Lagerküche

- Mach's Nachhaltig

ON PFAD

Hey Du!

Kochst du auf dem nächsten Lager und weißt noch nicht recht, wie du das nachhaltig gestalten kannst?

Genau dafür haben wir dir ein paar Anregungen und Impulse zusammengeschrieben, mit denen dir die Planung hoffentlich etwas leichter fällt.

Unsere Anregungen und Tipps verlaufen chronologisch, sodass wir dich von der Planung bis hin zur Umsetzung unterstützen. Blätter doch einfach mal durch!

Vielleicht hinterfragst du durch dieses Heftchen auch deine alltäglichen Gewohnheiten und kannst damit auch vieles bei dir Zuhause verändern.

Doch nicht den Mut verlieren, wenn etwas nicht direkt auf Anhieb klappt, jeder fängt mal klein an.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen und Umsetzen!

INHALT

Thema	Seite
1. Übersicht erstellen	3
2. Essensplanung	4
3. Nachhaltig einkaufen	5
4. Müllvermeidung	7
5. Resteverwertung	8
6. Beispielrezept	9
7. Chili sin Carne	10
8. Saisonkalender	11

1 ÜBERSICHT ERSTELLEN

Zu Beginn solltest du dir erstmal einen Überblick zu allen relevanten Punkten verschaffen.
Wir haben dir hier mal einige Aufgelistet:

Wie viele Teilnehmer musst du verpflegen?

Wie viele Tage soll verpflegt werden und wie viele Einzelmahlzeiten sind das?

Haben die Teilnehmer besondere Ernährungsweisen?
(Vegetarisch, Vegan, Omnivor, Unverträglichkeiten, Allergien)

Welche Einkaufsmöglichkeiten hast du?
(Ist regionales Einkaufen möglich?)

Welche Kochmöglichkeiten hast du?
(auf Feuer, Gaskocher, Trangia)

Zu welcher Jahreszeit verpflegst du?
(Was hat aktuell Saison? -> Check dazu mal S.?)

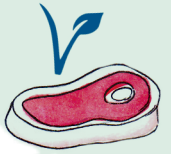
Welche Lager- und Kühlmöglichkeiten hast du?

ESSENSPLANUNG 2

Hierbei gilt generell: lieber einfach, regional und saisonal kochen, anstatt aufwendig und weniger nachhaltig.

Was möchte ich gerne kochen?
(Schau doch mal in den Saisonkalendar, dort findest du bestimmt Obst und Gemüse, das sich optimal in deine geplante Malzeit einbauen lässt und vor Ort beim Bauern oder Ähnliches zu finden ist)

Wie kann ich das mit den verschiedenen Ernährungsweisen vereinbaren?



Grundrezept vegan/vegetarisch und kann mit verschiedenen Toppings erweitert werden
(weniger Aufwand für die Küche und jeder hat die Möglichkeit kein Fleisch oder Milchprodukte zu verzehren, auch wenn vorher nicht angegeben)

Schau doch mal bei den verschiedenen Rezeptseiten deines Stammes/Landesverband etc. vorbei, ob du was einfaches und nachhaltiges findest.

3 NACHHALTIG EINKAUFEN

Dieser Teil der nachhaltigen Lagerküche ist für die Meisten vermutlich die größte Herausforderung, da man in den Geschäften meist von den vielen Produktvarianten überflutet wird.

Wie stelle ich es an möglichst einfach Regional/ Nachhaltig einkaufen zu können?

- Sucht nach größeren Hofläden/Regionalläden mit externen Lieferanten. Dort kann man fast alles von einer Stelle beziehen und muss nicht tausend Betriebe abklappern, was in vielerlei Hinsicht besser bzw. praktischer ist.
- Häufig kann man dort vorbestellen, und kann dann vorgepackte Kisten auf dem Weg zur Aktion abholen. So spart man sich auch noch die Zeit, die man sonst durch den Supermarkt läuft!
- Die einzelnen Läden/Betriebe sind häufig ziemlich gut miteinander vernetzt (zuerst beim Regionalladen nachschauen/anrufen), sodass man dort auch Produkte von den Umliegenden findet/nachfragen kann, was es noch so Interessantes in der Umgebung gibt.
- Saisonkalender beachten. (Im Anhang vom Heft)

- Verpackungsarm einkaufen --> Müll vermeiden/reduzieren *(auch im Aldi, Rewe und Co gibt es unverpacktes Obst und Gemüse, das man einfach lose aufs Band legen kann; alternativ kannst du dir auch ein paar Stoffbeutel mitnehmen)*
- Je nach Produktgruppe regional, saisonal und bio abwägen, da sonst zu teuer

! Hier ist es wichtig Zeit einzuplanen, um sich mit den einzelnen Produkten beschäftigen zu können. Meist findet sich aber irgendwo ein Hinweis von wo die Produkte stammen und die Verpackung ist ja bereits sichtbar.

LEBENSMITTEL ÜBERSICHT

	REGIONAL	SAISIONAL	BIO	FAIR
Obst	✓	✓	(✓)	
Gemüse	✓	✓	(✓)	
Salat	✓	✓	(✓)	
Milchprodukte	✓		✓	
Eier	✓		✓	
Fleisch	✓		✓	
Tee, Kaffee			(✓)	
Schokolade			(✓)	✓
Exotische Früchte			(✓)	✓
Getränke	✓			✓

Tipps:

- Weniger Fleisch, aber dafür bessere Qualität *(auf Siegel achten!)*
- Auf exotische Früchte und Produkte verzichten *(z.B.: Mango oder statt O-Saft lieber Apfelsaft)*
- Produkte von Großkonzernen vermeiden *(z.B.: Nestlé, Coca Cola)*

Trotzdem gilt: Lieber nur bei ein bis zwei Geschäften einkaufen gehen, um möglichst wenig mit dem Auto durch die Gegend zu fahren.

4 MÜLLVERMEIDUNG

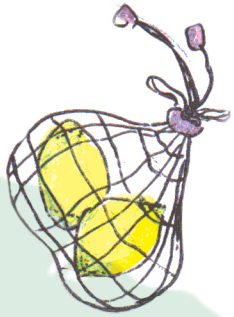
Verpackungsmüll wird oft unterschätzt.
Die folgenden Tipps können dir helfen Müll auf Lagern zu verringern oder ganz zu vermeiden.

Wie schaffe ich es auf Lagern Müll möglichst zu vermeiden?

! Unverpacktes Kaufen

Falls man doch auf abgepackte Dinge zurückgreifen muss:

- Lieber große Packungen, statt viele Kleine
  (ist meistens sowieso günstiger)
- Eher Glasflaschen statt Plastik
  (diese kann man dann im Materialraum oder an ähnlichen Orten lagern und für Anderes weiterverwenden; erst dann werden sie aufgrund der aufwendigen Produktionsweise nachhaltiger)
- Stoffbeutel für Obst und Gemüse mitnehmen
- Mehrweg statt Einweg
- Nur das kaufen, was gebraucht wird
- Auf dem Lager: Kinder für die Mülltrennung sensibilisieren
  (Klare Erkennung welcher Müllbeutel für welche Art von Müll ist)
- Papiertüten, Tupperdosen, Jutebeutel (z.B. Für Lunchpaket auf Lauf)
  vor dem Lager ankündigen



RESTEVERWERTUNG 5

Durch Resteverwertung kann die Verschwendung von Lebensmitteln vermieden werden.

Was ist bei der Resteverwertung zu beachten?

Lagerung
so lagern, dass sie nicht verderben

Kalkulation anpassen
was hat gepasst, was nicht?

Wiederverwertung
werdet kreativ!

Rezeptidee

Wraps kurz vor der Abreise, sodass der unbeliebte Restetisch aufgebraucht wird

6 Beispiel Rezepte

Hier ein paar Rezeptideen, die einfach und nachhaltig umsetzbar sind.

- Reis mit Scheiß
- Pellkartoffeln plus etc.
- Nudeln mit Tomatensauce
- Wraps
  (für Resteverwertung)
- Suppen und Eintöpfe
  (Kartoffelsuppe, Chili sin/con Carne)
- Selber machen z.B. Brot, Aufstrich, Dips, Marmelade
  (Vorher im Planungsteam rumfragen, wer homemade Produkte mitbringen kann)

Beispiel: Chili sin Carne 7

Zutaten: für 19 Personen

Chili sin Carne	
5 Stck.	Baguette
3 Stück	Chili
2375 ml	Gemüsebrühe
1200 g	Kidneybohnen
3 Stück	Knoblauchzehen
5 Dosen	Mais
14 EL	Öl
19 g	Paprikapulver
	Pfeffer
	Salz
570 g	Sojagranulat
5 Dosen	Tomaten, stückig
250 g	Tomatenmark
10 Stück	Zwiebeln

8 Saisonkalender

Januar

- Grünkohl
- Lauch
- Rosenkohl
- Feldsalat
- Rucola

- Apfel
- Birne
- Kartoffeln
- Rotkohl
- Möhren
- Kürbis
- Zwiebel
- Sellerie
- Rettich
- Rote Beete

Februar

- Grünkohl
- Lauch
- Rosenkohl
- Feldsalat
- Rucola

- Apfel
- Birne
- Kartoffeln
- Rotkohl
- Möhren
- Kürbis
- Zwiebel
- Sellerie
- Rettich
- Rote Beete

März

- Rhabarber
- Lauch
- Kopfsalat
- Feldsalat
- Rucola

- Apfel
- Rosenkohl
- Kartoffeln
- Rotkohl
- Möhren
- Kürbis
- Zwiebel
- Sellerie
- Rettich
- Rote Beete

April

- Rhabarber
- Lauch
- Spargel
- Zwiebel
- Spinat
- Gurke
- Radieschen
- Blumenkohl
- Salat (Feld & Kopf)
- Rucola

- Apfel
- Möhre
- Sellerie
- Rettich
- Rote Beete
- Rotkohl
- Kohl
- Wirsing

Mai

- Rhabarber
- Lauch
- Spargel
- Zwiebel
- Spinat
- Kohlrabi
- Gurke
- Radieschen
- Blumenkohl
- Salat (Feld & Kopf)
- Rucola
- Erbsen
- Tomate
- Erdbeere
- Möhre
- Rettich
- Kohl
- Brokkoli

- Apfel
- Rote Beete
- Sellerie
- Rotkohl
- Kartoffel

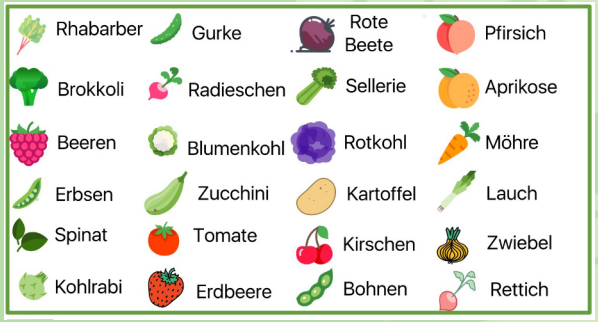
Juni

- Rhabarber
- Brokkoli
- Spargel
- Erbsen
- Spinat
- Kohlrabi
- Gurke
- Radieschen
- Blumenkohl
- Kopfsalat
- Tomate
- Erdbeere
- Rote Beete
- Sellerie
- Rotkohl
- Kartoffel
- Kirschen
- Bohnen
- Himbeere
- Zucchini
- Johannisbeere

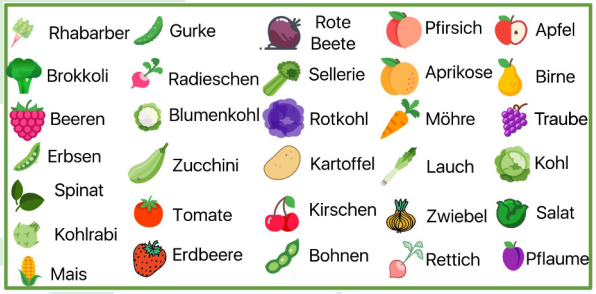
Saisonal | Lagerware

8 Saisonkalender

Juli

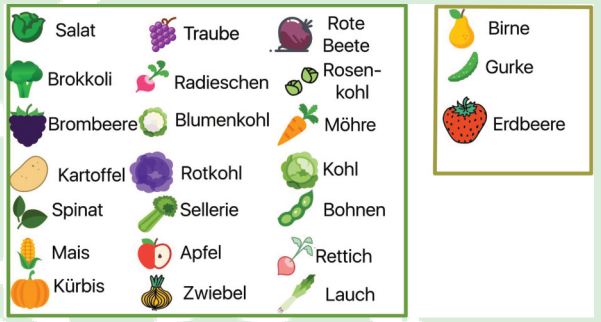


August

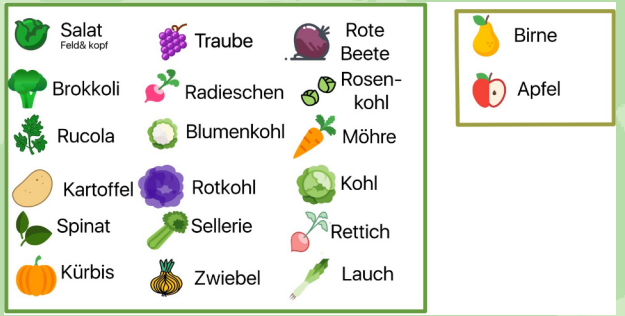


September

Oktober



November



Dezember

Saisonal | Lagerware