

Nachhaltige

# Zeltlagerküche

## Leitfaden

Bei vielen stellt eine Lagerküche immer noch eine große Ausnahmesituation dar. Selbst wenn man zuhause schon recht nachhaltig lebt, greift man hier plötzlich zu H-Milch im Tetra Pak, BIO ist viel zu teuer und reduziert die Gerichte auf das Nötigste, in der Hoffnung dass es jedem schmeckt.

Folgende Argumente begegnen einem häufig:

- jedem muss das Essen schmecken, daher so wenige Zutaten wie möglich. (ggf. Allergien)
- so einfache Gerichte wie möglich, wir haben ja keine richtige Küche.
- wir leben draußen bei 30°, haben zwar einen Kühlschrank, müssen aber dennoch H-Milch kaufen, da er voll ist.
- keine Frischen waren. Konserven sind am Besten.
- Conveniencefood ist mein Freund, jeder kann sie zubereiten, jedem schmeckt es und es ist günstig
- wir haben nur 3-5€ Pro/Pers/Tag kalkuliert. Wir gehen NUR im Discounter/Metro einkaufen.
- es muss jeden Tag Fleisch geben, das erwartet man von uns.
- wir gehen vor dem Lager einkaufen, dann nur noch so selten wie möglich.

Ich werde daher in diesem Leitfaden den Kampf gegen diese Argumente antreten und Tips und Tricks aufzeigen wie es möglich ist, eine annähernd **NO WASTE** Küche im Lager aufzustellen die Essen in **Restaurantqualität** bietet.

Warum nicht versuchen Richtung **Sterneküche** zu gehen?

Warum immer nur das billigste und schnellste Essen zaubern?

Lagerküche kann auch **alla Card** funktionieren!

# Zutaten richtig Einkaufen

Ein leckeres Essen hängt nicht nur vom Koch ab, sondern vor allem von den Zutaten.

Ein gesundes Essen ebenso. Viel Gemüse, wenig Zucker, BIO, kaum Inhaltsstoffe.

Ein nachhaltiges Essen hängt sogar ganz alleine von den Zutaten ab. Wo kommen sie her? Wohin geht die Verpackung?

Um die richtige Zutat für das Gericht zu finden sollten wir uns drei Grundsäulen genauer anschauen.

## Umwelt

- CO2 Fußabdruck
- Transport / Entfernung
- Anbaumethode
- Lagerung
- Verpackung
- Entsorgung

Tomaten aus China,  
Mais aus Brasilien,  
Reis aus Japan,  
Fleisch aus Argentinien,  
Orangen aus Südafrika

Das dies für die Welt nicht gesund ist, leuchtet denke ich jedem ein. Die Entfernung spielt beim CO2 verbrauch eine große Rolle. Aber auch die Anbaumethode. Sind die Tomaten aus Spanien schlechter als die Tomaten aus Deutschland die im beheizten Gewächshaus wachsen?

Ist der Mais in der Dose besser als der Mais im Tiefkühlbeutel?

Es ist daher bei den Zutaten darauf zu achten, dass sie möglichst aus der Region kommen. Je weiter weg, desto schlechter.

Ist zur Zeit nicht die Saison der benötigten Zutat, dann sollte sie auch nicht frisch gekauft werden sondern evt. in der Konserve oder gar nicht.

## Gesundheit

- Vitamine
- Schadstoffe
- Inhaltsstoffe
- Zubereitung

Ist der Mais in der Dose gesünder als der im Tiefkühlbeutel?  
Gibt es einen Unterschied zwischen dem Mais in der Dose und dem Mais im Glas?

Ja, gibt es!

Fast alle Konservendosen sind innen mit Kunststoff beschichtet, dadurch treten Schadstoffe in das Essen wie Bisphenol A.

Die Wirkung von BPA wird in Zusammenhang mit Störungen der Entwicklung von Mädchen und Jungen gebracht (Frühreife), Verhaltensstörungen, aber auch mit einer reduzierten Spermienanzahl, Impotenz, Unfruchtbarkeit, Diabetes und Brustkrebs. ([Quelle](#))

Alle Lebensmittel die in Kunststoff verpackt sind, sind davon betroffen, auch das Obsttütchen in das der unverpackte Apfel gepackt wird, weil man Angst vor den Bakterien hat. Pro Woche nimmt jeder Kunststoff in der Menge einer Kreditkarte zu sich. Plastik findet sich im Wasser, Meersalz, Fleisch, Fisch aber auch schon in der Luft die wir Atmen. ([Quelle](#)) ([Quelle2](#)) ([Quelle3](#))

Das oberste Gebot muss daher sein, auf **Plastik** zu **verzichten**.

Weiters Problem ist bei verarbeiteten Lebensmitteln der Zucker. Pro Tag sollte laut WHO ein Kind nur die Menge von 4 Würfelzuckern zu sich nehmen. Zum Frühstück einmal Cornflakes, schon hat man 5 Stück gegessen.

Fettsäuren spielen auch noch eine Rolle und der Vitamingehalt der Zutaten auch.

Ist der TK Mais besser als frischer Mais? Ja, der frische Mais auf dem Markt liegt schon ein paar Stunden oder Tage rum und hat viele Vitamine verloren. Der TK Mais hingegen nicht. Die Dose/Glas schneidet hier am schlechtesten ab. Aber wir kommen hier in Konflikt mit der Säule Umwelt. Was soll ich also Einkaufen?

## Geschmack

- Zubereitung
- Qualität

Schmeckt der Mais aus der Dose besser als der Tiefkühl-Mais?

Schmeckt das Bio Schweineschnitzel besser als das aus der Masttierhaltung?

Soll ich Gemüse Kochen oder Dämpfen?

Wenn wir auf die Umwelt und die Gesundheit achten, leidet dann der Geschmack?

Ja, kann passieren. Der TK Mais schmeckt ganz anders und besser als der Mais aus dem Glas. Hat aber leider die schlechtere Umweltbilanz.

Was tun?

Was ist mir Wichtig?

Und genau da sind wir beim Knackpunkt. Gesundes Essen für uns und die Umwelt sollte auch noch gut schmecken, wie soll ich das machen?

# Planung

Planung ist das halbe Leben. Wir haben schon festgestellt, dass wir bei einigen Zutaten nicht die passende Lösung finden und uns entscheiden müssen ob wir mehr auf die **Umwelt**, die **Gesundheit** oder den **Geschmack** achten sollen.

Die Lösung für das Dilemma ist recht einfach.

## Die passende Zutat zum jeweiligen Gericht

Bleiben wir beim Beispiel Mais, da es ihn in verschiedenen Verpackungen und Zuständen gibt.

Es macht einen Unterschied, ob ich Chili con carne zubereite in das ich auch Mais hinzugebe, oder ein Reisgericht mit Gemüse (Mais) mache.

### **Cili con carne:**

Der eingeweckte Mais wurde eingekocht und hat nur noch die Hälfte seiner Vitamine.  
Es gibt ihn im Glas zu kaufen.

- Die Maiskörner werden so oder so zerkocht.
- der Mais ist hier nur ein Füllstoff, er muss nicht wirklich Geschmack abgeben.
- Gesund ist Chili con carne nicht wirklich, ich brauche daher nicht auf die Vitamine achten.

**Mais aus dem Glas ist hier der Favorit.**



### **Reisgericht mit Gemüse**

Der Tiefkühlmais hat die meisten Vitamine und einen guten Geschmack.  
Es gibt ihn im Karton zu kaufen.

- Im Reisgericht wird das Gemüse nur kurz erwärmt, die Vitamine, der Geschmack und die Farbe bleiben erhalten.
- Es kommt mir hier vorwiegend auf meine Gesundheit und den Geschmack an.

Der CO2 Fußabdruck muss hier leider den kürzeren ziehen.

**Mais aus dem TK Karton ist hier der Favorit.**



Man kann daher sagen; die Hauptzutat sollte Schmecken und Gesund sein. Plastik vermeiden wo es nur geht.  
Ich muss mir hier die passende Säule aussuchen, die mir in diesem Gericht, bei jener Zutat am Wichtigsten ist.

## Und der Preis?

Irrelevant. Gesundes Essen hat seinen Preis. Wer am Preis spart, spart an seiner Gesundheit und an der Gesundheit der Welt. Irgendjemand muss den günstigen Preis bezahlen. Wir sollten hier die Verantwortung übernehmen.  
8€ Pro/pers/Tag sollte min. kalkuliert werden.

# Planung

## Die passende Zutat zum jeweiligen Gericht

Die drei Säulen sollten uns nun bei jeder Zutat für das jeweilige Essen begleiten. Daran machen wir fest, wie diese Zutat eingekauft wird. In den folgenden Rezepten werde ich dies dazu schreiben, ob es sich zum Beispiel um Tomaten aus der Dose oder um frische handelt.

Hier eine Tabelle mit verschiedenen Verpackungsmethoden.

Verpackungen wie Joghurtbecher oder Tetra Pak sind immer zu vermeiden.

Produkt XY gibt es nur in der Plastikschiene? - dann wird es eben nicht gekauft! Außer es wird unbedingt benötigt und es gibt keine Alternative. z.B. Mozzarella.

Ja, CO2 technisch gesehen ist eine Kunststoffverpackung nachhaltiger als eine aus Einwegglas. Nimmt man aber noch die Schadstoffe vom Kunststoff die in das Essen über gehen dazu, sollten wir uns daher eher für das Einwegglas entscheiden. Da ist mir meine Gesundheit lieber.

Beispiel Mais	Umwelt	Gesundheit	Geschmack
Dose	✓ Weißblech ✗ Kunststoffbeschichtet	✗ Bisphenol A ✗ wenig Vitamine	✗ Fade
Glas	✓ Glas	✗ wenig Vitamine	✗ Fade
TK Tüte	✗ Plastikbeutel ✗ Kühlkette CO <sup>2</sup>	✓ viele Vitamine	✓ guter Geschmack
TK Karton	✓ Papkarton ✗ Kühlkette CO <sup>2</sup>	✓ viele Vitamine	✓ guter Geschmack
Frisch (Markt) Saison abhängig	✓ Unverpackt	✓ genug Vitamine	✓ guter Geschmack

# Los geht's!

Das Argument - *Essen das jedem schmeckt* - ist kein gutes Argument.

FALSCH

## Zeltlageressen Nr. 1:

Spaghetti mit Tomatensoße.

Man nehme einen großen Topf mit Wasser, macht eine priese Salz rein und ein schluck Öl, damit die vielen Nudeln nicht aneinander kleben.

Man nehme einen kleinen Topf, füllt dort Passierte Tomaten aus dem Tetra Pak ein und würzt mit Pfeffer und Salz.

Fertig!

Weil, es gibt mit Sicherheit Kinder die weder Tomaten noch Kräuter mögen. Erst recht nicht Parmesankäse oder Balsamico Essig. Zwiebeln? Knoblauch? Das wird ja immer kritischer! Und dann kommen noch die ganzen Allergiker dazu, die immer mehr werden ([warum wohl?](#)). Daher alles weg lassen, es muss jedem schmecken!

Die Verkochten Nudeln holt man dann aus dem geschmacklosen Wasser raus, da man wieder die Zeit aus dem Blick verloren hat, zudem hat man nur so viel Salz in den Topf gegeben, wie man es von Zuhause gewohnt ist. Ab auf den Teller und die geschmacklose Soße drüber die wegen dem Öl noch nicht mal an den Nudeln bleibt.

Guten Appetit.

[LINK](#)

Richtig

## Zeltlageressen Nr. 1:

Spaghetti mit Tomatensoße oder heller Soße

Man nehme einen Topf mit sehr !wenig! Wasser, macht genügend Salz rein (Probieren, es sollte nach Meer schmecken) und natürlich kein Öl. ggf. noch Ingwerscheiben dazu.

Man nehme einen kleinen Topf, gibt dort die kleingeschnittenen Zwiebeln vom Markt rein, ein schluck Öl aus der Glasflasche und schwitzt diese an. Dann Tomatenmark aus dem Glas hinzu und auch anbraten. (der aus der Metalltube hat einen Plastikverschluss)

Ablöschen mit Bio Tomatenstücke aus dem Glas.

Frische Italienische Kräuter dazu. (Thymian, Oregano, Basilikum). Zusammengebunden am Strauch um sie später wieder heraus zu fischen.

Eine Butterflocke, viel Bio Olivenöl aus der Glasflasche - am besten von [Groundfarming](#) Anbieter.

Ein schluck Bio Balsamico Essig aus der Glasflasche.

Parmesankäse plastikfrei von der Käsetheke hinein reiben. Wenn wir schon dabei sind, noch eine kleine Schüssel damit vorbereiten für die spätere Garnierung.

Knoblauch kleinhacken und hinzugeben.

[Bio Pfefferkörner](#) und [Solesalz](#) im Mörser vermengen und hinzugeben.

Einen weiteren kleinen Topf nehmen und

Eine Mehlschwitze herstellen mit Butter und Mehl

Mit 3,8% Bio Milch aus der Glasflasche ablöschen oder ggf. mit Sahne (Fett ist Geschmacksträger, das gefärbte Wasser alla 1,5% Milch kann man sich sparen). Bei Veganer am besten direkt zur Milchalternative greifen und die Butter durch Veganes Streichfett ersetzt.

Gemüsefond aus dem Glas hinzugeben. (Gemüsepulver hat viele Füllstoffe, Konservierungsstoffe und ggf. Geschmacksverstärker).

Mit Muskatnuss, Solesalz und Bio Pfefferkörner abschmecken.

Die Soßen in der Menge zubereiten wie sie Bestellt wurden.

Die Kinder wurden beim Frühstück darüber aufgeklärt was es zu Mittag gibt und es wurde gefragt, wer Tomatensoße und wer helle Soße haben möchte. So ist für jeden etwas dabei, man kann genau die Mengen kalkulieren und ist sich auch sicher, dass es gegessen wird, da es "alla Card" ausgewählt wurde.

Da man nun die genauen Mengen kennt, kann man nach dem Frühstück einkaufen fahren.

Beim Mittagessen wird nach dem Abendessen gefragt. Sind dennoch Nudeln über geblieben, kann man am Abend einen Nudelsalat machen. ... so verhindert man, dass Essen über bleibt und weggeschmissen wird. Schnittabfälle, Essensreste von Tellern usw. in einem Eimer sammeln und ggf. einem Schweinebauern zur Verfütterung geben.

# Einkaufen

**Wo** soll ich einkaufen gehen?

## Großhandel:

Das Argument - *AAAAHH Ausnahmezustand, Warnung, Mayday, Mayday, ich muss für 2938457 Leute Essen kaufen, das geht nur im Großmarkt wie **Metro** oder **Fegro*** - darf hier einfach nicht ziehen! Ich habe mich mal in der Metro umgeschaut und die Bio Produkte gezählt. ... ich habe 2 gefunden. Wer wirklich 100+ Personen versorgen muss, der kann in die Metro fahren, aber es kommen nur wenige Konserven/Glas Produkte in Frage. 5kg Gurken im Glas. Ja kann man machen, ist dann aber auch kein Bio. Hier muss man abwägen was Sinnvoll ist. Im übrigen, ein Unverpackt-Laden bekommt auch Großverpackungen von den Erzeugern. Er kann genauso als "Metro" funktionieren und euch die Großpackungen zum Fairen Preis anbieten. Fragt nach und bestellt dort vor. **Es macht einfach mehr Sinn bei Unverpackt Läden nach Großpackungen zu Fragen.**

## Discounter:

Der nächste Discounter (**Aldi, Lidl, Penny**) ist mit Sicherheit in jedem Ort zu finden.

Leider hat er kaum Zutaten die NICHT in Plastik verpackt sind. Er fällt daher komplett weg und muss NIE angefahren werden!

## Supermarkt:

Der nächste Supermarkt (**Rewe, Edeka**) ist mit Glück auch im nächsten Ort, oder einen Ort weiter. Hier findet sich alles was man bei den folgenden Möglichkeiten nicht bekommen hat.

## Markt:

Meistens nur ein oder zwei mal die Woche - vorher informieren wie es dort vor Ort geregelt ist und was es dort zu kaufen gibt.

Um nicht extra hin zu fahren ggf. die Gemeinde oder einen Pfadfinderstamm vor Ort anschreiben um darüber Auskunft zu bekommen. ggf. mit Foto.

Der Markt ist verhandelbar! Bei der Abnahme von Großmengen können Bestellungen aufgegeben werden, zudem ist oft viel Rabatt möglich. Hier kann man auch Discounter Preise schlagen. Aber Achtung: Markt heißt nicht gleich Bio und Regional! Fragt nach wo das Gemüse her kommt. ggf. ist hier sogar der Supermarkt besser.

## Bauer/Hofladen/Unverpackt Laden:

oft schon eine längere Strecke entfernt. Lohnt es sich dort immer hin zu fahren?

JA! Natürlich! Hier eine Karte von Unverpackt Läden: [LINK](#). Und eine Karte von Hofläden: [LINK](#)

Ja, das Benzin/Diesel macht die Umweltbilanz mit Sicherheit wieder kaputt wenn man die Möhren jetzt beim Bauern kaufen soll, statt im Discounter im Plastikbeutel. ABER es kommt hier auf's Prinzip an. Es ist für uns normal geworden den Plastikbeutel zu akzeptieren. "Der Verbraucher will es so". Ein immer wieder gesagtes Argument der Märkte. Oft hat man gar nicht mehr die Wahl. Im Discounter habe ich die Wahl zwischen 500g Möhren in der Plastikschaale, 2,5kg Möhren in der Plastiktüte oder 500g Möhren mit grün in der Plastiktüte. .. Ich brauche aber vielleicht nur 3 Stück. - Man kauft die 500g in der Plastikschaale und schmeißt ggf. noch 300g davon weg weil sie schlecht geworden sind. Wir können dem nur Einhalt gebieten, indem wir die Läden anschreiben, dass sie diese Auswahl ändern sollen, oder sie eben ignorieren und dort nicht mehr kaufen.

Die **Umweltbilanz der Anfahrt** ist schlecht - keine frage. Aber hier können wir etwas ändern bzw. wird sich in Zukunft etwas ändern. E-Autos.

Sie können Klimaneutral geladen werden daher fällt dieses Argument schon mal komplett weg. Versucht bei Autohäusern oder Herstellern oder Vermietungsstellen ein E-Auto gesponsert zu bekommen. Vielleicht klappt es. Der Sponsor wird als Gegenzug in dem Zeitungsbericht über das Lager erwähnt.

## Internet:

Leckerer Essen in Restaurantqualität hat oft außergewöhnliche Zutaten. Oder große Mengen sind oft nur dort zu bekommen. Wer Müsli für 100+ Leute zubereiten möchte für 10+ Tage, der kann den 5-10kg Sack Haferflocken ruhig online ordern. Oft kommt man gar nicht drum herum wenn man eine Zutat Plastikfrei UND Bio haben möchte.

Die Reihenfolge der Einkaufsmöglichkeiten ist daher klar:

1. **Bauer / Hofladen / Unverpackt Laden**
2. **Markt**
3. **Internet**
4. **Supermarkt**

# Einkaufen

**Wann** soll ich Einkaufen gehen?

Das Argument - *Ich gehe vor dem Lager einkaufen und dann am besten nie wieder* - ist ein schlechtes Argument. Es verleitet dazu nur Convenience Produkte zu kaufen. Gesundes, vitaminreiches Essen bleibt da komplett auf der Strecke.

Dennoch kann man viele Grundzutaten vorher einkaufen. Im Falle von Internetbestellungen ist es fast gar nicht anders möglich. Vor dem Lager können viele Produkte in Großmengen online oder im Großmarkt eingekauft werden. Alle Produkte die in Konserven oder die trocken und ungekühlt haltbar sind. Großpackungen sind dennoch zu vermeiden, einmal angebrochen müssen sie ggf. auch wirklich aufgebraucht werden. Kleinpackungen können auch noch im nächsten Jahr wieder mitgenommen werden. Sie sind oft 2 Jahre haltbar oder noch viel länger. Daher nur so viele Großpackungen kaufen wie garantiert verbraucht werden; der Rest in Kleinpackungen.

Im Lager selbst kann man davon ausgehen, dass man JEDEN TAG Einkaufen fahren wird. Evt. sogar zwei mal am Tag. WTF?

## **1. Kühlung:**

Wer hat schon einen Kühlschrank der mit Gas funktioniert? Einen 230V Anschluss haben wir im Zeltlager auch nicht. ...aber... NEIN wir machen kein Camping! 🏕️  
Ich gehe daher davon aus, dass wir keinen Strom/Kühlschrank haben, wollen aber auch keine H-Milch kaufen, da es die nur im Tetra Pak gibt und nicht schmeckt. Als Kühlung eignet sich am besten ein Bach oder Gewässer. Ein Zeltplatz ohne Bach macht nur halb so viel Spaß. Hier kann man eine Alukiste versenken in der die Zutaten geschützt und kühl bei ca. 10° lagern können. Reicht vollkommen aus um Milch/Käse/Fleisch für mindestens einen Tag zu kühlen. Alternativ gibt es den Erdkühlschrank - ein Topf in die Erde eingebuddelt. 10-15° sind hier möglich.

Aber die Kühlung ist überhaupt nicht das Hauptargument für den täglichen Einkauf!

## **2. die Frische:**

Gemüse verliert schnell Vitamine. Der Käse wird schnell hart und das Fleisch muss so der so immer Frisch sein. H-Milch und andere Zutaten die man auch ungekühlt kaufen kann, wollen wir nicht haben.

Aber die Frische ist überhaupt nicht das Hauptargument für den täglichen Einkauf!

## **3. die Menge:**

Selbst wenn man einen Kühlschrank sein eigen nennt, 20 Joghurtgläser und 15l Milch - schon ist er voll. Ja, die Menge ist der Hauptgrund, aber nicht weil wir keinen Platz haben, sondern weil wir im Vorfeld gar nicht wissen wie viele Kinder was an Essen bestellen! Wie viele Kinder möchten denn Joghurt zum Frühstück? Wie viele möchten Rührei haben? Wie viele Kinder möchten Tomatensoße zu den Nudeln und wer die helle Soße? Erst wenn wir dies herausgefunden haben, können wir die passenden Mengen einkaufen.

# Einkaufen

**Wie** soll ich Einkaufen gehen?

Da wir nun wissen wo und was wir Einkaufen müssen, kommen wir zur logistischen Herausforderung die Zutaten zu beschaffen.

Das Problem das wir dabei haben ist, wir kennen **ungefähr** unsere Teilnehmerzahl. Wissen aber nicht wie viel von der jeweiligen Variation benötigt wird. (Tomatensoße - helle Soße), wie viele Tomaten in der Dose soll ich denn nun online Bestellen? Oder wie viele Zwiebeln brauche ich?

Wir müssen daher die Zutaten unterscheiden in:

- Grundzutaten
- Vor Ort Zutaten
- Frische Zutaten

## **Grundzutaten**

Die Grundzutaten wie Pfeffer, Salz, aber auch alle aus dem Internet bestellte Zutaten werden grob an der Teilnehmerzahl festgesetzt. Es sind Produkte die 2 Jahre halten und nicht schlecht werden, sowie nicht gekühlt werden müssen.

Sollten zu viele Produkte nach dem Lager über sein, kann man entscheiden ob man diese im Keller einlagert, oder an die Leiter verkauft/verschenkt. Dann haben die auch mal ordentliche Zutaten zuhause und nicht den Dreck aus dem Discounter ;).

## **Vor Ort Zutaten**

Dies sind Grundzutaten die vor Ort eingekauft werden und in mehreren Gerichten vorkommen. Zum Beispiel Brot, Zwiebeln, Kartoffeln, Tomaten.

Alles Zutaten die 1-2-3 Tage oder Wochen haltbar sind und im Lager gelagert werden können.

Hier kann man im Lager erstmal grob über den Daumen abschätzen was man so braucht. 5kg Zwiebeln, 25kg Kartoffeln, 4 Leibe Brot, 5l Milch usw. Neigen sich die Zutaten dem Ende, kann man immer genauer abschätzen wie viel noch bis zum Ende des Lagers benötigt wird.

## **Frische Zutaten**

Ganz klar, z.B. Fleisch oder Käse, Salat, Obst, Gemüse bzw. alle gekühlten Produkte die nur 1-2 Tage haltbar sind und für das gerade anstehende Gericht gebraucht werden. Hier kommt man nicht drum rum jeden Tag einkaufen zu fahren. Aber die Liste ist dann recht kurz und man muss ggf. nur noch einen Laden anfahren.

Als Tip für eine Mengenrechnung. Kartoffeln/Gemüse als Beilage = Faustgröße pro Portion, bei einem Erwachsenen also ca. 200g. Als Hauptgericht das doppelte.

Bei Nudeln trocken 50g als Beilage und 100g als Hauptgang. Bei Spaghetti - ein Bündel nehmen, es sollte den Durchmesser einer 1€ Münze haben.

Der Einkaufszettel sollte in die Kategorien der Läden aufgeteilt sein. In der Reihenfolge des kürzesten Weges.

Supermarkt:

Bananen

Käse

Bauer:

Hackfleisch

Eier

Drogerie:

Klopapier



# Durchführung

Ich denke das kleine Beispiel mit den Spaghetti hat verdeutlicht worauf es ankommt, damit jeder das Essen mag.

## **Vielfalt:**

In den Reflektionsrunden über das Essen habe ich viel gelernt worauf es den Kindern ankommt. Geschmäcker sind verschieden auch wenn wir die Gerichte noch so Lecker zubereiten, es mag einfach nicht jeder alles. Es muss Alternativen geben!

Beispiele:

### Kartoffelgerichte:

Kartoffeln können in verschiedenen Varianten verarbeitet werden.

Folienkartoffeln aus dem Feuer

Salzkartoffeln

Kartoffelpüree

Fragt die Kinder vor dem Essen, wer welche Form gerne hätte. Kochen muss ich die Kartoffel so oder so (außer die im Feuer, aber die machen mir gar keine Arbeit, das machen die Kinder selber). Einen Teil - den Bestellten - verarbeite ich danach zu Püree. Kein großer Aufwand.

Es soll am nächsten Tag Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat geben? Dann gleich mehr Kartoffeln kochen, denn die vom Vortag schmecken dann viel besser.

### Nudelgerichte:

Die Soße macht die Musik. Tomatensoße, helle Soße, Carbonara, Pesto, Käsesoße usw. bietet zwei davon an, fragt wer welche haben möchte.

Am besten ein paar Nudeln mehr kochen, dann reicht es abends noch für Nudelsalat oder Bratnudeln am Lagerfeuer.

### Frühstück:

Nur Brote mit Nutella und Marmelade? Dazu gekauftes Müsli?

Macht euer Müsli selber - Zuckerfrei und ohne Plastiktüten. Lasst die Kinder beim Trockenobst probieren damit sie herausfinden, was sie haben möchten, stellt ca. 5 Versionen Müsli in großen Mengen her mit den Zutaten die am meisten Anklang gefunden haben. Oder lasst die Kinder selber das Müsli mischen.

Wie wäre es mal mit einem Englischen Frühstück? Bietet es alternativ an - auf **Bestellung**. Oder Rührei, Milchreis, Pfannkuchen, ... , jeden Tag etwas anderes das dann auf Bestellung in der passenden Menge zubereitet werden kann.

## **Zubereitung:**

Kartoffeln Kochen

Gemüse Kochen

Warum im Wasser Kochen? Viel Geschmack geht ins Wasser über, viel Wasser zum Kochen bringen ist energieaufwendig. Lösung: Dämpfen!

Kartoffeln oder Gemüse im Sieb in den Topf geben mit wenig Wasser, Deckel drauf - geht viel schneller und schmeckt am Ende viel besser!

Nicht nur die Kartoffeln, auch die Nudeln müssen nicht Schwimmen, ein kleiner Bodensatz an Wasser reicht.

Wer nicht Dampfgart, Balancieren können wir auch im Lager. Wie man es richtig macht: [LINK](#)

Majonaise und Dips selber machen. Majo mit Milch statt mit Ei. Eine Löffelspitze Senf und verschlagen, dann langsam Öl hinzu. Fertig ist die Majo.

Du willst Remoulade? Dann noch gekochtes Ei, Kräuter und Essig dazu. Fertig. [LINK](#)

Kaffee? Siehe Getränke

# Getränke

Cola, Fanta, Sprite

Bitte auf Fritz-Kola umschwenken.  
Dem Coca-Cola Konzern ist Umwelt und Gesundheit egal.  
Fritz-Kola werkelt immerhin Nachhaltig.

Generell sollte der Coca Cola Konzern sowie z.B. Nestle Boykottiert werden. Wusstet ihr, dass in Mexico die Todesursache Nr. 1 Diabetes ist? Und als Grund dafür diese Konzerne verantwortlich sind? Eine interessante Doku dazu: [LINK](#)

äh, wenn man möchte ja, aber Zuckerfrei und in Glasflaschen. Nein, PET Einweg und PET Mehrweg sind trotz angeblicher Recyclingquoten nicht besser!

Warum Zuckerfrei?

Die WHO empfiehlt pro Kind pro Tag nicht mehr als 4 Stück Würfelzucker. Wenn man jetzt schon mal eine Portion Cornflakes zum Frühstück isst, hat man schon 5 Würfelzucker gegessen.

Wir haben im Zeltlager von den Eltern einen Erziehungsauftrag bekommen. Zu einer guten Erziehung gehört auch eine gesunde Ernährung. Im Grunde könnten uns die Eltern verklagen, wenn wir den Kindern ungesunde Gerichte und Getränke bieten. Daher lieber selber Limo machen - mit Zuckerersatzstoffen wie Xylit, Erythrit oder am besten gleich ungesüßt lassen. Tee, Wasser und Schorle sollten hier die Hauptgetränke sein. Limos und Fruchtsäfte nur an besonderen Tagen.

## Wasser:

das vorhandene Leitungswasser am Platz, dazu einen Sodastream, fertig.

Im Vorfeld kann schon z.B. selbst gemachter [Holundersirup](#) oder anderer Sirup hergestellt werden - natürlich mit Zuckerersatzstoffen wie Xylit.

## Tee:

Wer kennt ihn nicht, den Krümeltee aus dem Plastikbecher der gefüllt zu 98% aus Zucker besteht, der Rest aus Aromen und der Tee-Pflanzen nie gesehen hat?

Früchte Tee - aus dem Teehaus kaufen. Plastikfrei gibt es ihn wohl nur im Unverpackt Laden oder online im Pfandglas: [www.unverpackt-fuer-alle.de](http://www.unverpackt-fuer-alle.de)

Wasser aufkochen, Tee im Beutel/Sieb einhängen und im Topf mit Hahn jederzeit zugänglich aufstellen. Süßen mit Xylit oder Honig. Und den **Eistee** natürlich nicht vergessen: [LINK](#)

## Saft:

Direktsaft? Aus Konzentrat? Nektar?

Saft ist sehr teuer und etwas besonderes. Es sollte ihn daher nur an besonderen Tagen geben (Sonntagsfrühstück).

Frisch gepresst ist Orangensaft am Umweltfreundlichsten.

100% Apfelsaft gibt es oft beim Bauern um die Ecke oder auf dem Markt. Dann kann man ihn auch als Schorle täglich anbieten.

Direktsaft ist besser als Konzentrat. Verpackung natürlich immer Glas.

## Limo:

Seid kreativ!

Stellt euch eure eigene Limo her. Mit passenden Direktsaft, Wasser, Sodastream und Xylit eine Gesunde Sache.

## Kaffee:

Morgens **eine Stunde früher aufstehen** und Wasser für den Kaffee aufsetzen. Aber nicht weil das Wasser so lange braucht, nein, bei 8 Löffeln Kaffee im Filter braucht es eine Ewigkeit bis es durchgelaufen ist. Am Ende ist das Wasser schon wieder kalt, oder der Filter hat sich komplett zugesetzt und ihr schüttet das restliche Wasser so hinterher.

Zudem fertig gemahlener Kaffee aus dem Alu/Plastikbeutel. Mehr als 3€ das Pfund sollte es nicht sein. Die Plörre soll dann auch noch schmecken.

Lecker!

Wie wäre es mit Ausschlafen! Wasser aufstellen, fair Trade Bio Kaffee aus einer Bauernkooperative, geröstet von der meist-ausgezeichnetsten Rösterei Deutschlands, frisch selbst gemahlen mit der Handmühle, gefüllt in eine Thermo-Stempelkanne aus Metall. Die Bohnen kommen im Pfandglas oder aus dem Unverpackt Laden daher.

In **4 Minuten** ist der Liter fertig! Was will man mehr? Ja, das Pfund kostet dann 21€. Schmeckt dann aber auch so, erst recht mit dem guten Gewissen. Zucker? Xylit.

Links:

[Kaffee](#)

[Stempelkanne](#)

[Mühle](#) - wer eine mit noch weniger Plastik findet bekommt 100 Gummipunkte.

# Sonstiges

## Materialien

### Materialien für das Küchenzelt an die man erstmal nicht denkt:

Auch beim Material gilt das oberste Gebot: **Kein Plastik!**

Einmal aus Gesundheitlichen grünen, aber auch der Qualität und Langlebigkeit.

Fakt ist natürlich, die alten Plastikartikel wie Schüsseln, Thermoskanne, usw. sollen jetzt nicht weggeschmissen werden und gegen etwas Neues ersetzt werden. Je länger sie im Gebrauch sind und noch gut in Schuss sind, desto umweltfreundlicher.

Aber bei Neuanschaffungen und Verbrauchs- und Gebrauchsgegenständen sollte hier nun stets darauf geachtet werden, dass die Materialien aus Metall/Holz sind und qualitativ so hochwertig, dass sie ewig halten.

### Kühlschrank?

Reihenfolge der Kühlmöglichkeiten: Bach, Erdloch, [Absorber-Kühlbox](#), Gas-Kühlschrank, E-Kühlschrank.

Ein Gaskühlschrank ist euch zu teuer? Wie wäre es mit einem normalen E-Kühlschrank, aber dazu noch zwei große Solarpanel - Baut euch eine [Inselanlage](#). Dann klappt das auch mit einem Hochleistungsmixer.

### Allesschneider:

Aufschnitt wird nicht in der Kühltheke gekauft. Auch nicht vorgeschnittene Wurst/Käse, da sie so nicht lange hält. Es wird am Stück/Rolle gekauft und selbst geschnitten. [LINK](#)

### Einmachgläser und Tupperware:

Reste vom Mittagessen können meistens abends noch einmal angeboten werden als Alternative zum Abendbrot. Oder als Mitternachtssnack.

Konservengläser (Joghurt, Tomaten) können als Einmachgläser genutzt werden um Gerichte einzukochen. Evt. sogar extra mehr kochen, dann hat man auch noch eine schöne Erinnerung für zu Hause und kann den Eltern zeigen, dass es leckeres Essen im Lager gab. Übrigens, Einkochen im Sonnenofen ist easy und spart noch jede Menge Gas.

Man kann auch ganze Gerichte Wochen vorher zuhause in den Mengen kochen und ggf. im Lager dann nur noch warm machen. Als Inspiration: [LINK](#)

Vorhandene Tupperware kann weiter genutzt werden, neue sollte aus Glas oder Metall sein. Wasserdicht wäre super, dann haben sie aber meistens einen Kunststoffdeckel - hier geht die Hygiene vor. Es kann immer mal Bachwasser in die Kiste eindringen, dann ist nicht alles sofort hin.

### Weidenkorb:

Wenn große Mengen eingekauft werden, dann holt man seine Plastik Klappkisten aus dem Keller. Wer mal Neue braucht, weil sie sich langsam auflösen, der kann mal nach Weiden- Wäschekörben ausschau halten. Oder eben auch hier Metallkisten nehmen.

### Schneidebretter:

Aus Hygienischen Gründen aus Plastik. .. Bullshit! Holz ist hier das Richtige. Genauso Antibakteriell, zudem abschleifbar. Es lösen sich beim Schneiden keine Plastikartikel und wenn es doch mal durch ist und ggf. genauso verschimmelt wie ein Plastikbrett ist, da es im feuchten Keller lag, dann ab ins Feuer. Akazienholz ist hier die beste Wahl, Bambus die schlechteste (Qualität): [LINK](#)

### Sodastream:

hatten wir schon beim Thema Getränke, so spart man sich die Wasserkästen. Natürlich die mit Glasflaschen kaufen.

### Werkzeug:

Messer, Rührlöffel, Pfannenwender, Töpfe, Pfannen, ... achtet darauf dass sie einen Metall oder Holzgriff haben. Kunststoff sollte man hier schon alleine wegen dem Gaskocher nicht verwenden.

### Trinkwasserkanister:

Für mich passen diese Beiden Worte schon gar nicht zusammen. Die Weichmacher im Kanister, sowie die heiße Sonne die drauf knallt oder sogar Kochendes Wasser für Tee das eingeschüttet wird. mmmmh. lecker dieser Plastikgeschmack. Nein. Trinkwasser sollte niemals in diesen Kanistern aufbewahrt werden. Wasser zum Händewaschen, ok.

Ansonsten Topfe mit Auslaufhahn aus Edelstahl kaufen. Ja, sie sind teuer. Hier ein Günstiger: [LINK](#)

# Sonstiges

## Materialien

### **Feuerhandschuhe:**

Holt euch ordentliche [Feuerhandschuhe](#) die großen Töpfe sind heiß und schwer und wer die Folienkartoffeln aus dem Feuer holen möchte kann dies damit auch machen.

### **Mörser:**

Für die Zubereitung von frischen Gewürzen, Kräutern und Soßen eignet sich am besten ein [Mörser](#).

### **Dampfdrucktopf:**

Wer getrocknete Bohnen kauft, für den wäre eine Dampfdrucktopf nicht schlecht. Nur 20min, dann sind die Bohnen weich. Man vergiss schnell, sie am Vortag einzuweichen. Leih ihn euch aus, oder kauft ihn gebraucht. Neu lohnt nicht.

### **Holzkohle:**

Wird generell im Lager nicht benötigt, zum Grillen reicht ein Lagerfeuer aus. Wer dennoch unbedingt möchte, der kaufe diese Kohle: [LINK](#)

### **Sonstige je nach Gericht:**

Kartoffelstampfer

Wok

[Pizzaschieber](#)

[Nudelholz](#) - für z.B. Flammkuchen

Pizzastein

Knoblauchpresse, hier ein Modell für große Mengen: [LINK](#)

### **Trichter:**

[Trichter](#) mit Sieb - Um Frittieröl wieder aufzubereiten. Durch das Filtern der kleinen Schwebstoffe aus dem Frittieröl (Kein Fett nehmen) wird dieses länger haltbar und kann wieder zurück in die Flaschen gefüllt werden. - leider eine langwierige und klebrige Angelegenheit. Das Frittieröl/Bratöl natürlich in Glasflaschen kaufen.

### **Backblech:**

Für den Ofenbau oder um sich am Lagerfeuer eine Oberhitze zu bauen (siehe Pizza), eignet sich ein Backblech. Dieses muss unbeschichtet sein! Die Beschichtungen halten die hohen Temperaturen nicht aus: [LINK](#)

Dazu kann man gleich nach Pizzasteinen oder Pizzastahl schauen.

### **Kehrblech und Mülleimer:**

Wie der Name schon sagt, das [Kehrblech](#) gibt es auch aus Blech und den [Mülleimer](#) ebenso. Da wir aber kaum Müll erzeugen, könnte er sogar weg fallen. Mülltüten und Beutel werden nicht benötigt, so eine Mülltonne kann man am Ende des Lagers auswaschen.

### **Gemüseschneider / Hobel**

Natürlich aus Metall und für große Mengen geeignet: [LINK](#)

Dazu passende **Schutzhandschuhe**: [LINK](#) ← **Absolute Pflicht bei diesem Hobel !!!**

Auch Sinnvoll, ein schneller **Handmixer**: [LINK](#).

Oder ein großes **Teesieb**, da wir ja keine Beutel kaufen: [LINK](#)

Zur Sicherheit auch einen **Feuerlöscher** nicht vergessen. ABC Pulverlöscher eignen sich nicht. Lieber einen AB oder CO2 Löscher: [LINK](#).

Zur **Aufbewahrung** natürlich keine Plastikkisten, sonder Metall: [LINK](#)

# Sonstiges

## Materialien

### Hygiene:

Ein großes Thema bei dem man keine Kompromisse machen sollte. ... Aber so ein bisschen geht schon.

Im Küchenzelt sollte es immer eine Schüssel mit Wasser und Seife zum Händewaschen geben.

Baumwoll-Küchentücher zum Hände abtrocknen - eher nein. Hier sollte man zu Zewa greifen.

Gegen Flüssigseife im Plastikspender kann ich kaum etwas sagen. Was muss, das muss. Aber es gibt auch schon Alternativen: [LINK](#)

Bei den Verbrauchsmaterialien haben wir aber freie Auswahl und da es Verbrauchsgegenstände sind - auf jeden fall Müllfrei einkaufen! Das Meiste gibt es auch im Unverpackt Laden. Per Online-Bestellung wird es oft in Plastik verpackt!

[Spühbürste aus Holz](#)

[Öko Spühschwämme](#)

[Metallschwamm](#)

[Putztücher aus Bambus](#)

[Wäscheklammern aus Holz](#)

[Wäscheleine aus Bast](#)

[Spülseife](#)

### Silikonhandschuhe:

ganz Ehrlich, ich finde es unhygienischer wenn jemand mit Gummihandschuhen im Essen rum wühlt bei dem Mikroplastik und sonstige Chemische Stoffe abfallen, als wenn jemand mit gewaschenen Händen rein langt. Ich habe hier daher keine Empfehlung für euch.

Wer noch mehr über die vorgeschriebene Hygiene wissen möchte, der möge hier weiterlesen: [LINK](#)

### Frischhaltefolie:

Jetzt denkt ihr sofort; jetzt kommt er mit Bienenwachstüchern. ... hm. Ja, aber auch ich sehe sie nur sehr begrenzt als Ersatz. Die Reinigung und damit die Hygiene ist damit sehr schwierig.

Mein Favorit ist daher das Einmachglas. Angefangene(r) Käse / Zitrone / Zwiebel passt auch dort hinein. Danach die Tupperware. Schüsseln lassen sich gut mit Tellern abdecken. Die Verwendung einer Frischhaltefolie ist daher nicht mehr gegeben. Als Alternative dann lieber eine **Alufolie nehmen!** Die muss man so oder so kaufen für die Folienkartoffeln ;). Im Recycling schneidet sie einfach besser ab.

# Und jetzt?

So sehen die Zutatenlisten auf den nächsten Seiten aus.

Zutat	Bauer/Unfer.	Interne	Markt	Supermarkt	Frisch	Vor Ort	Mitgebracht	Link
Hackfleisch	x				x			
Soja Schnitzel	x						x	
Getr. Bohnen	x	x					x	<a href="#">LINK</a> , <a href="#">LINK</a>
Mais im Glas	x			x			x	
Prise Zucker	x			x			x	
Lorbeerblatt	x			x				
ggf. Koriander	x			x	x	x		
Kaffee		x					x	<a href="#">LINK</a>
Tomatenstücke um Glas		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Steinsalz		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Brühe/Fond		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Pfeffer		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Chili Gewürz		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Knoblauch			x			x		
Zwiebeln			x			x		
Wein				x			x	
Schokolade				x	x			
Öl				x			x	

| Wo || Wann |

## Vor dem Lager:

Alle Dunkelgrauen Zutaten können/müssen vor dem Lager besorgt werden. Wo man diese her bekommt sieht man an den Farben.

## Während dem Lager

Alle hellgrauen Zutaten können/müssen vor Ort gekauft werden. Evt. auch schon auf Vorrat da sie sich länger halten. Hier muss man vor jeder Einkaufstour schauen, ob noch vorhanden oder nachgekauft werden muss.

## Am heutigen Tag:

In Weiß sind die Zutaten die frisch vor Ort am jeweiligen Tag des Gerichts eingekauft werden müssen.

Die Einkaufsliste für das Chili setzt sich somit im Lager aus nur noch 3-6 Zutaten zusammen. Ist also gar nicht so aufwendig.

## Vorbereitung:

1. Erstellt einen Essensplan mit den Gerichten die ihr im Lager kochen möchtet
2. Schaut wo der nächste Unverpackt Laden bei euch zuhause ist. - keiner in der Nähe? Dann vielleicht beim Lagerplatz? Ansonsten Online Unverpackt kaufen.  
Kommen 5kg Bohnen und 20kg Nudeln zusammen, dann bestellt diese Waren im Unverpackt Laden vor. Sie geben euch dann sicher die Großpackungen zum Fairen Preis.
3. Steht die Personenanzahl fest, könnt ihr diese Grundzutaten grob über den Daumen einkaufen. Wie gesagt, zu viel ist nicht schlimm, es sind haltbare Lebensmittel.
4. Am ersten Tag im Lager die weniger verderblichen Lebensmittel einkaufen (Zwiebeln, Kartoffeln, ...). Auch hier erstmal nur bis Mitte des Lagers Planen und einkaufen. Zum Ende hin merkt man wie weit man mit den Zutaten durch die "Bestellungen" gekommen ist und kann nachkaufen.
5. Die ganz frischen Zutaten immer erst kaufen, wenn das jeweilige Gericht an dem Tag ansteht und die Kinder ihr Gericht "bestellt" haben.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1 Chili		Soja Schnitzel	x								
2 Chili		Getr. Bohnen	x	x							<a href="#">LINK</a> , <a href="#">LINK</a>
3 Chili		Mais im Glas	x		x						
4 Chili		Prise Zucker	x								
5 Chili		Kaffee	x								<a href="#">LINK</a>
6 Chili		Tomatenstücke um Glas	x	x							<a href="#">LINK</a>
7 Chili		Steinsalz	x								<a href="#">LINK</a>
8 Chili		Brühe/Fond	x								<a href="#">LINK</a>
9 Chili		Pfeffer	x								<a href="#">LINK</a>
10 Chili		Chili Gewürz	x								<a href="#">LINK</a>
11 Chili		Wein	x								
12 Chili		Öl	x								
13 Frühstück		Nugataufstrich (Nutella)	x	x							<a href="#">LINK</a> , <a href="#">LINK</a>
14 Frühstück		Marmelade	x								<a href="#">LINK</a>
15 Frühstück		Honig	x	x							<a href="#">LINK</a> , <a href="#">LINK</a>
16 Möhren		Zucker	x								
17 Möhren		Salz/Pfeffer	x	x							
18 Möhren		Gemüsebrühe/Fond	x	x							
19 Möhren		Sesam	x								
20 Chili		Hackfleisch	x								
21 Chili		Lorbeerblatt	x								
22 Chili		ggf. Koriander	x	x	x	x					
23 Chili		Knoblauch	x								
24 Chili		Zwiebeln	x	x							
25 Chili		Schokolade	x								
26 Frühstück		Brot	x								
27 Frühstück		Butter	x								
28 Frühstück		Frischkäse	x								<a href="#">LINK</a>
29 Frühstück		Weichkäse	x								
30 Möhren		Möhren	x								
31 Möhren		Butter	x	x							

Die Tabellen hier im Dokument können einfach kopiert werden und in einem Tabellenkalkulationsprogramm eingefügt werden.

Dort könnt ihr alle Gerichte untereinander setzen und nach der Gewünschten Kategorie sortieren. Hier z.B. nach "Mitgebracht" um alle vorläufigen Einkäufe tätigen zu können.

PS: Adobe schafft das nicht. Nehmt [PDF Expert](#)

## Zubereiten der Gerichte:

Stressfrei Kochen? Bei 2 Soßen mit Nudeln? Wieviele Kartoffelvarianten sollte ich nochmal Kochen und dazu noch zwei Arten von Gemüse? Geht's noch?

### Mise en Place!

Es kommt auf die Vorbereitung an. **Alles was ohne Qualitätsverlust nochmal warm gemacht werden kann und was lange liegen bleiben kann, muss schon vorher Stressfrei erledigt werden.**

Zubereiten und daneben stellen. Fertig.

Legt alle Zutaten und Geräte beisammen.

Zwiebeln schneiden - kein Problem wenn das eine Stunde früher passiert, die werden in der Zeit nicht schlecht.

Bei jedem Gericht das ich hier vorstelle werde ich die Reihenfolge so schreiben, wie sie in der Realität auch wirklich ablaufen sollte.

Man kann sogar Nudeln vorkochen wenn man mehr benötigt, als in einen Topf passen. So gibt es bei der Essensausgabe nur eine kleine Pause: [LINK](#)

# Es geht los!

## Anfahrt - **der erste Tag.**

Gerade bei einem Wochenendlager ist der halbe Freitag schon rum mit der Anfahrt. Dann noch Küchenzelt aufstellen und Kochen für die Meute? Kaum zu schaffen? Sollten die Kinder besser zu Hause essen? Besser Pizza bestellen?

Das erste Gericht ohne Küche:

Chili con carne, Gulaschsuppe, Eintopf.

Gerichte die mehrere Vorteile haben:

1. Sie sollten eine Nacht durchziehen und schmecken am nächsten Tag viel besser
2. Ein Topf, ein Brenner und eine Gasflasche, mehr braucht es nicht, oder gar nur ein Lagerfeuer.
3. Schmeckt so gut wie jedem - alle anderen bekommen Brot.
4. Es muss keiner daneben stehen und Kochen, alle können Zelte aufbauen
5. Es klappt auch bei schlechtem Wetter. Bei Regen einen Deckel auf den Topf, fertig.
6. Übrig gebliebenes kann eingeweckt werden und über das Lager hinweg aufgebraucht oder mitgenommen werden. Man kann also nicht zu viel machen.
7. und der Clou an dem Ganzen. Das Gericht wird schon am Tag vor der Abfahrt gekocht. Es kann über Nacht durchziehen und muss im Lager nur wieder erwärmt werden. Es kann den halben Tag vor sich hin köcheln und somit ist die Frage nach der Essenszeit auch erledigt. Wer ankommt, kann essen und zur Not erst nachts am Lagerfeuer. Es ist damit auch das passende Gericht für ein Aufbaulager.

Auf den nächsten Seiten starten wir dann direkt mit den Rezeptvorschlägen. Zu besonderen Zutaten verlinke ich noch hin, aber generell ist klar, wie und wo eingekauft werden muss.

Achtung anfangs geht es nach der Lager Reihenfolge. Wir starten daher mit dem Freitags Chili ->

Freitag Nachmittag:

Chili con/sin carne

Samstag:

Frühstück: - alle Frühstücksvarianten

Mittagessen: Nudeln mit zwei Soßen

Abend: - alle Abendbrotvarianten

Nacht: - alle Mitternachtssnacks

Sonntag:

...

ab dann kommen nur noch Hauptgerichte

# Das erste Gericht

## Chili con/sin carne [Rezept](#)

Zutat	B a u e r / U n f e r	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	M i t g e b r a c h t	Link
Hackfleisch	x				x			
Soja Schnitzel	x						x	
Getr. Bohnen	x	x					x	<a href="#">LINK</a> , <a href="#">LINK</a>
Mais im Glas	x			x		x	x	
Prise Zucker	x			x			x	
Lorbeerblatt	x			x			x	
ggf. Koriander frisch	x			x	x			
Kaffee		x					x	<a href="#">LINK</a>
Tomatenstücke um Glas		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Steinsalz		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Brühe/Fond		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Pfeffer		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Chili Gewürz		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Knoblauch			x			x		
Zwiebeln			x			x		
Wein				x			x	
Schokolade				x	x			
Öl				x			x	

### Donnerstag Nachmittag

#### Vorbereitungen

Material:  
1 großer Topf  
1 kleiner Topf

#### Zuarbeit:

Material:  
1 Brettchen  
1 Gemüsemesser  
1 Schüssel  
Zwiebeln  
Knoblauch

Zwiebeln und Knoblauch schälen  
und in kleine Würfel schneiden

#### Durchführung:

Öl in den Topf  
Soja Schnitzel anbraten  
Zwiebeln hinzu und glasig werden lassen  
Knoblauch hinzu  
Den Zucker einstreuen und leicht Karamellisieren  
Den Rest Fond von den Schnitzeln hinzu  
Tomaten hinzu  
Mais hinzu  
Bohnen hinzu  
Lorbeerblatt hinzu  
ggf. anderes Gemüse hinzu  
ggf. mit Brühe auffüllen

Köcheln lassen.

Abschmecken mit Chili Gewürz  
Salz / Pfeffer hinzu  
Wein hinzu  
Kaffee hinzu  
Schokoriegel hinzu  
Koriander hinzu

Köcheln lassen.

#### Zuarbeit:

Material:  
1 kleiner Topf  
1 Hackfleisch

Hackfleisch im Topf anbraten -  
nicht alles auf einmal. Das  
Hackfleisch Soja Verhältnisse  
sollte 1/4 betragen.

#### Durchführung:

Die Menge für sin Carne in einen Topf geben. Die Anzahl der  
Vegetarier ist ja per Lageranmeldung bekannt.  
Das Hackfleisch zum großen Topf hinzufügen  
und gut vermengen.

Alles abschalten und über Nacht ziehen lassen.

### Freitag

#### Durchführung:

Topf auf kleiner Flamme wieder erwärmen und  
Aufkochen. Fertig.

#### Reste:

Das Gericht eignet sich dazu am Abend und auch  
am nächsten Tag nochmal warm zu machen.

Ebenso können Reste gut eingekocht werden.  
Dazu siehe Blatt Einkochen.

### Mittwoch

#### Vorbereitungen

Material:  
Topf  
Wasser (kein Salz!)  
Bohnen

#### Durchführung:

Bohnen in reichlich Wasser einweichen  
1 Tag warten - oder beim Kochen 2h  
Dann auch bei T-1-1 anfangen

### Donnerstag morgen

#### Vorbereitungen

Material:  
Topf  
Gemüsefond  
Soja Schnitzel

#### Durchführung:

Soja Schnitzel im Fond 2h ziehen lassen



## Allgemeine Tipps:

Brot:

**Verschiedene Brotsorten** zur Auswahl stellen.

Bauernbrot - Weißbrot - Körnerbrot - Hefezopf

Ein Teil der **Brote vorschmieren und Belegen**. Wer möchte darf zugreifen, wer nicht, der macht sich sein Brot selber.

Vorteil:

Auch Faule Kinder essen Brot - von Mutter gemacht ist immer noch das Beste.

Mehr Kontrolle was gegessen wird. Nutella sollte rationiert werden.

Jeder darf nur ein halbes Brot Nutella essen weil teuer und ungesund.

Man entdeckt neue Kreationsmöglichkeiten. Ein Brot mit Käse, einer Scheibe Gurke und ein tropfen Remoulade oder ggf. noch

ein Salatblatt drauf - wer macht das schon. Aber wenn es Fertig da liegt dann wird zugegriffen.

Brote **nie geschnitten kaufen** da die Scheiben sonst schneller hart werden.

Bei Bestellung nachschneiden damit keine einzelnen Scheiben über bleiben.

Brot sollte immer beim **Bäcker** gekauft werden der das Brot noch selber herstellt. Ketten oder Supermärkte sind zu vermeiden, da diese Brote sogar Allergieauslösend sein können bzw. unverträglich sind.

(Quelle, Quelle)

Brötchen und Gedöns?

Auch wenn man es sich gut gehen lassen möchte im Lager. **Brötchen** sind etwas Besonderes und sollte es z.B. **nur am Sonntag** oder bei besonderen Programmtagen geben.

## ~~Aufschnitt~~

Fleisch ist der CO2 Produzent schlechthin. Der beste Umweltschutz fängt daher damit an, auf Fleisch zu verzichten. Zum Frühstück Wurst und Aufschnitt, das kann man sein lassen. Zum Abendbrot lasse ich mich breit schlagen. Selbstverständlich, dass es die Wurst dann nur vom Bauern gibt.

Das Frühstück als **Buffet** aufbereiten. Jeder kann ich selbst bedienen, entweder an den Grundzutaten und belegt sich sein Brot selber oder Mischt das Müsli/Joghurt, oder er greift zu einer fertigen Mischung oder belegten Broten die vom Team vorbereitet wurden.

**Um Kinder die Zutaten und Gerichte näher zu bringen ist es Sinnvoll Probehäppchen anzubieten.**

**Jeder darf mal Rosinen probieren, oder wie schmecken eigentlich trockene saure Kirschen?**

**“Honig mag ich nicht” - aber probier doch mal diesen Akazienhonig.**

**Die Zutaten frappieren und Zahnstocher dazu und jeder darf mal Kosten.**



Denk dran, beim richtigen Bäcker kaufen!

# Frühstück

## Brot

Brotsorten:

Graubrot  
Weißbrot  
Körnerbrot

Ohne Palmfett und mit Metalldeckel

Butter (Margarine nicht anbieten!  
Gibt es nur in Plastik) Ausnahme:  
Alsan Margarine

Es gibt auch Zuckerreduzierte im  
Supermarkt zu kaufen. Ganz Zuckerfreie  
ist schwer zu bekommen und teuer.

Frischkäse selber herstellen.  
Frischkäse gibt es meist nur im  
Plastikbecher, daher selber machen:

1 Glas Joghurt kaufen. Diesen in  
ein Sieb mit Küchentuch geben,  
darunter eine Schüssel in die das  
Wasser tropfen kann. Einen Tag  
Kühl stellen, fertig ist der Frischkäse  
[LINK](#)

Den Honig am Besten vom Imker im  
eigenen Ort beziehen oder im Lagerort

Niemals Honig in der Plastikquetschflasche  
aus dem Supermarkt und aus  
EU und nicht EU Ländern beziehen!

Kauft verschiedene Exotische Honige ein.  
So ist ggf. für jeden was dabei.

Kakao selber machen mit der  
[Trinkschokolade](#). Einfach aufkochen und  
wieder zurück in die Milchflaschen.  
(Einwecken), kann daher einen Tag vorher  
vorbereitet werden.

Müllermilch Erdbeere selber machen?  
Milch und **diesen** Sirup dazu: [LINK](#) -  
gesehen im Rewe

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 t	Link
Brot	x				x			
Nougataufstrich (Nutella)		x		x			x	<a href="#">LINK</a> , <a href="#">LINK</a>
Butter				x	x	x		
Marmelade		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Frischkäse				x		x		<a href="#">LINK</a>
Weichkäse				x	x			
Honig	x	x					x	<a href="#">LINK</a> , <a href="#">LINK</a>

## Vorbereitungen

Material:  
Brettchen  
Messer  
Allesschneider

## Zuarbeit:

Ausgabefisch bestücken:

Milchflaschen  
Kakao

Brote schneiden  
Brote Schmieren

## Kaffee kochen mit der Stempelkanne:

Wasser kochen.

Pro Tasse Kaffee, zwei Teelöffel Bohnen mahlen

Die Bohnen in die Kanne füllen.

Hat das Wasser aufgeköcht, dann 2-3min  
stehen lassen ansonsten verbrennt der Kaffee.

Einen Schluck Wasser bis das Pulver bedeckt ist  
einfüllen. 30sek. warten.

Restlichtes Wasser hinzu und Deckel drauf.

Nach 4-5min je nach Stärke den Stempel runter  
drücken. Fertig ist der Kaffee.

# Frühstück

Allgemeine Tipps:

## Müsli:

Seitenbacher Müsli .... Das können wir auch selber machen.  
 Beim Müsli gibt es eigentlich keine Grenzen, die Hauptzutat sind zarte Hafer- oder Dinkelflocken und ab da kann man sich alles rein machen was man möchte.  
 Jegliche Trockenfrüchte und Nüsse, oder frisches Obst.

Trockenfrüchte sind im Supermarkt nur in Plastik zu bekommen, daher muss man sie im Unverpackt Laden oder Online kaufen.

## Joghurt:

Gleiches gilt für den Joghurt. Der wird natürlich im Pfandglas gekauft. Der Griechische mit 9% Fett schmeckt da am Besten.  
 Rote Grütze im Glas gibt es auch im Supermarkt, ansonsten ggf. TK Beeren im Pappkarton. Diese einfach im Kühlschrank lagern dann sind sie auch die nächsten Tage aufgetaut.  
 ggf. Süßen mit Xylit oder Honig.

## Porridge:

Braucht nicht gekauft werden, dass bekommt man auch selber hin. Können die größeren Kinder selbst übernehmen.  
[LINK](#)

## Granola:

Sollte wegen dem Backofen schon zuhause vorbereitet werden. [LINK](#)

Um den Frühstücksalldag aufzulockern kann es zu den drei Stammgerichten (Brot, Müsli, Joghurt) ein wechselndes Highlight geben. Diese Gerichte dann nur auf Bestellung anbieten!

Folgende fallen mir dazu ein:

- [Rührei](#)
- Frühstücksei
- [Milchreis](#)
- [Pfannkuchen](#)
- Obstplatte/Salat
- [Englisches Frühstück](#)
- Mottofrühstück
- usw. usf.

Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Ich schreibe hier daher keine Zutaten auf, ich denke das Prinzip der Zutatenbeschaffung ist deutlich geworden.

## Müsli / Joghurt

Zutat	Bauer / Unfe.	Internete	Markt	Supermarkt	Frühsch	vor Ort	Mittgebracht	Link
Hafer-Dinkelflocken				X		X		
Trockenobst/Nüsse	X	X					X	<a href="#">LINK</a>
TK Beeren im Karton				X	X			
Kirschen/Pfirsich im G.				X		X		
Rote Grütze im Glas				X		X		
Joghurt im Pfandglas				X	X	X		
Honig	X	X					X	<a href="#">LINK</a> , <a href="#">LINK</a>
Xylit	X	X					X	<a href="#">LINK</a>
Bio Milch in der Flasche	X			X	X	X		

## Extras

### Rührei in Lecker:

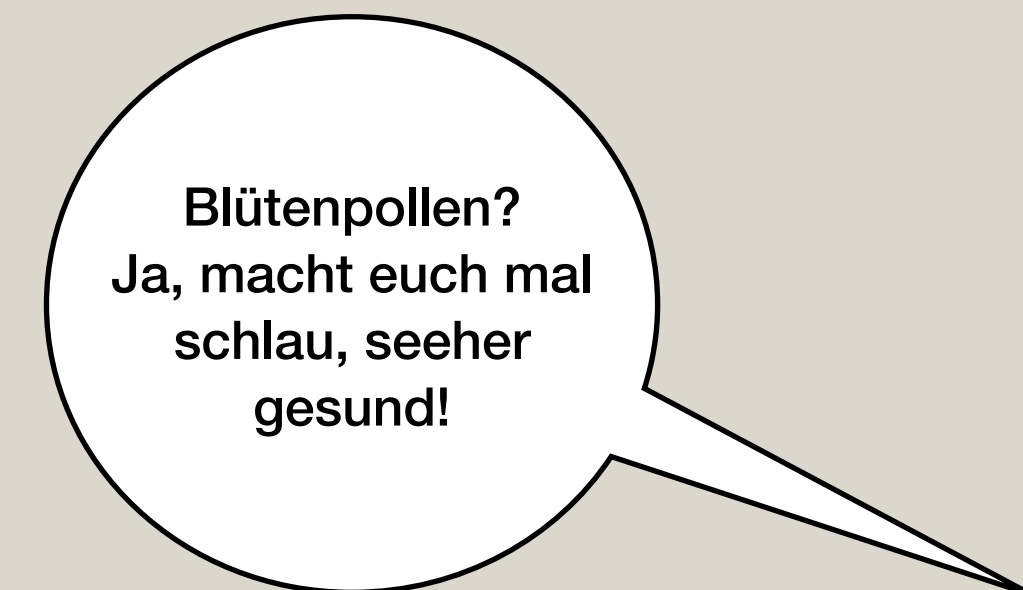
Eier aufschlagen und verquirlen  
 ggf. **Sahne** (keine Milch) hinzu  
 Reichlich **Butter** in eine Pfanne  
 Eimasse hinzu  
 Stocken lassen und leicht Rühren  
 Erst **kurz vor Schluss** mit Salz/Pfeffer aus dem Mörser und ggf. mit Eigewürz **würzen**.  
 ggf. nochmal Butterflocken hinzu.  
[LINK](#)

### Milchreis in Lecker:

[LINK](#)  
 200g Milchreis  
 800ml Vollmilch  
 1 Vanilleschote  
 1 Prise Salz  
 4EL Xylit  
 100ml Schlagsahne  
 2EL Zimt+Xylit

### Schnell viele Frühstückseier:

Hier auch die Dampfgarmethode wählen.  
 Die Eier in einen Sieb. ein bisschen Wasser zum Kochen bringen bis es ordentlich dampft.  
 Dann die Eier reinhängen und 6min warten.  
 Das einfache Prinzip eines Wasserkochers.  
 Eier Anpiksen kann man sich sparen.  
 1-2 Eier mehr machen um an diesen zu testen ob sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben.



- Bananenscheiben
  - Mango
  - Schokolade
  - Haselnusskerne
  - Paranüsse
  - Buchweizen
  - Maulbeeren
  - Sauerkirschen
  - Kürbiskerne
  - Leinsamen
  - Walnüsse
  - Cashewkerne
  - Gersten & Weizengras
  - Sonnenblumenkerne
  - [Blütenpollen](#)
- Eben alles was der Unverpackt Laden her gibt.

# Fischstäbchen

und deren Varianten:

- Fischstäbchen mit Kartoffeln, Spinat und Ei
- Gemüsestäbchen mit Kartoffeln, Spinat und Ei
- X-Stäbchen mit Kartoffelpüree (und Ei)
- nur Kartoffelpüree

Da ist für jeden was dabei. Vorher fragen wer was möchte, dann Einkaufen.

Bitte angeben, ohne Plastik zu Versenden

Fisch/Gemüsestäbchen				x	x			
Butterschmalz	x						x	LINK

Butter				x			x	
Gewürze	x			x				x

Butter schmelzen / erhitzen.

Die Kartoffeln in einem Topf zerdrücken und mit der Butter geschmeidig machen. Immer nach und nach Butter dazu bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Achtung, nicht zu viel Matschen, sonst wird er klebrig und zäh.

Mit Salz/Pfeffer/Muskatnuss abrunden.

Kartoffelpüree

Die Stäbchen in der Pfanne bei geringer Hitze braten. Als Fett Butterschmalz verwenden.

Fischstäbchen

Spinat

Kartoffeln

Ei

TK Spinat im Pappkarton kaufen. langsam bei schwacher Hitze erwärmen. Kann lange warmgehalten werden.

Kartoffeln mit Schale Dämpfen

Sind sie fertig, in einen Topf mit warmen Wasser geben, unter Wasser mit den Händen schälen. Ein kleines Messer als Hilfe dazu benutzen. So schält ihr die Kartoffeln in Rekordzeit, das macht sogar den Kindern Spaß. Danach ggf. wieder in den Dämpftopf werfen zum warmhalten.

Sind welche über? Dann am Abend Kartoffelsalat machen.

TK Spinat				x	x			
-----------	--	--	--	---	---	--	--	--

Spiegelei oder Rührei zubereiten

Ei	x						x	
----	---	--	--	--	--	--	---	--

Kartoffeln	x						x	
Salz/Pfeffer		x		x				x

# Abendessen

Allgemeine Tipps:

Brot:

**Verschiedene Brotsorten** zur Auswahl stellen.

Bauernbrot - Weißbrot - Körnerbrot

Ein Teil der **Brote vorschmieren und Belegen**. Wer möchte darf zugreifen..... ihr kennt das schon vom Frühstück.

## Aufschnitt

Fleisch ist der CO2 Produzent schlechthin. Der beste Umweltschutz fängt daher damit an, auf Fleisch zu verzichten. Da wir schon beim Frühstück darauf verzichtet haben, gilt hier das Selbe wie bei Nutella. Rationieren, jeder nur ein Brot mit Wurst oder Nutellaersatz.

Herzhaft:

Im Gegensatz zum Frühstück ist das Abendessen eher Herzhaft. Da fällt einem Zwangsläufig Wurst zu ein, aber hier ein paar Anregungen für Abendbrotbelag:

Butterbrot mit frischen Kräutern

Tomatenbrot mit Zwiebeln ([Bruschetta](#))

Rettichbrot - einfach dünne Rettichscheiben mit Salz

Spiegelei Brot - evtl. mit Speckstreifen

Gurkenbrot mit fleur de Sel

Käsebröte - Nicht nur den langweiligen Scheibenkäse anbieten, auch mal in kleinen Mengen etwas Würziges.

Frischkäse mit Salz/Pfeffer oder Kräutern

Eierbröte (Scheiben)

**Dips** - so nebenbei

Gemüsesticks aus Möhren, Gurken, Paprika vorbereiten.

Dazu selbstgemachte Dips mit Knoblauch o.ä.

**Snacks:**

dicke Gurkenscheiben mit Salz oder Remoulade

Käse Trauben oder Tomate auf Zahnstocher

Käseplatte, Essiggurken, Minizwiebeln

## Tomate Mozzarella

Als Tomaten bitte keine billigen Strauchtomaten nehmen. Auch die billigen Fleischtomaten schmecken nach Nichts, Wenn es hier im Supermarkt teure Fleischtomaten gibt, dann hier zugreifen. Leider gibt es die meistens nur in Plastik verpackt - aber da zählt einfach der Geschmack mehr.

Den Mozzarella Käse gibt es nur im Plastikbeutel, diesen kann man auch selber machen, aber es ist recht aufwendig und gelingt nicht immer. Auch hier könnte man eine Ausnahme gelten lassen. Es geht halt einfach nicht anders. Noch Olivenöl, Salz, Pfeffer und einen Teil mit Balsamico, oder diesen daneben stellen (mag nicht jeder).

**Eis:**

Wer kennt es nicht, einmal im Lager muss es Eis geben. Aber keine Flutschfinger in Plastik aus dem Supermarkt.

Folgende Möglichkeiten hat man

## Brot

### Wie soll ich das Planen und Einkaufen?

je mehr und je größer das Buffet aufgebaut wird, desto schwieriger wird es. Aber das ist soweit kein Problem. Bereitet nur für einen kleinen Teil alles vor - Vorschneiden usw. Wenn mehr nach Tomate Mozzarella gefragt wird, dann weiß man am nächsten Abend bescheid.

Werden mehr Gurken und Möhren verlangt zum Dippen, dann kann man man ggf. noch welche Nachschneiden oder eben am nächsten Abend mehr kaufen.

Das Essen darf ruhig alle werden!

Hungrig ins Bett gehen wird keiner. Brot wird ausreichend zur Verfügung stehen. Alles andere sind Extras die auf "Es ist nun leer" ausgelegt sind.

Quark und Creme Fraiche werden wir ohne Plastik kaum bekommen, müssen uns daher auf selbst gemachten Frischkäse und Joghurt beschränken.

Eine Auswahl an Variationen findet ihr hier: [LINK](#)

Ihr müsst Majonaise herstellen? Dann am besten eine ohne Ei, denn rohes Ei ist im Zeltlager laut Hygieneschutzverordnung eigentlich verboten. Sie lässt sich aber prima mit Milch herstellen statt mit Ei.

1 Eigelb oder gleiche Menge an Milch.

100 ml Pflanzenöl

½ TL Senf

Spritzer Zitrone <- zum Schluss hinzugeben

1 EL Creme Fraiche

Salz, Pfeffer

Für die Remoulade eure Majonaise nehmen, dazu noch ein gekochtes Ei rein, sowie Weißweinessig und Kräuter.  
Fertig: [LINK](#)

Mozzarella selber machen.  
[LINK](#) Thermometer: [LINK](#)  
PH Messgerät: [LINK](#)

1. Zur Eisdiele hinwandern (vorher Anmelden)  
2. Hat der Ort einen Eismann? Dann lasst ihn zum Platz fahren.  
3. Fragt die Eisdiele im Ort, ob es möglich ist z.B. 3 Auslagebehälter mit Vanille, Erdbeere, Schoko mitzunehmen. Ihr gebt sie dann gespült wieder zurück.

**Tipp 1:**  
Sollte die Majo nicht gelingen - Öl, Ei trennt sich, dann mit einem neuen Eigelb und der misslungenen Masse erneut beginnen

**Tipp 2:**  
Ei und Öl sollten die selbe Temperatur haben. (Eier nicht kühlen)

Die Salate können zum einen als Resteverwertung dienen, zum anderen natürlich extra angefertigt werden.

**Problem:**

Oft kommt man auf die Idee das Mittagessen wegen der hohen Temperaturen im Sommer auf den Abend zu verschieben und das "leichte Abendessen" auf den Mittag.

Da klappt es dann natürlich nicht mehr die Reste vom Mittagessen am gleichen Tag wieder los zu werden. Diese müssen dann kühl gehalten werden.

**Restesalate:**

Kartoffelsalat

[Reissalat](#)

Möhrensalat

[Nudelsalat](#)

**Grünsalate:**

Tomatensalat

Feldsalat

Eisbergsalat

Gurkensalat

[Krautsalat](#)

Die **Menge:**

Gerade Grünsalate überleben den nächsten Tag nicht. Hier eher kleine Mengen machen und mit der Erfahrung über die Tage lernen wie hoch der Bedarf ist.

Generell Salat nie als Alleinstellungsmerkmal setzen. Nur in Kombination mit einem kompletten Abendbrot oder als Beilage zum Mittagessen - die Reste dann am Abend wieder anbieten, bis dahin dürfte er durchhalten.

**Zutaten:**

Auch hier gebe ich keine genaue Zutatenliste an. Schaut euch die Rezeptvorschläge in den Videos an und schreibt sie selber auf. Es ist einfach ein sehr individuelles Gericht.

Sind Zutaten dabei die evtl. viele nicht mögen, dann stellt diese gesondert neben die Salatschüssel. Wer möchte kann sie probieren und ggf noch auf seinen Teller hinzumischen.

So kann ggf. auch das Dressing daneben stehen, also den Salat nicht an machen um ihn z.B. als Beilagensalat bis zum Abendessen frisch halten zu können. So kann man auch generell immer wenig Salat anmachen. Ist die Schüssel leer, neue Blätter rein, Soße und wieder können sich 10 bedienen.

**Verwertung:**

Ein Kartoffel/Nudelsalat der schon als Restesalat gedient hat und immer noch über ist, aber nicht mehr de nächsten Tag überlebt?

Dann ab in den Schweineeimer und dem nächsten Schweinebauern übergeben. Die freuen sich.

# Abendessen

## Salate

**Grunddressing grüner Salat:**  
(Mengenangaben für das Verständnis zum Verhältnis)

3EL guts Öl. z.B. Distelöl (Glas/Dose)  
1EL Apfelessig (Flasche)  
eine Löffelspitze Senf (Glas)  
eine Löffelspitze Meerrettich (Glas)  
Salz/Pfeffer  
1TL Gemüsebrühe  
5 Spritzer Maggi - oder frischen Liebstöckel  
Prise Xylit.

**Gurkensalat**  
Dazu noch Joghurt/  
Frischkäse und Dill.

Joghurt					x		x		
Dill (Frisch)					x	x			

Distelöl				x			x		
Apfelessig				x			x		
Senf	x			x			x		
Salz/Pfeffer		x		x			x		
Meerrettich				x			x		
Maggi				x			x		
Xylit	x	x						x	
Gemüsebrühe	x	x						x	

**Kartoffelsalat/Nudelsalat:**  
Dazu noch selbstgemachte Majo.  
Fertig ist das cremige Dressing

Auch eine Möglichkeit: [LINK](#)

Übrigens, diese selbstgemachte Majo die wir statt Eiern mit Milch machen, kann man auch z.B. mit Sojamilch machen für Veganer - leider habe ich noch nie Sojamilch ohne Tetra Pak gesehen.

Öl				x			x		
Salz/Pfeffer		x		x			x		
Senf				x			x		
Milch	x			x			x		

# zur Feier des Tages

## Lagerfeuergerichte

Es ist der letzte Tag, oder der Abend eines großen Ereignisses das es zu Feiern gilt.  
Na dann los!

Hier kann man auch gerne Süßigen und richtigen Zucker nehmen - geht bei Karamell eh nicht anders.  
Aber weiterhin auf Plastik verzichten! Das geht!

### Kaiserschmarren:

Fluffig lockere Süßspeise - geht auch am Lagerfeuer.

Ihr braucht einen Ofen? Nein, entweder einen Dutch Ofen nehmen oder eine heiße Pfanne über die andere Pfanne legen.

[LINK](#)

4 Eier	x							
1EL Butter				x	x	x		
160ml Milch	x				x	x		
100g Mehl	x			x			x	
85g Zucker	x			x			x	
Steinsalz		x					x	

### Flammkuchen (Süß)

Den Flammkuchen mit Speck und Zwiebeln kennt man. Mögen Kinder aber weniger. Gleiches Rezept, aber mit Apfelingeln und Zimt / Zucker - lecker!

[LINK](#)

Ein Ofen wird gebraucht? Siehe Pizza

3 Eigelb	x					x		
1EL Butter				x	x	x		
300ml Wasser								
650g Mehl	x			x			x	
85g Zucker	x			x			x	
Salz		x					x	
Zimt	x					x		
Äpfel	x			x		x		
Schmand		x		x	x		x	<a href="#">LINK</a>

### Popcorn:

ein bisschen Butter und Maiskörner  
Dazu eine Karamellsoße oder Schokolade? [LINK](#)  
Oder einfach nur mit Zucker, äh, Xylit  
Übt das Popcorn in kleinen Mengen

1EL Öl				x			x	
1EL Butter				x	x	x		
Mais	x				x			
Prise Salz		x		x			x	
200g Xylit	x			x			x	

### Kinderpunsch (Tschai):

Bei den Pfadfindern gibt es das Traditionsgetränk Tschai. Es besteht vorwiegend aus Früchtetee mit Fruchtsäften, Orangenscheiben, Zimt, Nelken, Sternanis, Zucker.

Alles leicht über dem Feuer erwärmt. Ein genaues Rezept gibt es nicht, macht jeder Stamm anders.

Tee	x					x		
Fruchtsäfte Direkt. Glas	x					x	x	
Gewürze	x							x
85g Zucker	x			x				x

### Marshmallows

Da kommen wir an der Plastiktüte nicht vorbei. Außer ihr habt Strom im Lager und ein Rührgerät, dann können wir diese auch selber machen: [LINK](#) [LINK](#). Macht eine Kombination aus beiden. Das Backpapier gegen die Pudervariante.

Evtl. klappt es aber auch mit diesem

Rührer: [NOVA Quirl](#)

Vanille	x			x	x			
Gelatine	x			x	x			
Puderzucker				x				x
Zucker	x			x				x

### Stockbrot - und dessen Varianten

Herzhaft:

Mit Speck, [Röstzwiebeln](#) und Käse [LINK](#)

Süß:

Teig mit viel Zucker, außen mit Butter und Zucker / Zimt bestreichen [LINK](#)

Inspirationen: [LINK](#)

Herzhaft	Süß							
40g Hefe	40g Hefe	x					x	
	30g Zucker				x			x
	250ml Milch	x					x	
500g Mehl	500g Mehl	x			x			x
	1 Ei	x					x	
	Vanille	x			x	x		
	100g Butter				x	x	x	
Salz	Salz		x		x			x
	Zimt							
Speck		x					x	
Zwiebeln		x			x			x
350ml Wasser								

### s'more - Pfadfinder Erfindung um 1927

Original mit Graham-Cracker. Da es diese in D kaum zu bekommen gibt, eignen sich auch [Honig-Waffeln](#) (leider nicht ohne Plastik zu bekommen), Waffeln oder Butterkekse.

Graham-Cracker/Waffeln				x	x			
Marshmallows				x	x			
Schokolade				x				x



# Mitternachtssnack



Es ist schon 23Uhr  
Die Kinder im Bett, das Lagerfeuer knistert, die Leiter und ggf. ein paar ältere Kids starren ins Feuer.

Jetzt noch was cooles, leckeres, besonders essen.

Die Mitternachtssnacks sind Gerichte die oft einfach sind, aber viel Zeit in Anspruch nehmen und daher für die Masse nicht möglich sind.

z.B. Pizza.

Oder am letzten Abend gönnen sich die Leiter ein saftiges Steak. (Auf eigene Kosten).

Hier wird es Deftig - aber Plastikfrei!

Omlet: [LINK](#)

Chips bzw. Snacks: [LINK](#)

BBQ Soße selber machen: [LINK](#)

## Bohnen mit Speck

Vorbereitung:

- Bohnen im Wasser einweichen bzw. 2h kochen. Ggf. 45min im Dampfdrucktopf

- Speck grob würfeln

- Zwiebeln würfeln

Speck kross anbraten.

Zwiebeln hinzu und glasig werden lassen.

Knoblauch hinzu und die Bohnen hinzu.

Mit den Tomaten ablöschen. Butter und Kräuter hinzu, sowie Pfeffer und Salz.

Ger. Speck	x				x		
Bohnen	x			x			x
Thymian frisch	x			x	x		
Butter				x	x		
Knoblauch			x	x		x	
Tomatenstücke um Glas		x		x			x
Zwiebeln	x			x		x	

[LINK](#)

## Flammkuchen (Herzhaft)

Original Elsässer Flammkuchen. Das Geheimnis liegt vor allem darin die Zwiebeln mit der Reibe zu reiben.

[LINK](#)

Ein Ofen wird gebraucht? Siehe Pizza

- 3 Eigelb
- 1EL Butter
- 300ml Wasser
- 650g Mehl
- 40g Zucker
- Salz
- Zwiebeln
- Rauchspeck

x					x		
			x	x	x		
					x		
x			x				x
x			x				x
	x						x
x			x		x		
x					x		

## Pizza

Alles steht und fällt mit dem Teig! Daher keine Kompromisse!

Einen Tag vorher muss ein Vorteig gemacht werden. Alles weitere in diesem Rezept:

[LINK](#)

Ein Ofen wird nicht benötigt, aber ein Wok oder eine große Pfanne, schaut euch dazu dieses Video an, es geht nur um die Technik: [LINK](#), [LINK](#)

- 2g Hefe
- 300ml Wasser
- 600g PizzaMehl Typ 00
- 20g Salz
- 300g Wasser
- Tomatenstücke um Glas
- Olivener Öl

x			x	x			
					x		
	x					x	
	x					x	
	x		x			x	
x	x					x	

[LINK](#)

[LINK](#)

[LINK](#)

## Süßkartoffeln

Rezept: [LINK](#)

die Schale der Limette in das Olivenöl und reiben und pressen. Petersilie dazu.

Kartoffeln in 5cm scheiben schneiden. Mit dem Öl bestreichen und Grillen.

- Süßkartoffeln
- Olivener Öl
- 20g Salz
- Limette
- Petersilie

x			x	x			
x	x					x	
	x					x	
		x	x	x			
		x	x	x			

[LINK](#)

## Grillgewürz selber machen:

1,5 EL getrocknete Zwiebeln

0,5 EL getrockneter Knoblauch

0,5 TL Roh-Rohrzucker

alternativ: Kokosblüten-Zucker

0,5 TL Pfeffer

0,5 TL Paprika-Pulver

0,25 Salz

1 EL getrocknete Petersilie

0,5 EL Oregano

- Zucker
- Gewürze

x					x		
x			x				x

Natürlich selber machen. Einfach schneiden und in der Sonne trocknen lassen.

## Süßkartoffeln aus dem Feuer

Die Kartoffeln ohne Schutz einfach in die Glut werfen.

Nach ca. 10-15min herausholen und teilen.

Mit dem Dip essen.

- Süßkartoffeln
- Frischkäse
- Pfeffer / Salz
- Limette
- Petersilie

x			x	x			
			x		x		
	x					x	
		x	x	x			
		x	x	x			



# Vorbereitungen

Der erste Tag ist geschafft. Das Küchenteam hat sich eingespielt, die Kinder wissen wie der Ablauf ist. Nun ist es an der Zeit weitere Vorbereitungen zu treffen.

Überlegt, was es die nächsten Tage an Essen gibt und schaut ob man davon schon etwas im Vorfeld erledigen kann.

## **z.B. Salatsoße.**

Es muss nicht für jeden Salat erneut die Soße hergestellt werden. Die Grundsoße die ihr auf dem Blatt des Abendbrottes findet, kann man für viele Salate verwenden. Daher lohnt sich die Herstellung von 1-2l (je nach Teilnehmerzahl). Die Soße ist selbst ungekühlt ca. eine Woche haltbar. Im Bach/Kühlschrank erst recht.

## **Sirup:**

TK Beeren im Karton kaufen, auftauen lassen und mit Wasser und Xylit zu Sirup kochen. In Flaschen abfüllen und Einkochen lassen. Der Sirup ist ungekühlt nach dem Einkochen das ganze Lager haltbar. Geöffnet Kühl lagern und innerhalb von 3 Tagen aufbrauchen.

[LINK](#)

## **Kakao:**

Nesquick Kakao mit Plastikdeckel oder gar komplett in der Plastikverpackung, das kaufen wir nicht. Das können wir auch besser.

Dazu unsere [Trinkschokolade](#) oder andere 70% Schokolade in Milch auflösen, dazu [Xylit](#) zum süßen. Abschmecken und dann kurz aufkochen und ebenfalls in sterilisierte Milchflaschen geben, einkochen und kühl aufbewahren.

## **Frischkäse:**

Stellt den Frischkäse aus Joghurt in ausreichender Menge her. Er hält sich ca. eine Woche in der Kühlung.

## **Soßen:**

Sämtliche Soßen, ob dunkle, helle, Tomaten, Curry, usw. kann im Vorfeld, wenn mal Zeit ist gekocht und eingeweckt werden. Wenn es zu viel ist - mit nach Hause nehmen.



# Spaghetti

Die Kinder beim Frühstück fragen, wer welche Soße zu den Nudeln haben möchte.

Danach die noch fehlenden Zutaten einkaufen.

Zutat	Bauer / Unfe	Interne	Markt	Supermarkt	Früh	vor Ort	Mitgebracht	Link
Tomatenstücke im Glas		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Olivenöl	x						x	
Schalotten			x	x	x			
Salz/Pfeffer		x		x			x	
Tomatenmark / Glas				x		x	x	
Balsamico Essig	x	x		x			x	
Butter				x	x	x		
Knoblauch			x	x		x		
fr. Kräuter				x		x		
Parmesan Käse / Theke				x	x	x		

**Vorbereitung:**

- Schalotten in Würfel schneiden
- Kräuter bündeln
- Öl im Topf erhitzen und Zwiebeln anschwitzen
- Tomatenmark hinzugeben und anbraten.
- Mit den Tomaten aus dem Glas ablöschen, Knoblauch und Kräuter hinzugeben.
- Olivenöl und Parmesankäse hinzugeben.
- Butterflocke und Essig hinzugeben. Mit Salz Pfeffer abschmecken.

Vom Herd nehmen, kann später wieder aufgewärmt werden. ggf. für andere Tage gleich mitmachen und einwecken.

Tomatensoße

Nudeln	x			x			x	
Steinsalz		x		x			x	

Sollten sie nicht aus dem Unverpackt Laden kommen, dann die Barilla im Karton kaufen.

**Spaghetti**

**Vorbereitung:**

- Nudelwasser mit Steinsalz zum Kochen bringen. Das Wasser muss nach Salz schmecken (Meer).
- Nudeln hineingeben, kurz aufkochen lassen, Herd abstellen, Deckel drauf, die Nudeln sind in 12min Fertig.

Nudeln lecker Kochen: [LINK](#)

Sahnesoße

Das Kind möchte gar keine Soße? Dann mit Butter und Olivenöl, Pfeffer, Salz.

**Vorbereitung:**

- Mengen abmessen/wiegen
- Butter im Topf zerlassen.
- Mehl hinzu und verrühren.
- Schlückchenweise die Milch hinzu. Immer wieder so lange rühren bis es eine Pampe wird, dann nächster schluck.
- Nach der kompletten Milch, die Sahne hinzu. Mit Salz/Pfeffer/Zucker/Muskat abschmecken.
- So lange Kochen bis die Soße nicht mehr nach Mehl schmeckt.

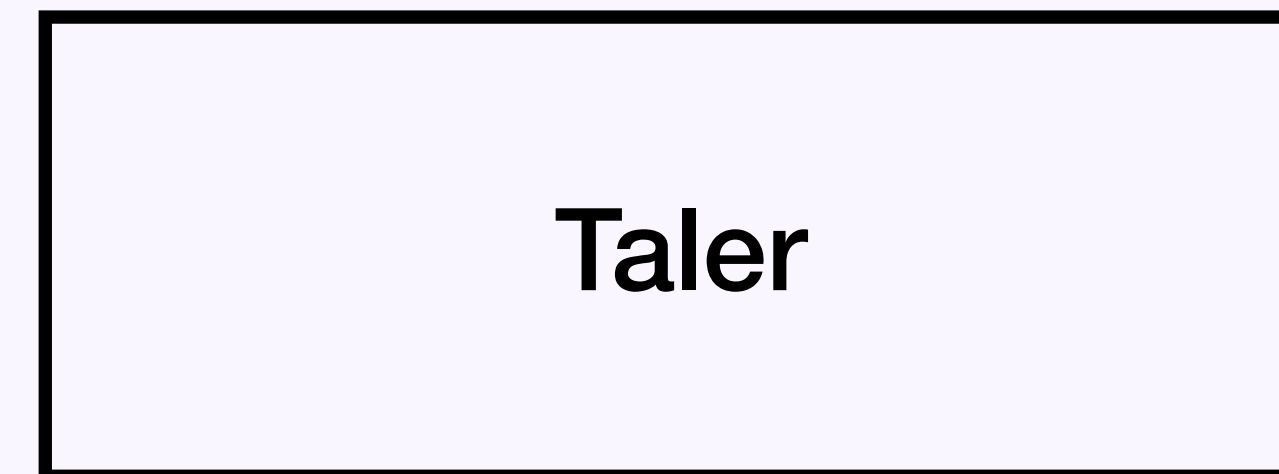
vom Herd nehmen, kann später wieder aufgewärmt werden. ggf. für andere Tage gleich mitmachen und Einwecken.

Butter 50g				x		x		
Mehl 60g				x		x	x	
Milch 500ml / Glas	x			x	x			
Salz/Pfeffer/Muskat		x		x			x	
Sahne 500ml / Glas				x	x			

# Kartoffel-Couscous-Taler

Ideal als Schnitzel oder Chickennuggets Ersatz.

Rezept: [LINK](#)



400g Kartoffeln			x	x		x	
200g Couscous Bio	x	x				x	<a href="#">LINK</a>
350ml Gemüsebrühe		x		x		x	<a href="#">LINK</a>
1EL Kräuter der Provence	x	x				x	<a href="#">LINK</a>
Salz/Pfeffer		x		x		x	
1TL Cumin/Kreuzkümmel		x		x		x	<a href="#">LINK</a>
1TL Kurkuma		x		x		x	<a href="#">LINK</a>
2TL Paprikapulver süß		x		x		x	<a href="#">LINK</a>
Petersilie			x	x	x		
1EL Zitrone			x	x	x		

Vorbereitungen:

Topf mit **wenig Wasser** zum Dämpfen der Kartoffeln aufstellen.

Die Kartoffeln schälen.

Bevor die Kartoffel dazu kommen **etwas von dem kochenden Wasser nehmen** und damit den Couscous + Gemüsebrühe übergießen und einweichen lassen.

Couscous mit einem Löffel durchrühren und abgedeckt rund 10 Minuten ziehen lassen. Ich lege dafür einfach einen Teller auf die Schüssel und stelle diese zur Seite.

Die Kartoffeln rund 15-18 Minuten ganz weich dämpfen.

Wenn die Kartoffeln weich sind, die Kartoffeln mit einem Kartoffel-Stampfer zerdrücken.

Den gequollenen Couscous dazu geben und beides mit reichlich(!) Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Kräutern der Provence und Kurkuma würzen.

Petersilie fein hacken und untermengen.

1 EL Zitronensaft dazu geben. Wenn die Masse ein bisschen abgekühlt ist, diese mit den Händen kräftig durchkneten, bis eine Art „Kartoffelteig“ entsteht. Probiert dann die Masse nochmals, ob sie genug gewürzt bzw. gesalzen ist.

In einer Pfanne reichlich Öl (so etwa 5 EL) erhitzen und die Taler von beiden Seiten goldbraun und möglichst knusprig braten. Taler anschließend in einem warmen Topf warm halten, denn Ihr werdet nicht alle Taler auf einmal in einer Pfanne anbraten können.

# Spaghetti mit Tomatensoße

der Klassiker.  
Aber mit Varianten und in Lecker

Topf mit wenig Wasser aufsetzen (Achtung, die helle Soße braucht auch etwas davon, bitte mit einrechnen). Die Nudeln müssen nicht ganz bedeckt sein.  
Ingwerscheiben rein und so viel Salz, dass es nach Meer schmeckt.

Deckel drauf und auf kleiner Flamme immer mal wieder umrühren.  
Wenn am ende das Wasser fast weg ist - Perfekt

Verfahren: [LINK](#)

Die Tomatensoße kann hier schon im Vorfeld gekocht werden, die kann später wieder warm gemacht werden.  
Bei der Hellen brauchen wir etwas Nudelwasser.  
Und zu viel gibt es nicht, die kann man prima einwecken und ggf. später für Reste oder Extrawünsche verwenden.



Vorbereitung:  
Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden.

Auf kleiner Flamme die Zwiebeln und den Knoblauch in Olivenöl anschwitzen.  
Tomatenmark anbraten (verliert dann seine Bitterkeit)  
Mit den Tomatenstücken aus dem Glas ablöschen.  
Die restlichen Zutaten in beliebiger Menge hinzufügen.  
Zum Schluss noch mal ein Schuss Olivenöl.

Ist zu viel Soße über - Einwecken.

Gibt ja auch Kinder die keine der Soßen mögen.  
Dann in reichlich Butter oder Olivenöl wenden und Knoblauch / Pfeffer / Salz abschmecken.

Mehlschwitze mit 1:1 Butter und Mehl herstellen Als Wasser das Nudelwasser nutzen, dazu Sahne.  
Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft abschmecken.  
Beiseite stellen, kann später wieder aufgewärmt werden.

[Rezept](#)

Olivenöl		x		x			x
Zwiebeln	x		x	x		x	
Knoblauch	x		x	x		x	
Tomatenmark (Bio,Glas)		x		x			x <a href="#">LINK</a>
Salz/Pfeffer		x		x			x
Tomaten aus dem Glas	x	x		x			x
Balsamico Essig				x			x
Parmesan				x		x	
Thymian/Oregano/Basilikum			x	x	x		

Ihr findet im Supermarkt nur passierte Tomaten im Glas - dann die nehmen und ggf. noch frische Tomaten dazu

Frisch!  
Getrocknet immer schlechter. Ihr könnt die Kräuter im Bündel reinhängen und später wieder rausholen.

Butter				x	x	x	
Mehl				x		x	
Sahne				x	x	x	
Salz/Pfeffer		x		x			x
Muskat	x						x
Zitronensaft	x			x		x	

# Kartoffeln mit Gemüse

Zutat	Bauer/Unf.	Interne	Markt	Supermarkt	Früh	Vor	Mitgebracht	Link
Möhren	x				x			
Butter				x	x	x		
Zucker				x			x	
Salz/Pfeffer		x		x			x	
Gemüsebrühe/Fond	x	x				x	x	
Sesam	x	x					x	

UFFF, so viel auf einmal? In einer Zeltlagerküche?

Ja, der Endgegner. Aber wenn man strukturiert an die Sache geht, dann ist es recht einfach. **Halte die Reihenfolge ein. Du kannst schon Stunden vorher anfangen. Am Ende muss nur das Kartoffelpüree auf den Punkt fertig sein, da es schlecht wieder aufwärmbar ist.**

1. Mit der Soße anfangen. Ist sie fertig, zur Seite stellen, die können wir am Ende einfach nochmal kurz warm machen.
  2. Die Kartoffeln Dämpfen (nicht schälen).
  3. Holt euch Hilfe ins Zelt. Möhren putzen und Schneiden läuft dann neben her.
  4. In der Zeit die Schwarzwurzeln machen. Sind sie fertig, zur Seite, später nochmal aufwärmen
  5. Die Möhren machen - sind sie fertig, zur Seite, später nochmal warm machen.
  6. Die Kartoffeln sind fertig. - Schälen lassen.
  7. Das Püree herstellen, das ist zeitkritisch, also zum Essen rufen. Die normalen Kartoffeln im warmen Topf belassen.
  8. Die Beilagen und Soße jeweils kurz vor der Ausgabe nochmal kurz aufwärmen und alles raus geben.
- Versorgt erst die Püree/Möhren Fraktion, während die Schwarzwurzeln hinten aufwärmen  
Dann die Püree Schwarzwurzel Fraktion usw...

Zutat	Bauer/Unf.	Interne	Markt	Supermarkt	Früh	Vor	Mitgebracht	Link
Schwarzwurzeln im G.				x	x			
Butter				x	x	x		
Salz/Pfeffer		x		x			x	
Sahne				x	x	x		
Muskat	x						x	
Zitronensaft	x				x			

Die Möhren schälen und in eine Form deiner Wahl bringen. Also entweder in Scheiben, in grobe Stücke, halbieren oder ganz lassen. Gern ein Stück vom Möhrengrün stehen lassen.

In einer Pfanne die 3 EL Butter mit 1 TL Zucker und Salz erhitzen. Dann die Möhren darin kurz anbraten.

Nun mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ohne Deckel köcheln lassen. Solange bis die Flüssigkeit verkocht ist.

Dann nach Belieben 1-2 TL Sesamsaat dazugeben, durchschwenken Beiseite stellen, kann später wieder aufgewärmt werden.

Rezept Rezept

2.

Möhren

3.

Schwarzwurzeln

Für die Soße:

Mehlschwitze mit 1:1 Butter und Mehl herstellen Als Wasser das Schwarzwurzelwasser nutzen, dazu Sahne. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft abschmecken. Beiseite stellen, kann später wieder aufgewärmt werden.

Rezept

Veganer dabei? Dann geht es hier weiter: [LINK](#)

## Kartoffeln mit Sauce und Gemüse

5.

Kartoffelpüree

4.

Kartoffeln

Mehlige Kartoffeln schälen und dämpfen. Reichlich Butter schmelzen ggf. sogar Nussbutter daraus machen. Milch brauchen wir nicht.

Je mehr Butter, desto besser, es gibt sogar Rezepte mit Kartoffel/ Butter 1:1.

Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat

Oder ganz anders? [LINK](#)

1.

Wir brauchen dazu noch eine schnelle braune Soße. Eine Vegetarische eignet sich dazu sehr gut, da wir so auch gleich etwas für die Veggis haben und es geht viel schneller als jetzt noch mit Knochen anbraten anzufangen. Das Rezept gibt es hier: [LINK](#)

Kartoffeln mit Schale Dämpfen

Sind sie fertig, in einen Topf mit warmen Wasser geben, unter Wasser mit den Händen schälen. Ein kleines Messer als Hilfe dazu benutzen. So schält ihr die Kartoffeln in Rekordzeit, das macht sogar den Kindern Spaß. Danach ggf. wieder in den Dämpftopf werfen zum warmhalten.

Sind welche über? Dann am Abend Kartoffelsalat machen.

Kartoffeln	x				x	x	
Butter				x	x	x	
Salz/Pfeffer		x		x			x
Muskat	x	x					x

Olivenöl	x					x	
Mehl				x			x
Sojasoße	x			x			x
Salz/Pfeffer		x		x			x
Gemüsebrühe	x						x

Kartoffeln	x					x	
Salz/Pfeffer		x		x			x

# Currywurst

und deren Varianten:

- Currywurst Pommes = Bratwurst mit Soße
- Bratwurst mit Pommes = ohne Soße
- Bockwurst mit Pommes
- nur Pommes

Da ist für jeden was dabei. Vorher fragen wer was möchte, dann Einkaufen.

Rezept: [LINK](#)

Öl				x				x
Zwiebeln			x	x			x	
Currypulver		x		x				x
Xylit	x	x						x
Fritz Kola ohne Z.				x	x			x
Essig				x				x
Apfelmus / Glas				x	x			
Tomaten			x	x	x			
Tomaten a.d.Glas				x				x
Tomatenmark				x			x	
Salz		x		x				x

Vorbereitung:

Die komplette Soße sollte einen Tag vorher gekocht werden.

Die Zutaten in der Reihenfolge der Zutatenliste in einen Topf geben.

Alles aufkochen und ggf. in Gläser einwecken.

Kartoffeln	x						x	
Bratöl				x				x

Vorbereitung:

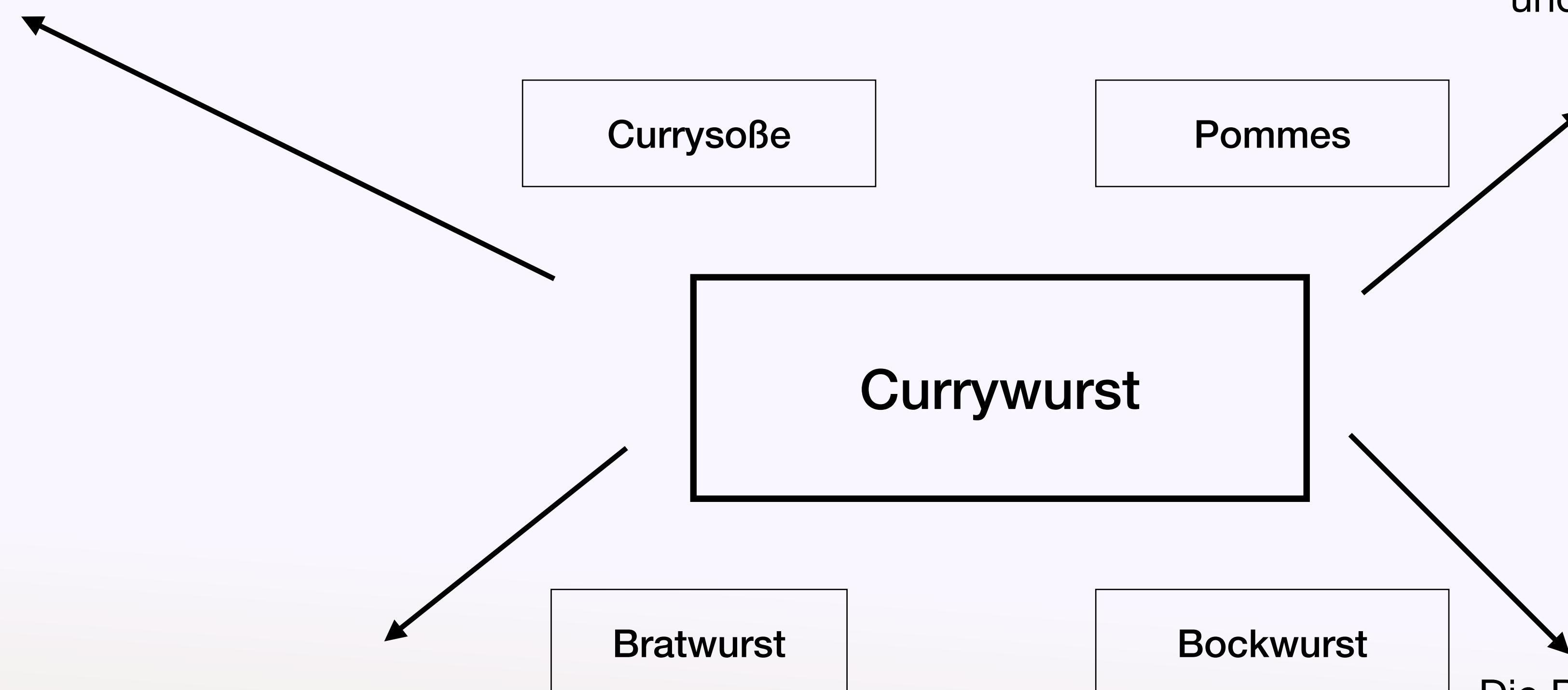
Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Wer keinen passenden Schneider hat, kann auch Ecken schneiden.

Pommes gut waschen und wieder gut abtrocknen.

Öl - Bratöl (kein Fett!) in einem Topf erhitzen.

Die Pommes hinzu geben, entweder direkt rein und später mit der Schaumkelle raus holen, oder in einem Metallsieb / Salatschleuder. Pommes so lange garen, bis eine helle, aber harte Kruste entstanden ist. Nun die Pommes wieder komplett raus holen. Diese Pause kann nun gerne bis eine Stunde lang sein, in der Zeit können die restlichen Pommes die nicht in den Topf gepasst haben ebenfalls auf diesen Stand gebracht werden oder eben die Currywurst weiter vorbereitet werden.

Sind die Kinder zum Essen bereit, dann wieder die Pommes in das Öl und fertig braten (ca. 3-5min), sodass sie heiß serviert werden können.



Die Bratwurst vom Bauern anbraten. evt. auch über dem Feuer.

Die Bockwurst in einem Topf mit sehr gut gesalzenem Wasser erwärmen. Alternativ vorher eine sogenannte [Opferwurst](#) reinlegen. Nur ganz geringe Hitze. Nie kochen. Dämpfen geht natürlich auch.

Bratwurst		x				x		
-----------	--	---	--	--	--	---	--	--

Bockwurst		x				x		
-----------	--	---	--	--	--	---	--	--

# Parmesan und Spinat Orzo

Sehr sehr lecker!

Bitte genau nach Rezept vorgehen und die Kritharaki Nudeln findet man in jedem Supermarkt. - leider in Plastik verpackt.

Rezept: [LINK](#)

## Spinat Orzo

1Cup Kritharaki Nudeln				x	x			
1EL Olivenöl		x						x
2 Knoblauch			x	x			x	
1 Zwiebel			x	x			x	
1EL Mehl				x			x	
1Cup Milch	x			x	x			
1,5 Cup Spinat (Frisch)			x	x	x			
1/2 Cup Parmesan				x	x			
Salz/Pfeffer		x						x

In einem großen Topf mit kochendem Salzwasser Nudeln nach Packungsanweisung kochen; gut abtropfen lassen.

Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.

Fügen Sie Knoblauch und Zwiebel hinzu und kochen Sie unter häufigem Rühren, bis die Zwiebeln durchscheinend geworden sind, etwa 2-3 Minuten.

Mehl einrühren, bis es leicht gebräunt ist, etwa 1 Minute.

Nach und nach die Milch einrühren und unter ständigem Rühren etwa 3-4 Minuten kochen, bis sie leicht eingedickt ist.

Spinat hinzufügen und kochen, bis er zusammenfällt, etwa 2-3 Minuten.

Parmesan einrühren, bis er geschmolzen ist, etwa 1 Minute.

Fügen Sie Orzo hinzu und rühren Sie es vorsichtig um, um es zu kombinieren; mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken.

Sofort servieren.

# Shakshuka

Sha was?

Ein seehr einfaches Grundgericht mit vielen Variationsmöglichkeiten. (Resteverwertung).

Rezept: [LINK](#)

## Shakshuka

Zwiebeln			x	x		x	
Olivenöl		x					x
Knoblauch			x	x		x	
Tomatenstücke (Glas)					x	x	
Ei	x					x	
Paprika			x	x		x	<a href="#">LINK</a>
Cumin/Kreuzkümmel		x		x			x <a href="#">LINK</a>
Paprikapulver		x		x			x <a href="#">LINK</a>
Salz/Pfeffer		x		x			x
Brot	x					x	

Vorbereitung:

Zwiebeln klein schneiden

Paprika klein schneiden

Knoblauch pressen

Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben.

Paprika hinzu bis sie weich wird.

Mit den Tomaten aus dem Glas ablöschen.

Gewürze hinzu, Salz, Pfeffer, Cumin (ggf. Mörsern)

Spiegeleier oben drauf.

Shakshuka wird nur mit Brot gegessen, ohne Besteck.

Es können problemlos Abwandlungen beim Gemüse gemacht werden und somit als Restepfanne dienen.

Die Zutaten sind pro Person, also pro Person eine Zwiebel, eine Paprika, kein Glas Tomaten....

# Paprika-Kartoffel-Topf mit Linsen

Einfach und Variabel

Rezept: [LINK](#)

## Kartoffeltopf

Zwiebeln								
Knoblauch			x	x		x		
Kartoffeln			x	x		x		
Paprika			x	x	x			
Olivenöl		x					x	
rote Linsen		x					x	
Tomatenstücke (Glas)				x		x		
Gemüsebrühe		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Petersilie			x	x	x			
Kräuter der Provence		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Salz/Pfeffer		x		x			x	
Paprikapulver süß		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Cumin/Kreuzkümmel		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Currypulver		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Muskat		x					x	

### Vorbereitungen:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Kartoffeln und ggf. schälen (junge Kartoffeln können auch mit Schale gegessen werden), in Würfel schneiden.

Paprika ebenfalls in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Paprika, Kartoffeln, Linsen hinzugeben. Kurz mitbraten.

Mit Brühe und Tomaten ablöschen.

Mit den restlichen Gewürzen würzen und gut umrühren.

Für 20-30 Minuten köcheln lassen. Nochmal abschmecken. Und mit Petersilie servieren.



# Hirsebällchen mit Süßkartoffelpüree

Einfach

Rezept: [LINK](#)

## Hirsebällchen MIT Süßkartoffelpüree

Süßkartoffelpüree

Hirsebällchen

Vorbereitungen:

Knoblauch und Zwiebeln fein hacken.  
Süßkartoffeln kleiner schneiden. (ggf. in der Glut weichkochen)

Knoblauch und Zwiebeln in 1-2 EL Olivenöl anbraten.  
Süßkartoffeln dazugeben und mit 100 ml Wasser ablöschen.  
Bei geschlossener Deckel 15-20 Minuten köcheln lassen oder bis die Kartoffeln weich sind. Sahne hinzugeben und aufkochen lassen und die Kartoffeln stampfen. Je nach Konsistenz noch etwas Sahne zugeben.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorbereitungen:

Hirse kurz abwaschen

Mit 500 ml Brühe und Kurkuma aufkochen. Dann bei geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe 30 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer würzen. Gut abkühlen lassen und dann den Käse untermischen. Mit feuchten Händen aus der Hirsemasse kleine Bällchen formen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Bällchen auf jeder Seite knusprig und golden anbraten.  
Mit Süßkartoffelpüree, Kresse, gerösteten Samen anrichten und mit einem Salat servieren.

Schalotte			x		x	x		
Knoblauch			x	x		x		
Süßkartoffeln			x	x		x		
Öl				x			x	
Sahne				x	x			
Salz/Pfeffer		x		x			x	

Hirse	x	x			x		x	<a href="#">LINK</a>
Gemüsebrühe		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Kurkuma		x		x			x	<a href="#">LINK</a>
Salz/Pfeffer		x		x			x	
Käse				x	x			

# Blumenkohl-Schnitzel

Verkehrte Welt!  
 Das Blumenkohlschnitzel in den Vordergrund stellen. Wer kein Blumenkohl mag, bekommt ein Schweineschnitzel!  
 Aber nicht ein ganzes, 10x10cm reicht aus!

Als Beilage eignet sich alles an Resten die man hat oder eine einfache Gemüsepfanne

**Blumenkohl-Schnitzel**

**Schnitzel**

**Dip**

Blumenkohl von Grün und Strunk befreien, waschen und im Ganzen für 4 Minuten in sprudelnd kochendes Salzwasser geben oder dampfgaren. Blumenkohl in eiskaltem Wasser abschrecken.  
 Mehl und Paniermehl miteinander vermischen und in einen tiefen Teller geben. Eier aufschlagen und in einem tiefen Teller verquirlen. Die Gewürze miteinander vermischen und unter die Mehlmischung rühren.  
 Blumenkohl in 1,5-2 cm dicke Scheiben schneiden und zuerst in der Mehlmischung, dann im Ei und zuletzt in der Panade wenden. Zügig in eine Pfanne mit heißem Öl geben und von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Vom Schneiden übrige Blumenkohlbrösel nach gleichem Schema panieren und goldbraun braten.

Bio Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben.  
 Knoblauch pellen und fein hacken.  
 Joghurt und Schmand (selbst.g. Frischkäse) miteinander verrühren.  
 Tahini unterrühren.  
 Zitronenabrieb, Knoblauch und einen Spritzer Zitronensaft unterrühren.  
 Mit Kreuzkümmel, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Blumenkohl-Schnitzel mit dem Dip und etwas Schnittlauch garniert servieren.

**Schweineschnitzel**

1 Blumenkohl	x			x	x		
150g Weizenmehl	x			x			x
5 EL Paniermehl (Bäcker)				x		x	
2 Eier	x					x	
1 TL Kurkuma		x		x		x	
1 TL Paprika süß		x		x			x
Öl				x	x		
Salz/Pfeffer		x					x

Schnitzel unter einem Küchentuch (Frischhaltefolie besitzen wir nicht) leicht flach klopfen.  
 Die Panierstraße vom Blumenkohl im Anschluss dafür nutzen.  
 Die Schnitzel auch nach den Blumenkohlschnitzeln braten.

Denkt daran, das Paniermehl macht die Musik!

1 Zitrone	x			x		x	
2 Knoblauch	x			x		x	
150g Joghurt				x		x	
150g Schmid (Frischk.)				x		x	
3 EL Tahin (Sesampaste)		x		x			x
1 TL Kreuzkümmel (Kumin)		x		x			x
1 TL Ahornsirup				x		x	
Salz/Pfeffer		x					x

Paniermehl beim Bäcker kaufen. Niemals das geschmacklose Zeug im Supermarkt

Informationen rund ums Ei:

Salmonellen kommen von Natur aus gerne auf Eiern vor: überwiegend auf der Schale, relativ selten im Ei-Inneren.

Die Bakterien sind natürliche Darmbewohner von Geflügel, werden mit dem Kot ausgeschieden und können auf diesem Weg sehr leicht die Eier kontaminieren.

Das Ei verfügt über mehrere Mechanismen, sich vor Keimbesiedlung und -vermehrung zu schützen:

Die Eischale ist eine natürliche Barriere, die beim intakten Ei nicht durchdrungen werden kann.

Verschiedene Proteine des Eiklars hemmen bakterielles Wachstum, z.B.: Avidin (: bindet zum Wachstum notwendiges Biotin) und Ovotransferrin (: bindet zum Wachstum notwendiges Eisen), andere Proteine wirken bakterizid, z.B.: Lysozym.

Die zähflüssige Struktur des Eiklars hemmt die Beweglichkeit der Bakterien und schützt den nährstoffreichen Dotter.

Diese natürlichen Schutzmechanismen sind ca. 3 Wochen stabil, lassen dann aber nach. Hohe Temperaturen beschleunigen, tiefe Temperaturen verzögern den Prozess.

Deshalb hat der Gesetzgeber festgelegt, dass Eier

ab dem 18. Tag nach dem Legen bei 5 - 8°C gekühlt werden müssen

ab dem 22. Tag nicht mehr an Verbraucher abgegeben werden dürfen

ein Mindesthaltbarkeitsdatum von maximal 28 Tage haben.

Durch den richtigen Umgang mit Eiern können Sie das Risiko einer Salmonelleninfektion reduzieren:

Eier niemals waschen! Sie würden die Schutzhaut des Eies zerstören und Bakterien könnten in das Ei-Innere dringen.

Eier mit beschädigter Schale sofort verbrauchen und durcherhitzen!

Eier möglichst frisch kaufen!

Schlagen Sie die Eier mit dem Messerrücken auf, nicht an der Schüssel!

Streichen Sie die Eier nicht mit den Fingern aus!

Eischalen gehören direkt in den Abfall!

Verwenden Sie ganz frische Eier für Speisen mit rohen Eiern! Kühlen Sie diese Speisen unmittelbar nach der Zubereitung! Und verzehren Sie die Speisen am Tag der Fertigstellung!

Eier Pasteurisieren:

Eier bei genau 57° im Sousevide Garer 2h lang erhitzen. Das Ei stockt ab 58°. Dennoch, Salmonellen sterben erst ab 70°

Frische Eier über ein Jahr haltbar machen:

Mit der Spitze nach unten in einen Topf mit Wasser dass mit ! Löschkalk ! 1EL auf 1l Wasser versetzt ist, legen. Deckel drauf (kein Licht) und im Keller lagern.

[https://www.youtube.com/watch?v=9O\\_uNBuAZD8](https://www.youtube.com/watch?v=9O_uNBuAZD8)