zu Irritationen! Aber schnell lernt ein Wöfling Gemüse schneiden („Boah, die Paprika ist ja hohl!“), ein Rover Gasflaschen anschließen und ein Juffi Nudeln abschütten – und alle, ein Essen gemeinsam zu genießen!

In seiner positiven Wirkung für eine Gruppe wird das Kochen und Essen (und das Spülen!) auf jeden Fall unterschätzt. Jede Mahlzeit ist wie ein kleiner Woodbadgekurs: Nach einer animativen Ideenfindung und einer gemeinsamen Entscheidung trägt jeder zum Gelingen des Projektes bei, das Fest ist für den Gaumen vorprogrammiert und reflektiert wird aus reinem Eigennutz sofort!

Der Arbeitskreis Ökologie des Diözesanverbandes Köln versorgt Euch nun mit diesem Kochbuch, um es Euch mit dem Kochprojekt leichter zu machen.

Es gibt Rezepte (nicht nur) für Euer Sommerlager, Rezepte mit und ohne Fleisch, einfache und komplizierte, Lager-erprobt und neu gefunden, aufwändig präsentiert mit Tipps und Informationen.

Allen Rezepten gemeinsam ist die Idee, mit einfachen Zutaten, wenn möglich saisonal und regional, gerne auch einmal vegetarisch, und letztendlich preiswert – statt billig – für Pfadfinder zu kochen!

Im Sommerlager honoriert der Diözesanverband dies gerne mit dem Öko-Euro, den Ihr zu Euren normalen Zuschüssen beantragen könnt!

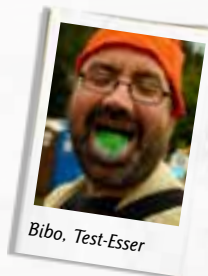
Wir hoffen jetzt, dass Ihr auf dem nächsten Sommerlager mit Euren Gruppenkindern die umliegenden Bauernhöfe besucht und gemeinsam mit diesem Kochbuch kocht!

Idealerweise ergänzt ihr dieses Buch mit eigenen Rezepten, die ihr in einem Ordner ablegt und Eurem Stamm so zu einem kulinarischen Gedächtnis verhilft – die Planer der nächsten Lager werden es Euch danken! Und wir freuen uns, wenn auch aus diesem Kochbuch viele Seiten den Weg in Euren Ordner finden.

Der Wert eines guten Lageressens liegt darin, gemeinsam zu einem Essen beitragen und dieses in aller Ruhe genießen, sich bekochen zu lassen oder andere mit einem guten selbstgemachten Essen zu beschenken – das stärkt die Gruppe, den Zusammenhalt und ist darüber hinaus auch noch lecker! Und selbst an geschmackliche Ausrutscher erinnert man sich auch gerne noch lange zurück.

Guten Appetit wünscht Euch für den Vorstand

Euer Bibo



Bibo

Einkaufen mit Bio-Siegel

Für „Bio“ gibt es zahlreiche verschiedene Logos, Definitionen und Organisationen. Allein in Deutschland gibt es über 100 verschiedenen Biomarken und Ökosiegel. Aber alle Biosiegel müssen folgenden Richtlinien entsprechen:

- Alle Bio-Siegel in EU-Ländern haben die EG-Öko-Verordnung (europäischer Standard) zur Grundlage
- Auf allen Bioprodukten steht eine Kontrollnummer der zuständigen Ökokontrollstelle, z.B. Deutschland: DE-000-Öko-Kontrollstelle
- Das Bio-Siegel ist nicht verpflichtend; es kann z.B. auch nur auf den Produkten stehen: „aus (kontrolliert) biologischem/ökologischem Anbau/ Landbau/ Landwirtschaft“
- die Zutaten sind zu mindestens 95% aus ökologischem Anbau
- Nicht verwendet werden dürfen
 - gentechnisch veränderte Lebensmittel
 - chemisch-synthetische Lebensmittel
 - oder mineralische Stickstoffdünger
 - Farbstoffe, Süßstoffe, Stabilisatoren, Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel“
- Tiere müssen artgerecht gehalten werden

So sieht das staatliche Bio-Siegel aus:



Warum andere Siegel?

Vielen Produzenten bzw. Verbrauchern sind die Richtlinien des staatlichen Biosiegels zu lasch. Deswegen gibt es auf dem Markt viele verschiedene Siegel, die unterschiedliche Richtlinien beinhalten. Hier ein paar Beispiele:



Bioland ist der führende ökologische Anbauverband in Deutschland. Das Siegel garantiert einen organisch biologischen Anbau ohne Kunstdünger und Pestizide. Und die Saat ist 100 Prozent bio.



Demeter steht für Produkte der Biologisch-Dynamischen Wirtschaftsweise. Das Siegel erfordert den Verzicht auf synthetischen Dünger, chemische Pflanzenschutzmittel, künstliche Zusatzstoffe in der Weiterverarbeitung, die Förderung der Lebensprozesse im Boden und in der Nahrung. Demeter ist eine internationale Bio-Marke, die in vielen Ländern vertreten ist.



Naturland fördert den ökologischen Landbau unter den Gesichtspunkten einer ganzheitlich systemorientierten Betrachtung. Sie erzeugen ohne Gentechnik und mit hohen Standards zum Beispiel beim Zukauf von Futter und Düngemitteln. Naturland achtet aber nicht nur auf die Qualität der Lebensmittel, sondern hat auch eigene Sozialrichtlinien aufgestellt.

Gibt es einen Unterschied zwischen den Begriffen „bio“ und „öko“?

„Bio“ und „öko“ werden synonym benutzt. Im Zusammenhang mit Lebensmitteln sind beide Begriffe für Produkte geschützt, die nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus erzeugt und verarbeitet werden. An folgenden Begriffen erkennt ihr Produkte, die auf jeden Fall „bio“ sind:

- „biologisch“ oder „ökologisch“
- „kontrolliert biologisch“ bzw. „kontrolliert ökologisch“
- „biologischer Landbau“ bzw. „ökologischer Landbau“

Achtung: folgende Begriffe sagen nicht aus, dass die Produkte „bio“ sind, lasst euch da nicht in die Irre leiten: „integrierter Landbau“, „aus kontrolliertem Vertragsanbau“, „umweltschonend“, „extensiv“, „naturnah“, „unbehandelt“ oder „kontrolliert“.

Einkaufen und Müll vermeiden

Tipps zum Einkaufen

- Je mehr Leute in einem Lager sind, umso schneller rückt ihr auf das „Großverbraucher-Treppchen“ – und hier gibt es oft Vorteile! Fragt vor dem Lager doch mal nach, ob ihr die Lebensmittel liefern lassen könnt. Manchmal gibt es auch einen Kühlwagen. Gerade bei großen Lagern ab 100 Teilnehmern spart man 4-5 Stunden Einkaufszeit.
- Auch bei den großen Lebensmittelketten kann man Bio-Produkte finden, selbst wenn man es auf den ersten Blick nicht erwartet. Man kann im Markt auch fragen; bestenfalls merken so die Marktleiter, dass Interesse an Bio-Produkten besteht.
- Auch beim Bio-Bauern kann man mit persönlichem Kontakt oft noch was rausholen. Der Pfadfinder-Bonus und der Hinweis auf die knappe Lagerkasse (mit der wir trotzdem noch Bio-Produkte kaufen wollen!) wirken manchmal Wunder.
- Und selbst wenn es nicht für den Bio-Bauern reicht: Auch ein bisschen Bio ist besser als gar kein Bio! Zwischen glücklichem-Karma-Ei und Käfighaltung gibt es noch viele Abstufungen, die man sich mal ansehen kann.
- Schaltet vor der Gemüsetheke den gesunden Menschenverstand ein: Lieber die Bio-Gurke aus Chile oder die konventionell gewachsene Gurke aus der Region? Klar, dann besser regional! Auch bei Produkten, die erstmal grün scheinen, darf man kritisch sein.
- Einzelstücke wie Äpfel kauft lieber eine Nummer kleiner (hier bietet sich Größe 60-65 an). Dann werden sie auch aufgegessen. Größeres Obst besser halbieren oder vierteln und Zitronensaft drantun. Bei einer mit Obststücken gefüllten Schüssel setzt ganz schnell der Futterneid ein und dann ist sie hinterher auch leer!
- Beim Grillen wiederum verlasst euch nicht darauf, dass jeder neben dem Grillgut auch noch eine Schüssel Nudelsalat schafft – sagt spontan, wie viel an Beilagen ihr zubereiten wollt, und macht dann nur die Hälfte. In akuten Notfällen kann man dann schnell noch ein Brot anschneiden.

Tipps zur Müllvermeidung

Wir produzieren alle täglich eine Menge Müll, der sich relativ einfach vermeiden lässt, deswegen hier ein paar altbekannte Tipps, die immer noch aktuell sind:

- Nehmt zum Einkaufen Stoffbeutel, Klappboxen etc. mit, so spart ihr Geld und schont die Umwelt
- Verzichtet auf Mehrfachverpackungen, es reicht völlig, wenn Lebensmittel einmal umhüllt sind.
- Kauft Mehrwegflaschen, diese sind umweltfreundlicher als Einwegflaschen. Einwegglasflaschen brauchen viel Energie bei Herstellung, Transport und Wiederverwertung.
- Vermeidet Kleinstverpackungen. Gerade im Lager braucht man große Mengen, die sich gut auch in großen Verpackungen kaufen lassen.
- Vermeidet Aluminiumverpackungen. Für diesen Stoff sind momentan noch wenig Recyclingmöglichkeiten vorhanden. Außerdem ist die Herstellung extrem energieintensiv.
- Kauft Obst und Gemüse lose oder in Kisten statt in vielen kleinen Tüten.

Tipps zur Verpackungswahl

Wenn ihr bei der Verpackung wählen könnt, orientiert euch an folgender Aufstellung. Alle Angaben für Verpackungen in g CO₂ pro kg Lebensmittel bzw. Liter Getränk

bei frischem Gemüse

Papiertüte	10 g
Kunststoffschale	25 g

bei Gemüse-Konserven

Weißblechdose	105 g
Einwegglas	190 g

Einweg-Getränkeverpackungen

1-Liter TetraPak	82 g
1,5-Liter leichte PET-Flasche.	88 g
1-Liter PET-Flasche	112 g
1-Liter Leichtglasflasche.	230 g
0,5-Liter PET-Flasche	198 g
0,5-Liter Aluminiumdose	211 g
0,5-Liter Weißblechdose	365 g

Mehrweg-Getränkeverpackungen

1-Liter Leichtglasflasche.	56 g
0,5-Liter Glasflasche	98 g
0,5-Liter PET-Flasche	105 g

Quellen: Öko-Institut, Umweltbundesamt, ifeu
nach: Pendos CO₂-Zähler



Frühstück ist fertig!

Frühstück

Viele Leute sagen „Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages“. Und gerade wenn ein langer Lagertag mit Hajk, Lagerbauten oder anderen körperlichen Ertüchtigungen vor einem steht ist, an dieser Weisheit einiges dran. Da ein abwechslungsreiches Frühstück aus sehr vielen verschiedenen Zutaten bestehen kann, wollen wir Euch hier ein paar Infos mit auf den Weg geben, inklusive Mengenangaben etc. Denn was erfreut sowohl ein Wölflings- wie auch ein Leiterherz am Morgen mehr, als ein schön zubereitetes Frühstück mit vielen leckeren Sachen?

Die Grundlage - Brot/Brötchen

Wenn Ihr längere Zeit an einem Ort seid, sucht Euch doch in der Nähe einen Bäcker, der seine Ware selber zubereitet und holt euer Brot und eure Brötchen bei ihm. Wenn Ihr von Anfang an sagt, dass ihr Pfadfinder seid und die nächsten 10 Tage für das ganze Lager bei ihm einkaufen wollt, bekommt Ihr erfahrungsgemäß oft einen kleinen Preisnachlass, habt immer

frische Backwaren und tut der lokalen Wirtschaft auch noch was Gutes!

Am liebsten essen die meisten Leute zum Frühstück Brötchen. Davon müsst Ihr für jeden Wölfling eins, und für alle anderen zwei berechnen. Wenn Ihr Brot kauft, könnt Ihr mit ca. 120-150 g pro Person rechnen.

Aufschnitt/Käse

Bei Aufschnitt und Käse könnt Ihr Euch erkundigen, ob in der Nähe eures Platzes eine Metzgerei ist. In kleineren Dörfern verkaufen diese oft auch Käse. Erklärt ihnen ähnlich wie bei der Bäckerei euer Anliegen und schaut mal, ob sie Euch ein gutes Angebot machen. Der frische Aufschnitt aus Metzgereien schmeckt nämlich meistens viel besser als der abgepackte. Wenn in eurer Nähe keine solche Metzgerei ist, dann achtet darauf, woher die

Produkte kommen und was sie beinhalten. Abgepackte Wurst z.B. ist nämlich oft eine Mischung aus vielen Dingen und wenig Fleisch. Gerade bei Fleisch- und Milchprodukten bringt der Kauf von Bioprodukten eine deutliche Qualitätssteigerung. Bei den Fleischprodukten könnt Ihr sicher gehen, dass die Tiere artgerecht gehalten und gesund gefüttert wurden. Ihr könnt pro Person mit etwa 100-120 g Aufschnitt rechnen.

Aufstriche

Bei Marmeladen und Schokoaufstrichen könnt Ihr darauf achten, wo diese hergestellt wurden. Es ist aus ökologischen Gesichtspunkten immer besser, Produkte aus Deutschland zu kaufen, da diese dann nicht schon durch die halbe Welt transportiert werden mussten. Die meisten Aufstriche, die es bei uns zu kaufen gibt, sind sowieso deutsche Produkte. Noch besser: Marmelade selber machen. Das kann man auch gut mit den Kindern zusammen tun, da diesen oft gar nicht mehr bewusst ist, dass Marmelade nicht im Glas wächst.

Müsli/Cornflakes

Eine gute Ergänzung zu jedem Frühstück sind Müsli und/oder Cornflakes – wobei die meisten Kinder eher Cornflakes oder ähnliches essen als Müsli. Müsli kann man aber auch sehr gut als Baukasten anbieten, indem man Haferflocken, Cornflakes, Rosinen, Nüsse etc. einzeln anbietet. So kann sich jeder sein persönliches Lieblingsmüsli bauen oder eben doch nur Cornflakes essen.

Wenn Ihr Müsli zum Frühstück anbietet, könnt Ihr 1/3 weniger Brot oder Brötchen kaufen.

Getränke

Zum Frühstück gibt es viele verschiedenen Getränke. Die einen trinken natürlich Kaffee, die anderen brauchen Milch, der nächste will Tee, aber welche Sorte etc.

Hier ein paar Tipps zu den verschiedenen Getränken:

Kaffee: Fair Trade Kaffee bietet sich an. So könnt Ihr sichergehen, dass die Menschen, die für euren Kaffee gearbeitet haben, auch ordentlich entlohnt wurden.

Milch: Für Lager bieten sich H-Milch Produkte an, da diese die Wärme besser vertragen. Auch H-Milch gibt es mittlerweile mit Biosiegel, und garantiert Euch, dass die Lieferkuh auch leckeres Futter bekommen hat.

Tee: Tee gibt es in vielen verschiedenen Sorten, aber vor allen Dingen auch von vielen verschiedenen Anbietern. Auch hier gibt es mittlerweile „Fair Trade“-Produkte. Ein besonderes Schmankerl ist natürlich Tee aus frischen Kräutern, z.B. mit frischer Pfefferminze.

Saft: Wenn Ihr zum Frühstück auch Saft anbietet, könnt Ihr auf zwei Dinge achten: Zum einen gibt es mittlerweile fair gehandelten Saft, oder Ihr kauft direkt in Deutschland produzierten Saft. Zum zweiten gibt es Saft in vielen verschiedenen Verpackungsformen (Tetrapack, PET-Flaschen, Mehrwegflaschen etc.) Gerade PET-Flaschen verursachen sehr viel Müll.

Dekoration

Jedes Frühstück wird durch ein wenig Dekoration noch schöner und leckerer. Hierzu eignet sich gut aufgeschnittenes Obst oder Gemüse. Dies kann man nett auf Aufschnittplatten dekorieren. Und der Tag fängt gleich gesünder und sonniger an.



Die Rezepte

Kochen lebt vom Ausprobieren!

Auf den folgenden Seiten findet Ihr unsere Rezeptvorschläge, denen allen mehrere Dinge gemein sind: Zum einen haben alle in irgendeiner Form was mit leckerer, aber trotzdem nachhaltiger Kocherei zu tun. Zum anderen sind die Vorschläge halt wirklich nur Vorschläge. Will sagen: Das Rezept ist natürlich gut und schön, das Ausprobieren, Verfeinern und auch-mal-ganz-anders-kochen ist aber mindestens genauso wichtig.

Mengen, Einheiten, Listen...

Alle Rezepte auf den folgenden Seiten sind immer für 5 Personen ausgelegt - das lässt sich einfach und relativ genau umrechnen. Auf **Seite 54** nach den Rezepten haben wir übrigens noch einige praktische Listen und Übersichten angehängt, mit Hilfe derer Ihr Euch hoffentlich viel Herumrechnen sparen werdet.

Wo ist welcher Tipp?

Die Rezepte haben wir mit allerlei Tipps und Ideen aus unserer Ökokiste garniert – wenn Ihr einen bestimmten Tipp sucht, schaut einfach auf **Seite 57** im Tipp-Glossar nach!

Leckere Salate

Kartoffel-Gurken-Salat:

Als allererstes müsst ihr die Pellkartoffeln kochen (denkt an das Salz im Kochwasser!), schälen, abkühlen lassen und dann würfeln. Wenn das erledigt ist, könnt ihr auch die Gurke waschen und dann würfeln. Dann müssen nur noch die Frühlingszwiebeln und der Schnittknoblauch fein gehackt werden und mit den Kartoffeln und Gurken vermischt werden. Anschließend den Balsamico-Essig und das Olivenöl hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einkaufstipp: Schnittknoblauch gibt es ganzjährig im Asia-Laden zu kaufen – ansonsten geht's aber auch mit normalem Knobli.

Zutaten (5 Personen)

0,5 kg. Kartoffeln
 1–2 Schlangengurken
 1 Bd. Frühlingszwiebeln
 1 Bd. Schnittknoblauch
 1,5 EL. Balsam-Essig
 (oder vorhandener Essig)
 100 ml Olivenöl (ca. 10 EL)
 1 EL. Apfeldicksaft, wenn vorhanden
 Salz, Pfeffer

Weißbrot-Salat:

Schneidet die Weißbrotscheiben in Würfel und röstet sie leicht in erhitztem Öl. Vorsicht: Weißbrot kann leicht anbrennen, wenn man nicht aufpasst! Schält anschließend den Knoblauch, presst ihn und gibt ihn zu dem Brot. Nun röstet ihr die Mandelsplitter, allerdings ohne Fett und auch nur leicht.

Wenn das erledigt ist, wascht ihr die Paprika, entkernt sie und schneidet auch diese in Würfel. Die Tomate wascht ihr ebenfalls und würfelt sie. Und dann? Ran an den Speck! Oder vielmehr den Schinken. Den schneidet ihr in Streifen und gebt danach alles in eine Schüssel und vermischt es gründlich. Die Oliven – wenn ihr sie drin haben wollt – natürlich auch.

Nun zum Dressing: Verrührt den Essig mit Salz und Pfeffer und fügt nach Belieben ein wenig Öl hinzu. Dann braucht ihr das Dressing nur noch zu den restlichen Zutaten geben und den Salat ein bisschen durchziehen lassen. Fertig!

Zutaten (5 Personen)

5 dicke Scheiben Weißbrot
 4 EL Olivenöl
 2,5 Knoblauchzehen
 60 g Mandeln, abgezogene, gestiftelte
 Paprikaschoten in rot und grün
 2 Fleischtomaten
 125 g roher Schinken
 10 schwarze Oliven (kann man bei
 Wös auch drauf verzichten)
 2 EL Essig (Weinessig)
 Salz, Pfeffer

Wegesrandsalat:

Bevor Ihr euch für diesen schmackhaften Salat an den Tisch begeben, müsst ihr euren Salat erstmal am Wegesrand oder auf Wiesen zusammensuchen. Besonders gut für einen Salat eignen sich z.B. die zarten jungen Blätter von Brennnessel, Löwenzahn, Schafgarbe und Brunnenkresse. Ihr könnt aber auch jede andere essbare Pflanze zum Anrichten verwenden.

Nachdem ihr alle benötigten Pflanzen gesammelt habt, wascht ihr die Blätter und Kräuter sehr gründlich. Große Blätter könnt ihr klein schneiden, dann sind sie leichter zu essen. Wenn das erledigt ist,

Praktische Utensilien beim Sammeln:

- Schere oder Messer zum Ernten. Abzwicken mit den Fingerspitzen ist auch möglich. Reißt die Blätter nicht einfach ab, das schädigt die Pflanzen oft oder führt zum Ausriss der Wurzel
- Steife Papiertüten zum Pflanzentransport. Die stabile Tüte schützt die Pflanzen beim Transport vor Quetschungen und vor Austrocknung. Offen verlieren sie schnell wertvolle Inhaltsstoffe.
- Handschuhe für hautreizende und stechende Pflanzen.
- Einen Spatel zum Ausgraben von Wurzeln.
- Bestimmungsbücher zum Nachschlagen von Details, wenn man sich unsicher ist.

könnt ihr die Blätter in einer Schüssel gut durchmischen. Als Dressing eignet sich ein Essig-Öl-Dressing, das ihr mit ein wenig Salz, Pfeffer und Zucker abschmeckt.

Alle Wildpflanzen haben einen Zeitpunkt, an dem sie zart, weich und eiweißreich sind und nur wenig Fasern und Zellulose enthalten. Dann schmecken sie zumeist bekömmlich und angenehm. Diesen Zeitpunkt sollte man abpassen, wenn man bestimmte Wildpflanzen sammeln möchte. Allerdings sind die Pflanzen zu diesem Zeitpunkt oft schwer zu bestimmen. Es ist also wichtig die Pflanzenarten im ganzen Jahreslauf zu beobachten, um richtig ernten zu können, ggf. erst im darauffolgenden Jahr.

Prinzipien:

- Nur soviel sammeln, wie gebraucht oder voraussichtlich als Vorrat benötigt wird.
- Am Fundort sollten immer noch genügend Pflanzen stehen bleiben, um ihr Fortbestehen zu sichern.
- Es lohnt, die Pflanzenteile direkt beim Sammeln von störenden Stoffen zu befreien, z.B. von altem Laub oder trockenen Gräsern. Dadurch spart man sich viel Arbeit bei der Zubereitung in der Küche.

Zutaten (5 Personen)

2 Handvoll . . Wildpflanzen
3 EL Essig
3 EL Öl
je 1 Prise . . . Salz, Pfeffer, Zucker

Leckere Suppen

Kartoffelsuppe:

Möhren in Scheiben schneiden und die Kartoffeln und Zwiebeln würfeln. Die Zwiebeln im Öl glasig dünsten und das Gemüse hinzugeben. Nun mit der Gemüsebrühe aufgießen, bis das Gemüse bedeckt ist und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Kleingehackte Petersilie dazu geben. Mit Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Am Ende die kleingeschnittenen Würste hinzufügen und warm werden lassen.

Zutaten (5 Personen)

900 g Kartoffeln
 1 Zwiebel
 5 Möhren
 1 Bund Petersilie (glatt)
 1250 ml Gemüsebrühe
 5 Würstchen (Wiener)
 5 EL Sonnenblumenöl
 Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer

Glücks-Tipp



Suppe hält warm und macht glücklich. Wenn's also zu Pfingsten mal wieder schütet wie aus Eimern, Dann nutze die Macht der Suppe und wärme deine Teilnehmer!

Kohlrabisuppe mit Spinat

Als erstes müsst ihr die Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Danach schält ihr den Kohlrabi möglichst dünn und schneidet ihn in Stifte, bevor ihr auch diese in den Topf gebt und kurz andünstet. Wenn das erledigt ist, gießt ihr die Gemüsebrühe dazu; lasst das Ganze aufkochen und dann 10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln. Anschließend müsst ihr die Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Während das Ganze bei niedriger Temperatur vor sich hinköchelt, müsst ihr den Spinat waschen und feinhacken. Dann in die Suppe einrühren und ohne Aufkochen 5 Minuten ziehen lassen. Wer mag, kann dem ganzen noch Kartoffeln beifügen und durch leichtes „anstampfen“ die Sämigkeit der Suppe signifikant erhöhen. Die fertige Suppe könnt ihr anschließend auf Teller verteilen.

Zutaten (5 Personen)

1 Zwiebel
 15 ml Olivenöl
 3 Kohlrabi
 1 l Gemüsebrühe
 125 ml Sahne
 250 g Spinat
 200g Kartoffeln
 (optional)
 Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Lauch-Möhren-Suppe

Putzt den Lauch, schneidet ihn in Ringe und raspelt die Möhren. Das ganze dünstet ihr in Olivenöl an. Dann müsst ihr die Gemüsebrühe aufkochen und anschließend bei mittlerer Flamme 10 Minuten lang köcheln lassen. Auch hier dürfen Salz, Pfeffer und Muskatnuss nicht fehlen! Würzt die Suppe damit und rührt die Sahne unter. Noch ein letztes Mal abschmecken: fertig ist die Suppe und ihr dürft servieren! Guten Appetit!

Zutaten (5 Personen)

625 g Lauch
375 g Möhren
30 ml Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Optional: Fleischinseln für die Suppe

Das Fleisch mit dem eingeweichten Brot oder Brötchen, den Eiern, der Zwiebel und den Gewürzen gut vermengen. Die Masse dann in kleine Kugeln formen und in heißen Öl langsam knusprig braten, oder aber in der Suppe kochen.

Tipp: Wenn nötig, mit Semmelbröseln die Masse formbarer machen.

Zutaten (5 Personen)

500 g mageres Hackfleisch
(halb und halb)
1 altes Brötchen oder Brot
in Wasser einweichen
2 Eier
1 Zwiebel
etwas Öl für Pfanne oder Bräter
einige Semmelbrösel (bei Bedarf)
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Servier- Vorschlag



Bei der Essensausgabe auf jeden Teller noch einige frische Kräuter streuen, auch ein Klecks Crème fraîche verwöhnt das Auge. Haltet zudem noch Brot oder Brötchen bereit - ein Brötchen pro Person reicht im Schnitt, nach einem anstrengenden Geländespiel darf's auch mehr sein.

Tipp: Wenn ihr die Suppe vorbereitet und erst vor dem Servieren aufwärmen wollt, lasst die Sahne erstmal weg. Die verträgt das Aufwärmen nicht so gut und sollte erst im letzten Schritt hinzugefügt werden.

forello al fuego



Dieses Gericht ist toll weil:

Sommerlager, heute Abend findet das Versprechen statt und wir haben noch keine Idee, was wir dem Ganzen für einen Rahmen geben können? Kein Problem. Die Feuerforelle ist ein Highlight in jedem Lager und entlastet das Küchenteam, das dann Zeit hat, sich noch eine Überraschung zum Nachttisch einfallen zu lassen. Beim Zubereiten von Feuerforellen kann jeder mitmachen und sein Mahl selbst zusammenpacken.

Zusätzlich kann man nach Herzenslust kokeln und kann jederzeit behaupten, man hätte nach dem Fisch geguckt. Wenn der Fisch gut werden soll, ist es allerdings besser, wenn das Lagerfeuer schon mehr Glut als wirklich lodernde Flammen hat. Hier nun das Rezept ...

Zutaten (5 Personen)

- 2–3 Forellen (ganzer Fisch)
- 1 Zeitung (für die Zubereitung)
- 10 große Kartoffeln
- 250 g Speisequark
- Schuß Milch
- viele frische Kräuter
- bißchen Zitronensaft
- etwas grobes Salz, groben Pfeffer

Zubereitung:

1. Forelle: 2–3 Forellen (ganze Fische) entschuppen und die Haut kreuzweise auf beiden Seiten einritzen. Den Fisch kräftig mit grobem Salz und Pfeffer einreiben. Den ganzen Fisch in zwei Blätter nasse Tageszeitung einwickeln und in die Glut legen. Zwischendurch wenden. Der Fisch ist fertig, wenn die Zeitung von allen Seiten trocken ist und anfängt zu kokeln. (Achtung: Das kann ziemlich schnell gehen und verbrannter Fisch ist weit weniger lecker!) Wenn man den Fisch dann ausgepackt hat, kann man auch noch Zitronensaft drüber träufeln, um den Geschmack noch zu verfeinern.

2. Kartoffeln: Am besten funktioniert das Rezept mit großen Kartoffeln. Man legt sie einfach roh und mit Schale in die Glut. Auch hier ist wieder Glut viel besser als offenes Feuer. Die Kartoffeln werden zwar von außen schwarz, aber das Innere kann man hervorragend aus der angekohlten Schale herauslöffeln.

3. Kräuterquark: 250 g Speisequark mit einem Schuss Milch glatt rühren, Frische gehackte Kräuter unterrühren (je nach Geschmack Dill, Schnittlauch oder Petersilie) und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tranchierhilfe:

So zerteilt Ihr eine fertige Forelle fachgerecht, ohne ein Grätenmassaker zu veranstalten: Schneidet die Seite der Forelle vom Kopf in Richtung Schwanz auf; setzt das Messer dabei etwa in Höhe der Augen an. Nach dem Schnitt schiebt ihr mit dem Messer das untere Filet in Richtung Bauchflosse und das obere in Richtung Rückflosse. Fisch wenden und wiederholen.

Der Gourmet-Tip: Das köstlichste Stück der Forelle ist die Wange, leicht diagonal unterhalb der Augen. Zarter geht's nimmermehr!

Richtig tranchieren



Vorsicht. Falle!



Viele Fischarten werden stark überfischt. Deshalb sollte man sich vor dem Einkauf informieren, welche Fischarten zur Zeit besser nicht auf dem Teller landen sollten. Es gibt auch ein Siegel, das nachhaltigen Fischfang garantiert: Das MSC-Siegel. Fisch, der mit diesem Siegel verkauft wird, kann man guten Gewissens essen.



Hier sind einige Fischarten, die man im Moment besser nicht kaufen sollte (Stand 2009):

- Heilbutt
- Scholle (Ostsee)
- tropische Garnelen oder Shrimps
- Thunfisch
- Seezunge
- Rotbarsch
- Lachs
- Aal

Quelle: WWF, mehr Infos unter:
<http://www.wwf.de/themen/meere-kuesten/>

Brennnessel-Pfannkuchen

Dieses Gericht ist toll weil:

Herzhafte Pfannkuchen sind eine prima Lagermahlzeit. Die Vorbereitung braucht weder viel Energie, noch ist sie besonders schwierig. Für große Gruppen benötigt man dann aber einen ordentlichen Bräter und am besten auch eine geeignete Möglichkeit, die schon fertigen Pfannkuchen warm zu halten. So kann man möglichst viele Mäuler gleichzeitig stopfen. Das Geniale an diesem Gericht ist aber nicht der Pfannkuchen, sondern die dazugehörige Beilage. Nicht viele wissen, dass man statt Spinat auch Stadtspinat für die Beilage nehmen kann, also Brennnesseln. Das verleiht dem Rezept zusätzlich eine kräftige Prise Abenteuer und den Kindern eine Geschichte mehr, die sie zu Hause ihren ungläubigen Eltern erzählen können.

Brennnesseln pflücken

Wenn man Brennnesseln von unten nach oben, also von der Wurzel zur Spitze hin entlangstreicht, zerbrechen die Nesselspitzen und das Gift kann nicht mehr in die Haut eindringen und einen ärgern. Wenn man also die Brennnesseln kräftig abgestriffen hat, von unten nach oben, kann man sie danach ohne Gefahr anfassen und auch essen. Der Trick hilft auch beim pflücken. Wenn man die Pflanze von unten nach oben anfasst, ist die Gefahr gestochen zu werden wesentlich geringer.

Zutaten (5 Personen)

300 g Mehl
 3 Eier
 1 TL Salz
 ca. 300 ml Milch
 ca. 2 kg frische Brennnesseln
 2 Zwiebeln
 200 g Speckwürfel
 etwas Mehl
 200 ml Schmand oder saure Sahne

Der Abwechslungs-Fuchs



Pfannkuchen sind dankbare Gesellen - sie vertragen sich mit vielen anderen Zutaten. Einige Beispiele: Käse/Schinken, Mozzarella/Tomate, Feta und Mangold, Hackfleisch-Tomate-Mais-Chilibohnen, Champignon-Rahm ... oder die Reste von gestern! Süße Pfannkuchen mit Obst oder Zimt & Zucker sind natürlich auch immer ein Renner!

Aber bitte mit Stil!



Nicht vergessen: Nur ein in der Luft gewendeter Pfannkuchen schmeckt luftig und locker! :)

Zubereitung:

1. Für den Pfannkuchenteig alle Zutaten bis auf die Milch in eine Rührschüssel schmeißen. Anschließend solange Milch hinzugeben und kräftig rühren (Mixer oder Schneebesen), bis der Teig die gewünschte Konsistenz hat. Je dünnflüssiger der Teig, desto dünner werden auch die Pfannkuchen. Wir finden, sie werden am besten, wenn der Teig ungefähr die Konsistenz von rohem Eiweiß hat. Die Pfannkuchen machen sich dann fast von selbst. Teig in die Pfanne (mittlere Temperatur), warten bis auf der oberen Seite der Teig leicht angetrocknet ist, vorsichtig wenden, noch ein paar Sekunden warten, fertig.

2. Der Brennnesselblubb: Am besten schmecken die Spitzen von jungen Brennnesseln. Je älter, desto holzig und bitter. Wenn die Brennnesseln schon blühen, sollte man sie nicht mehr nehmen. Die Brennnesseln muss man auf jeden Fall kräftig putzen, um die Gefahren von z.B. Fuchsbandwurm auszutricksen. Die Brennnesseln in kleine Stücke hacken, mit Wasser ansetzen und mit Salz und Pfeffer gewürzt weickochen. Speck und gewürfelte Zwiebeln in einer Pfanne anbraten und ein bisschen Mehl hinzugeben (ca. 2 Esslöffel), so dass eine Zwiebel-Speckschmelze entsteht. Wenn die Brennnesseln weich sind, das Wasser abkippen und dafür die Schmelze und die saure Sahne oder den Schmand hinzugeben und noch einmal aufkochen. Fertig ist der Brennnesselblubb. Wenn es Winter ist, oder man sich an Brennnesseln nicht herantraut, kann man auch herkömmlichen Rahmspinatblubb nehmen.

Serviervorschlag:

Die Hälfte des fertigen Pfannkuchens ordentlich mit köstlichen Brennnesselblubb bedecken und anschließend zuklappen. Ganz Raffinierte überbacken den zugeklappten Pfannkuchen noch mit Käse (mit Deckel geht das recht fix).

Eier unter der Lupe



Jedes Ei, das innerhalb der EU in den Handel kommt, erhält einen so genannten Erzeugercode. Dieser enthält alle wichtigen Informationen zur Herkunft des Eies.

0 – DE - 1234567

Die erste Ziffer ist ein Kürzel für die Haltungsform:

0 = Ökologische Erzeugung

1 = Freilandhaltung

2 = Bodenhaltung

3 = Käfighaltung

Es folgt ein Länderkürzel, die vierstellige Betriebsnummer und die Stallnummer.

Worin unterscheiden sich die Haltungsformen? Die **Käfighaltung** ist mittlerweile in Deutschland verboten. Die Hennen wurden in mehrstöckigen Drahtkäfigen gehalten. Jeder Henne stand dabei die Fläche eines DIN-A4-Blattes zu.

Bei der **Bodenhaltung** leben die Tiere nach wie vor im Stall. Sie können sich jedoch frei bewegen und haben die Möglichkeit, im Staub zu baden oder im Streu zu scharren. Auf einem Quadratmeter dürfen bei dieser Haltungsform neun Hennen gehalten werden.

Tagsüber Auslauf im Freien: So sieht das Leben einer Henne in der **Freilandhaltung** aus. Dabei stehen jedem Tier mindestens vier Quadratmeter Auslauffläche zur Verfügung. Wie lässt sich das Leben in der Freilandhaltung noch weiter verbessern, damit das Ei das Kürzel 0=Ökologische Erzeugung bekommt? Zunächst bekommen die Tiere Futter, welches überwiegend aus ökologischem Anbau stammt. Dazu haben die Tiere Tageslicht. Auch an die Liebe wird gedacht: Hennen und Hähne leben zusammen im Stall.

Quelle: WWF-Deutschland: Verbrauchertipp: Was bedeuten die Codes auf den Eiern?; <http://www.wwf.de/interaktiv/verbrauchertipps/gesund-essen/bio-eier/>, 2009.

Mangold-Champignon-Carbonara

Dieses Gericht ist toll weil:

Ihr habt nur wenig Zeit, um das nächste Essen vorzubereiten, wollt aber trotzdem etwas außergewöhnliches und zudem gesundes auf den Tisch bringen? Dann bietet sich dieses Rezept an. Die Grundzutaten sind in etwa gleich schnell gar und lassen sich daher prima parallel zubereiten.

Zutaten für 5 Personen

750 g	Spaghetti
750 g	Mangold
200 g	Champignons
1	Zwiebel
30 ml	Olivenöl
200 ml	Weißwein
5	Eier
50 g	Parmesan
100 ml	Vegetarische Brühe (Gemüsebrühe)
Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence	

Zubereitung:

Zuerst wäscht Ihr den Mangold, schneidet die Strünke ab und hackt diese grob. Die Blätter des Mangold schneidet ihr dann in Streifen. Anschließend müsst ihr die Champignons in dünne Scheiben schneiden und die Zwiebeln fein hacken. Wenn das erledigt ist, erhitzt ihr das Öl und dünstet die Strünke mit Zwiebeln und Champignons fünf Minuten bei mittlerer Hitze. Die Mangoldblätter dazugeben, kurz andünsten und mit Weißwein ablöschen.

Nun die Gemüsebrühe hinzugeben und solange köcheln lassen, bis die Strünke und Blätter weich sind (ca. 10 min).

In dieser Zeit kocht ihr die Spaghetti nach der Kochanleitung auf der Verpackung. Wenn beides fertig ist, mischt ihr die Spaghetti gut unter.

Bevor ihr das Gericht servieren könnt, fehlt noch eine Kleinigkeit. Verquirlt die Eier mit dem geriebenen Parmesan, Salz, Pfeffer und Kräutern, gebt sie über die Nudeln und mischt gut durch, bis das Ei stockt. Bon appetit!

Mangold-Info:



Mangold ist mit Rüben verwandt. Die bis zu 30 cm langen Blätter und Stiele kann man prima verzehren, sie ähneln Spinat. Mangold hat viele Vitamine und Spurenelemente. Erntezeit ist von Juli bis August - er bietet sich somit ideal als regionale und saisonale Zutat an. Übrigens essen die Menschen schon seit 4.000 Jahren angebauten Mangold, und bis zum 17. Jahrhundert war er deutscher Gaumenfavorit unter den Gemüsen.

Mangold-Info:



Gibt's gerade keinen Mangold, funktioniert das Rezept auch prima mit Spinat. Wer einen hartnäckigen Carnivoren-Stamm bekochen muss (Fleischesser), sollte dieses Gericht mit angebratenen Speckwürfeln ergänzen.

Jugendschutz:



Trotz Weißwein auf der Einkaufsliste ist das Rezept komplett jugendschutzkompatibel. Der Alkohol verdunstet bei der Zubereitung – macht euch keine Sorgen, dass Eure Wölllinge torkeln! Ein einfacher Wein der Region reicht völlig aus, da die feineren Nuancen ohnehin nicht mehr zu schmecken sind.

Kühlen nicht vergessen!



Achtung: Lebensmittel, vor allem Eier, immer ausreichend gut kühlen! Salmonellen können fix ein ganzes Sommerlager ins Krankenhaus verlegen. Und das will schließlich keiner...



Man kann beim Kochen viel Energie sparen, wenn auf die „Kochkiste“ zurückgegriffen wird. Nudeln, Suppen, Kartoffeln, Gemüse und Reis kochen nur einen Teil der üblichen Garzeit und ziehen dann in der Kiste fertig. Da keine offene Flamme vorhanden ist, kann auch nichts anbrennen oder überkochen.

Für die Kochkiste besorgt man sich einen Karton, der größer ist als der Topf. Je größer der Karton, desto besser die Isolation. Der Raum zwischen Topf und Kiste wird mit Isoliermaterial gefüllt (Heu, trockene Blätter oder ähnliches) und gut festgestampft. Das Material muss dabei den Topf eng umschließen, um eine höchstmögliche Isolation zu erreichen. Wer sich statt einer Kiste lieber ein großes Loch gräbt und dies präpariert, hat sich eine Kochgrube gebaut.

Alternativ kann man den Iso-Topf mit dem fast fertig gekochten Essen auch in einem Schlafsack fertig ziehen lassen und bis zur Essensausgabe warm halten.

vgl. Gottberg, Hans von:
Fahrten, Ferne Abenteuer S. 101, 1983

Milchreis & frisches Obst

Dieses Gericht ist toll weil:

Milchreis ist ein ideales Sommer-Mittagessen, weil er satt macht, aber nicht zu schwer im Magen liegt. Durch die Milch werden die Kinder stabiler (Calcium für den Knochenbau) und können besser wandern, toben und allgemeinen Pfadfindertätigkeiten nachgehen. Obst schmeckt frisch, ist gesund und bietet außerdem die Gelegenheit, auch mal die örtlichen Obstsorten auszuprobieren. Hier entdeckt man auch schon mal gerne die neue Lieblingsobstsorte!

Zubereitung:

Die Milch mit dem Zucker und dem Salz zum Kochen bringen. Den Reis einrühren und bei mäßiger Hitze ca. 30 Minuten weiter kochen. Dabei öfter umrühren. Den fertigen Reis mit Zucker und Zimt sowie mit Obst der Saison servieren.

Zutaten für 5 Personen

1,25 l Milch
1 Prise Salz
100 g Zucker
320 g Milchreis
Zimt und Zucker
Obst der Saison



Quark mit Früchten der Saison

Dieses Gericht ist toll weil:

Quarkspeise ist gerade im Sommer an heißen Tagen immer ein praktisches, erfrischendes und leichtes Essen. Es eignet sich sowohl als Hauptspeise aber auch als Dessert. Aufgrund der vielen verschiedenen Variationsmöglichkeiten sei hier eine Auswahl von Zutaten gegeben, anhand derer ihr euch ein Bild machen könnt über die ökologischen und praktischen Vor- und Nachteile jedes einzelnen. Gut schmecken tun sie jedoch alle. Aus diesem Mix lässt sich eine individuelle Quarkspeise zaubern.

Quarktipps:

- Wenn der Quark sehr fettig ist, kann er mit Milch verdünnt werden
- Wenn der Quark trocken oder zu mager ist kann er mit Sahne cremiger gemacht werden
- Joghurt ist eine gute Alternative zur Sahne, da er weniger mächtig ist und dennoch den Quark cremig macht

Zutaten für 10 Personen

1200–1800g Milchprodukte (Quark, Sahne, Milch, Buttermilch),
Quarkanteil min. 600 g
viele frische Früchte

optionale Zutaten (je nach Süße der Früchte)

3-5 EL Zucker, oder

2-3 EL Honig oder Frucht Konfitüre
oder Vanillezucker oder
gehackte Schokoladenraspel

Etwas Müsli unter den Quark mischen, das macht länger satt!

Putengulasch mit Paprika

Dieses Gericht ist toll weil:

Putengulasch ist eine prima Mahlzeit. Sie schmeckt fast jedem, mal scharf mal mild, ist preiswert und lässt sich ganz ausgezeichnet in den Speiseplan einfügen. Wenn man die ganze Woche Nudeln hatte, kann man ein gutes Putengulasch nämlich auch ganz ohne Geschmacksverluste mit Reis oder Kartoffeln zubereiten. Außerdem kann das Gericht auch sehr gut mit mehr Paprika und weniger Fleisch zubereitet werden oder es kann noch mit anderem Gemüse, wie Pilzen, Zucchini und Mais aufgepeppt werden.

Zutaten für 5 Personen

500 g	Putengulasch
250 ml	Sahne
2	rote Paprika
2	Gemüsezwiebeln
300 ml	Gemüsebrühe
400 g	Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Polenta
Kräuter	frischer Schnittlauch, Paprikagewürz (edelsüß und scharf) Pfeffer, Salz, Öl oder Margarine



Der Einkaufs- Fuchs



Paprika zählen zu den am stärksten mit Pestiziden belasteten Lebensmitteln überhaupt. Kauft daher Bio-Paprika, die sind weniger belastet. Außerdem schmecken sie nach Paprika.

Paprikas gut mit lauwarmem Wasser und einer weichen Bürste abbürsten und hinterher abtrocknen. Das entfernt einen Großteil der an der Schale haftenden Pestizide.

Zubereitung:

Zwiebeln grob hacken und mit dem Öl in der Pfanne anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig geworden sind, kräftig mit Paprikapulver würzen und dann das Putenfleisch hinzugeben. Sobald das Fleisch ein bisschen Farbe gekriegt hat, mit Salz und Pfeffer würzen und die heiße Pfanne mit der Brühe ablöschen. Nun die in mundgerechte Stücke geschnittene Paprika hinzugeben und etwa 5 min köcheln lassen. Zuletzt die Sahne und den Schnittlauch (in Ringe gehackt) hinzugeben, noch einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls kann man die Soße noch mit etwas Speisestärke andicken.

Dazu passen Nudeln, Reis oder auch Kartoffeln. Als besonders effektive Sättigungsbeilage, etwa beim Wandern, empfiehlt sich Polenta. Das ist Maismehl, das mit Wasser aufgeköchelt wird und hinterher ein bisschen aussieht wie Kartoffelpüree. Polenta wiegt wenig, ist einfach zuzubereiten und macht so unglaublich satt wie ein Sack Zement.

Vorsicht, Falle!



CO₂-Bilanz von Fleisch: Weil Tiere zuerst gefüttert und gemästet werden müssen, benötigt man für die Fleischproduktion wesentlich größere Flächen als beim Gemüseanbau, um den gleichen Nährwert herzustellen. In Europa leben beispielsweise mehr Rinder als der Boden eigentlich ernähren könnte. Deswegen werden die Tiere zu einem großen Teil mit Soja aus Südamerika gefüttert. Nicht nur der Flächenverbrauch ist bei Fleisch wesentlich höher als bei Gemüse. Es wird pro Kilogramm Fleisch auch noch wesentlich mehr CO₂ freigesetzt. Rindfleisch ist hierbei besonders schädlich, weil die Rinder als Wiederkäuer durch ihre Verdauung große Mengen Methan freisetzen. Methan ist ein noch wesentlich schädlicheres Treibhausgas als CO₂. Welches Fleisch wie viele CO₂-Emissionen mit sich bringt, könnt ihr in folgender Tabelle ablesen:

CO ₂ -Emissionen pro kg Fleisch	
Rindfleisch	13,3 kg
Geflügel	3,5 kg
Schweinefleisch	3,25 kg

Spaghetti Schwarzbrotoneise



Dieses Gericht ist toll weil:

Bei dieser Spaghetti-Alternative wird das üblicherweise verwendete Hackfleisch einer Bolognese-Sauce ersetzt durch: Schwarzbrot! Das schmeckt verblüffend gut und das Rezept eignet sich prima für's Kochen beim Hajken: Die Zutaten lassen sich gut transportieren, brauchen nicht gekühlt werden und machen vor allem unglaublich satt (Nudeln mit Brot halt). Auf Rover-Hajks dürfen auch noch 150 ml Rotwein in die Sauce.

Zutaten (5 Personen)

- 750 g Spaghetti
 - 2 Zwiebeln
 - 3 Zehen Knoblauch
 - 3 Möhren
 - 1 Stange Staudensellerie
 - 750 g Tomatenquatsch
 - 3 EL Tomatenmark
 - 4 EL Öl einer Olive
 - 500 g Schwarzbrot
 - 2 TL Oregano
 - Pfeffer & Salz
- Zum Dekorieren und Verfeinern:
Petersilie und Parmesan.

Zubereitung:

Und so wird's gekocht: Erstmal alles kurz- und klein schnippeln, was größer ist als ein Mund. Macht nun das Öl im Topf heiß und werft die Zwiebeln hinein, bis allen schon das Wasser im Munde zusammenläuft. Es folgen die Gartenbewohner, nämlich Möhre, Sellerie und Knoblauch. Nun der Clou: Bröselt das Schwarzbrot klein und werft es ebenfalls den Topf; nach kurzer Bratzeit beginnt's lecker zu duften und wird knusprig. Das ist der richtige Zeitpunkt, um die Tomatenquatsche, das Tomatenmark, ggf. den Rotwein und das Oregano hinzuzuwerfen. Lasst die Sauce nun ordentlich durchkochen, nicht ohne daran zu denken, ab und an mal umzurühren. Zum Schluß ordentlich Salz und Pfeffer dran, und noch ein bisschen ziehen lassen.

Natürlich seid ihr zwar hungrig, aber nicht blöd, und habt deswegen die Nudeln schon lange im gesalzenen heißen Wasser aufgesetzt. Deswegen sind sie jetzt zeitgleich mit der Sauce fertig, und können, mit Unmengen Parmesan überhäuft, serviert werden.

Ihr könnt ruhig mal den „Blind-Test“ machen: Wenn man's nicht dazu sagt, werden die allermeisten Bolognesisten überhaupt nicht merken, dass ihre Sauce völlig fleischlos ist, sondern ganz im Gegenteil von der knusprigen Konsistenz schwärmen.

Anti-Nudelverklebe- tipp

Vor dem Abschütten der Nudeln einen Teil des Kochwassers entnehmen - für dieses Rezept etwa einen Drittel-Becher. Dann die Nudeln abschütten und anschließend das aufbewahrte Wasser hinzugeben und gut durchrühren.
Durch Hinzugabe von Öl kann man Verkleben der Nudeln auch vermeiden, allerdings schließen sich dann die Nudelporen, woraufhin diese keine Sauce mehr annehmen.

Der Tomaten- tipp!



Tomaten sind nicht gleich Tomaten. Nicht nur dass sie unterschiedlich schmecken, kräftig aromatisch im Sommer, wässrig und lasch im Winter. Je nachdem wann und wie die Tomaten hergestellt wurden, gibt es erhebliche Unterschiede in der CO₂-Bilanz. Dies gilt natürlich nicht nur für Tomaten, aber an diesem Beispiel wird das Problem besonders deutlich:

CO₂-Emissionen pro kg Tomaten:

9300 g	konventioneller Anbau im heimischen beheizten Gewächshaus außerhalb der Saison
9200 g	Bio-Anbau im heimischen beheizten Gewächshaus außerhalb der Saison
7200 g	Flugware von den Kanarischen Inseln
2300 g	Konventioneller Anbau im nicht beheizten Gewächshaus
600 g	Freilandtomaten aus Spanien
85 g	Konventioneller Anbau in der Region während der Saison
35 g	Bio-Anbau in der Region während der Saison

Hähnchen-Curry-Reis

Dieses Gericht ist toll weil:

Curry-Reis mit Huhn ist ein beliebtes Gericht, das aus hungrig-knurrigen Magenmonstern satte, glückliche Kinder zaubert. Huhn essen Kinder ja ohnehin gerne; kauft aber möglichst Fleisch, das mal ein glückliches Leben gelebt hat. Die Erntezeit von Zucchini fällt auch genau in die Zeit der Lager, das passt also prima. Curry ist übrigens kein einzelnes Gewürz, sondern eine Gewürzmischung, die es in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen, von pikant zu extrem scharf bis hin zu süßlich gibt. Der Oberbegriff stammt vermutlich von den englischen Kolonialherren, die – überfordert von der indischen Gewürzvielfalt – ein „typisch indisches“ Gewürz auf den Märkten forderten und zusammengemischtes „Curry“ bekamen.

Wie auch immer diese Mischung genau entstanden ist, Curry ist auf jeden Fall appetitanregend. Die zumeist gelbe Farbe stammt übrigens von der Kurkumawurzel.

Zutaten (5 Personen)

600g	Reis
1 kg	Hähnchenbrustfilet
2	Zwiebeln
2	Zucchini
350 g	Champignons
250 g	Sahne
250 g	Schmand
7 EL	Öl
.	Curry, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Champignons und Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein hacken und das Fleisch in Streifen schneiden. Beides mit etwas Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini und Champignons mit in die Pfanne geben. Mit Sahne und Schmand ablöschen und schließlich mit dem Curry würzen. Mit Reis servieren.



Der größte Teil des Reises, nämlich ca. 80%, wird im Nassanbau gezogen. Die Felder werden überflutet, um Unkraut und Schädlinge fernzuhalten. Der Reis selbst ist nicht zwingend auf den Nassanbau angewiesen, sondern hat sich daran angepasst. Ein Kilogramm nass angebauter Reis benötigt zwischen 3.000 und 5.000 Litern fließendes Wasser. 17% des Methans in der Erdatmosphäre werden durch Reisanbau erzeugt. Man muss sich allerdings dabei vor Augen halten, dass Reis den Hunger des Großteils der Weltbevölkerung stillt - in vielen Sprachen ist das Wort „Reis“ synonym mit „Mahlzeit“.

Der Zucchini-Hinweis



Zucchini sind vitaminreiche und leckere Vertreter der Gattung Kürbis. Sie bestehen fast vollständig aus Wasser und sind somit leicht verdaulich. Nicht zu kalt lagern und von nachreifenden Obst- und Gemüsesorten wie Tomaten und Äpfeln fernhalten. Die vertragen sich nämlich nicht gut und verderben schneller als sie müssten.

Beilage

Was ist das?

Wozu passt das?

Wie wird's zubereitet?

Bulgur

ein vorgegarter Weizengrieß, der aus ganzen geschälten Weizenkörnern hergestellt wird. Er kommt ursprünglich aus dem Nahen Osten.

Bulgur ist eine schmackhafte Alternative zu Reis.

Die dreifache Menge Wasser aufkochen und salzen. Anschließend den Bulgur 15-20 min ziehen lassen, bis das Wasser verkocht ist. Gut würzen.

Couscous

Couscous wird aus vorgegarterm Hartweizengrieß hergestellt und stammt ursprünglich aus Nordafrika.

Zu Fleisch und Fisch, jedoch auch als Salat oder Auflauf mit frischem Gemüse und Gewürzen

Couscous wenn möglich mit ein wenig Öl vermischen. Etwa die doppelte Menge Wasser aufkochen, salzen und Couscous 5-8 min quellen lassen (ohne Hitze). Durch kreatives und experimentelles Würzen lässt sich Erstaunliches an Geschmack zaubern.

Hirse

ist glutenfrei, wächst schnell sogar auf trockenen und mageren Böden. Sie wird vor allem in Afrika und Asien angebaut. Bis ins Mittelalter war sie eine der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Hirse ist sehr mineralstoffhaltig und gut verdaulich.

Als Reialternative, z.B. als Risotto ebenso wie in Salaten und Aufläufen.

Die doppelte Menge Wasser aufkochen, salzen und mit der Hirse etwa 30 min köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist.

Quinoa

einjährige Pflanze aus Südamerika, die schon vor mehr als 5000 Jahren im Andengebiet kultiviert wurde und als Hauptnahrungsmittel der Inka gilt.

Ebenfalls gute Beilage zu diversen Hauptspeisen oder eigenständig als Salat mit Gemüse, Fleisch etc. sowie als Brei

Quinoa vor der Zubereitung gründlich waschen und evtl. abreiben, bis das Wasser keine Schaumrückstände mehr zeigt. Dann in der zweifachen Menge kochendem Wasser etwa 15 min. ziehen lassen.

Maisgrieß/Polenta

ist fein ausgemahlener und getrockneter Mais. Er ist meist aus Haltbarkeitsgründen ohne Keim erhältlich. Zu einem festen Brei verarbeitet als Polenta bekannt.

Polenta ähnelt Kartoffelpüree und kann genauso zu allem kombiniert werden. Prima Beilage für's Wandern, denn Polenta wiegt wenig und macht wahnsinnig satt.

Polenta in dreifacher Menge kochendem Salzwasser zubereiten - ständig rühren! Nach dem Kochen noch 10 Minuten ziehen lassen. Alternative: Aus dem fertigen Brei Buletten formen und diese anbraten!

Chili sin Carne



Dieses Gericht ist toll weil:
„Sin“ ist in diesem Gericht nicht die Sünde, sondern heißt „ohne“ – dieses Rezept birgt nämlich das Geheimnis zur Herstellung eines sehr leckeren Chilis, ganz ohne Fleisch.
Eine in Kanada herumabenteuernde Pfadi-Leiterin aus dem Stamm Gerrick hat dieses Geheimrezept bei einer netten Familie alternativer niederländischer Auswandsleute aufgegabelt und wieder nach Europa reimportiert. In diesem Buch lest Ihr die erste deutschsprachige Niederschrift des Rezeptes, und das fängt so an:

Zutaten (5 Personen)

- 2 Zwiebeln oder Charlotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stange Zimt
- 1 TL Chilipulver
- 4 TL Kreuzkümmel
- 2 Stangen Sellerie
- 3 Karotten
- 500 g Linsen
- 250 g Kidney-Bohnen
- 300 ml Tomatenquatsch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 g Bulgur
- 100 ml Saure Sahne
- 100 g Käse
- Roter Pfeffer, Salz, etwas Schnittlauch



Zubereitung:

In einer grossen Pfanne viel feines Öl heiß machen und die zu winzigen Fragmenten zerkleinerten Zwiebeln und Knobläuche hineingeben. Wenn selbige knusprig sind, den Zimt-Stab und den Kreuzkümmel hinzufügen, auf kleinerer Flamme für wenige Minuten ziehen lassen. Anschließend die in mundgerechte Stücke zerteilten Karotten und Stangenselleries hinzufügen und alles mit rotem Pfeffer überhäufen. Oder auch nur leicht bedecken, je nach Schärfpräferenz. Diesem Zwischenergebnis lässt man wiederum 8 Minuten mittlere Hitze ange-deihen.

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, die ganze Chose in einen großen Topf umzuziehen, dann ist genug Platz, um auch die Linsen, Kidneybohnen und die Tomatensauce einzugemeinden.

Den Topf jetzt zudecken und in den nächsten 30 Minuten nur durch gelegentliches, einfühlbares Rühren stören. Jetzt ist auch der Zeitpunkt, wo man beginnen sollte, die durch den köstlichen Geruch angelockten Kreaturen mit langen Stöcken abzuwehren. Aber jetzt ist es fast geschafft: Nach der halben Stunde den Zimtstock aus dem Chili fischen und durch den Bulgur ersetzen. Nun noch weitere 10 Minuten köcheln lassen, dann können Teilmengen des Chilis auf Teller verteilt werden. Die Teller anschließend noch mit einem Klecks saurer Sahne versehen und mit geriebenem Käse überstreuseln, damit man auch was zu gucken hat. Guten Appetit!

Serviervorschlag:

Der ideale Tellerbegleiter für dieses Chili ist eine mit Balsamico-Fetakäse-Feldsalat gefüllte, lange, rote Paprika. Die kann man schön in den Sahnklecks hineinstecken. Das Aroma des Balsamicodressings komplimentiert die Zimtnote des Chilis auf ganz wunderbare Weise.

Ohne Fleisch kein Preisch?



„Nichts wird die Chance auf ein Überleben der Menschheit so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.“

Albert Einstein, Physiker

„Die Größe und den moralischen Fortschritt einer Nation kann man daran messen, wie sie die Tiere behandelt.“

Mahatma Gandhi, politischer und geistiger Führer Indiens

„Wo ein Jäger lebt, können zehn Hirten leben, hundert Ackerbauern und tausend Gärtner.“

Alexander von Humboldt, Naturforscher

Kartoffeln mit Brokkoli und Käse-Sahne-Sauce

Dieses Gericht ist toll weil:

Die Kartoffeln mit dem Brokkoli sind schnell und einfach zubereitet. Die Sauce erfordert etwas Fingerspitzengefühl, bietet aber die Gelegenheit, mal selber die Sauce herzustellen, ohne auf Tüten zurückgreifen zu müssen. Der Brokkoli kann zudem problemlos durch andere Gemüsesorten ersetzt oder ergänzt werden.

Zutaten (5 Personen)

1 kg.	Brokkoli
0,5 – 1 kg. . .	Kartoffeln
30 g.	Mehl
30 g.	Butter oder Margarine
1 l	Milch
150 g	Gouda
	Salz, Pfeffer,
	Muskatnuss



Vorsicht, Falle!



Brokkoli ist nach dem Ernten maximal 3-4 Tage haltbar, deshalb solltet ihr ihn nach dem Kauf möglichst schnell verbrauchen, sonst werden die Blätter gelb und Blüten gehen auf.

Der Einkaufs-Fuchs



Brokkoli wird von Sommer bis in den Spätherbst geerntet und kann deshalb auch noch gut auf Gruppenfahrten o.Ä. gekocht werden. Außerdem ist er wegen seines äußerst hohen Kalziumgehalts ein guter Milchersatz für Leute, die eine Milchzuckerunverträglichkeit haben.

Der Tip-Top-tipp!



Wenn ihr den Brokkoli nach dem Kochen in Eiswasser oder sehr kaltes Wasser legt, gart er nicht nach und behält zudem seine knackig-grüne Farbe. Das Auge isst ja bekanntlich mit.

Zubereitung:

Zuerst müsst ihr die Kartoffeln schälen und mit etwas Salz kochen. Anschließend wäscht ihr den Brokkoli und trennt die Röschen vom Stiel ab. Achtet darauf, dass die Röschen nicht zu klein, und von gleichmäßiger Größe sind. Dann gebt ihr den geschnittenen Brokkoli in einen Topf mit kochendem Wasser und gart ihn. (Üblicherweise ca. zwei bis drei Minuten, am besten zwischendurch probieren!)

Wenn das erledigt ist, geht's an die Sauce. Als erstes müsst ihr dafür die Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen und dann unter emsigem Rühren das Mehl in den Topf geben. Wenn das Ganze zu einer klebrigen und klumpigen Masse geworden ist, gießt ihr die Milch in kleinen Portionen dazu. Wichtig: Ihr müsst wirklich sehr gut rühren, damit es keine Klumpen gibt. Sobald die Sauce ein wenig eingedickt ist, gebt den Käse dazu. Wenn die Sauce zu dick wird, gießt noch etwas Milch dazu. Lasst die Sauce bei kleiner Hitze weiter köcheln, bis sich der Käse aufgelöst hat. Voilà! Fertig ist ein einfaches Gericht, das sich schnell zubereiten lässt!

Milchprodukte

Für Milchprodukte gilt ähnliches, wie für den Konsum von Rindfleisch. Rinder produzieren als Wiederkäuer bei der Verdauung große Mengen Methan. Methan ist genau wie CO₂ ein Treibhausgas, wirkt aber viel stärker als CO₂. Deswegen gilt für Milchprodukte: Weniger Fett - weniger Treibhauseffekt. Je höher der Fettanteil in einem Milchprodukt ist, desto mehr Milch wird für die Produktion gebraucht. Um ein Kilo Käse zu

produzieren, braucht man zum Beispiel ca. acht Liter Milch, wobei für Hartkäse wie Parmesan mehr Milch gebraucht wird, als für Frischkäse. In der folgenden Tabelle könnt ihr nachschauen, für welches Milchprodukt wie viel CO₂ in die Luft geblasen wird:

CO₂-Bilanzen von Milchprodukten Angaben in g CO₂ pro kg Lebensmittel

Butter	23.800 g
Käse	8.500 g
Sahne	7.600 g
Kondensmilch	2.500 g
Quark und Frischkäse	1.950 g
Joghurt	1.250 g
Milch	950 g

Quelle: Öko-Institut nach Pendos CO₂-Zähler

Wraps

oder Döner selbst bauen

Dieses Gericht ist toll weil:

Es wie alle genialen Dinge so einfach wie möglich ist, aber nicht einfacher. Es lassen sich viele frische Zutaten verwenden, die von jedem selbst nach Lust und Laune zusammengestellt werden können. So braucht es wenig Energieaufwand beim Kochen und für die Zubereitung. Zudem kommt ein attraktives Essen, dessen Beliebtheit nicht nur auf seinen internationalen Ursprung zurückgeht, sondern auch auf die Möglichkeit, es in jeder Stellung verzehren zu können.

Zutaten (5 Personen)

1,5	Fladenbrote	nach Wunsch
1	Kopfsalat oder anderen Salat (Eisbergsalat, Krautsalat, Rotkohl) Schafskäse Oliven Peperoni Mais
1	Zwiebel	1–2 Pck. Gyros-Fleisch
3	Tomaten	250 g . . . Quark
1/2	Gurke	250 g . . . Joghurt
		1 Zitrone
		1 Schlangengurke
		1 TL . . . Dill
		2 EL . . . Olivenöl
	 Pfeffer und Salz, Knoblauch

Zubereitung Do-it-yourself-Döner:

1. Fladenbrote vierteln und nach Belieben kurz aufwärmen oder angrillen.
2. Salate, Tomaten, Gurke waschen und wie Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und als Baukastensystem aufstellen.
3. Soße (z.B. Tsatsiki) zubereiten.
 - Gurke waschen, klein würfeln oder raspeln und gut mit Quark und Joghurt vermischen.
 - Etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl (oder anderes Pflanzenöl) einrühren
 - Mit frischem oder getrocknetem Dill und Lieblingsgewürzen würzen.
4. Optional: Fleisch im großen Topf anbraten und möglichst direkt in das aufgehaltene Fladenbrot der Kinder verteilen à la Dönermann.
5. Schnell und komplett verzehren.

Reste-Wrap:

Zutaten für x Personen.

Jegliche Reste wie: Salate, Gemüse (Tomaten, Gurken, Mais, Karotten, Zwiebeln), Aufschnitt (Käse, Wurst, Schinken etc.), Saucen (Ketchup, Salatdressing, Mayo, Senf), Sonstige abwegige Restbestände (einfach alles Auftischen)

Dieses Gericht ist toll weil: Es alle Vorteile eines energiearmen, zeitsparenden, kostenlosen und müllverringernenden Essens vereint. Die Frage ist eher warum man nicht jeden Tag ein Resteessen macht...?

Zubereitung:

1. Alle Kisten öffnen, Regale leeren und alles was in Frage kommt als Baukastensystem auftischen.
2. Jeder wrappt soviel er essen kann.

Serviervorschlag: Ein Restegetränk aus kaltem Kaffee, warmem Bier, Instant-Tee und altem Nudelwasser ist eher nicht empfehlenswert. Sonst passt aber fast alles. :)

Der Tip-Top-
tipp!



Baukasten-Essen: Essen, die aus Baukastenelementen zur Selbstbedienung bestehen, erleichtern den Arbeitsaufwand des Kochteams und sind energieeffizient, da wenig gekocht wird und zudem durch den Resteverzehr wenig Müll entsteht. Die einzelnen Reste der Baukästen können anschließend besser wiederverwertet werden, da sie noch unvermischt sind. Außerdem erfreuen sie sich wegen der individuellen Wahlmöglichkeit großer Beliebtheit bei Kindern und Jugendlichen.

Vorsicht,
Falle!



Das Fleisch im Döner Kebab („sich drehender Braten“) gibt ihm zwar seinen Namen, ist aber für ein gelungenes Lager-Döner-Event nicht zwingend erforderlich. Da es meist tiefgekühlt erhältlich ist, steigt die sowieso schon hohe Ökobilanz von Fleisch noch weiter (...und die Kosten). Es empfiehlt sich also zumindest über die Menge des Fleisches gut nachzudenken und/oder es durch experimentelle Kochkünste zu substituieren. Vielleicht durch gebratene Zwiebeln mit Schwarzbrot?



Leckere Nachtische

Stockbrot:

Alle Zutaten werden gut vermengt. Den Teig dann ca. 30 Minuten gehen lassen. Anschließend einen Teil des Teiges zu einer Rolle drehen, diese dann in einer Schlange auf den Stock rollen. Darauf achten, dass der Teig genug Platz hat, aufzugehen. Bei dem Teig handelt es sich um einen Hefeteig, der z.B. für Pizza verwendet werden kann. Das Stockbrot kann auch herzhaft mit Schinkenstücken, Käse oder Zwiebeln im Teig gebacken werden.

Zutaten:

500 g Mehl
 1/2 TL Salz
 1 Pk. Hefe
 250 ml warmes Wasser

nach Belieben

. Zucker
 FairTrade Schokolade

Schokoladenmousse:

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die Eigelbe und den Orangensaft in eine Schüssel geben und ebenfalls über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen ca. 3 Minuten schaumig schlagen, Sofort mit der Schokolade verrühren und die Mischung etwas abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen und die Schokoladenmasse mit dem Schneebesen unterheben. Mousse 3-4 Std. kühl stellen.

Zutaten (5 Personen)

250 g Bitterschokolade
5 Eigelbe
125 ml Orangensaft
250 g Sahne

Ökopopcorn:

Was gibt es schöneres als Abends beim Lagerfeuer noch was knackiges zu verknuspern? Am allerbesten ist es, wenn das Knackige zuvor im Feuer von Zauberhand erkuspert ist. Popcorn passt nicht nur zu einem guten Film im Kino, es passt auch ganz hervorragend zu Gesang und Lagerfeuer.

Man nehme Popcorn-Mais, den es auch relativ häufig in BIO-Qualität gibt, ein wenig Öl und einen alten Hordentopf mit Deckel, dem ein bisschen Lagerfeuer nicht mehr schadet. Mit 500 g Popcornmais kommt man schon ziemlich weit, vor allem wenn er nur als Snack am Abend und nicht als Hauptmahlzeit gebraucht wird (für ca. 20 Personen). Wenn man das Öl in den Topf gegeben hat, sodass der Boden gut bedeckt ist, gibt man den Mais hinzu. Nicht zu viel, sonst quillt er hinterher über. Es reicht schon vollkommen aus, wenn der Boden des Topfes noch nicht ganz

Zutaten (20 Personen)

500 g Popcornmais
etwas Öl
. Salz oder Zucker

mit Mais bedeckt ist. Lieber macht man hinterher noch ein paar weitere Portionen. Ist alles vorbereitet, kommt der Deckel drauf und der Topf einfach ins Feuer. Hier gilt: Je mehr Glut desto gut. Schon nach wenigen Augenblicken sollte man es poppen hören. Wenn man den Topf hin und wieder vorsichtig schüttelt, verteilen sich die noch ungepoppten Körner besser und fangen an weiter zu poppen. Nach ein paar Minuten wird das Poppen weniger und man kann es mal wagen unter den Deckel zu lugen. Es empfiehlt sich das Popcorn erst nach dem Poppen je nach Geschmack mit Salz oder Zucker zu würzen. Vor allem bei Zucker wird der Topf nämlich ziemlich klebrig und am nächsten Morgen eine große Herausforderung für den Spüldienst.

Info Fair Trade



FairTrade ist ein gemeinnütziger Verein, der von der evangelischen und katholischen Kirche sowie angesehenen Institutionen aus den Bereichen Entwicklungspolitik, Verbraucherschutz, Frauen, Bildung, Umwelt und Soziales getragen wird. Der Verein handelt dabei selbst nicht mit Waren, sondern vergibt sein Siegel für fair gehandelte Produkte. Ziel ist es, dass die Familien von Kleinbauern aus eigener Kraft ihr Einkommen steigern und in Nachhaltigkeit, Bildung und medizinische Versorgung investieren können. Die Kriterien für das Siegel sind:

- Stabile, existenzsichernde Mindestpreise
- FairTrade Prämien für Gemeinschaftsprojekte
- Nachhaltige, umweltschonende Wirtschaftsweise
- Preisaufschläge für biologische Anbaumethoden
- Verbot von Kinderarbeit
- Langfristige Handelsbeziehungen.

Quelle: FairTrade: TransFair Faltblatt;
o.J. Simon





Jetzt kommen die Tipps!

Nach dem Rezept-Teil wollen wir Euch nun einige tipp-gewürzte Methoden vorstellen, wie das Wissen über Einkaufen und Kochen im Sinne der Nachhaltigkeit an den Mann oder an die Frau (bzw. an den Wö und den Rover, den Leiter und den Lagerkoch) gebracht werden können.

Dazu gibt es in diesem Kapitel lustige spielerische Appetitanreger, knifflige Bastelanleitungen und jede Menge praktische Tipps, die helfen sollen, die Lagerküche mit einer ordentlichen Portion Nachhaltigkeit und Ökologie aufzupeppen.

Was Ihr darüber hinaus noch selber herausfindet, verbessert und ausgeknobelt, schreibt Ihr Euch am besten in eine stammeseigene Lagerkochkladde – denn keine Tippsammlung kann mit den eigenen Erfahrungen mithalten!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Blind-Date mit Bio!

Ablauf:

Als erstes müsst Ihr Euch überlegen, welche Lebensmittel Ihr für dieses Spiel nehmen wollt. Anschließend schneidet Ihr die Lebensmittel in handliche Stücke, da die Teilnehmer beim Probieren die Augen verbunden haben und das Essen nicht ganz so leicht ist. Wenn Ihr fertig seid mit dem Schneiden, stellt die Vergleichsprodukte nebeneinander.

Wichtig: Markiert die Lebensmittel entsprechend, damit sie nicht verwechselt werden.

Dann kann es auch schon losgehen. Am besten macht Ihr zwei bis drei Stationen, an denen die Teilnehmer probieren können. Diesen werden die Augen verbunden und dann müssen sie jedes Nahrungsmittel probieren und sich festlegen, welches das Bioprodukt und welches nicht. Der Beobachter hält die Antworten des Teilnehmers schriftlich fest und wertet diese anschließend mit dem Probanden aus.

Tipp: Einen besonders großen Unterschied schmeckt man beispielsweise bei der Milch vom Bauern und der aus dem Supermarkt.

Ziel: Unterschiede zwischen Bio- und „normalen“ Produkten erkennen

Alter: Wös, Juffis, Pfadis, Rover

Material: verschiedene Lebensmittel aus biologischer und nicht biologischer Herstellung (z.B. Bananen, Milch, Erdbeeren, Tomaten, etc.), evtl. Messer und Bretchen zum Aufschneiden der Lebensmittel

Ort: drinnen und draußen

Dauer: Aufbau: 10-15 Minuten, Durchführung und Reflexion: ca. 45 Minuten



Don't worry! :)



Ohje... dein liebevoll ertüfteltes Gurkenquiché im Sellerie-Nest findet keinen rechten Anklang? Deine Rover haben statt des Spülwassers die handgemachte Gemüsebrühe weggeschüttet? Die unteren zwei Drittel des Reisaufbaus hat irgendjemand gegen Steinkohle ausgetauscht? Mach Dir keine Sorgen, das gehört einfach dazu.

Denk immer daran:
Alles ist besser als Essen aus der Tube...



Klimafrühstück

Ablauf:

Klimafrühstück heißt, dass die Lebensmittel, die auf dem Frühstückstisch stehen, nach Ihrer Klimafreundlichkeit bewertet werden. Hierzu gibt es vier verschiedene Kriterien: Transport (LKW, Flugzeug, Schiff, ...), Anbauart (biologisch, konventionell), Verpackung (Plastik, Pappe, Mehrfachverpackungen, Glas...), Jahreszeit (saisonal). Beim Einkauf sollten Ihr darauf achten, dass Ihr sowohl positive wie auch negative Beispiele einkauft. Ihr könnt zum Beispiel saisonale Obst kaufen und Erdbeeren aus Spanien, oder herkömmlichen Kaffee und ein FairTrade-Produkt.

Die entsprechenden Lebensmittel werden dann mit Etiketten versehen, auf denen die vier Kategorien für das jeweilige

Ziel: Verschiedene Bewertungskriterien für Lebensmittel kennenlernen

Alter: Wös, Juffis, Pfadis, Rover

Material: Lebensmittel in den Ausführungen :
biologisch / nicht biologisch
regional / nicht regional
fair gehandelt / nicht fair

Dauer: Einkauf: 30 min,
Aufbau: 10-15 Minuten,
Durchführung Reflexion: ca.
45 Minuten



Lebensmittel wiedergegeben werden, so dass jeder Teilnehmer sich informieren kann, wo das entsprechende Lebensmittel herkommt, wie es produziert wurde, wie es verpackt war und gegebenenfalls zu welcher Jahreszeit es produziert wird. Wahrscheinlich werdet Ihr es nicht schaffen, bei allen Lebensmitteln auch alle Kategorien zu bewerten, weil Euch die entsprechenden Informationen fehlen werden.

Durch die Etiketten sollen die Teilnehmer ins Gespräch über das Thema kommen. Erklärt Ihnen zu Beginn des Frühstücks das Prinzip der Etiketten und gebt Ihnen möglichst auch die Gelegenheit nachzulesen, wo Ihr die klimafreundlichen Lebensmittel gekauft habt.

Klima- kochduell

Ziel: Spielerisches Kennenlernen von CO₂-Fußabdrücken von Lebensmitteln

Teilnehmer: Gruppen von ca. 5 Kindern

Alter: Ab 10 Jahre

Ort: Supermarkt und Küche

Ablauf:

Die Kinder werden in Kleingruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält ein Budget, von dem sie für ein Mittagessen einkaufen soll, das sie anschließend auch selbst zubereiten soll. Die besondere Aufgabe liegt darin, dass die Kinder versuchen sollen bei ihrem Einkauf auf die Klimafreundlichkeit der Lebensmittel zu achten, die sie in den Einkaufskorb packen. Sie können dafür die Leiter nach Tipps fragen, aber auch ihren eigenen Verstand einsetzen und die Verkäufer mit einbinden. Die lernen dabei nämlich mit Sicherheit auch noch was. Die Leiter haben hinterher die Aufgabe, sowohl einen Geschmacks-Sieger, als auch einen Öko-Sieger zu küren. Bei letzterem helfen diese Tabelle und einige Faustregeln (Liste im Anhang)

- frische Produkte sind besser als verarbeitete (z.B. Tiefkühl- oder Trockenware)
- Saisonprodukte kriegen Extrapunkte
- je näher am Ort die Lebensmittel produziert wurden, desto besser (eingeflogene Waren sind besonders klimaschädlich)
- Für Verpackungen gilt: Papier > Plastikschale > Plastikfolie > Tetra-Pak > Blechdose > Einwegglas
- Bio-Produkte sind meist besser als konventionelle
- Bei Milchprodukten gilt: je weniger Fett, desto besser.

Der Sonnenbetriebene Kocher



Ablauf:

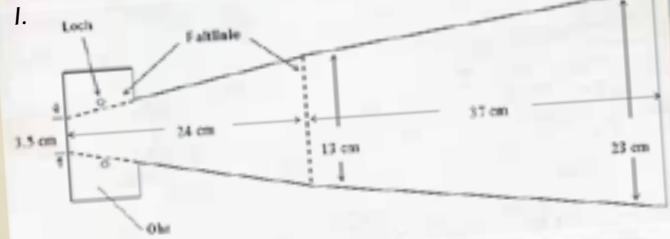
Hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die

Sonne in den Topf zu bekommen. Ob Kochkiste oder Paraboloid, wir wollen der Fantasie keine Grenzen setzen, außer durch die Physik vorgegebene. Exemplarisch findet Ihr auf dieser Methodenseite einen Serviervorschlag, herausgepickt aus der Fülle von Möglichkeiten, die sich bieten, um die Sonne zuerst zu konzentrieren und dann zu absorbieren. Und das alles aus handelsüblichen Materialien und Resten! Zur Ausweitung des Themas auch auf Kühlschränke, Beete, Öfen usw. bieten sich Euch mindestens folgende Möglichkeiten:

- Befragung des digitalen Orakels (TipTopTipp: die „CO₂-neutrale“ Suchmaschine)
- Anleitungen in Papierformat, z.B. aus der Reihe ‚Einfälle statt Abfälle‘
- Anfragen des Ökologie-AKs, der mit Rat und Tat unterstützt, wo er kann

Zutaten:

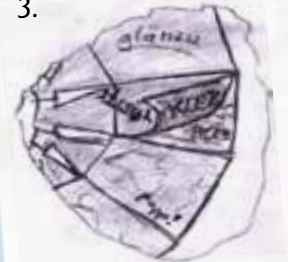
- Karton (z.B. mehrlagige Wellpappe) für 12 Stücke à 24x61 cm (z.B. 2x1 m)
- Aluminiumfolie oder Rettungsdecke, auch 12 Stücke à 24x61 cm
- Kleber (z.B. Ovalit)
- Klebeband
- Etwa 1 m Schnur
- 2x35cm und 2x 30 cm Bambus- oder Holzstäbe
- Kleinen Topf, möglichst schwarz (zur Not schwarz rußen)
- (Teppich-) Messer
- Spannstock
- Learning-by-doing-Fähigkeit



2.



3.



Zubereitung:

Vorbereitung:

- Schneidet 12 rechtwinklige Kartonstücke á 24 cm x 61 cm aus.
- Übertragt die skizzierte Form auf die Kartonstücke und schneidet diese möglichst genau aus, z.B. mit einem Teppichmesser.

1. Knicke die Teile auf einer Linie, 24 cm vom unteren Ende nach oben. Bohre ein Loch in jedes Ohr mittig direkt an der Faltlinie und knicke die Ohren nach hinten.
2. Jetzt legst du die Formen mit der langen Seite aneinander und klebst sie mit Klebeband zusammen. Alle 12 Formen zusammengefügt ergeben einen Ring.
3. Beklebe nun jedes der Stücke mit Aluminiumfolie mit der glatten Seite nach oben. Dieser Arbeitsschritt lässt sich auch vor dem zusammenkleben durchführen, wenn das für die Arbeitsverteilung besser ist.
4. Die losen Unterteile fügst Du nun zusammen, indem du eine Schnur durch die Löcher in den Ohren ziehst. Ziehe dann die Schnur zusammen, befestigst den Spannstock an den beiden Enden und spannt die Schnur durch drehen des Stockes, bis der Solarkocher stabil genug ist.
5. Auch das Loch am unteren Ende kannst du mit einem Stück Alufolie ausstatten. Jetzt ist der angenäherte Paraboloid komplett reflektierend.
6. Für die Trägerkonstruktion des Topfes sind kleine Löcher in die Mitte von vier der unteren Flächen zu bohren. Durch die Löcher steckst du anschließend zwei 35 cm lange Stöcke in senkrechter Richtung.

Zur Verbesserung der Stabilität können zusätzliche Kartonstücke im Bereich der Löcher aufgeklebt werden. Damit sich die Stöcke nicht verschieben, wickle um die außenliegenden Enden jeweils ein Gummiband.

7. Die waagerechte Tragstruktur des Topfes erhältst du durch zwei etwa 30 cm lange Stöcke, die senkrecht zu den bisherigen Trägern stehen. Sie werden hinten jeweils zwischen zwei Ohren geklemmt und so fixiert.
8. Abschließend verbindest du die Traghölzer mit einem dicken Draht, den du gut befestigst, um genug Stabilität für den Topf mit Inhalt geben zu können. Achte beim Topf auf möglichst eine Oberfläche, die viel Strahlung absorbiert. Dafür eignet sich schwarz am besten.

Quelle: *Double-Angled-Twelve-Sided Solar Cooker* von Teong H. Tan

Energie!

Nun ist der Solarkocher fertig und will ausprobiert werden. Wichtig ist ein möglichst senkrechter Sonneneinfall. Deshalb richte den Kocher hin und wieder der Sonne nach aus. Ziel ist es, den Topf immer im Brennpunkt zu halten, damit dieser die gesamte Sonneneinstrahlung abbekommt, die von der Aluoberfläche gespiegelt wird.

Nun könnt ihr ein paar Testversuche fahren, wie lange verschiedene Füllmengen zu verschiedenen Tageszeiten dauern, um warm zu werden. Beachte: Der Solarkocher funktioniert nur mit direkter Sonnenstrahlung, wenn also Wolken die Sonne verschleiern, verlängert sich die Garzeit.

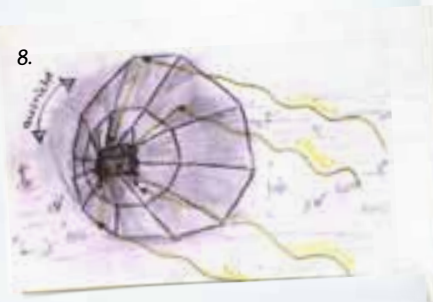
4.



6.



8.



Haltbar- machen

Einkochen, Einmachen oder Einwecken

Definition: Erhitzen von Lebensmitteln in Behältern bei Temperaturen zwischen 75°C und 100°C für einen bestimmten Zeitraum.

Beim Einkochen werden Lebensmittel in Behältern – häufig aus Glas – bei Temperaturen zwischen 75 und 100 °C in einem Einkochtopf oder dem Backofen für einen bestimmten Zeitraum erhitzt. Verderbniserreger werden abgetötet und lebensmitteleigene Enzyme werden zerstört. Durch den luftdichten Verschluss können keine Mikroorganismen mehr von außen eindringen.

Der pH-Wert der Lebensmittel hat Einfluss auf die Einkochzeit, die Einkochtemperatur und auf die Abtötung hitzeresistenter Sporen. Da hitzeresistente Sporen der Mikroorganismen bei diesen Temperaturen nicht abgetötet werden, müssen eiweißreiche Lebensmittel nach etwa zwei Tagen erneut eingekocht werden.

Vitamine werden durch Einkochen kaum mehr als durch den üblichen Garprozess geschädigt:
 Vitamin B1: 10-35% bei Obst, 10-60 % bei Gemüse
 Vitamin C: bis 40 % bei Obst, bis 60 % bei Gemüse
 β-Carotin: bis 40 % bei Obst, bis 20 % bei Gemüse

Ziel: das Wegschmeißen von übriggebliebenen Lebensmitteln vermeiden

Alter: Wös, Juffis, Pfadis, Rover

Material: Alles, was an frischen Lebensmittel (am besten Obst und Gemüse) übrig ist

Ort: in der Nähe einer Kochmöglichkeit (Küche oder Küchenzelt)

Dauer: Aufbau: 10- 15 Minuten
 Durchführung und Reflexion:
 ca. 45 Minuten



Trocknen – Kräuter, Pilze und Obst

Definition: Entzug von Wasser durch Wärmeeinwirkung

Trocknen ist eines der ältesten Verfahren, um Lebensmittel haltbar zu machen. Beim Trocknen entziehen Wärme und Luftzirkulation dem Lebensmittel Flüssigkeit. So können sich Mikroorganismen nicht mehr vermehren. Für diese Art des Haltbarmachens eignen sich besonders Obst, Pilze und Kräuter. Die Vitamin-C Abnahme in Obst und Gemüse kann bis zu 50 % betragen. Die Vitamine der B-Gruppe werden zu 10-40 % abgebaut.

Wenn Ihr Rhabarberkompott machen wollt, hier noch ein Tipp: Rhabarber ist auch in der Natur zu finden und im Supermarkt teuer. Also schaut, ob in Eurer Nähe vielleicht irgendwo Rhabarber gibt.

Allgemein lassen sich so Lebensmittel nach einem Lager noch gut einlagern, wenn Ihr sie einkocht, pökelt, einlegt oder trocknet.

*Autor: Petra Wanzek, Bonn; Redaktion: Heike Rapp, aid
Quelle: aid-Heft „Haltbarmachen von Lebensmitteln“*

Kochervergleich

Als weitere Anregung folgt ein kleiner Katalog mit Möglichkeiten, Energie besser zu nutzen. Da diese Art der Nutzung nicht auf einen Verzicht zurückgeht, sondern immer auf eine effizientere Nutzung, haben die Vorschläge nicht nur ökologische Vorteile, sondern auch wirtschaftliche und zeitsparende. Dies ist möglich, da der Wirkungsgrad verbessert wird und damit weniger Einsatz an Zeit und Wärme erforderlich ist, um das gleiche Ergebnis zu erzielen: Eine gute Mahlzeit.

Verbessernde Maßnahmen:

- Kocher möglichst vor Wind schützen (am besten im Zelt oder aus Kohtenbahnen, Isomatten etc. einen Windschutz bauen)
- Gute Ausnutzung der Wärme durch z.B. passende Bodenflächen der Töpfe
- Deckel nutzen um Wärmeverlust gering zu halten, oder mehrere Töpfe stapeln
- Restwärme nutzen (z.B. Topf mit Nudelwasser als Warmhalteplatte verwenden)
- Bei Reis, Kartoffeln und Nudeln nicht mehr Wasser als nötig verwenden (auf Beutelreis verzichten).
- Eine Kochkiste oder einen Schlafsack zum Fertigbaren der Gerichte verwenden (siehe Tip auf Seite 24)



	Vorteile	Nachteile
Gaskocher	Geeignet für schnelle und unkomplizierte Kochsessions.	Kartuschen sind Wegwerfprodukte. CO ₂ -Emissionen.
Benzinkocher	Nachfüllbar, wenig Müll. Viel 'Power' – kurze Kochzeiten. Gute Verfügbarkeit von Benzin unterwegs.	"Sauerei-Potenzial" beim Befüllen, bei Austreten Gefährdung der Natur. kompliziertere Bedienung gegenüber Gas CO ₂ -Emissionen.
Esbit-kocher	Geringes Gewicht.	Höchster Energiepreis, nur zum Aufwärmen.
Lagerfeuer	Wenn das Lagerfeuer sowieso brennt, nutzt man die Wärmeenergie effizienter. Auf Hajk sehr praktisch, da man nur ein Feuermachutensil schleppen muß. Holz ist ein nachwachsender Rohstoff und CO ₂ -neutral. Synergien nutzbar; z.B. mit Spiritueller Einheit.	Hohe Emissionen, aufgrund der großen Menge an brennender Biomasse. Geringe Effizienz, sehr viel ungenutzte Abwärme.
Solarkocher durch Spiegel konzentrierendes System, das im Brennpunkt "mehrere Sonnen" erzeugt und so Essen erwärmen kann	Keinerlei Emissionen. Einbindung ins Programm z.B. durch Baupro- jekt (Anleitung auf Seite 46).	Groß & Sperrig. Funktioniert nur bei direkter Sonnenstrahlung. u. U. lange Kochzeiten.
"Heat Exchanger" Ringförmiger Aufsatz am Topf, der die Wärme besser ausnützen soll.	Weniger Emissionen. Höhere Effizienz. Essen ist schneller fertig.	höhere Kosten.
Kochkiste Isolierende Kiste (oder Schlaf- sack), siehe Tipp auf Seite 24	Energieverbrauch = Null! Nudeln oder Reis brennen beim Nachgaren nicht an.	Ist ‚nur‘ eine Ergänzung zu einem Kocher, aber sehr sinnvoll und effektiv.



Tipps für ein Großküchenteam!

Bei großen Lagern ab 100 Teilnehmern aufwärts wird's für die Küche komplizierter... hier eine bunt gemischte Sammlung von Tipps aus der Schatztruhe von erfahrenen Großlagerköchen. Damit umschifft Ihr schonmal die größten Hürden....

Im Lager

- Massenweise Früchtetee aufstellen, nur ganz wenig zuckern. Vor allem Wölflinge und Juffis trinken kaum Wasser, wohl aber leicht gesüßten Tee.
- Viele Nudeln kochen: Auf dem Kocher nicht ganz gar kochen, sondern z.B. nur 7 Minuten statt 10 Minuten kochen. Dann mit Öl in einen Isotopf schütten, darin garen sich die Nudeln selber fertig und werden so nicht matschig. Wenn die Sauce dann noch länger braucht, Isotöpfe in einen Schlafsack stellen. (Energiesparen)
- Damit Milchreis nicht anbrennt: Unter emsigstem Rühren auf dem Kocher aufkochen, nach dem Aufkochen sofort in einen Isotopf umfüllen und fertig ziehen lassen. Bei Bedarf den Schlafsacktrick anwenden.
- Der goldene Großküchentipp: Immer heisses Wasser parat haben. Man braucht's immer, zum zwischendurch spülen, was verdünnen, was saubermachen, fiese Sachen von den Händen schrubben....
- Wichtig: Während alle beginnen zu essen, setzt Ihr schonmal das Spülwasser auf! Dann ist es gerade rechtzeitig zum Spüldienst fertig.

- Pro 50 Essende eine Ausgabestelle einrichten. Sonst werden die Schlangen zu lang, die Leute ungeduldig, und die Essensphase zieht sich zu sehr auseinander, inkl. Programmverschiebung. Genug Kellen, Schüsseln, Töpfe mitnehmen!
- Mit frischen Sachen zu kochen bedeutet immer viel Geschnibbel, deshalb immer genug Messer mitnehmen und genug Leute einplanen – Wölflinge können ruhig lernen, dass Paprikas mit Luft gefüllt sind!
- Zutatenlagerung: Die einzelnen Zutaten nach Gericht sortieren. Dann kommt nix weg was man braucht und man hat Übersicht
- Viele Lebensmittel sind in einem Biokühlschrank (=Loch im Boden in einem schattigen Plätzchen) oft ausreichend gekühlt. Vorsicht bei Salmonellengefährdeten Lebensmitteln! Die entweder gar nicht erst einplanen oder aber gut kühlen und schnell verbrauchen.
- Einige Lebensmittelketten bieten einen Großverbraucherservice an. Der bringt häufig alles vor Ort und stellt bei Bedarf auch einen Kühlwagen. Gerade bei großen Lagern ab 100 Teilnehmern spart man so viel Zeit und Nerven

- Gegenstände für Großküche: Von diesen Sachen sollte man mehr mitnehmen als man meint: Klappboxen, Wäschekörbe und Kartons für Zutatenlagerung/Sortierung, Schüsseln für Zwischenergebnisse und Schnippelei, Brettchen sowie Stofftaschen.
- Ruhig mal auf Gewürzmischungen / Glutamat / Brühe verzichten und alles selber würzen. Schmeckt oft viel besser!
- Letzter Tag: Resteessen, z.B. Wraps oder ähnliches. Die Speisekarte der Tage davor so abstimmen, dass die Reste davon gut in die Wraps passen. (Vorausschauendes Planen hilft sehr gegen das Wegschmeißen-müssen von Resten)
- Großküche kann nicht basisdemokratisch geführt werden. Es muss einen Regisseur geben, der weiß, wann was in welchen Topf muss und wie es zubereitet werden soll. Er/sie verteilt lediglich die Aufgaben an die anderen Köche. Er darf sich nicht zu sehr in eine Detailarbeit reinstürzen, weil er jederzeit die Übersicht braucht. Er ist auch der alleinige Ansprechpartner für die Lagerleitung in Sachen Kochen, Zeit, Ausgabestellen etc.
- Der/die Regisseur(in) bespricht vor dem Kochen mit seinem Team das Gericht, damit alle wissen, wo die Reise hingehet. Auch die einzelnen Schritte werden besprochen, damit sich das Kochteam gegenseitig besser helfen kann, wenn jeder weiss was der andere tut. Jeder sollte nur die Aufgaben übernehmen bzw. zugewiesen bekommen, die ihm auch liegen. Wenn der Vegetarier Fleisch schneiden muss, bleibt er nicht lange :]
- Beim Besprechen des Gerichtes auch immer nochmal kurz auf Hygiene eingehen! Salmonellengefährdete Lebensmittel immer kühlen, Haare zusammenbinden, Hände waschen, Auf einem Zwiebelbrett kein Fleisch schneiden (Zwiebelbakterien sind schlecht für Fleisch!), Obst vorm Essen abwaschen und überhaupt.
- Das Kochteam braucht Extra-Versorgung (Snacks, Süßigkeiten etc.), weil das Kochen anstrengend ist und das Kochteam nie zu den Essenszeiten essen kann. Kochwein hebt die Motivation ungemein :)

- Richtiges Werkzeug ist wichtig, damit das Kochen nicht frustrierend wird. Man braucht keinen Küchenspezialkrempele, aber die Messer müssen scharf sein, die Kocher ordentlich funktionieren, etc. Jeder Küchenkocher sollte sein eigenes Lieblingsschäl- und Schnippelmesser mitbringen, mit dem er am liebsten arbeitet. Linkshänder bringen auch am besten Ihre eigenen Werkzeuge mit, insofern das notwendig ist.

Frühstück

- Brötchenkalkulation: 1 Brötchen pro Wöllling, alle anderen 2 Brötchen
- Cornflakes sind beliebter als Schokomüsli
- Brötchen sind beliebter als Brot
- Wenn Cornflakes oder Müsli auf den Tisch, 1/3 weniger Brot decken

Beim Hajk

- Zubereitung des Essens auf dem Feuer ist CO₂-neutral und so die ökologischste Form des Kochens. Immer die Regeln für eine gute Feuerstelle beachten! (Grasnarbe gut wegtun, keine nassen Flusststeine benutzen (die platzen!), keine überhängenden Zweige).
- Wenn Feuer machen nicht geht, ist ein Benzinkocher meist die beste zweite Wahl. Der ist am effektivsten, der Treibstoff ist überall zu bekommen, und es bleiben keine Kartuschen übrig. Allerdings aufpassen: Mit Benzin auf keinen Fall schlabbern! Umfüllen von Spiritflasche in Kocher immer auf steinigem Untergrund und verschlabberte Reste verbrennen! Beim Umfüllen kein Feuerzeug/Kippe im Umkreis von 5 Metern!
- Benzinkocher und Spiritflasche nicht im Rucksack bei den Lebensmitteln haben. Benzin diffundiert durch alles durch und ist schrecklich ungesund.

Gemüse

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Auberginen												
Blumenkohl												
Bohnen, grün												
Brokkoli												
Champignons												
Erbsen												
Fenchel												
Frühlingszwiebeln												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Lauch												
Mangold												
Möhren												
Rotkohl												
Spinat												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zwiebeln												

Quelle: Kochen für die Familie - Dagmar von Cramm

Mengen- berechnung

Einfachste Faustregel für Mengenberechnung: Ab Pfadis normale Menge berechnen, für Wölflinge und Juffis die Hälfte. Das kommt im Mittel immer recht gut hin. Aber dran denken: Nudelsuppe macht Wölflinge satt, Rover brauchen was mächtigeres :]

Was man im Schnitt so vertilgt, entnehmt Ihr folgender Auflistung:

Übrigens:

1 Teelöffel = 5 ml
1 Esslöffel = 15 ml
1 Tasse = 125 ml

Angaben pro erwachsener Person:

Suppe als Vorspeise:	250 ml
Suppe als sättigender Eintopf:	400 ml
Salat grün:	2 dicke oder 3 magere Köpfe für je 10 Personen
Salat zum Sattessen:	300 g
Salatsoße cremig:	50–70 ml
Salatsoße flüssig:	30–40 ml
Fisch/Fleisch als Hauptgang am Stück:	150 g
Fleisch/Fisch/Krabben in Ragout:	50–80 g
Gemüse roh für Dip:	100 g
Gemüse gekocht als Beilage:	200 g
Gemüse gekocht als Hauptgang:	300–400 g
Reis und Nudeln als Beilage:	roh 50–80 g
Reis und Nudeln als Hauptgericht:	150 g
Warme Sauce:	80–120 ml
Brot und Brötchen als Beilage:	80–100 g (1–2 Brötchen)
Brot und Brötchen zum Sattessen:	120–150 g (2–3 Brötchen)
Dessert:	150–200 g
Käse und Aufschnitt zum Sattessen:	100–120 g
Obst:	80–100 g
Kleine Häppchen:	Pro Person 4–5 Stck.

Trinken: Mindestens 2 l Flüssigkeit, davon mindestens die Hälfte Wasser.
Wenn's warm ist, dann mehr!

Tipp-Glossar

Wer einen bestimmten Tipp nachlesen möchte, ohne das ganze Buch nochmal zu lesen, dem sei die folgende Übersicht ans Herz gelegt.

Unterschied zwischen „bio“ und „öko“?	S. 07
Müllvermeidung	S. 09
Verpackungswahl	S. 09
Glück durch Suppe	S. 16
Suppentipps: Deko & Aufwärmen	S. 17
Fisch tranchieren	S. 19
Überfischte Fischarten	S. 19
Pfannkuchen mit Abwechslung	S. 20
Pfannkuchen – aber bitte mit Stil!	S. 20
Eier unter der Lupe	S. 21
Mangold-Info	S. 23
Mangold-Substitut	S. 23
Alkohol im Essen?!	S. 23
Kühlen nicht vergessen!	S. 23
Energie sparen	S. 24
Paprika & Pestizide	S. 27

CO ₂ -Bilanz von Fleisch	S. 27
Anti-Nudelverklebertipp	S. 29
CO ₂ -Bilanz reisender Tomaten.	S. 29
Reis-Hintergrundinfo	S. 30
Zucchini-Lagerungs-Tipp	S. 30
Beilage mal anders	S. 31
Vegetarisches Schnellplädoyer	S. 32
Brokkoliverbrauchshinweis	S. 35
Brokkoliinhaltsinformation	S. 35
Brokkolizubereitungsratschlag	S. 35
Baukastenessen	S. 37
Fleisch im Döner	S. 37
Fair Trade.	S. 39
Tippkiste Großküche / Frühstück / Hajk.	S. 52
Saison-Tabellen Obst & Gemüse	S. 54
Mengenberechnung	Linke Seite :)

Anzeige

Kraftprotz mit Krunchy Pur Hafer

Bio-Knuspermüsli mit Saft statt Milch – das stärkt unglaublich und schmeckt richtig frisch.

Zubereitung:

Circa 50 g Krunchy Pur Hafer in eine Schüssel geben und mit Banane-Apfel-Saft von Voelkel aufgießen. (Es geht auch mit anderem Saft, aber der von Voelkel schmeckt hier am Besten)

Mindestens 10 Minuten stehen lassen.

Obst nach Wahl und noch einen Schuss Limetten- oder Zitronensaft für den letzten Pfiff dazugeben!

Barnhouse Naturprodukte GmbH
Edisonstraße 3 a
D-84453 Mühldorf am Inn
Tel. +49 86 31 36 22 36
eMail: verkauf@barnhouse.de
web: www.barnhouse.de



Krunchy Pur Hafer gibt's in
jedem Bioladen und bei denn's!



Wir haben ein
Gefühl für das Beste!

denn's Biomarkt Köln-Ehrenfeld: Venloer Str. 254-260
Öffnungszeiten: Mo - Fr: 9.00 - 20.00 Uhr, Sa: 8.30 - 18.00 Uhr

denn's Biomarkt Köln-Lindenthal: Dürener Straße 160-162
Öffnungszeiten: Mo - Fr: 9.00 - 20.00 Uhr, Sa: 8.00 - 18.00 Uhr



www.denns-biomarkt.de





diözesanverband köln
deutsche pfadfinderschaft sankt georg



Deutsche Pfadfinderschaft Sankt Georg
Diözesanverband Köln
Rolandstr. 61
D-50677 Köln

Tel.: +49 (0) 221 / 93 70 20 – 50
Fax: +49 (0) 221 / 93 70 20 – 44
Web: www.dpsg-koeln.de
E-Mail: info@dpsg-koeln.de

