

# Lagersport/Trekking

## Kochen im Lager

### Vorbereitungen vor dem Lager

Die Personen, die im Lager kochen, brauchen bereits vor dem Lager gewisse Informationen zum Lager, um die Menüs zu planen. Motivierte Köchinnen und Köche erfüllen auch mal einen Spezialwunsch. Aus Sicht der Teilnehmenden gilt: Essen gut = Lager gut.

#### Menüplan

Vor dem Lager wird ein Menüplan geschrieben. Darauf steht, wann was gekocht wird. Um einen Menüplan schreiben zu können, braucht es klare Informationen:

- Wie viel Geld steht zur Verfügung?
- Wie viele Personen kommen ins Lager? Gibt es spezielle Essgewohnheiten? (Diabetes, Zölliakie, Vegetarismus, religiöse Einschränkungen usw.)
- Wie viele Lagertage sind es?
- Welche Mahlzeiten sind speziell? (Kochkonkurrenzen, Lunch, Lagerfeuer usw.)
- Was für eine Küche steht zur Verfügung?
- Wer kocht? (Wie viele Köche, Teilnehmende?)
- Gibt es Besonderheit im Lagerprogramm (Unternehmungen, Abschlussabend usw.), die im Menüplan berücksichtigt werden müssen?

Ein Menüplan sollte möglichst ausgewogen sein. Die Lebensmittelpyramide zeigt, welche Nahrungsmittel in welchem Mengenverhältnis dazu benötigt werden. Eine gute Regel ist «mit Mass geniessen und keine Verbote»: Geniesst Lebensmittel aus der Spitze der Pyramide in kleinen Mengen, jene aus dem unteren Teil dürft ihr grosszügig und bei jeder Gelegenheit einsetzen.



**Massvoll:** Süsses, Zucker: schnelle, aber kurzfristige Energiespender, Öle, Fette: Energiereiche Veredler.

**Genug:** Fisch, Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte: Eiweissreiche Aufbauener – pro Tag abwechslungsweise. Milch, Milchprodukte: Kalziumreiche Knochenstärker – mehrmals täglich.

**Grosszügig:** Getreideprodukte (Brot, Teigwaren, Getreideflocken, Reis, Mais), Kartoffeln: Hungerstillende Sattmacher – zu jeder Hauptmahlzeit. Früchte, Gemüse: Wichtige Gesundheitsschützer – mindestens 3x täglich.

**Bei jeder Gelegenheit:** Wasser, Getränke: Unentbehrliche Lebensquelle – täglich 1–2 Liter. Wasser und ungesüßte Getränke sind die besten Durstlöcher.

#### Tipp aus der Erfahrung

*Bekanntes kommt immer gut an. Vor allem bei Kindern ist das Interesse an kulinarischen Experimenten und exotischen Gerichten gering. Es ist daher sinnvoll, bei Kindersportlagern scharfe Gewürze wie Curry, Pfeffer oder Chili sparsam einzusetzen.*

*Weitere nützliche Tipps findet ihr hier: [www.lagerkochbuch.ch](http://www.lagerkochbuch.ch); [www.kochbuch-gruppen.de](http://www.kochbuch-gruppen.de)*

## Küchenplanung

Die Küche muss gut geplant sein. Je nach zur Verfügung stehender Küche, müsst ihr unterschiedlich viel Material mitnehmen. Auch bei einem Hauslager empfiehlt es sich, gewisse Küchengeräte selbst mitzubringen, da diese evtl. nicht vorhanden sind.

Ein paar Grundsätze:

- Kocht immer genug: Denn zu wenig Essen ist ein Stimmungskiller. Reste können weiter verarbeitet werden. Das könnt ihr bei der Menüplanung einplanen.
- Bei einem Hauslager sollte ein Mitglied des Küchenpersonals bei der Rekognoszierung dabei sein, um sich die Küche genau anzuschauen (Was steht am Geräten zur Verfügung, wieviel Herdplatten, was für ein Ofen, was für Pfannen etc. sind vorhanden?).
- Haltet immer ein einfaches Notfallmenü bereit (z. B. Spaghetti Napoli). Ein Essen kann immer wieder einmal misslingen. Dann muss schnell und unkompliziert etwas Neues gekocht werden können.

## Eckpunkte während des Lagers

### Arbeitsorganisation in der Lagerküche

- Für die meisten Rezepte gilt: Bereitet alle Zutaten vor, messt ab, wascht, rüstet und schneidet Früchte und Gemüse. Danach könnt ihr mit dem eigentlichen Kochen beginnen. Ausnahmen sind Rezepte wie der Hefeteig, welcher längere Zeit ruhen und aufgehen muss.
- Bei Outdoor-Küchen: Rechnet die Zeit zum Anfeuern oder Wasserkochen ein. Dies gilt besonders, wenn das Feuer seine Hitze noch nicht voll entwickelt hat.
- Denkt schon während des Kochens daran, dass ihr nach dem Essen warmes Wasser zum Abwaschen braucht.
- Plant Arbeiten wie Tisch decken und Tee zubereiten ein.
- Plant die Organisation des Servierens gut: Die Speisen können in Schüsseln und Platten, als Buffet oder direkt auf Tellern angerichtet werden.

## Arbeitsorganisation beim Kochen mit Kindern und Jugendlichen

Arbeiten, die Kinder und Jugendliche beim Kochen übernehmen können: Eigentlich alles, aber nicht alles von Anfang an. Eine gute Vorbereitung erleichtert das Kochen:

- Die aufgetragenen Arbeiten entsprechen den Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen.
- Der Küchenchef muss am Anfang die Neulinge gezielt betreuen.
- Alle können zur vereinbarten Zeit essen.
- Lest die Rezepte zuerst durch, verteilt die Arbeiten dann auf die einzelnen Kinder und Jugendlichen.

## Hygieneregeln bei der Lagerung

- Lagert leichtverderbliche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Milch usw. nach dem Einkaufen so schnell wie möglich kühl. Steht euch kein Kühlschrank oder Tiefkühlfach zur Verfügung, verzichtet entweder auf leicht verderbliche Lebensmittel oder kauft sie jeweils erst kurz vor dem Verbrauch ein.
- Richtig und kurz lagern (Beachtet die Temperatur, vermeidet Verschmutzung, überwacht die Lagerdauer). Ihr könnt Speiseresten in gut verschlossenen Gefäßen kühl lagern, müsst sie beim Wiederverwerten aber gut erhitzen.
- Vermeidet, Verschmutzungen einzuschleppen.
- Lagert rohes Fleisch und rohen Fisch so, dass kein Saft auslaufen und zu anderen Lebensmitteln gelangen kann.
- Trennt unterschiedliche Lebensmittel strikt, sie dürfen nicht gemeinsam verpackt gelagert werden (rohe/gekochte Lebensmittel; sauberes/schmutziges, Fleisch/Gemüse usw.).
- Befolgt Verbrauchsfristen und Lagerungsvorschriften von verpackten Lebensmitteln.

## Persönliche Hygiene

Hände waschen sowie saubere Kleidung und Schuhe sind die minimalen Anforderungen an die persönliche Hygiene beim Kochen im Lager.

## Hygieneregeln bei der Verarbeitung

- Krankheitserregende Bakterien können durch Hitze getötet werden. Ihr müsst aber die richtige Kombination von Temperatur und Zeit beachten (je höher die Temperatur, desto kürzer die Zeit der notwendigen Erhitzung). Grundsätzlich gelten Temperaturen von über 75°C und unter 5°C als sicher. Also: Haltet gekochte Speisen bis zum Genuss bei über 75°C warm und kühlt Essensreste so schnell wie möglich auf unter 5°C ab (Fisch bei 0°C).

- Erhitzt hygienisch besonders risikoreiches Fleisch (Hackfleischprodukte, Geflügel) vollständig (kein roter Fleischsaft, keine roten Stellen, Fleisch löst sich leicht vom Knochen).
- Vermeidet Kontakt von rohem Fleisch oder Fleischsaft mit Beilagen, Saucen usw.
- Roh konsumierte Lebensmittel wie Rohmilch, Roheierspeisen usw. weisen immer ein Gesundheitsrisiko auf. Rohmilch darf deshalb im Lager nicht abgegeben werden. Ihr müsst sie zuerst kochen.

### Küchenutensilien und -einrichtungen

- Verwendet separate Schneidbretter für pflanzliche und tierische Lebensmittel.
- Wascht Messer und Bretter nach jeder Anwendung gründlich mit Warmwasser und Reinigungsmittel, lasst sie an der Luft trocknen oder trocknet sie mit einem sauberem Tuch bzw. Haushaltspapier ab.
- Braucht nie dieselben Utensilien für das Hantieren mit gekochten und rohen Lebensmitteln.
- Haltet die Küche sauber: Reinigt Oberflächen, auf welchen Lebensmittel verarbeitet werden, mit Warmwasser und Reinigungsmittel, spült mit Wasser nach und lasst sie trocknen.
- Putzlappen und Abtrocknungstücher sind mögliche Bakterienreservoirs: Wechselt sie daher häufig und wascht sie heiss (60°C oder heisser).

### Küchentipps

- Ein **Deckel auf dem Kochtopf** spart Zeit und Energie in Form von Brennholz oder Gas/Elektrizität.
- Besonderheiten von **Aluminiumkochtöpfen und -geschirr**: Verwendet zum Rühren oder Reinigen keine kratzenden und scheuernden Gegenstände wie Schneebesen oder Gabeln. Sonst werden Aluminiumpartikel an die Speisen abgegeben.
- **Angebrannte Gerichte**: Stellt den Kochtopf mit Inhalt in kaltes Wasser und lasst ihn einige Minuten abkühlen. Rührt nicht um. Anschliessend könnt ihr das Gericht ohne das Angebrannte in einen neuen, sauberen Kochtopf umschöpfen und fertig kochen.
- **Verkochtes Gemüse**: Dreht es durch ein Passevite oder zerdrückt es mit der Gabel, gebt etwas Rahm hinzu und serviert es als Püree.
- **Versalzene Gerichte**: Kocht einige rohe Kartoffeln mit und nehmt diese vor dem Servieren heraus. Ist das Gericht nur wenig versalzen, hilft teilweise etwas Rahm (z. B. bei Fleischsaucen, Eintöpfen).

- **Fleisch braten**: Bratet grosse Mengen portionenweise an. Sonst zieht das Fleisch Saft, was die Krustenbildung erschwert. Das im Rezept angegebene Fett muss entsprechend aufgeteilt werden.
- **Fleisch würzen**: Mischt alle Gewürze in einem Gefäss und verteilt sie dann über das Fleisch. Salzt Fleischstücke erst kurz vor dem Anbraten, da Salz Wasser aus dem Fleisch zieht.
- **Grillen**: Bestreicht den Grill mit etwas Öl, damit das Fleisch oder Gemüse nicht kleben bleibt.
- **Eier**: Schlagt sie immer einzeln in einen Becher und gebt sie einzeln in die Schüssel mit den übrigen Zutaten. Sollte ein Ei faul sein, könnt ihr es einfacher wegwerfen. Um das Eigelb vom -weiss zu trennen, hilft eine saubere Pet-Flasche. Wenn ihr die Flasche zusammendrückt, entsteht ein Unterdruck. Dadurch könnt ihr das Eigelb in die Flasche «saugen».
- **Früchte und Zwiebeln** vertragen sich nicht. Schneidet sie nicht auf demselben Schneidebrett, die Früchte nehmen den Geschmack der Zwiebeln an.
- **Kartoffelsorten**: Nicht alle Sorten sind für alles geeignet. Welche Kartoffeln für welches Gericht optimal sind, steht auf der Verpackung. In der Schweiz sind die Sorten farblich gekennzeichnet. Blau = mehligkochend, grün = festkochend
- **Petersilie gehackt/Schnittlauchröllchen**: Gebt das Petersiliensträusschen oder den Schnittlauch in einen Becher und schneidet die Kräuter mit der Schere.
- **Teebeutel** nach Möglichkeiten miteinander verknüpfen, bevor ihr sie mit Wasser aufgiesst. So könnt ihr sie leichter herausnehmen.
- **Spritzt das Fett stark**, gebt etwas Salz dazu.
- **Zu dünne Saucen**: Mischt einen EL Stärkemehl (z. B. Maizena) mit 0,5 dl Flüssigkeit, gebt die Mischung unter Rühren zur Sauce und lasst diese einige Minuten köcheln.
- **Zitronensaft** verhindert das Braunwerden von Früchten (Bananen, Äpfel oder Birnen).

## Einkaufen und Mengen

Ein Patentrezept für «richtiges» Einkaufen gibt es nicht, nur Anregungen zum Nachdenken:

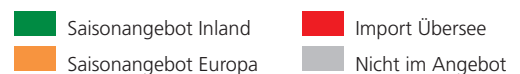
- Beim cleveren Einkaufen geht es nicht nur um den Preis. Die Faktoren Distanz, Beziehung zum Lieferanten in der Nähe des Lagerortes, Liefermöglichkeiten usw. sind ebenfalls wichtig. Ihr könnt viel Zeit, Geld und Nerven sparen.
- Verwendet möglichst saisongerechte und inländische Nahrungsmittel.
- Schaut auf umweltfreundliche Verpackungen.
- Kauft alles was möglich ist vor dem Lager ein.
- Schreibt für die Sachen, die während des Lagers eingekauft werden müssen (Verderbliches und Frisches) einen Einkaufsplan geschrieben werden. Er hilft, unnötige Autofahrten zu vermeiden. Überlegt euch schon im Vorfeld, wo man einkaufen kann (was für Läden gibt es in der Umgebung?)

### Saisongerechte Lebensmittel



\*Geringer inländischer Anteil

Je nach Witterung kann sich das Saisonangebot verschieben.



Gemüse	Frühling			Sommer			Herbst			Winter		
	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	Jan.	Feb.
Auberginen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bärlauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Basilikum	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Blumenkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bohnen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Broccoli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Champignon	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chicorée	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cocktail-Tomate	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Eisbergsalat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Endivien	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Erbsen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fenchel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Gurken	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Karotten	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kopfsalat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kürbis	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Nüssli-/Feldsalat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Paprika/Peperoni	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Patisson	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Petersilie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pfefferminze	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Radieschen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Randen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rhabarber	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rosenkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Schnittlauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sellerie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spargel grün	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spargel weiss*	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spinat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Süssmaiscolben	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Tomaten	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Wirsing	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zitronenmelisse	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zwiebeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

\*Geringer inländischer Anteil

### Umrechnungstabelle

In Rezepten werden meist Gramm und Kilogramm angegeben. Es steht aber nicht immer eine Waage zur Verfügung. Diese Umrechnungstabelle hilft, die Waage zu ersetzen. Die Angaben sind aber nicht sehr genau. Wägt zu Hause den Inhalt von ein oder zwei Gefässen ab. Diese dienen während des Lagers als Masseinheiten.

1 EL* Mehl	8–10 g
1 EL Zucker	12–15 g
1 EL Salz	18–20 g
1 TL* Salz	4–6 g
7 EL Milch	1 dl
1 EL Tomatenpüree	18–20 g
1 Tasse Reis (2 dl Inhalt)	180 g
1 Tasse Mais oder Griess (2 dl Inhalt)	150 g
1 Würfelzucker	4 g
10 kleinere oder 6 grössere Äpfel **	1 kg
10–12 Tomaten**	1 kg
10–12 Kartoffeln**	1 kg
10–12 Karotten**	1 kg

\* 1 EL/TL = Esslöffel/Teelöffel gestrichen voll

\*\* Bezieht sich auf rohe, ungeschälte Zutaten

Je nach Witterung kann sich das Saisonangebot verschieben.

■ Saisonangebot Inland	■ Import Übersee
■ Saisonangebot Europa	■ Nicht im Angebot

Mengen und Portionen pro Person (Bei der Berechnung müssen Alter der Teilnehmenden und die Aktivitäten berücksichtigt werden. Je nach dem wird mehr oder weniger gegessen)

<b>Frühstück</b>	
Getränk (Milch/Kakao/Tee)	2–3 dl
Butter	15 g
Konfitüre	20 g
Brot	150 g
Käse	30 g
Cornflakes	25 g
Joghurt	100 g
Aufschnitt	15 g

<b>Hauptmahlzeit</b>	
Suppe vor einer Mahlzeit	2,0 dl
als Hauptmahlzeit	4 dl
Teigwaren* als Beilage	60 g
als Hauptgericht	120 g
Reis*** als Beilage	60 g
als Hauptgericht	80 g
Kartoffeln Schalenkartoffeln/Salzkartoffeln**	150–200 g
Bratkartoffeln/Rösti/Püree**	200 g
Maisgriess	50 g
Gemüse**	120–150 g
Kopfsalat	1 St. für 4 P.
Endiviensalat	1 St. für 6 P.
Gurkensalat	1 St. für 4 P.
Tomatensalat	1 St. pro P
Fleisch Hackfleisch**	100–120 g
Fleisch Schnitzel, Braten**	120–150 g
Fisch ganz**	150 g
Fischfilets**	120 g
Sauce	0,5 dl
Creme, Pudding	1,5–2 dl
Brot zu den Mahlzeiten	50 g
Tee zu den Mahlzeiten	0,25–0,5 l
Tee auf Ausflügen	Min. 0,7–1 l

**Regel:** Je mehr Personen, desto kleiner die Menge pro Person.

\* Hörnchen, Spiralen usw. sind ausgiebiger als feine Nudeln oder Spaghetti

\*\* Bezieht sich auf rohe bzw. ungeschälte Zutaten

\*\*\* Langkornreis ist ausgiebiger als Risottoreis

Quellen:

HOT POT – Outdoor-Kochen mit Gruppen.

www.bag.admin.ch: Grundregeln zum hygienischen Umgang mit Lebensmitteln im Privathaushalt.