

Nachhaltige Lagerküche

Umweltfreundlich und gesund Kochen

Vorwort:

Zeltlager - Natur erleben, mit und von der Natur leben. Mal ohne Strom und Kühlschrank auskommen. Entschleunigen, sich etwas gutes tun.

Wir fahren ins Zeltlager um dies zu erleben. Aber was ich sehr oft auf Bildern sehe ist eher das Gegenteil.

Auf den Tischen stehen PET Flaschen mit Zuckerwasser, es wird Masttierhaltungsfleisch gegrillt, Konzerne wie Nestle und Mars mit Geld unterstützt, indem wir dessen Produkte kaufen. Wir kaufen H-Milch im umweltschädlichen Tetra Pak und produzieren so viel Müll, wie wir es noch nicht mal zuhause machen würden!

Immer mehr wird ungesund gegessen weil "die Kinder möchten das gerne Essen/Naschen", "wir lassen es uns gut gehen". Das dies aber genau das Gegenteil bewirkt, fällt uns schon gar nicht mehr auf.

Wir möchten mit der Natur leben, zerstören sie aber dabei. Daher sollte eine Zeltlagerküche auch Nachhaltig sein. Gerade wenn man sich auf die Fahne schreibt, dass man die Welt ein bisschen besser hinterlassen möchte als man sie vorgefunden hat. Da müssen wir dann aber auch mit guten Beispiel voran gehen und den Kindern zeigen wie man es richtig macht.

Im folgenden Leitfaden zeige ich die Missstände auf und gebe Tips wie man es besser machen könnte.

Was ist Nachhaltig?

Wir kümmern uns nicht nur um Umweltfreundliches essen. Auch Gesund sollte es sein und natürlich schmecken. Daher gibt es 3 Kategorien die wir uns näher anschauen werden.

Umwelt

Tierwohl / Menschenwohl	- Kinderarbeit, Ausbeutung, Masttierhaltung
Transport	- Regional, EU, Weltweit
Anbaumethode	- Bio, Monokultur, Regenwaldrodung, Biodiversität, Genmanipulation
Lagerung	- Kühlhaus, TK Ware, Einkochen, Trocknen, Frisch
Verpackung	- Lose, Glas, Papier, Metall, Kunststoff
Entsorgung	- Recycling, Biologisch abbaubar, Thermische Verwertung, Export, Halde

Gesundheit

Schadstoffe	- Pestizide, Neonicotinoide, Bisphenole
Inhaltsstoffe	- Antioxidationsmittel, Emulgatoren, Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Fette, Zucker
Herstellung	- Stabilisatoren, Verdickungsmittel, Reifung

Geschmack

Qualität	- Reifung, Auslese
Zubereitung	- Blanchieren, Dampfgaren, Dünsten, Grillen, Kochen

Ja, der Preis wird oft gefragt, er wird als wichtig angesehen, daher gehe ich auch darauf ein, zähle ihn aber nicht zu den Kategorien einer nachhaltigen Küche dazu.

Geld

Kalkulation	- Sparen, Kosten
-------------	------------------

Inhaltsverzeichnis

Nachhaltige Lagerküche	1
Vorwort:.....	1
Was ist Nachhaltig?	1
Umwelt	5
Tierwohl / Menschenwohl.....	5
Kinderarbeit / Ausbeutung	5
Masttierhaltung	5
Transport	6
Regional, EU, Weltweit	6
Anbaumethode.....	6
Bio, Monokultur	6
Lagerung	7
Kühlhaus, TK Ware, Einkochen, Trocken, Frisch	7
Verpackung / Entsorgung	7
Kunststoff	7
Metall	7
Papier	8
Glas	8
Lose	8
Gesundheit	9
Schadstoffe	9
Pestizide	9
Neonicotinoide	9
Bisphenole	9
Inhaltsstoffe	10
Antioxidationsmittel, Emulgatoren, Farbstoffe, Konservierungsstoffe	10
Fette	10
Zucker	10
Herstellung	11
Stabilisatoren, Verdickungsmittel, Reifung	11
Geschmack	13
Qualität	13
Reifung, Auslese	13
Zubereitung	13
Blanchieren	13
Dampfgaren	13
Dünsten	13
Grillen	13
Kochen	13
Geld	15
Kosten	15
Tips und Tricks	16
Wann einkaufen?.....	16
Wo einkaufen?.....	16
Was einkaufen?	17
Wieviel einkaufen?	17

Resteverwertung	17
Speisereste	17
Zu viel	18
Lagerung	18
Im Zeltlager	18
Im Materiallager	19
Und jetzt?	20
Es geht los - Essensplan	20
Rezepte	20
Der erste Tag	20
Vorbereitung	21
Abfahrt! Das erste Abendessen	22
Das Frühstück	22
Das Mittagessen	22
Mittags oder Abends?	23
Essen auf den Punkt	23
Das Abendessen	23
Für Unterwegs	23
Der Mitternachtssnack	23
Das besondere extra	24
Getränke	24
Essensplan / Einkaufszettel	25
Reihenfolge	26
Material	27
Kisten	27
Küchenwerkzeuge	27
Beispiele	29
Pommes:	29
Frischkäse selber machen.	29
Pizza	29
Linsen Frikadellen	30
Kartoffelklöße	30
Reispfanne	30
Krautsalat - Coleslaw	30
Chips alternativen:	30
Stockbrot	31
Käsekartoffelbrot	31
Kaiserschmarrn	31

Umwelt

Tierwohl / Menschenwohl

KINDERARBEIT / AUSBEUTUNG

Die Deutschen lieben Kaffee und Schokolade. In keinem anderen europäischen Land wird mehr Schokolade pro Person konsumiert, als in Deutschland. Mit 11 Kilogramm sind wir Spitzenreiter. Umgerechnet essen wir also 116 Tafeln Schokolade pro Kopf und Jahr. Doch Kakao, der Hauptbestandteil von Schokolade, ist ein umstrittener Rohstoff. Keine Pflanze braucht mehr Wasser pro Kilogramm Ertrag, als der Kakaobaum (27.000 Liter/Kilogramm). Außerdem wird die Kakaobohne häufig unter menschenrechtswidrigen Umständen geerntet. **Besonders in Afrika ist Kinderarbeit und Bandenkriminalität keine Seltenheit.**



Selbst **auf das Fair Trade Siegel kann man sich nicht verlassen** wie in dieser Dokumentation erörtert: [VIDEO LINK](#)



Problem:

Konventionelle Produkte die aus der 3. Welt kommen, sind nicht frei von Kinderarbeit und Ausbeutung. Selbst mit dem Fair Trade Siegel kann man sich nicht darauf verlassen. Das gilt nicht nur beim Kakao und Kaffee, sondern auch bei vielen anderen Lebensmitteln. Selbst die Tomaten aus der Dose aus Spanien sind davon betroffen.

Lösung:

Möchte/Muss man diese Produkte weiterhin nutzen, und gibt es in der EU keine Alternativen, dann sollte man versuchen neben dem Fair Trade Siegel auch noch auf andere Zusicherungen hoffen. So gibt es Kakao und Kaffee z.B. direkt von Bauerkooperativen ohne Zwischenhändler zu beziehen. Am besten ist man hier in einem Unverpacktladen aufgehoben. Die Betreiber tun ihr Möglichstes um diese Sicherheiten zu garantieren. Fairer Umweltfreundlicher Kaffee: [LINK](#)



MASTTIERHALTUNG

13.600.000 Schweine und 25.000.000 Hühner sterben allein in Deutschland VOR der Schlachtung und werden nicht gegessen, etwa weil sie bei der Mast verenden. Zum Vergleich: 2020 wurden hierzulande 53 Millionen Schweine geschlachtet. Ist Bio dann besser? Dazu ein kleines Video: [VIDEO LINK](#)



Problem:

Die Haltungsstufen 1,2,3,4 und auch EU Bio entsprechen nicht unserer Vorstellung von Tierhaltung.



Lösung:

Hier müssen wir zu höheren Siegeln greifen wie Bioland, Naturland oder Neuland. Der lokale Jäger mit Wild bildet hier das beste Tierwohl wenn es um Fleisch geht. Die App "Wildfleisch" kann hier weiter helfen. Fleisch Ersatzprodukte wie Tofu, Tempeh, Seitan sind eher schlecht im Lager einzusetzen. Sie sind überteuert, meist in Plastik verpackt und nur in kleinen Portionen erhältlich. Hier lieber auf Gerichte setzen bei denen Fleisch nicht ersetzt werden muss. "Aber die Wurst auf dem Brot..." - Nein! Es geht auch ohne.

Transport

REGIONAL, EU, WELTWEIT

Selbstredend dass, von je weiter weg etwas kommt, es umso Umweltschädlicher ist.
Nehmen wir aber zwei Beispiele die verdeutlichen, dass es manchmal nicht so einfach ist.

Problem:

1. Äpfel im Sommer.

Man sagt, der Apfel aus Australien ist im Sommer klimafreundlicher als der aus Deutschland, der vom Herbst an im Kühlhaus lagern musste.

2. Orangensaft

Was ist besser: Konzentrat, Direktsaft oder frisch gepresst?

Die Lieferung von Direktsaft aus z.B. Südafrika verbraucht viel mehr Platz und Gewicht als Saft aus Konzentrat. Und ganze Orangen müssten noch schlechter abschneiden.

Lösung:

1. Die lokalen Kühllhäuser werden immer besser und viele laufen schon CO² Neutral. Zudem geht unsere einheimische Wirtschaft kaputt wenn wir die Äpfel aus dem Ausland kaufen. Und neben CO² stoßen die Schiffe noch viel schlimmere Schadstoffe aus. Daher auch im Sommer lokale Äpfel kaufen - es gibt auch Sommeräpfel.

2. Beim Orangensaft tut sich nicht viel, dazu ein kleiner Film dessen Fazit es ist; des Geschmackes wegen, besser frisch gepresst kaufen oder Direktsaft. Noch besser: auf Orangensaft am besten ganz verzichten und einen Apfelsaft nehmen. [VIDEO LINK](#)



Bei Getränken sollte auch auf die Regionalität geachtet werden. Wasser aus weit entfernten Städten oder gar aus dem Ausland (Vitel) sollte verzichtet werden.

Bier wird in jeder Region Deutschlands gebraut - dieses kaufen und darauf achten, dass es Standard Pfandflaschen sind und nicht Sonderflaschen wie z.B. von Veltins dessen Schrift im Glas eingelassen ist.

Anbaumethode

BIO, MONOKULTUR

Problem:

Der Lagerplatz liegt an einem Waldrand, man hat hier eine tolle Aussicht auf die Landschaft, die Felder erstrecken sich bis zum Horizont - und genau das ist das Problem. Sieht man **Felder als Industriefläche** an - Landwirtschaftsindustrie auf denen **Gift versprüht** wird, **Monotone Umwelt**, für Tiere absolut nicht zu gebrauchen, - dann sind es einfach tote Flächen. Bio ist immer noch sehr sehr selten. Konventionelle Landwirtschaft schädigt einfach die Tier- und Pflanzenwelt.

Lösung:

Wir sollten aus Rücksichtnahme zur Natur, Bio kaufen. Darauf achten, zerstörerische Monokulturen nicht zu unterstützen.

Was ist besser: Palmöl mit Palmölplantagen für die der Regenwald gerodet wird oder Kokosöl?

Ganz klar Palmöl, denn eine Palmölpalme produziert 3x so viel Öl wie eine Kokospalme. Würden wir jetzt also alle auf Kokosöl umschwenken, müsste 3x so viel Regenwald gerodet werden.

Allerdings werden 52% des importierten Palmöls in die EU nicht für Lebensmittel genutzt, sondern als Hauptzutat im Biosprit/Biodiesel verwendet. Wer sich über Palmöl aufregt, müsste also eher sein Auto stehen lassen.

Neben dem Treibstoff ist das Tierfutter hauptverantwortlich für den Flächenverbrauch. Durch den Platzmangel wird daher der Regenwald gerodet um dort z.B. Soja anzubauen - der dort nur wächst, weil er

Genmanipuliert wurde. Wer das verhindern möchte, der isst weniger Fleisch und wenn doch, dann keines aus der Masttierhaltung. Neuland schreibt z.B. lokales selbst angebautes Futter vor.

Lagerung

KÜHLHAUS, TK WARE, EINKOCHEN, TROCKEN, FRISCH

Frische Ware hat den niedrigsten CO₂ Abdruck, gefolgt von TK, gefolgt von eingekocht und getrocknet. Allerdings, je länger die TK Ware eingefroren bleibt, desto mehr steigt er an.

Problem:

Welche Form kaufe ich denn nun?

Lösung:

Das Gericht entscheidet dies. Beispiel am Mais:

In ein Chili con carne kommt Mais. Wir haben nur die Wahl zwischen dem Mais aus dem Glas und dem TK Mais aus dem Pappkarton (Warum die anderen ausgeschieden sind ergibt sich noch später).

Für das Chili ist der Mais im Glas die richtige Wahl, denn der Mais aus dem Glas hat die wenigsten Vitamine, die Farbe verloren und keinen Bis mehr. Im Chili fällt das aber nicht auf. Das wird eh tot gekocht, der Mais ist hier nicht die Hauptzutat und muss weder Gesund noch schön sein.

In einem Reisgericht - gebratener Reis mit Gemüse sollte er hingegen Gesund, Knackig und Farbenfroh sein. Der TK Mais ist bei dem Gericht die richtige Wahl.



Verpackung / Entsorgung

KUNSTSTOFF

Problem:

91% des Weltweit produzierten Plastiks landen in der Natur und wurden nicht Recycelt ← bitter 3x lesen!

Nur 5% des in Deutschland gesammelten Plastiks werden wirklich Recycelt ← nur 5% !!!

Ein Großteil des Kunststoffes wird verbrannt - oft nicht in Müllverbrennungsanlagen sondern in Zementwerken, weil diese geringere Schadstoffgrenzwerte haben!

Die Schlacke sowie die Filterstäube von Verbrennungsanlagen werden am ende unter Tage wie Atom Müll gelagert, sie sind hochgiftig und mit Schwermetallen belastet - ein Geschenk an die nachfolgende Generation wenn das Grundwasser verseucht ist.

Ein weiterer Großteil des Mülls wird exportiert. Er gilt dann als Recycelt, dabei landet das Plastik gerne auf wilden Müllkippen oder im Meer oder wird ohne Schadstoffreduzierung verbrannt.

Kunststoff reichert sich in der Natur mit Schadstoffen und Giften an. Es wird eine tödliche Pille für Tiere. Die Verbrennung imitiert CO₂ und befeuert den Klimawandel.

Lebensmittel werden immer in Neukunststoff verpackt.

Schaut euch den Film "Die Recyclinglüge" an, oder hier eine kleine Zusammenfassung: [VIDEO LINK](#)



Nicht jeder Kunststoff ist mit Weichmachern versehen. PET gilt als Gesundheitlich unbedenklich, dennoch können vielleicht Nanopartikel Entzündungen im Körper auslösen. [LINK](#)



Lösung:

Kein Kunststoff kaufen!

METALL

Metall z.B. die Weißblechdose kann zu 98% Recycelt werden. Top. Hier könnte man zugreifen wenn die letzten 2% nicht wären. Was es damit auf sich hat erfahren wir später. Auch die Aluminiumfolie kann Recycelt werden. Allerdings nur in geringerer Qualität. Es ist daher eher ein Downcycling. In Verruf gerät sie auch durch die energieintensive Herstellung. Sie hinterlässt aber keine bleibenden Schäden wenn sie in der Natur landet.

PAPIER

Papier hört sich immer gut an. Man kennt es von den neuen Jogurtbechern, diese Plastikbecher sind dünnwandiger geworden weil das Papier Außenrum sie stabilisiert.

Problem:

Keiner nimmt sich die Mühe und schält das Papier vom Becher ab und zieht auch noch den Aludeckel komplett ab. Macht man dies aber nicht, wird nichts davon Recycelt sondern alles verbrannt. Es wäre Umweltfreundlicher den Joghurtbecher komplett aus Kunststoff zu fertigen, als eine weitere Mischpackung auf den Markt zu bringen.

Pappkartons von TK Waren sind innen oft mit Kunststoff beschichtet damit sie nicht aufweichen. Außer die von Demeter.

Wer glaubt Teebeutel, Zewa und Kaffeefilter sind Kompostierbar weil sie nur aus Papier sind, der täuscht sich gewaltig, auch diese sind mit Nassfestigkeitsmitteln behandelt die in der Natur nicht abbaubar sind und meist auch noch zur Stabilität mit Kunststofffasern versehen wurden.

Und nein, ein [Tetra Pak](#) ist nicht Umweltfreundlich weil der Großteil aus Papier besteht und er laut Hersteller zu 77% Recycelt werden kann. In Wirklichkeit sind es nur 36% Recyclingquote, der Rest ist Schön gerechnet.

**Lösung:**

Auch Papier vermeiden. Keine Tetra Paks. Dennoch; ein Pappkarton ist einer Dose oder einer Plastikverpackung vorzuziehen.

GLAS**Problem:**

Glas ist schwer und braucht viel Energie beim schmelzen.

Ja, Glas hat gegenüber von Kunststoff den Nachteil das der Ofen mit 1500° läuft und nicht nur mit 500° und das es eben beim Transport schwerer ist.

Dafür fallen aber sämtliche andere Nachteile vom Kunststoff weg. Und es kommen immer mehr Schmelzöfen die mit EE laufen oder Transportmittel die ebenfalls mit EE unterwegs sind.

Lösung:

Kauf Glas! Es unterstützt die Regionalen Glashütten womit die Transportstrecke kürzer ausfällt. Je mehr den Betrieb einstellen weil die Nachfrage sinkt, desto länger der Transportweg und desto Umweltschädlicher. Glas richtet in der Natur keinen Schaden an - nein, auch keine Waldbrände! Höchstens Verletzungsgefahr durch Scherben.

LOSE**Problem:**

Es gibt keins

Lösung:

Öhm, kauft keine Verpackung!

Überall dort wo man nicht wirklich eine Verpackung braucht, findet man die Zutat im Unverpacktladen.

Kauft Gemüse auf dem Markt, hier ist nicht jeder Salat in ein Tütchen gepackt.

Gesundheit

Schadstoffe

PESTIZIDE

Problem:

Herbizide, Insektizide, Fungizide = Pestizide. Die Landwirtschaft meint, ohne sie kann man nichts anbauen. Das es die Natur belastet haben wir schon erfahren, aber es hat auch für unsere Gesundheit Auswirkungen. Wissenschaftliche Studien belegen einen Zusammenhang zwischen Pestiziden und **Parkinson** sowie **Leukämie** im Kindesalter. Außerdem werden Pestizide mit einem erhöhten Risiko für **Leber- und Brustkrebs, für Typ-II-Diabetes und Asthma, für Allergien, Adipositas** und **Störungen der Hormondrüsen** in Verbindung gebracht.

Sehr eindrucksvolles Video über unser Gift auf den Feldern: [VIDEO LINK](#)



Lösung:

Bio kaufen!

NEONICOTINOIDE

Problem:

Die Neonicotinoide (Neonix) sind der neuste Schrei. Die Saatkörner werden damit gebeizt. Sie sind aber sehr Wasserlöslich und so verbreitet sich das Gift auch über das Feld hinaus bis hin zu Bächen und Seen. Der Blühstreifen neben dem Feld wird dann zur Todesfalle. Neonicotinoide sind der Hauptgrund, warum **75% unserer Insektenmasse ausgerottet wurde**.

Die Europäische Lebensmittelbehörde (EFSA) hat die Gesundheitsgefahren der Neonicotinoide im Auftrag der EU-Kommission überprüft. Die Wissenschaftler der EFSA kamen zu dem Ergebnis, dass die Substanzen in den beiden Insektiziden Acetamiprid und Imidacloprid die **Entwicklung von Neuronen und Hirnstrukturen, die etwa mit der Lern- und Gedächtnisfunktion in Verbindung stehen, beeinträchtigen können**.

Kleines Video dazu: [VIDEO LINK](#)



Lösung:

Bio kaufen!

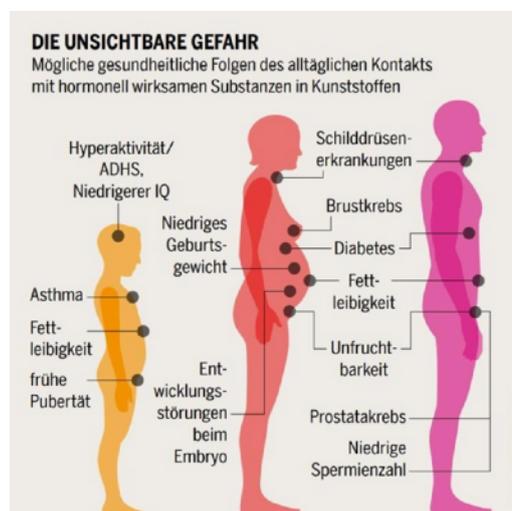
BISPHENOLE

Ihr erinnert euch an die letzten 2% der Konservendose die nicht Recycelt werden können. Es ist die innere Kunstharz Beschichtung.

Problem:

Diese ist mit Weichmachern versehen - den Bisphenolen. Sie sind hoch giftig und gehen in das Lebensmittel über. Die Folge: **Brustkrebs, Fettleibigkeit, Herzerkrankung und Diabetes, Hyperaktivität, schlechte Samenqualität, Prostatakrebs, Störung des Wachstumsprozesses, Fehlgeburten, Verweiblichung, frühe Pubertät, Zahnschädigung, Rett Syndrom - Autismus, Lebensmittelunverträglichkeit**.

Die Grafik beschreibt unsere Gesellschaft schon ganz gut. Wer hat nicht einen dieser Krankheitsfälle in der Familie oder Bekanntenkreis? Oder in eurem Stamm? Wer das verhindern möchte, der befolgt den Tipp bei der



Lösung.

Auch hier ein passendes Video: [VIDEO LINK](#)



Lösung:

Keine Dosen - kein Plastik kaufen

Inhaltsstoffe

ANTIOXIDATIONSMITTEL, EMULGATOREN, FARBSTOFFE, KONSERVIERUNGSMITTEL

Wer kennt sie nicht. Wir alle wissen dass sie nicht gut oder gesund sind.

Problem:

Lebensmittelzusatzstoffe haben nicht nur gute Eigenschaften: Viele stehen im Verdacht, **Allergien auszulösen** und Krankheiten wie **Asthma, Neurodermitis, Alzheimer** oder sogar **Krebs** zu begünstigen. **Verringerte Nährstoffaufnahme, Migräne, Magenschmerzen, Blutzellenverminderung, Bluthochdruck, ADHS, Gedächtnisverlust und Schilddrüsenstörungen** sind weitere Symptome von Zusatzstoffen.



[VIDEO LINK](#)

Lösung:

Keine hochverarbeiteten Lebensmittel konsumieren. Lieber selber machen.

FETTE

Fette und ihre Gesundheit - gar nicht so schlimm wie man denk.
Aber die Transfette sind krisch.

Problem:

Transfette sind ungesättigte Fettsäuren. Sie entstehen, wenn ursprünglich gesundes Pflanzenöl industriell gehärtet wird. Dabei wird aus flüssigem Öl ein schmierfähiges Fett. Transfette entstehen auch, wenn Öl über längere Zeit sehr stark oder mehrmals erhitzt wird, zum Beispiel in der Fritteuse. Transfette spielen eine Rolle bei der Entstehung von Erkrankungen wie **Herzinfarkt oder Schlaganfall**.

[VIDEO LINK](#)



Lösung:

Gesunde Öle und Fette extra hinzugeben. Transfette vermeiden.

ZUCKER

Zucker ist ein Zusatzstoff der nicht direkt giftig ist, aber die Menge macht das Gift.
Wir wissen, dass wir zu viel Zucker zu uns nehmen. Aber den meisten ist nicht bewusst was das für Auswirkungen hat.

Problem:

Die Folgen eines zu hohen Zuckerkonsums sind dabei vielfältig. Erste Symptome, die auf eine erhöhte Aufnahme hindeuten, sind beispielsweise Hautunreinheiten, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Karies. In Kombination mit Bewegungsmangel kann es zudem langfristig zu schlechten Leberwerten oder einer Leberverfettung kommen.

Folgende Beschwerden zählen zu den häufigsten Anzeichen:

Müdigkeit, Hautunreinheiten und trockene Haut, Konzentrationsschwierigkeiten, Heißhungerattacken, Verdauungsprobleme, geschwächtes Immunsystem, erhöhter Blutzuckerspiegel und schlechter Insulinspiegel und natürlich Diabetes.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt daher eine maximale Zuckermenge von weniger als fünf Prozent der gesamten Energiezufuhr pro Tag. Das sind etwa 25 Gramm pro Tag - oder rund sechs Teelöffel. Oder einmal "Müsli" zum Frühstück.



[VIDEO LINK](#)

Hat man sich einmal einen dicken Bauch angefressen - Bauchfett (viszerales Fett), dass vor allem durch zu viel Zucker entsteht, lebt gefährlich und begünstigt Krankheiten wie **Bluthochdruck, Konorale Herzerkrankungen, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Arthrose, Gicht, Fettleber, Gallensteine und Zyklusstörungen, 34% höheres Sterberisiko.**

Lösung:

Ihr braucht in der Küche keinen Kristallzucker! Evt. Zuckerersatzstoffe wie Xylit oder Erhydrit, mehr aber auch nicht. Zugekaufte Süßigkeiten wie Haribo sollte man vermeiden. Kinder nicht mit Süßigkeiten belohnen. Pro-Tipp: Da ihr mit Sicherheit ein Diabetes Kind im Stamm habt, nehmt Traubenzucker mit falls, es mal unterzuckert ist.

Herstellung

STABILISATOREN, VERDICKUNGSMITTEL, REIFUNG

Beispiel Backwaren:

Was steckt in einem Brot aus der Bäckerkette?

- Emulgatoren, um die Kruste frisch zu halten und das Backvolumen so vergrößern
- Amylasen, für längere Frische
- Proteasen, für eine schnellere Teigreife
- Stabilisatoren, Säureregulatoren
- Backtriebmittel, die das Aufgehen beschleunigen
- Farb- und Konservierungsstoffe
- Verdickungsmittel

Problem:

Beispiel Brot:

Industriebrot ist ungesund. Und das vor allem aus einem Grund: Der Teig darf nicht lange genug ruhen. Während der Traditionsbäcker den Teig vier bis 24 Stunden ruhen lässt, ist es in der Industrie häufig nur eine halbe Stunde. Um so effizient wie möglich zu arbeiten, werden dem Teig Zusatzstoffe beigemischt, die die Gärung der Hefe beschleunigen. Vor allem die sogenannten Fodmaps sind dabei problematisch. Fodmaps sind bestimmte Zuckermoleküle, die hauptsächlich in Weizen vorkommen.

Es gibt in Deutschland eine Handvoll Leute, die gegen Brot **allergisch** sind. Es sind bestimmte Stoffe die erst durch die lange Reifung von Enzymen abgebaut werden. Dies bietet das Industriebrot nicht.

Beispiel Apfel:

Der Pink Lady® Apfel ist nicht nur ein Fest für den Gaumen, er ist auch sehr gesund: Er enthält viele wichtige Nährstoffe. Ein Apfel enthält 4% Vitamine und Mineralstoffe und liefert ¼ des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin C. Äpfel schützen vor Zellalterung und reduzieren die Permeabilität der Blutgefäße.

Warum Sie „Pink Lady“ links liegen lassen sollten:

Pink Lady ist eine sogenannte Clubsorte, das heißt keine Sorte im züchterischen Sinn, sondern eher eine Marke. Die Apfel-Bauern müssen einem Club beitreten, Lizenzgebühren bezahlen und bekommen vorgeschrieben, wie groß und rot die Äpfel sein müssen.

Mit großen Werbekampagnen preist Pink Lady seine Äpfel als besonders gesund an. Das sind sie aber gerade nicht, denn die in den Äpfeln vorkommenden gesunden Polyphenole sind in dem Designer-Apfel nur noch in geringen Mengen enthalten.

Pelziges Gefühl auf der Zunge, **Juckreiz im Rachen und Lippenschwellung** – immer mehr Menschen leiden unter **Lebensmittelallergien**. Äpfel sind einer der häufigsten Auslöser, genauer gesagt bestimmte Eiweißstoffe

im rohen Apfel. Aber es gibt Unterschiede: Auf alte Sorten reagieren Apfelallergiker seltener als auf neuere Züchtungen wie Granny Smith, Golden Delicious, Jonagold oder eben Pink Lady.

Eine Schlüsselrolle spielen dabei sogenannte Polyphenole, die in Pflanzen als Farb- oder Geschmacksstoffe vorkommen. Durch Polyphenole verlieren die Apfeleiweiße ihre Allergenität. Besonders phenolreich sind die alten Apfelsorten wie Berlepsch, Goldparmäne oder Boskoop. Die neuen Sorten weisen dagegen nur geringe Mengen auf – sie wurden wegen des säuerlichen Geschmacks weitestgehend herausgezüchtet. Die alten Sorten können sogar die **Apfelallergie rückgängig machen**.

Beispiel Wurst:

Phosphate erhöhen als Stabilisatoren die Wasserbindung von Fleisch und werden deshalb vor allem bei Brühwürsten eingesetzt. Wurst besteht nicht nur aus Fleisch – kaum ein Lebensmittel braucht so viele Zusätze. Halten sich die Wursthersteller bei der Produktion an die erlaubten Dosierungen von Zusatzstoffen, gelten die festgesetzten Höchstwerte als unbedenklich. Aber wollen wir wirklich Wurst die mit Wasser gestreckt wurde kaufen? Mithilfe von Proteinen aus Schlachtabfällen kann Fleisch oder Wurst Wasser zugesetzt werden, ohne dass Lebensmittelkontrolleure das auffällt. Die Fleischprodukte werden dadurch schwerer und können teurer verkauft werden.

Dann doch lieber Wurst bei einem Bauern kaufen, wo man den Tieren guten Tag sagen kann und der uns nicht betrügt. Wurst aus dem Discounter sollten wir immer liegen lassen.

Erschrecken hinzu kommt noch, dass eine ungesunde Ernährung auch Auswirkungen auf unser **Gehirn, unsere Psyche** hat. Ausschnitt aus der Dokumentation "Das Gehirn ist was es isst": [LINK](#)



Lösung:

Dies waren nur ein paar Beispiele warum auch die Herstellung von Lebensmitteln eine Rolle spielt. Die Lösung ist auch hier: Hochverarbeitete Lebensmittel links liegen lassen. Auf alte Sorten und Traditionen wert legen und ggf. selber machen.

Geschmack

Qualität

REIFUNG, AUSLESE

Problem:

Wenn man in ein Sternerestaurant geht, dann weiß man, dass es dort gut schmeckt. Man weiß da sind Profis am Werk. Aber das macht nur die halbe Miete. Auch die Qualität der Zutaten spielt hier eine sehr große Rolle.

Lösung:

Warum sollen wir in unsere Küche nur den letzten Rotz aus dem Discounter kaufen? Auch wir sollten auf Qualität achten, so kann man so manches "nicht können" kaschieren. Sonnengereifte Fleischtomaten auf dem Brot sind um ein vielfaches Leckerer als die Geschmacklosen Strauchtomaten.

Schon mal ein Schnitzel gegessen von einem Schwein das ein glückliches Leben hatte? Es sind große unterschiede zu dem Fleisch aus der Haltungsstufe 1-4 + EU Bio! Man wird euch Loben und fragen wo das Fleisch her kommt! Ja, das haben mich die Kindern schon gefragt gehabt, als es ordentliches Fleisch vom Bauernhof gab.

Zubereitung

Problem:

Ein Grossteil der Vitamine ist wasserlöslich. Das heisst, die Vitamine befinden sich nach dem Kochen nicht mehr in den Lebensmitteln, sondern im Kochwasser, welches viele Köche wegschütten. Besonders schonend ist daher die Zubereitung beim Dampfgaren. Diese Technik kommt mit weniger Wasser und Zeit aus.

Lösungen:

BLANCHIEREN

Für Gemüsesorten mit kurzen Garzeiten bietet sich das Blanchieren an: Das Gemüse kurz ins kochende Wasser tunken und direkt danach abschrecken. So werden die wichtigsten Vitamine und auch die Farbe des Gemüses erhalten, unerwünschte Bitter- und Blähstoffe verschwinden dagegen. Diese Methode bietet sich zum Beispiel für alle Kohlarten, grüne Bohnen oder Möhren an.

DAMPFGAREN

Die schonendste Methode, Gemüse lecker zuzubereiten und gleichzeitig möglichst viele Vitamine zu erhalten, ist das Dampfgaren. Dafür braucht man nicht unbedingt einen speziellen Dampfgarer, es reicht auch ein Siebeinsatz für den Topf. Das Gemüse wird im Dampf gegart, hat keinen direkten Kontakt zum Wasser – dadurch bleibt nicht nur die frische Farbe bestehen, sondern auch die meisten Vitamine und Nährstoffe im Gemüse.

DÜNSTEN

Beim Dünsten wird das Gemüse in wenig Flüssigkeit zubereitet – in Brühe oder Wasser. Wichtig ist hierbei, dass der Deckel vom Topf geschlossen bleibt, damit sich Wasserdampf und ausreichend Druck zum Garen bilden kann. Auf den Zusatz von Fett wird meist verzichtet. Damit schont diese Methode nicht nur die Vitamine im Gemüse, sondern auch die Figur.

GRILLEN

Klarer Vorteil beim Grillen: Das spezielle Röstaroma. Mit etwas Öl bestrichen lassen sich die meisten Sorten gut garen. Dank vergleichsweise kurzer Garzeit bleiben die meisten Vitamine bestehen.

KOCHEN

Früher wurde Gemüse lange im Topf gekocht. Das Bad im sprudelnden Wasser ist einfach, hat allerdings Nachteile: Gerade die wasserlöslichen Vitamine und Nährstoffe gehen schnell verloren. Auch Geschmack und Biss können leiden. Daher sollte Kochen als letzte Zubereitungsmethode angewendet werden.

Geld

Kosten

Problem:

Wenn wir den Preis nicht zahlen, zahlt ihn die Umwelt und andere = Ausbeutung. <— 3x Lesen.

Wir leben in einem reichen Industrieland und beuten den Rest der Welt aus. Es tut uns nicht weh, 2€ mehr für ein Gericht zu zahlen und damit dafür zu sorgen, dass es Nachhaltiger wird. Daher lasst es uns tun.

Wir wollen die Welt ein bisschen besser hinterlassen als wir sie vorgefunden haben. Das können wir nur einhalten, wenn wir auch den Preis dafür zahlen.

Mit was sollten wir nun bei einer Lagerküche an Kosten rechnen?

Durch Gespräche habe ich eine Tendenz zu ca. 7€ pro Tag pro Person herausgefunden. Das war allerdings vor der Inflation.

Rechnet daher mit einem Preis von 10€.

Hört sich viel an? Eine kleine Beispielrechnung:

10 Tage Zeltlager.

Platz: 4,5€ pPpT

Anfahrt: 15€

Essen: 10€ pPpT

Gesamt: 160€ pro Person pro Tag.

Mit 7€ für das Essen wären es "nur" 130€.

Machen die 30€ auf 10 Tage einen so großen Unterschied dass man sagen müsste: Mein Kind kann da nicht mitfahren? Ich denke nicht. PS: Beantragt noch den Öko Euro, dann sind es 9€.

Ich von meiner Seite aus kann sagen, dass ich eine 10 Tage Küche mit 4,5€ geschafft habe. Dabei stand ich alleine in der Küche und habe für 20 Personen gekocht. Es geht also, es kommt eben darauf an, wie viel Energie man da rein steckt.

Lösung:

10€ pro Person pro Tag und ihr seid auf der sicheren Seite. Je einfacher aber die Zutaten, je weniger Fleisch, je mehr selbst gemacht, desto günstiger wird es.

Daher sage ich: Kommt, lasst uns den Anfang machen, wir probieren einfach mal neue Sachen aus, wir brauche dazu einfach nur ein bisschen Mut und Phantasie, aber ansonsten ändern wir die Erde nie.

Huch! Das ist die erste Strophe vom Pfadfinderlied das wir mit unseren Kindern immer Singen. Warum eigentlich? In der Hoffnung dass sie es dann später mal umsetzen? Lasst uns mit gutem Beispiel voran gehen und ihnen lehren wie man es richtig macht!



Tips und Tricks

Wann einkaufen?

Problem:

Das Wochenendlager ist so kurz, da hat man keine Zeit zum Einkaufen! Dadurch ist es nicht möglich Frisch zu Kochen. Man ist auf Dosenfutter und Tüten angewiesen.

Lösung:

Totaler Blödsinn, das Essen wird nur bis zum Samstag Vormittag geplant. Nach dem Frühstück kann man ggf. die Leute fragen, was sie Essen möchten (siehe Wie viel einkaufen) und los gehts.

Es sollte also Standard sein, dass jeden Tag eingekauft wird! Rechnet einfach damit. Und wenn wirklich keine Zeit bleibt, dann müssen Gerichte gefunden werden, die aus Zutaten bestehen, die auch mal 3 Tage ohne Kühlung durchhalten.

Alle Trocken Zutaten können schon Wochen/Tage vorher organisiert werden.

Alle lang haltbaren Zutaten (Kartoffeln, Zwiebeln, Butter usw) können schon Tage vor dem Lager gekauft werden. Es sollte aber nur so viel gekauft werden, dass sie garantiert im Lager leer werden und nachgekauft werden muss.

Alle frischen Zutaten werden erst am Tag gekauft an dem sie benötigt werden. (Gemüse, Milch, Joghurt, Fleisch)

Wo einkaufen?

Problem:

Billig ist die Devise! Also erstmal zu Penny. Oder zu Real, einmal hin, alles drin. So einen Laden gibt es bestimmt im nächsten Ort, für einen ordentlichen Supermarkt oder gar Bauer muss man ja 10km weiter fahren! Wo bleibt da der Umwelt Gedanke?

Lösung:

“Der Kunde will es ja so” ist die Standard Ausrede für den Einzelhandel mit seinen billigen Waren in Plastik verpackt. Und wir sind so blöd und kaufen es auch noch, weil - ist halt in der Nähe.

Wenn wir die Welt ein bisschen besser machen wollen, dann sollten wir nur denen unser Geld geben, die auf Umwelt und Tierwohl achten. Auch wenn das bedeutet, dass wir 10km weiter fahren müssen und damit die Umweltbilanz am Ende doch viel schlechter ausfällt, als wenn wir im Ort den Salat mit Plastik drum herum gekauft hätten, statt den frischen Regionalen Salat vom Bauern im Nachbarort ohne Plastik.

Aber so setzen wir eben ein Zeichen! Wir unterstützen die lokale gesunde Versorgung und nicht die Industrie! Würde jeder so ein Zeichen setzen....

Alle trockenen und flüssigen Zutaten werden im **Unverpacktladen** gekauft. (Nudeln, Reis, Gewürze, Öle, Essige, Schokolade, Honig, Mehl, Trockenfrüchte)

Dort bekommt man Großgebilde wenn nötig und 10% Rabatt sind immer drin. Er ersetzt die Metro! Alternativ im Internet nach 25kg Papiersäcken Ausschau halten etc. (<https://unverpackt-versand.de/>)

Alle frischen Zutaten wie Gemüse, Fleisch und Käse werden im **Hofladen / Bauernhof / Markt** gekauft. Selbstverständlich in Bio.

Alle restlichen Zutaten und gekühlte Produkte werden nicht im Discounter, sondern im **Supermarkt** gekauft. Hier hat man eine größere Auswahl, da gibt es den Joghurt auch im Pfdglas und nicht nur im Plastikbecher. Sprich, alles was man im Unverpacktladen oder beim Hofladen nicht bekommt, kann dort gekauft werden. Und wenn es das dann doch die Zutat nur in Plastik gibt z.B. Mozzarella Käse. Dann ist dem so und man kann

guten Gewissens zugreifen, denn man hat alles mögliche versucht, um es besser zu machen. Vielleicht beim nächsten mal ein Gericht ohne Mozzarella oder ihn selber machen?

Was einkaufen?

Problem:

Billig! Der Preis bestimmt immer was wir kaufen! Die Wurst kostet im Discounter nun mal nur 0,30€ statt 1,40€. Wäre ja Blöd wenn wir die teure kaufen würden. Ach ja, Tierquälerei möchten wir nicht. Umweltverschmutzung durch Plastik auch nicht. Umweltzerstörung/Regenwaldrodung durch Tierfutter auch nicht. Regional ist selbstverständlich! Ausbeutung von Menschen möchten wir auch nicht (Schlachthofmitarbeiter). Gesund muss es natürlich sein. Ordentliche Zutaten sollte die Wurst haben und nicht nur aus Wasser bestehen. Schmecken muss es auch, das ist doch klar. Tut mir leid Leute, aber so funktioniert das nicht!

Lösung:

Was ist mir/uns am wichtigsten?

Man sagt sehr oft: **“Hauptsache man ist Gesund“**. JA! **Verdammt noch mal, dann ernähre dich auch Gesund!** Und wenn du oder deine Kinder die oben in Rot aufgezeigten Gesundheitsprobleme nicht haben möchtest, dann:

- Nur **Bio** kaufen. Je strenger das Label, desto besser.
- Keine hochverarbeiteten Produkte kaufen sondern **frisch**.
- Dosen und Plastik sind zu vermeiden. **Glas** und **Papier** - am besten komplett **ohne Verpackung** sind die Lösung.
- **Qualität** geht vor Quantität. Ja, es wird die teure Wurst gekauft.

Wieviel einkaufen?

Problem:

Zuhause bekommt man das mit der Meng gut hin, aber auf einmal sind es 20 oder 30 oder 50 oder 100 Personen. Woher weiß ich da, wie viel ich kaufen muss?

Lösung:

Es gibt mehrere Lösungsansätze. Im Internet gibt es oft Tipps oder Rezepte für viele Personen - ignoriert sie. Es gibt ein paar Grundsätze an die man sich orientieren kann. 110g Nudeln pro Person. 3 Kartoffeln pro Person. Und dann hört es auch schon auf.

Die beste Methode um die Menge heraus zu finden ist: einfach zuhause oder in der Gruppenstunde **einmal vorkochen**. Man kann die Zutaten eines Chili con carne nicht auf eine Person runter brechen. Was soll ich da angeben? 0,025g Chili Gewürz? Koch ein Chili für 4 Personen und schau wie viele Portionen es sind. Dann hast du die Menge aller Zutaten und kannst es hochrechnen - in 4er Schritten.

Zur Kontrolle beim Kochen, messe in einem Messbecher wie viel in deinen Teller passt oder wie viel am ende davon jeder isst. Dann hast du das Volumen.

Im Zeltlager schnappst du dir den 30 Liter Topf und fängst an zu kochen. Per Zollstock und Volumenberechnung rechnest du aus wie viele Portionen im Topf sind und kannst entscheiden ob noch ein bisschen Wasser oder Bohnen dazu sollen, oder ob es reicht.

Eine andere gute Orientierung ist es, stell dir bildlich vor wie viel jeder auf den Teller hat. Was isst so ein kleines Kind?

Und das beste ist eben, die Leute vorher fragen was sie essen möchten wenn es eine Auswahl gibt. Essen **“alla card“** sozusagen, aber eben mit Vorbestellung.

Resteverwertung

SPEISERESTE

Problem:

Speisereste die von den Tellern gekratzt werden sind nicht für den Bio Müll geeignet, da es gekochte Lebensmittel sind, die Ratten anziehen können.

Lösung:

In den Restmüll müssen sie aber nicht unbedingt. Wenn es einen Schweinebauern in der Nähe gibt, dann freuen sich die Tiere über die Abwechslung auf dem Speiseplan. Fragt, daher einmal dort nach ob ihr alle zwei Tage den sogenannten "Schweineeimer" vorbeibringen könnt. Sammelt die Speisereste und Schnittreste in einem Topf mit Deckel und bringt ihn regelmäßig zum Bauern.

ZU VIEL

Problem:

Wenn man die Tipps hier verfolgt, dann bleiben kaum Reste übrig. Dennoch kann die Planung auch mal daneben liegen.

Lösung:

Es kommt hier ganz darauf an, was übrig geblieben ist. Aus den Grundzutaten wie Kartoffeln, Reis, Nudeln lassen sich noch einmal Salate zaubern. Ebenso von allen Zutaten die man in einen Salat geben kann. Tomatensoße von Nudeln kann man ggf. Abspülen.

Die Restesalate müssen nicht auf der Speisekarte stehen. Einfach zu den Essenszeiten mit anbieten.

Alles was dann noch übrig bleibt, kann ggf. eingekocht werden. Das Einkochen/Einwecken ist eine Welt für sich. Man kann fast alles in die Einweckgläser füllen. Suppen sind klar, aber auch komplette Gerichte sind möglich.

Ich kann hier die YouTube Reihe "Koch ein" empfehlen: [LINK](#)

Generell ist es aber recht einfach: Gericht in saubere Gläser füllen und verschließen. In einem Wasserbad zum Kochen bringen. 30min sollten es schon sein.

Man kann so auch Essen auf mehrere Tage strecken z.B. gab es am Montag Nudeln - diese wurden nicht ganz aufgebraucht. Am Freitag soll es wieder Nudeln geben, aber bis dahin halten sie sich nicht. Hier einfach einkochen um die Zeit bis dahin zu strecken.



Lagerung

IM ZELTLAGER

Laut Hygieneschutzverordnung gehören Lebensmittel Insektensicher verpackt. Da bleibt nicht viel Möglichkeit, als eine Alukiste mit Dichtring. Diese sind Wasserdicht und somit auch Insekten sicher.

Kühlung:

Problem:

Oft hat man keinen Kühlschrank im Lager und wenn ja, dann ist der doch meistens zu klein. Wie soll man dort Milch und Joghurt für 50 Leute lagern?

Lösung:

Es empfiehlt sich einen Lagerplatz mit Wasser zu suchen. Zum einen macht so ein Lagerplatz 10x mehr Spaß wenn die Kinder im Bach/Fluß/See spielen können, zum anderen kann dort die Alukiste "Versenkt" werden und schon hat man einen Kühlschrank der so um die 10° hat.

Da wir Milch und Joghurt im Pfandglas kaufen, können diese auch komplett mit ihren Kisten im Wasser versenkt werden.

ACHTUNG: Dieses vorgehen ist laut Hygieneschutzverordnung nicht zulässig. Oft befindet man sich auch in einem Naturschutzgebiet und ist damit ebenfalls verboten. Wer so etwas macht - bitte auf eigenes Risiko bzw. was keiner weiß, ...

Eine andere Möglichkeit ist ein Erdkühlschrank. Dazu einfach einen Topf vergraben und dort die Sachen lagern. Um ihn effektiver zu machen sollte die Erde um ihn herum immer feucht sein. Es sind dann immer so 5-8° kühler als die Außentemperatur.

Die letzte Lösung ist ein Kühlschrank der mit Gas betrieben werden kann. Diese sind oft sehr Teuer (ab 400€). Ich empfehle hier Campingkühlschränke. Sogenannte Absorberkühlschränke. Man kann sie mit 220V, 12V (Solaranlage), Gas 5kg, Gas 11kg betreiben und kosten nur die Hälfte.



[LINK](#)

Große Mengen frischer Milch im Pfdglas kann auch am Abend gekauft werden und bis zum Frühstück hält sie auch ohne Kühlung. Kritischer ist hier aber Joghurt! Der kann schon nach Stunden ohne Kühlung schlecht werden. Dafür ist er mit Kühlung oft 2 Monate über das MHD haltbar. Aber auch hier Achtung: Laut Hygieneschutzverordnung dürfen Lebensmittel die das MHD überschritten haben nicht mehr angeboten werden!

IM MATERIALLAGER

Das Lager ist vorbei und wohin mit dem Essen was übrig geblieben ist?

Alle Zutaten aus dem Unverpacktladen können in Glasbehältern weiterhin eingelagert werden. Kritisch sind Nüsse und Öle, diese können Ranzig werden.

Das Haferflockenmüsli oder das eingelegte Obst für den Joghurt sind aber kein Problem. Kreiert man selbst eine Müsli Mischung sollte man die Nüsse immer erst extra hinzugeben.

Auch eingekochte Essensreste wie Suppen usw. können erstmal eingelagert werden und beim nächsten Event oder Gruppenstunde aufgebraucht werden.

Und jetzt?

Es geht los - Essensplan

Wir beginnen mit der Planung des Lagers. So langsam kristallisiert sich heraus wie viele Leute mitfahren. Der Anmeldeschluss ist durch.

REZEPTE

Ich bin persönlich hin und her gerissen ob ich hier Rezeptvorschläge machen soll oder nicht. Ich habe mich letztendlich dagegen entschieden. Ich denke die Grundlagen sind klar. Die Reihenfolge beim Einkaufen, die Kriterien wie man die passenden Zutaten aussucht, es muss einfach nur noch umgesetzt werden. Ein paar Tipps für gute Rezepte kann ich aber noch geben:

chefkoch.de bitte links liegen lassen. Die Plattform finde ich nicht gut, denn hier kann jeder Hans und Franz der es fertig gebracht hat Nudeln zu kochen, sich lobpreisen. Als Quelle nutze ich meist YouTube. Hier kann man sich Sterne Köche raus suchen und sieht im Video wie es genau geht, was für Materialien man braucht und wie viel Aufwand es ist.

Das Essen sollte günstig aber nicht billig sein. Denkt Immer an die drei Grundzutaten, Kartoffeln, Nudeln, Reis. Alleine damit kann man schon viele Varianten machen.

Los geht's....

Hier ein paar YouTube Kanäle die ich empfehlen kann:

CALLEkocht: [LINK](#) 

letitcook: [LINK](#) 

Koch ein!/: [LINK](#) 

BBQ Madness: [LINK](#) 

Rosins Restaurants: [LINK](#) 

Der erste Tag

Problem:

Oft fängt der erste Tag des Zeltlagers an einem Freitag Nachmittag/Abend an. Wir gehen jetzt einmal nicht davon aus, dass es einen Vortrupp gibt, der schon alles vorbereitet — und genau das ist auch schon die frage, warum gibt es einen Vortrupp? Meist weil man eben schon das Küchenzelt mit Essen stehen haben möchte, wenn die Meute ankommt.

Der Nachmittag/Abend besteht aus "Ankommen". Zelte aufbauen und alles herrichten. Da bleibt keine Zeit zum Kochen.

Die vermeintliche Lösung dazu: Grillen!

Das ist oft der Erste Gedanke den man hat. Die Vorteile liegen auf der Hand:

- Schmeckt jedem
- Schnell gemacht, es muss nicht Gekocht werden
- Günstig

Ich halte dies für einen Trugschluss...

Schmeckt jedem:

Wirklich? Die Anzahl der Vegetarier steigt stetig. Der eine mag keine Wurst, der andere kein Steak, der Salat wird links liegen gelassen, denn es gibt ja Fleisch. Hand aufs Herz, schmeckt der Grillkäse für Vegetarier wirklich?

Schnell gemacht:

Wirklich? Immer muss jemand am Grill stehen, der Grillmeister hat keine Zeit den anderen beim Aufbau zu helfen. Was ist, wenn es Regnet? Beim Fleisch muss die Kühlkette eingehalten werden - kurzfristig kaufen und schnell zubereiten = Streß. Die Glut muss heiß werden. Was ist mit Nachzüglern die erst Stunden später kommen? Nochmal den Grill anwerfen?

Günstig:

Wirklich? Vielleicht wenn man Discounterfleisch kauft. Wir versuchen das teuerste Fleisch zu kaufen das wir bekommen können um Tierwohl, Gesundheit, Umwelt und Geschmack unter einen Hut zu bekommen. Oft wird viel zu viel gekauft, denn man weiß nicht genau wie viele kommen oder wer was mag. Es sind 50 Personen angekündigt. Also 50 Würstchen, 50 Steaks, 50 Spieße, 50 Grillkäse kaufen oder wie? Den Rest kann man ja einfrieren oder danach "Verschenken"?!?

Lösung:

Man braucht ein Gericht mit folgenden Eigenschaften:

- Schmeckt jedem
- Es muss keiner daneben stehen - alle werden für den Aufbau gebraucht
- Klappt auch bei Regen ohne Küchenzelt
- Die Menge ist egal, es kann gerne zu viel gemacht werden
- Ist sofort fertig
- Ist sättigend
- Kann über den ganzen Abend angeboten werden

Es gibt nur eine Handvoll Gerichte die diese Eigenschaften erfüllen. Beispiel: Chili con/sin carne, Kartoffelsuppe, Eintöpfe sämtlicher Art. Warum?

Die Gerichte können schon einen Tag vorher bei jemanden zuhause gekocht werden. Ganz in Ruhe und ohne Stress. Über Nacht zieht das Gericht durch und schmeckt dadurch noch besser. Nur ein Topf und ein Brenner werden benötigt. Jeder bedient sich selbst. Was zu viel ist, wird eingeweckt. Die Zeit ist egal, auf kleiner Flamme köchelt es den ganzen Abend vor sich hin. Es muss keine feste Essenszeit geben.

VORBEREITUNG

Wir erstellen einen Essensplan. Das erste Gericht am Freitag Abend steht fest, es soll Chili con/sin carne geben.

Montag vor der Abreise:

Alle trockenen Zutaten werden im Unverpacktladen besorgt. So gut es möglich ist sollen die Zutaten bis zum ende des Lagers reichen, denn vor Ort in der Pampa gibt es meist keinen Unverpacktladen. Die Zutaten (bis auf Nüsse) werden aber auch nicht schlecht und können meist bis zum nächsten Lager aufbewahrt werden.

Kartoffeln, Eier - eben lang haltbare frische Lebensmittel können auch schon bis Mitte des Lagers eingekauft werden. Hier sollte man aber abwägen. Macht es Sinn 30kg Kartoffeln und 560 Eier zu kaufen um sie 250km weit zum Lager zu transportieren? Oder reicht es aus nur 5kg Kartoffeln und 50 Eier zu kaufen weil man es auch vor Ort im Hofladen kaufen kann. Das Essen muss meist erstmal nur bis Samstag vormittag reichen.

Donnerstag vor der Abreise:

Der Küchenchef schnappt sich am Donnerstag aus dem Lager einen großen Topf und den Brenner und Koch in aller Ruhe das Chili. Deckel drauf und bis morgen einfach stehen lassen - eine Kühlung ist nicht nötig. 30 Liter mal eben runter kühlen ist nicht möglich. Es kippt aber auch nicht bis dahin um.

Freitag - Tag der Abreise:

Am Vormittag noch Joghurt und Milch kaufen das am Samstag zum Frühstück benötigt wird. - die Kühlkette über Kühlboxen reicht hier aus. Beim Bäcker vorbei fahren für die ersten leibe Brot. Im Supermarkt Käse an der Theke holen (möglichst ohne Plastik ordern). Noch den Chili Topf ins Auto werfen und dann kann es los gehen.

ABFAHRT! DAS ERSTE ABENDESSEN

Im Lager angekommen, den Brenner mit dem Chili aufstellen - kleine Flamme und sich dann um den Aufbau der Zelte bemühen. Zu Trinken gibt es erst mal nur Wasser. Natürlich keine PET Flaschen.

Wenn ein Bach vorhanden ist, wird darin die Kühlbox gelagert.

DAS FRÜHSTÜCK

Gesund und abwechslungsreich soll es sein. Für jeden was dabei.

Das erreicht man am besten über ein Buffet.

Station Müsli:

Zarte Haferflocken, verschiedene Trockenobst Komponenten, Nüsse und Samen und jeder kann sich sein Müsli somit selbst zusammenstellen. Granola mal selber machen. <https://youtu.be/FHOI0brh5hs>

Station Joghurt:

10% Fett Bio Joghurt aus dem Pfandglas. Wer das in seinem Supermarkt bekommt hat Glück und darf sich auf die Schulter klopfen. Alles richtig gemacht. Den Joghurt nicht nur pur anbieten, sondern auch schon Mischungen fertig machen mit Glasobst wie Kirschen, rote Grütze, Pfirsich.

10% Fett schlägt hier Bio! Denn 1,5% Fett oder weniger ist zu Sauer, da muss dann wieder Zucker rein.

Station Frische:

Geschnittenes Obst und Gemüsesticks vorbereiten. Immer nur so viel vorarbeiten dass der Küchenchef es zur Not selber essen kann. Hier muss nichts über bleiben.

Brot Station:

Verschiedene Brotsorten anbieten. Weißbrot, Vollkornbrot, Sauerteigbrot. Auch hier immer nur nach und nach Scheiben dazu legen wenn es zu neige geht. Im laufe des Lagers wird es sich heraus kristallisieren, welche Brotsorte bevorzugt wird und so kann man dann immer mehr zielgerichtet kaufen. Als Belag Frischkäse (am besten selbst gemacht da es ihn ohne Plastik nicht gibt), Käse, Marmelade, und nur auf Nachfrage Nussnougat anbieten - oder gar nicht - oder Rationiert.

Station Getränke:

Früchtetee und Wasser sowie Apfelsaft für Schorle reichen zum Frühstück aus.

Kellogs Smacks.

Wer liebt sie nicht. Mit 34g Zucker zählt es nicht zum Frühstück, sondern zu einer Süßigkeit. Wer es aber gerne anbieten möchte, der sollte es einfach mal selber machen.

330g Kellogs Smacks kosten ca. 2,89€. Also 0,87 / 100g.

Im Unverpacktladen kostet gepuffter Dinkel 0,99 / 100g. Dazu ein Löffel Honig pro Portion. Den Honig mit einem Schneebesen in Milch auflösen und drüber kippen. Fertig. Schmeckt wie das Original.

Ja, Honig besteht zu 80% aus Zucker, beinhaltet aber noch natürliche Mineralstoffe und Vitamine sowie anitallergene. Rechnet mit 40g Dinkel pro Portion.

DAS MITTAGESSEN

Denkt daran, beim Frühstück das Mittagessen vorzustellen und holt euch ein Feedback ein, wer was davon essen mag. Also: wer mag Kartoffeln und wer Kartoffelpüree? Wer mag Wurst oder Steak? Wer mag Tomatensauce oder Sahnesauce? Usw. Dann könnt ihr nach dem Frühstück gezielt einkaufen gehen und jeder bekommt das, was er mag. Ihr wisst die genauen Mengen und es bleibt nichts über.

MITTAGS ODER ABENDS?

Viele machen das warme Mittagessen nicht zu Mittag weil es im Sommer recht heiß ist. Ich finde die Idee auch gut, es birgt nur einen Nachteil: Reste wie z.B. Nudeln oder Reis die über bleiben, können abends nicht als Salat angeboten werden, sondern müssen über Nacht gelagert werden, um am nächsten Mittag wieder aufgetischt zu werden. Schaut ob ihr dazu die Möglichkeiten habt.

Ich selbst muss aber gestehen, dass durch dieses "Bestellverfahren" bei mir kein Essen über geblieben ist und ich so eh die Salate "neu" anfangen musste.

ESSEN AUF DEN PUNKT

Gerade beim Mittagessen muss es oft eine Punktlandung sein zwischen den Programmen im Lager. Wie schafft man das?

Recht einfach - Alles was lange warm gehalten werden kann, oder sogar nochmal abkühlen darf, wird zuerst zubereitet. Dazu zählen z.B. alle Saucen, evt Beilagen wie Salat oder "Dosengemüse".

Teile die aufgewärmt nicht mehr schmecken oder ihre Konsistenz verlieren wie z.B. Kartoffeln, Reis und Fleisch müssen weiterhin auf den Punkt sein. Man hat nun aber die Ruhe und braucht sich nur auf diese zu konzentrieren.

Sind die Kartoffeln fertig, wird schnell nochmal die Sauce oder das Gemüse auf die Flamme gestellt und schon kann ausgegeben werden.

Reis kochen ist sehr einfach. Reis in den Topf (egal ob 1kg oder 50kg). Mit Wasser auffüllen bis ca. 1cm über dem Reis. 3-5min Kochen, dann den Topf von der Flamme nehmen und nach 15min ist er fertig. Den Deckel dabei immer geschlossen halten. Umrühren ist verboten.

DAS ABENDESSEN

Ja wie gesagt, die Frage ist, ob es das jetzt zu Abend oder zu Mittag gibt. Einigen wir uns auf Kaltes Essen. Es unterscheidet sich vom Frühstück nicht wesentlich, auch hier macht es Sinn, es in Buffet form anzubieten. Das Müsli fällt weg, dafür gibt es aber Salate.

Wenn es beim Frühstück schon keine Wurst aufs Brot gab, dann hier? Probiert es mal ohne - ich würde es wie das Nutella behandeln. Darf es mal geben, aber nicht an allen Tagen. Wie wäre es mit kalten Buletten - aus Linsen? Tomate Mozzarella, Brote mit Salzbutter und Kräutern, Tomatenbrote und Gemüsesticks mit verschiedenen Dip's. Diese speziellen Brote sollten vom Küchenteam vorgeschmiert werden, ansonsten werden sie von den Kindern wegen dem Aufwand nicht gemacht. Der Apfel und die Birne sollten auch schon geschnitten sein.

FÜR UNTERWEGS

Lunspakete:

Es ist eigentlich nichts anderes als das Abendessen in Butterbrottüten verpackt. Wraps kommen gut.

Sandwich mit selbstg. Majo, Salatblatt, Tomatenscheibe, Käsescheibe, Frischkäse und Gurke.

Gefüllte Tortilla's.

Vielleicht besteht auch die Möglichkeit die Essensausgabe an den Zielort des Ausflugs zu legen.

"Meal Prep" sollte ein Suchwort sein. Dann findet man solche Ideen: <https://youtu.be/267Ce776lmg>

DER MITTERNACHTSSNACK

Man kennt es, ob mit oder ohne Kinder, man sitzt am Lagerfeuer und hätte jetzt gerne noch was zu Knabbern oder Essen.

Die schlechteste Möglichkeit die man jetzt machen kann, wäre Harribo- oder Chiptstüten im Kreis wandern zu lassen. Was gibt es für Alternativen?

Im Dutch oven ein Knoblauchbrot backen.

Im Dutch oven ein Chili con carne zubereiten
 Im Dutch oven Bohnen mit Speck zubereiten
 Brot aus der Küche mit einem sau leckeren Knoblauchbrot / Kräuterdip verzehren
 Flammkuchen, Pfannkuchen oder gar Pommes zubereiten.
 Feuerkartoffeln, Feuersüßkartoffeln mit Dip,
 Stockbrot - einmal eine Süße Variante mit Honig Dip, einmal eine Herzhafte mit Käse und Speck.

Ihr merkt; Fleisch grillen war bisher noch nicht dabei. Geht auch gar nicht, denn der Mitternachtsnack ist meist spontan.

DAS BESONDERE EXTRA

Wie wäre es mit Eis?

Eis geht immer!

Auf zum Discounter und 2 Kisten einzeln in Plastik verpacktes Zuckerwasser oder gefrorenes billiges Pflanzenfett mit künstlichen Aromen kaufen. Mmmh, Lecker.

Nein, wir haben 3 Möglichkeiten um Eis im Lager zu essen:

1. Der Ort hat eine Eisdiele - dann hinwandern.
2. Der Ort hat einen Eismann? Dann bestellt ihn zum Lagerplatz, das Geschäft lässt er sich nicht entgehen.
3. Der Ort hat eine Eisdiele, dann dort nachfragen ob man sich drei von deren Auslageschalen mit 3 Sorten Eis mitnehmen kann. Das Eis im Lager verteilen und die 3 Schalen wieder zurück bringen.

Süßigkeiten.

Man kommt nicht drum um. Trotz der guten Argumente, dass Süßigkeiten ungesund sind, muss auch ich gestehen, dass man die Kirche mal im Dorf lassen sollte und der Realität ins Auge blicken.

Also, welche Möglichkeiten haben wir Süßigkeiten anzubieten ohne auf gekaufte Haribo Produkte zurück zu greifen? Es sollte daher schon was besonderes sein, was die Kinder ggf. nur im Zeltlager bekommen.

Marshmallows:

Man kann sie auch selber machen damit man das Plastik vermeidet. ... aber ok, der Aufwand rechtfertigt es nicht. Man bekommt sie aber auch unverpackt im Unverpacktladen ... ja, dort sind sie um ein vielfaches teurer - also lass ich es mal gut sein.

Die Marshmallow werden natürlich über dem Feuer gegrillt. Das macht es zu etwas besonderem. Man isst so auch nicht so viel, weil sie viel sättigender sind und Aufwand betrieben werden muss.

Smore's

Eine Pfadfindererfindung. Eine Scheibe Butterkeks, ein angeschmolzenes Stück Schokolade (Bio, Fair Trade), ein gegrillter Marshmallow und noch eine Scheibe Butterkeks.

Obst mit Schokolade überzogen.

Schneidet Obst klein, schmelzt Schokolade und kippt sie drüber, schön durchrühren, fertig. Ja es sieht nicht so schön aus wie auf dem Weihnachtsmarkt, aber es erfüllt seinen Zweck. Tipp: Damit die Schokolade auch wieder hart wird und nicht immer matschig bleibt darf sie beim schmelzen niemals wärmer als lauwarm werden.

GETRÄNKE

Cola, Limo/Fanta, Wasser. Nein.

Die Auflistung der Getränke fängt immer mit Cola an. Dem weltweit führenden Unternehmen in Sachen Plastikproduktion. Der ganze Länder mit Gesundheitskosten belastet, sodass Zuckersteuern eingeführt werden müssen, weil die Bevölkerung erkrankt. Diesem Konzern sollten wir niemals unser Geld geben.

Wer unbedingt **Cola** kaufen möchte, der kauft Fritz Kola oder Sinalco. Das sind Deutsche Unternehmen. Fritz Kola hat sich auch Nachhaltigkeit auf die Fahne geschrieben und produziert ausschließlich in Pfandglasflaschen.

Limo bekommt man ggf. Regional aus Pfandglasflaschen. Informiert euch über die Lokalen Gegebenheiten. In Dortmund ist das z.B. die Ardey Quelle. So spart man die langen Transportwege. Generell sollte Limo aber nicht auf dem Getränkeplan stehen, diese machen wir uns wenn dann schon selbst.

Wasser gibt es aus dem Hahn. Wer Kohlensäure mag, nimmt einen Sodastream mit. Verfeinert mit Zitronensaft oder Kirschsafte oder was auch immer, ergibt sich ein Limo ähnliches Getränk. Selbst gemachter Eistee kommt auch immer gut an. Hier den Zucker durch Xylit austauschen.

Säfte wie Apfelsaft oder Orangensaft sollten nur als Direktsaft in der Pfadglasflasche gekauft werden. Gibt es das nicht - Pech gehabt. Wir kaufen kein Tetra Pak. Die Säfte als Schorle anbieten um die Kosten klein zu halten.

Tee sollte das Hauptgetränk sein. Den gibt es zu jeder Tageszeit. Natürlich aus Losem Tee und weil es den nicht ohne Plastikverpackung gibt, kaufen wir ihn im Unverpackt Laden. Zucker braucht man nicht zugeben und wenn dann Xylit.

Kaffee schmeckt am besten frisch gemahlen. Holt euch daher ganze Bohnen aus dem Unverpackt Laden. Alle andern Kaffeesorten / Marken kann ich nicht empfehlen, hier steckt immer Kinderarbeit oder mangelnde Qualität dahinter. Holt euch eine Kaffeemühle und eine French Press oder auch Stempelkanne genannt. Natürlich ohne Plastik dran, sondern aus Vollmetall. Dann ist der Kaffee in 6min Fertig.

Bier sollte auch Regional gekauft werden. Es gibt in so gut wie jeder Stadt eine Brauerei. Nun noch darauf achten, dass es Standard Bierpfandflaschen sind, die nicht mit Namenlogos versehen wurden.

Kakao - wenn er wirklich sein muss, dann natürlich selber machen und nicht das fertige 45% Zucker Pulver kaufen. Trinkschokolade gibt es im Unverpackt laden. Fragt die Kinder ob warm oder kalt, aber ich bin der Auffassung, Kakao zum Frühstück nur zu besonderen Anlässen.

Essensplan / Einkaufszettel

Zutat	B a u e r / U n f e	I n t e r n e t	M a r k t	S u p e r M a r k t	F r i s c h	v o r O r t	M i t g e b r a c h
Tomatenstücke im Glas		x		x		x	x
Olivenöl	x						x
Schalotten			x	x	x	x	
Salz/Pfeffer	x	x					x
Tomatenmark / Glas				x		x	x
Balsamico Essig	x	x		x			x
Butter				x		x	
Knoblauch			x	x		x	
fr. Kräuter				x		x	
Parmesan Käse / Theke				x	x	x	

Wie bastel ich mir am besten einen Essenplan bzw. Einkaufszettel zusammen?

Die "Normalen" Einkaufszettel beschränken sich darauf was in welcher Menge gekauft wird. Der Einkaufszettel der Zukunft - nicht nur im Lager sondern auch Privat zuhause - sollte noch die Rubrik "wo" und "wann" beinhalten.

Hier einmal als Beispiel einer **Tomatensauce für Nudeln**. Es gibt auch mehrere Optionen, wann und wo man eine Zutat kauft.

Wir können versuchen die Schalotten auf dem Markt zu bekommen, gelingt das nicht, müssen wir sie im Supermarkt kaufen, in der Hoffnung, sie dort ohne Plastiknetz zu finden. Es macht keinen Sinn sie schon zuhause zu kaufen und mit ins Lager zu schleppen. Schalotten bekommt man überall her, daher kaufen wir sie erst vor Ort und ggf. sogar erst am Tag wenn wir sie benötigen.

Lasst einmal die Liste auf euch wirken, ihr werden

feststellen, dass man am Tag, an dem es das Gericht gibt gar, nicht mehr viel einkaufen muss. Gehen wir die Zutaten mal im einzelnen durch:

Tomaten im Glas: Warum Mitbringen? Es gibt sie selten im Glas, meist nur aus der Dose zu finden. Dazu sollen sie auch noch Bio sein, am besten Demeter und schon wird es zur Herausforderung. Ich finde sie z.B. nur im Kaufland. Selbst im Rewe oder Edeka wird es schwierig.

Olivenöl: Gehört klassisch zu dem Produkt das man im Unverpackt Laden kauft. Im Supermarkt findet man meist gepanschtes Öl. Wer Qualität möchte, braucht eine verlässliche Quelle oder viel Geld.

Schalotten: Wie oben schon beschrieben.

Salz/Pfeffer: Gehört klassisch zu dem Produkt das man im Unverpackt Laden kauft. Salz immer ohne Rieselhilfe kaufen. Schnuppert mal am Pfeffer aus dem Supermarkt und an dem aus dem Unverpackt Laden oder an Qualitäten wie Ankerkraut. Da Ankerkraut aber zu teuer ist, weil man das Glas noch mit bezahlt, bleibt der Unverpackt Laden.

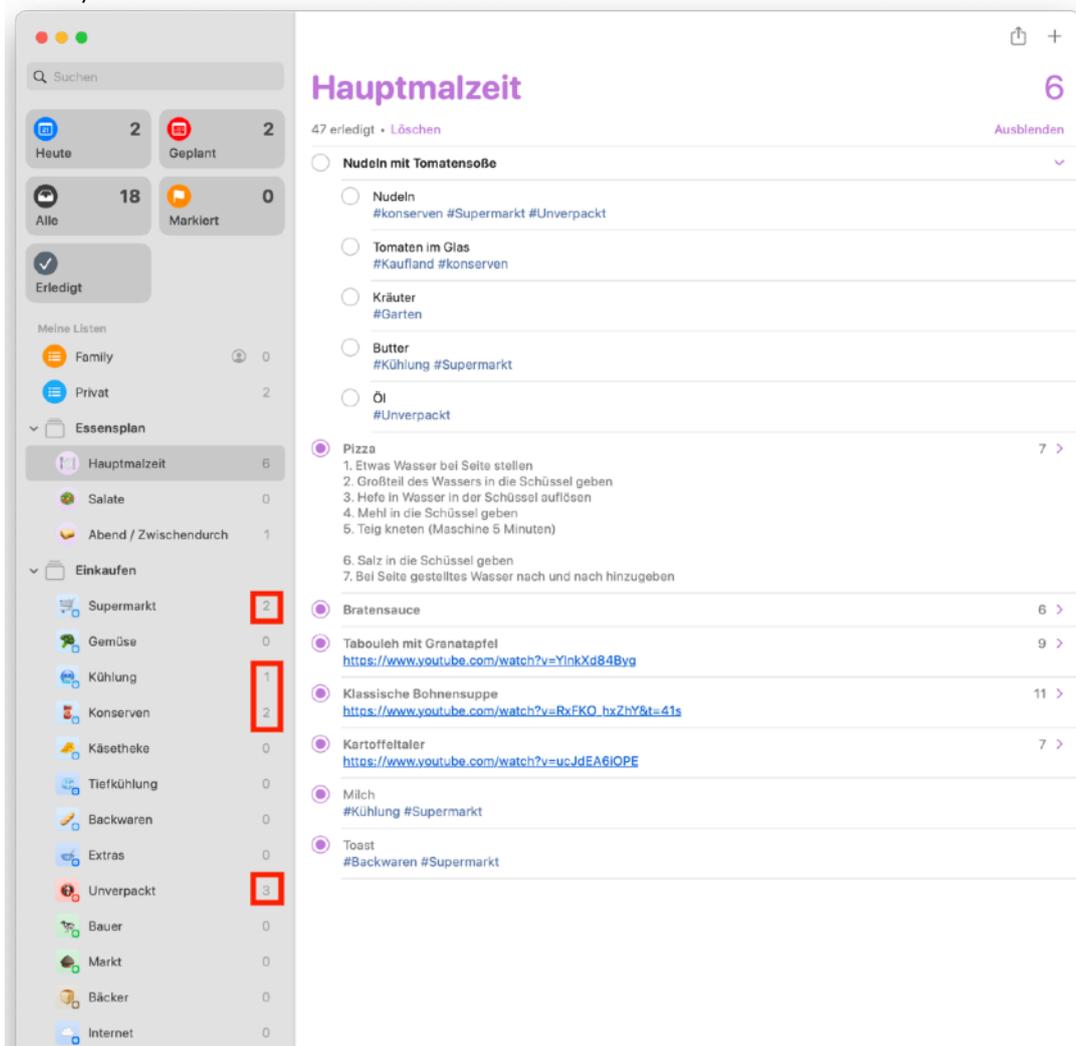
- Tomatenmark: Gibt es in der Alutube - hat aber einen Plastikdeckel. Daher im Glas kaufen. Findet man so auch nicht in allen Läden, wer auf Nummer sicher gehen will, kauf es daher vorab.
- Essig: Gilt das selbe wie beim Öl.
- Butter: Hält sich im Naturkühlschrank ganz gut. Muss daher nicht immer Frisch gekauft werden. Vor Ort reicht. Die gute Irische Butter gibt es überall. Fassbutter in Papier verpackt? Wer sie bekommt, greift zu.
- Knoblauch: Oft nur im 3er Pack im Plastiknetz. Daher erst mal auf dem Markt versuchen.
- Fr. Kräuter: Es empfiehlt sich, Kräutertöpfe mit ins Lager zu nehmen. Wer diese Vorbereitungszeit nicht hatte, muss sie eben im Supermarkt oder Gartencenter kaufen.
- Parmesan: Da bleibt nur die Frischetheke. Fragen ob er nur in Papier verpackt werden kann.

REIHENFOLGE

Die Reihenfolge des Einkaufs ist entscheidend.

1. **Zuhause** schauen, ob ich es schon habe - auch evt. Im eigenen Garten
2. In den **Unverpackt** laden fahren und schauen ob es die Zutat dort gibt.
3. Auf den **Markt** oder in den **Hofladen**.
4. Für alles andere kann der **Supermarkt** herhalten.

Für Planungsfetischisten habe ich den Vorschlag, eine ToDo Liste mit Tags zu generieren, in der für jede Zutat der Kaufort, ggf. die Abteilung im Kaufort und wer möchte, die Kaufzeit angegeben ist. Die Zutat taucht dann bei mehreren Kauforten auf. Wird sie im ersten gefunden (Unverpacktladen), wird sie abgehakt. Wenn nicht, taucht sie wieder im zweiten (Supermarkt) auf. (Stichwort: intelligente Listen)



Material

KISTEN

Wie wir schon erfahren haben gehören Lebensmittel in Insektensichere Kisten - am besten die aus Alu. Plastikkisten haben den Nachteil, dass sie oft nicht stabil genug sind. Sie werden über die Jahre immer spröder und können reißen. Fallen sie auf den Boden platzen sie auf. Dann ist es wieder Müll der verbrannt wird.

In die Alukisten gehören auch die Küchenwerkzeuge wie Kochlöffel usw. So sind die vor Staub geschützt und müssen nicht immer geputzt werden vor der Benutzung.

Zelte lagert man übrigens am besten in Stahlkisten oder Holzkisten. Zeltsäcke sind eher ungeeignet. Hier beißen sich gerne Mäuse durch den Zellstoff für den Nestbau.

KÜCHENWERKZEUGE

Generell haben im Zeltlager nur Gegenstände aus **Holz oder Metall** eine Daseinsberechtigung. Das gilt erst recht für das Küchenwerkzeug. Kartoffelstampfer mit Kunststoffgriff - Warum? Ist mir erst letztens kaputt gegangen. Zu feste gedrückt, klack! Wäre er aus Vollmetall gewesen wäre er jetzt nicht im Müll gelandet. Töpfe, Pfannen, Messer usw. - hier haben **Plastikgriffe** nichts zu suchen.

Hier mal eine Auflistung von Küchenmaterialien die ihr vielleicht nicht so auf dem Schirm habt:

Schneidebretter aus Holz, oder doch besser aus Plastik wegen der Hygiene?

Ganz klar aus Holz. Holz ist genauso Antibakteriell wie Plastik. Hat aber noch die Vorteile, dass Risse und Schnitte wieder zuquellen können. Das man sie abschleifen kann, das man keine Plastikschnipsel mit ins Essen schneidet, das man sie am Lebensende einfach ins Lagerfeuer werfen kann.

Seht nur zu, das Schneidebretter gut durchtrocknen nach dem Spülen. Am besten in die Sonne mit ihren UV Strahlen legen. Tipp: keine aus Bambus kaufen sondern Akazie oder Buche.



Allesschneider / Brotmaschine

Toastbrot in der Plastiktüte und billige Scheibenwurst in Plastik gehören der Vergangenheit an. Jetzt muss man wieder selber schneiden.

Brot, Käse und auch Wurst werden am Stück / Rolle gekauft, damit sie länger frisch bleiben und nicht austrocknen. Wer kein Bock hat hunderte Scheiben per Hand zu schneiden, der braucht so ein Gerät.

Aus Plastik gibt es sie wie Sand am Meer, selten wie Brillanten sind die aus Vollmetall. Leider auch genauso teuer. Wer Glück hat findet Angebote für um die 90€ z.B. Der von Graef.



Kaffeefilter.

Wenn dann die aus Metall. Besser auf eine Frenchpress / Stempelkanne umschwenken. Es geht auf jeden Fall ohne Müll, und Filterpapier ist nie frei von Kunststoffen und Chemie.



Wäscheklammern

Jaja, die aus Holz kaufen statt die aus Plastik. Mmmh, es geht noch besser, es gibt sogar welche die nur aus Metall sind. Holz hält schon mal länger als Plastik, dass von der UV Strahlung spröde wird und irgendwann bricht. Es ist ein Wegwerf' Produkt. Daher holt die aus Metall und ihr müsst im Leben nie wieder welche kaufen.



Frischhaltefolie

Braucht man immer. Um Reste einzuwickeln, um Schüsseln abzudecken.

Nein braucht man nicht. Schon seit Jahren habe ich sie in meiner Privaten Küche nicht mehr vermisst, auch im Lager ist sie unnötig.

Reste werden in Schraubgläser oder Tupperwaren aufbewahrt. Schüsseln werden mit Tellern oder Topfdeckeln abgedeckt. Für kurze Zeit gehen auch nasse Geschirrtücher.

Alufolie - da gibt es doch noch öfters Anwendungsfälle z.B für Folienkartoffeln oder für Wanderpakete.

Bienenwachstücher sehe ich als ungeeignet, da die Reinigung schwierig ist.

Lange Streichhölzer statt Plastikfeuerzeug, **Joghurtgläser** statt Tupperware. **Holzspülbürste** mit Wechselkopf statt Plastikspülbürste (Findet die mit Metallgriff). Leinen oder **Bambus Putztuch** statt Microfaserputztuch.

Spülseife am Stück, statt Spüli in der Plastikflasche - wer es unbedingt flüssig haben möchte:

Unverpackt. **Geschirrtücher** statt Zewa, Klopapier statt Zewa - hä? Warum? Weil Zewa mit giftigen Zusatzstoffen Reifest und Wasseraufsaugend gemacht wurde. Wenn man Zewa mit dem blauen Engel drauf findet kann man zugreifen, ansonsten eben Klopapier mit dem blauen Engel kaufen.



Lange Streichhölzer ... noch besser ein Feuerstahl. Aufgabe für euch: Findet einen Feuerstahl der kein Plastik (auch kein Bio Plastik) beinhaltet - die Kordel zählt dazu!

Grillkohle sollte wen möglich vermieden werden. Wenn man am Lagerfeuer Grillen möchte braucht man keine. Auch für einen Dutch Oven wird sie nicht benötigt. Grillt man mit einem Grill, ist ein Gasgrill die bessere Alternative. Muss es Kohle sein, dann am besten eine ohne Holz, denn allen Zertifizierungen zum trotz - verlassen kann man sich darauf nicht. Die Illegalen Wege sind so vielfältig und nicht nachvollziehbar. Ich empfehle daher Grillkohle aus Kokosnussschalen oder noch besser aus Olivenkernen. www.oliobric.com



Beispiele

In diesem Link sehr ihr Bilder und Videos von einem 10 Tage Zeltlager mit 20 Personen. Einfach als Inspiration, wie so ein Frühstücksbuffet aussieht, oder die Getränkestation.

[LINK](#)



POMMES:

Selten sieht man, dass es Pommes im Lager gibt. Klar, ist ja keine Fritteuse vorhanden. Zudem schwierig in den Mengen zu der kurzen Zeit zu realisieren.

Ich denke auch, dass ab 30 Personen es schwierig wird, aber bis dahin eigentlich kein Problem.

Pommes müssen/sollten so oder so 2 mal frittiert werden. Einmal bei 140° bis sie etwas kross sind. Dann eine Pause die gerne 1-2 Stunden betragen kann. Dann noch einmal bei 160-180° bis sie die gewünschte Farbe haben - ca. 3-5min.

Das Pause Fenster machen wir uns zu nutze und frittieren den gesamten Pommesberg einmal durch. Man kann sogar so weit gehen und auch den zweiten Durchgang schon machen, aber nur so weit, dass sie auch noch ein drittes mal rein können für ein paar Sekunden. So schafft man es, bei der Essensausgabe ca. 5 Portionen pro Durchgang frisch und kross auf die Teller zu bekommen.

Benötigt werden ein Topf, ein Thermometer, eine Schaumkelle, Ernußöl aus dem Stahlfass und viel Vorlaufzeit. Bedenkt, dass der Brenner das Öl nicht auf über 160° schaffen wird und die Pommes das Öl rasch abkühlen lassen. Die Pommes brauchen pro Portion also locker 20min. Man schafft den Berg nicht in einem Rutsch durch, also nimmt euch echt Zeit dafür.

FRISCHKÄSE SELBER MACHEN.

Leider gibt es ihn nur in Plastik zu kaufen. Selten mal in einem Unverpackt laden, dann aber nur in kleinen Mengen und teuer.

Nehmt euch ein feines Sieb und hängt es in einen Topf/Schüssel, dann dort den 10% Joghurt aus dem Glas rein. Über nacht abtropfen lassen. Am nächsten Tag kann er evt. Noch zu Nass sein, aber spätestens am zweiten Tag hat er Frischkäse Konsistenz erreicht. Nun kann er ggf. noch gewürzt werden oder so aufs Brot. Problematisch ist hier die Kühlung. Wenn kein Kühlschrank vorhanden muss das Konstrukt sicher im Wasserkühlschrank gelagert werden.

PIZZA

Hui, anspruchsvoll.

Ein guter Pizzateig braucht 3 Tage bis er fertig ist. Es geht auch über Nacht. Alles andere ist nicht empfehlenswert! "Waldis Pizza Kanal", oder von "Meat 'n' Great" - "Das perfekte Pizza Rezept! Neapolitanische Pizza im Gasgrill selber machen" auf YouTube suchen.

Das gute, der Teig bleibt über Nacht bei Zimmertemperatur. Das schlechte, ein passender Ofen oder im Dutch Oven braucht es halt recht lange. Bei wenigen Leuten oder bei einem Stufenlager sicherlich machbar. Ab 20 Personen - Stammeslager wird es eher unmöglich.

LINSEN FRIKADELLEN

https://www.youtube.com/watch?v=-m0d_PyuhHs

Zutaten:

Salz, Pfeffer, Chili-Pulver	Unverpacktladen
ca. 400 g braune Linsen	Unverpacktladen
1 Ei	Hofladen
2-3 Lauchzwiebeln	Hofladen, Lose kaufen - Markt, Supermarkt
1 Große Zwiebel	Hofladen, Lose kaufen - Markt, Supermarkt
Eine kleine Schale Paniermehl	Bäcker kaufen oder aus altem Brot/Brötchen selber machen
Frische Petersilie	Supermarkt im Topf, selber anbauen, trockene aus dem UVL
Frischen Pfefferminz	Supermarkt im Topf, selber anbauen, weg lassen

**KARTOFFELKLÖßE**

<https://www.youtube.com/watch?v=OpfxpmP0Q94>

Zutaten:

4 EL Speisestärke	Unverpacktladen
Muskatnuß und Salz	Unverpacktladen
750g gekochte noch warme Pellkartoffeln	Hofladen
750g rohe mehligkochende Kartoffeln	Hofladen
1 Ei	Hofladen

**REISPFANNE**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ts7AmAAyflw>

Zutaten:

500ml Gemüsebrühe	Unverpacktladen
500g gekochter Reis	Unverpacktladen
Chiliflocken	Unverpacktladen
Salz und Pfeffer	Unverpacktladen
Olivenöl	Unverpacktladen
200g Hähnchen	Hofladen
1 Paprika	Hofladen, Markt, Supermarkt
1 Broccoli	Hofladen, Markt, Supermarkt
1 Blumenkohl	Hofladen, Markt, Supermarkt
150g Zuckerschoten	Hofladen, Markt, Supermarkt
1 Karotte	Hofladen, Markt, Supermarkt
1 Zwiebel	Hofladen, Markt, Supermarkt
1 Knoblauchzehe	Hofladen, Markt, Supermarkt

**KRAUTSALAT - COLESLAW**

<https://www.youtube.com/watch?v=m7qh8ud7vs8>

Rezept:

- 1 Spitzkohl oder Weißkohl	Hofladen, Markt, Supermarkt
- 1 große Karotte	Hofladen, Markt, Supermarkt
- 1 rote Zwiebel	Hofladen, Markt, Supermarkt

Mayonnaise:

- 2-3 EL weißer Essig	Unverpacktladen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle	Unverpacktladen
- 140 ml Sonnenblumenöl	Unverpacktladen
- 1 TL Senf (mittelscharf)	Unverpacktladen, Supermarkt
- 70 ml Milch	Hofladen, Markt, Supermarkt

**CHIPS ALTERNATIVEN:**

<https://www.youtube.com/watch?v=2GVIPHCaEF0>



STOCKBROT

<https://youtu.be/B6f2WmOL6fE>

Rezept:

350ml Wasser

1 Würfel Hefe/ 14g Trockenhefe

2 TL Salz

500g Mehl

Käse

Bacon

BBQ-Sauce

Unverpacktladen

Unverpacktladen

Unverpacktladen, Supermarkt

Hofladen, Supermarkt

Hofladen

Supermarkt - im Glas kaufen, selber machen: [LINK](#)

**KÄSEKARTOFFELBROT**

<https://youtu.be/d3sdpcaMbPk>

Rezept:

ein bisschen Salz

90g starkes Mehl (Brotmehl)

55g Milch

1 Kartoffel (mittelgroß)

Mozzarella Käse

10g geschmolzene Butter

2 Esslöffel Mayonnaise

Unverpacktladen

Unverpacktladen, Supermarkt

Hofladen, Supermarkt

Hofladen, Supermarkt

Hofladen, Supermarkt

Supermarkt

selber machen! - im Glas zu viele giftige Inhaltsstoffe!

**KAISERSCHMARRN**

<https://youtu.be/VqNo-EMa2pY>

Rezept:

1 Prise Salz

2-3 EL Kristallzucker

1 Pkg. Vanillezucker

Handvoll Rosinen

200g Mehl

4 Eier

400ml Milch

1-2 EL Butterschmalz

Unverpacktladen

Unverpacktladen

Unverpacktladen

Unverpacktladen

Unverpacktladen, Supermarkt

Hofladen

Hofladen, Supermarkt

Supermarkt - im Glas kaufen, Hofladen, selber machen

