

Liebe*r Küchenheld*in

mmhmova – so viel feines Essen wartet auf euch! In deinen Händen hältst du die gebündelte Version aller mova-Rezepte. Die folgenden Seiten helfen dir vom Einrichten deiner Küche und Vorräte, über das Kochen und die Einhaltung der Lebensmittelhygiene, bis zur Vermeidung von Food Waste – und dient dir auch als Inspiration für die Menügestaltung kommender Lager!

Gemeinsam schaffen wir es, unsere 30 000 Teilnehmenden zwei Wochen lang lecker, ausgewogen und nachhaltig zu verpflegen. Zusammen mit unseren Partner*innen organisieren wir riesige Mengen an Lebensmitteln – z.B. vier Tonnen Brot pro Tag, bringen diese ins Goms und stellen auf dem Lagerplatz die grösste temporäre Migros der Schweiz auf. Ihr baut eure Einheitsküchen und zaubert kulinarische Meisterwerke.

Unsere bisherigen Berechnungen zeigen, dass die Verpflegung den grössten Teil der Umweltauswirkungen in einem Pfadilager ausmacht – nicht nur im mova! Wir wollen euch dabei unterstützen mit Verantwortung zu kochen.

Du hast die Möglichkeit, die Teilnehmenden zu inspirieren. Du kannst ihnen eine nachhaltige und gesunde Ernährung näherbringen und sie ermutigen, etwas Neues zu probieren – zum Beispiel würzige Linsenbolognese oder einen Vegiburger. Beziehe die Pfadis ins Kochen mit ein, lass sie spielerisch die Umweltauswirkungen verschiedener Lebensmittel erleben.

Denk daran: Lebensmittel, die produziert und nicht gegessen werden, verursachen Umweltauswirkungen, die mit guter Planung und etwas Kreativität vermieden werden könnten. Hilf auch du mit, gemeinsam mit deiner Einheit, alles daran zu setzen, um Food Waste zu vermeiden!

Mögen eure Töpfe leer gegessen und alle Bäuche und Pfadis zufrieden sein – im mova und darüber hinaus.

**mmhmova – e Guete!
deine mova-Crew**

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1	Nasi Goreng	50
Als Küchenteam im mova	4	Ein Rucksack voller	
Lebensmittelhygiene	6	Food Waste	52
Rezeptaufbau	8	Polenta mit grilliertem	
		Gemüse	58
Rezepte		Pasta mit Ratatouille	60
Penne Napoli	10	Was haben Brombeeren,	
Ghackts mit Hörnli	12	Bohnen und das BuLa	
Birchermüesli	14	gemeinsam?	62
Bratkartoffeln &		Gnocchi an	
Vegischnitzel	16	Tomatensauce	64
Kuh, Karotte Rüebli und		Risotto mit Nuggets	66
das Klima – Teil 1	18	Chili sin / con Carne	68
Käse-Tortellini an		Reis süss-sauer	70
Tomatensauce	22	Fotzelschnitte	72
Älplermagronen	24	Pasta an Linsenbolognese	74
Käseschnitten	26	Spaghetti Bolognese	76
Risotto mit Grillkäse	28	Spätzli an Stroganoff	78
Kartoffelstock &		Bündner Gerstensuppe	80
Vegi-Wurst	30	Grillplausch!	82
Gemüse-Hamburger &		Verpflegung kann auch	
Maiskolben	32	Spass machen	84
Kuh, Karotte Rüebli und			
das Klima – Teil 2	34	Allgemeine Rezepte	
Lauchrisotto	38	Zmorge	86
Spaghetti Cinque P		Lunch kalt	88
& Pesto	40	Lunch warm	90
Bunte Reispfanne	42	Salatsauce	96
Logical zu saisonaler		Lagertee	97
Ernährung	44	Organisation Lagerküche	98
Riz Casimir	46		
Penne all' arrabbiata	48		

Als Küchenteam im mova

Als Küchenteam seid ihr zuständig für die Zubereitung der Mahlzeiten eurer Einheit! Im März 2022 habt ihr eure Menüs fürs mova bestellt. Die Produkte könnt ihr während dem Lager täglich bei der Abholstation auf dem BuLavard abholen. Direkt neben der Abholstation befindet sich der Migrova-Store. Dort könnt ihr ergänzende Produkte und Lebensmittel einkaufen. Zutritt zur Abholstation sowie zum Migrova-Store ist nur mit Küchen-ID-Karte möglich.

Für das tägliche Abholen der Zutaten für eure Menüs kommt ihr während euren zugeteilten Zeitfenstern zur Verpflegungszentrale. Dafür benötigt ihr:

- eure Küchen-ID-Karte**
- Velowagen**
- Kisten**
- Styroporbox für heikle Lebensmittel**
Hinweis: Kühlelemente holt ihr vor eurem Abhol-
fenster bei der Abholstation ab. Ihr bekommt jeweils
ein neues Kühlelement, wenn ihr das alte zurückgebt.
- euren Menüplan**
- die Einkaufsliste für den Migrova-Store**
- je nach Grösse der Einheit ein paar helfende Hände**

Zu viele Produkte ...? Ihr könnt eure nichtgebrauchten Produkte vor Verlassen der Abholstation an der entsprechenden Station zurückgeben. So bleiben sie innerhalb der Kühlkette und können anderen Pfadis dienen. Merci für eure Mithilfe!

Zu wenig Produkte? Schaut beim Food-Waste-Stand vorbei und findet z.B. ein zusätzliches Pack Teigwaren, das euch nach eurer anstrengenden Wanderung neue Energie gibt.

Als Küchenteam könnt ihr das Leitungsteam im Lageralltag wertvoll unterstützen. Übernehmt administrative Aufgaben, inspiriert mit gesunder Ernährung und versucht, das Lagermotto in die Menüs einzubauen!

Lebensmittelhygiene

Trinkwasser täglich in sauberen Trinkwasserkannistern von vorgesehen Quellen beziehen. Die Trinkwasserkannister dürfen für nichts anderes verwendet werden und müssen sauber und trocken gelagert werden.

Heikle Lebensmittel müssen ab dem Einkauf bis zur Verarbeitung / Konsumation am selben Tag gekühlt werden. Verwendet dafür beispielsweise eine Kühlbox mit Kühlelementen. Die Kühlbox ist vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen und soll möglichst wenig und so kurz wie nötig geöffnet werden.

Vor dem Kochen die Hände gründlich mit Seife und warmen Wasser waschen und abtrocknen.

Fleisch und Eier immer gut durchbraten / kochen. Entsprechende Flächen und Utensilien sind immer sauber halten und nach Gebrauch sofort zu reinigen.

Gekochte Reste dürfen nur weiterverwendet werden, wenn sie gekühlt werden können. Kocht also nur so viel, wie ihr essen mögt, sodass keine Reste übrigbleiben.

Lebensmittel sind so zu lagern, dass sie vor Schädlingen und wetterbedingten Einflüssen geschützt sind (Regen, Sonne, Schlamm etc.).

Das Trennen von reinen und unreinen Seiten beim Rüsten, Kochen, Portionieren und Abwaschen mindert das Risiko einer Kreuzkontamination. Beispiele: Für jede Art von Speise separates Schöpfgeschirr verwenden, separate Tücher für Hände, Arbeitsflächen und Geschirr. Kreuzkontaminationen werden auch durch regelmässige Reinigung verhindert.

Pflanzliche Lebensmittel, die roh verzehrt werden (z.B. Salate, Rübli etc.) immer gut waschen.

Abfall so aufbewahren, dass kein Kontakt zu frischen und verarbeiteten Lebensmitteln entstehen kann. Regelmässige Entsorgung ist Pflicht.

Offene Wunden verbinden. Am besten farbige Pflaster verwenden, die man im Essen sehen würde. Bei Krankheit (z.B. Magendarmgrippe) Ämtli abgeben. Bei gehäuften Krankheitsfällen soll immer die Lager-Sanität darüber informiert werden!

Rezeptaufbau / Erklärungen

Abkürzungen

2 kg = 2 Kilogramm

2 l = 2 Liter

2 EL = 2 Esslöffel

2 = 2 Stück

wenn keine Angabe gilt nach eigenem Ermessen

Begriffserklärung

Fettstoffe

Unter Fettstoffe versteht man die verschiedenen Pflanzenöle, Butter oder Margarine.

Abschmecken

Öl, Salz, Pfeffer und weitere Gewürze werden nicht in Mengen angegeben. Um die richtige Menge zu bestimmen, wird ein Gericht jeweils immer erst vor dem Servieren abgeschmeckt.

Die Gerichtszusammenstellung kann nach eigener Wahl verändert werden. Die Rezepte sind für 10 Personen berechnet. Bedenke, dass wenn du sie für viele Personen hochrechnest, sich die Zubereitungszeit und die benötigten Mengen ungleich verändern können.

Bestellte Produkte

→ sind die Produkte, welche ihr im März 2022 bestellt habt und bilden die Basis des Gerichts.

In kursiv ist die Fleischvariante abgebildet.

Benötigte Produkte

→ sind Produkte, welche für das Gelingen des Gerichts benötigt werden. Sie sind entweder Teil eurer Basisprodukte oder können in der Migrova gekauft werden.

Optionale Produkte

→ sind Produkte, welche das Gericht verfeinern. Nicht zwingend und darum auch nicht alle in der Migrova verfügbar.

→ Hier gibt es wertvolle nachhaltige Tipps und Informationen!

Vorbereiten

→ Hier ist beschrieben, was ihr schon früher vorbereiten könnt.

Zubereiten

→ Hier ist beschrieben, wie das Gericht zubereitet wird, wenn ihr alles vorbereitet habt. Die Zubereitung aller Rezepte ist vegetarisch, *wird die Fleischoption vergleichbar zubereitet, so ist sie kursiv erklärt.* Einzelne Fleischvarianten sind separat erklärt.

Penne Napoli
Pennes à la napolitaine
Penne napoli

**Salzwasser-Geschöpfe
an Rugby-Tomaten
(Chef de Cuisine: Onesta)**

Bestellte Produkte
0.7kg Eisbergsalat
0.6l French Dressing
1.3 kg Penne
1l Tomatensauce
0.6 kg Reibkäse

Benötigte Produkte
2 Zwiebeln

Optionale Produkte
Oregano
Paprika

→ Seid ihr nicht sicher, ob alle Teigwaren gegessen werden? Dann kocht portionenweise. Behaltet noch einen kleinen Topf heisses Wasser beiseite und kocht die zusätzliche Packung nur bei Bedarf.

Vorbereiten

Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zubereiten

Wasser aufkochen und Salz begeben. Penne al dente kochen. Wasser abgiessen. Tomatensauce erwärmen und würzen und mit Penne mischen. Reibkäse dazu servieren. Salat mit Salatsauce anrichten.

Ghackts mit Hörnli
«Ghackts mit Hörnli»
Macinata con cornetti

Steinböckhörner
mit Enitischen
Geröllbrocken

Bestellte Produkte

0.7kg Eisbergsalat

1.3 kg Hörnli

0.4kg Karotten

1.1kg Quorn gehackt

1.1kg Hackfleisch

1.2kg Apfelmus

80g Bratensauce

0.2kg Zwiebeln

0.05kg Knoblauch

Benötigte Produkte

0.7l Salatsauce

3.5l Wasser

Optionale Produkte

Zimt

→ Kocht in der ersten Runde nicht zu viel Hörnli, damit keine gekochten Resten entstehen, die entsorgt werden müssen. Ihr könnt in einem kleinen Topf bereits Wasser aufkochen, falls die Teilnehmenden viel essen. Oder ihr tischt für die besonders hungrigen einfach noch Brot zum Ghackten auf.

Vorbereiten

Zwiebel, Knoblauch und Rüebli in Würfeli schneiden. Salat waschen und rüsten.

Zubereiten

Öl in Pfanne heiss werden lassen. Quorn *oder Hackfleisch* portionenweise mind. 3 Minuten anbraten, herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Rüebli in derselben Pfanne kurz anbraten. Wasser und Bratensaucepulver mischen, aufkochen. Quorn *oder Fleisch* beigeben, ca. 30 Min. köcheln. Wasser aufkochen und salzen, die Hörnli in siedendem Salzwasser al dente kochen, abtropfen, mit dem Fleisch und Salat servieren.

Birchermüesli
Birchermüesli
Birchermüesli

mova-Müesli

Bestellte Produkte

0.5 kg Haferflocken

0.1 kg Sultaninen

0.5 l Milch

1.5 kg Naturjoghurt

0.8 kg Banane

0.8 kg Apfel

0.8 kg Birne

1 kg Brot

→ Kann einfach vegan zubereitet werden, indem die Milch mit Wasser ersetzt wird und das Joghurt weggelassen wird.

Vorbereiten

Die Früchte waschen. Die Banane schälen. Früchte fein schneiden.

Zubereiten

Haferflocken mit Sultaninen und Milch in einer Schüssel mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten einweichen. Joghurt und Früchte mit den Haferflocken und Sultaninen mischen. Mit Brot servieren.

**Bratkartoffeln &
Vegischnitzel
Pommes de terre &
esclaopes vég.
Patate arrosto &
impanata veg.**

**Schnitzel sind toll,
Schnitzel sind aus
Bäumen gemacht
(Tagesempfehlung
von Gaudi)**

Bestellte Produkte
1.2 kg Cornatur Schnitzel
1.2 kg *Schweinsplätzli*
2.0 kg Kartoffeln
0.9 kg Bohnen

Benötigte Produkte
1 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe

Optionale Produkte
Rosmarin

→ Bohnen sind voll Saison!
Die Bohnensaison dauert
von Juni bis Oktober.

Vorbereiten

Die Bohnen waschen und das Stielende abschneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und in gleich grosse Stücke schneiden.

Zubereiten

Die Bohnen mit Zwiebeln und Knoblauch andünsten, mit Wasser ablöschen und dämpfen. Separat Öl in der Pfanne heiss werden lassen und Quorn oder *Schweinsplätzli* anbraten. In einer dritten Pfanne Öl erhitzen, Kartoffeln dazugeben, Pfanne zudecken, alle 2–3 Minuten Kartoffeln wenden. Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und optional Rosmarin würzen.

Kuh, Rüebli und das Klima – Teil 1

«Wann gibt es endlich was zu essen?», Smiley und Müsli schrecken auf. Die beiden Leitenden haben gerade besprochen, wie sie den Nachmittags-Zeitplan anpassen. Smiley seufzt. Wieder einmal ist das Lager-Zmittag nicht rechtzeitig parat. Der Orientierungslauf vom Morgen ist seit ein paar Minuten fertig, und einige Pfadis halten schon erwartungsvoll ihr Essgeschirr bereit. Und gerade hat das Küchenteam eine Verspätung von mindestens zwanzig Minuten angekündigt!

Smiley ruft alle Pfadis zusammen. «Bis zum Essen geht es noch einen Moment. Aber bis dann erleben wir, was es braucht, dass unser Essen auf den Teller kommt.» Smiley sieht, wie Mötzli wieder einmal das Gesicht verzieht. «Heute gibts Rüebli», führt Smiley unbeirrt aus und fragt in die Runde: «Was braucht es, damit die Rüebli schliesslich bei uns auf dem Teller landen?» Alle schreien durcheinander. «Jemand muss sie im Laden einkaufen» – «Sie müssen auf einem Bauernhof angepflanzt werden» – «Es braucht einen Traktor» – «Die Rüebli müssen zu uns transportiert werden», ruft nun sogar Mötzli motiviert dazwischen. Und eine Pfadfinderin ergänzt: «Die Rüebli brauchen Wasser, Dünger und Luft um zu wachsen.» Smiley mischt sich schliesslich ein: «Alles richtig. Genau darum geht es jetzt im Spiel.» Smiley erklärt, und kurzerhand verwandelt sich die Spielwiese in ein Rüeblifeld, die Hälfte der Pfadis fungiert als Garette, die anderen lotsen durch die Stafette. Die Spielwiese – nein, das Rüeblifeld natürlich! – muss gepflügt, die Rüebli-setzlinge gepflanzt, Unkraut gejätet und Wasser gegossen werden.

Doch damit nicht genug: Nach der Wachstumszeit werden die Rüebli geerntet. «Rüebli rupfen kennt ihr ja, oder?» Nur Augenblicke später, liegen alle Pfadis bis auf Zottel auf dem Bauch. Als Rüebli halten sie sich in einem Kreis gegenseitig mit eingehakten Armen fest. Zottel macht sich nun an die Ernte und versucht die Rüebli an den Beinen aus dem Kreis zu ziehen. Mit jedem geernteten Rüebli kriegt Zottel weitere Unterstützung: Zusammen geht die Ernte besser! Und so schaffen es die Pfadis nach wenigen Minuten, das ganze Feld zu ernten. Die Rüebli sind nun bereit für den Transport, Verkauf und Verzehr.



Vom Feld auf den Teller

Wenn du nicht gerade selbst Rübli im Garten anbaust, braucht es einiges, damit du herzhaft in ein knackiges Rübli beissen kannst. Jeder Schritt vom Acker auf den Teller hat Auswirkungen auf die Qualität des Rübli und die Umwelt:

- Der Anbau und die Verarbeitung von Lebensmitteln braucht viel Energie, zum Beispiel in Form von Traktordiesel.
- Pestizide und schädliche Bodenbearbeitung haben negative Auswirkungen auf die lokalen Ökosysteme.
- Eingeflogene Produkte haben eine sehr hohe CO₂-Bilanz. Durch den Flug kann die Bilanz z.B. von Gemüse mehr als 10-mal so gross werden.
- Nicht saisonale Produkte haben aus verschiedenen Gründen eine höhere CO₂-Bilanz, unter anderem, weil viel Energie für die Beheizung von Gewächshäusern und für die gekühlte Lagerung verwendet wird.
- Der Transport von Lebensmitteln macht (ausser bei Flugware) ca. 5–10% der Umweltbilanz von Lebensmitteln aus. Diese Emissionen wo möglich zu reduzieren, macht natürlich Sinn. Allerdings sind die oben genannten Punkte oft relevanter.
- Selbst wenn Plastikverbrauch definitiv nicht cool ist, ist Verpackung eine der kleinsten «Umweltsünden». Sie macht nur 2–10% der Umweltbilanz aus – der Inhalt ist meist viel entscheidender.

Aber allgemein gilt:

Tierische Produkte (Fleisch, Fisch, Milch, Eier) haben in den meisten Fällen deutlich höhere Auswirkungen auf die Umwelt als pflanzliche Lebensmittel.



Foxy wischt sich die grössten Schlammbrocken ab und fragt: «Sind Rüebli also schlecht fürs Klima?» Smiley beginnt zu erklären: «Nein, im Verhältnis mit anderen Lebensmitteln überhaupt nicht, denn ...» Doch da unterbricht Mötzli stämpelnd: «Jetzt habe ich aber wiirklich Hunger!»

→ Die Antwort auf Foxys Frage wollen wir dir natürlich nicht vorenthalten. Du findest sie auf Seite 34

**Käse-Tortellini an
Tomatensauce
Tortellinis avec sauce
tomate
Tortellini con salsa
al pomodoro**

**Falt mal kurz – Teig-
taschen nach Onestas
Anleitung**

Bestellte Produkte
2 kg Käse-Tortellini
1.2l Tomatensauce
1.5 kg Gurke
0.5 kg Reibkäse

Benötigte Produkte
0.7l Salatsauce

Optionale Produkte
Dill

→ Gemüse vom Vortag übrig?
Schneidet sie klein und
ergänzt damit die Tomaten-
sauce.

Vorbereiten

Die Gurke waschen und in Stücke schneiden.

Zubereiten

Tortellini in kochendes, leicht gesalzenes Wasser oder Bouillon geben und 2–3 Minuten ziehen lassen (nicht kochen). Tomatensauce erhitzen. Gut abtropfen und mit Tomatensauce anrichten. Salatsauce und optional Dill zu den Gurkenstücken geben und servieren.

**Älplermagronen
Pâtes du chalet
Maccheroni dell'
alpigiano**

Berggrüsse aus Eniti

Bestellte Produkte
1.0 kg Älplermagronen
0.8 kg Kartoffeln
0.6 kg Käsekuchen-
mischung
1.2l Vollmilch
1.2l Apfelmus
0.3 kg Speck

Optionale Produkte
Muskatnuss

→ Apfelmus selber zu machen ist nicht so schwer. Üb-
rigens auch eine gute Mög-
lichkeit Äpfel, die optisch
nicht so schön aussehen, zu
verwerten!

Vorbereiten

Kartoffeln waschen, schälen, abspülen und in gleich grosse Stücke schneiden.

Zubereiten

Wasser aufkochen und salzen. Kartoffeln und Magronen im Wasser kochen, bis sie al dente sind. Danach das Wasser abgiessen. Milch in Pfanne geben und aufkochen, Käse-
mischung begeben und rühren, bis der Käse geschmolzen ist, optional mit Muskatnuss würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. *Speck in Pfanne anbraten.* Alles zusammen in einer Pfanne anrichten.

Käseschnitten
Croûtes au fromage
Croûtes al formaggio

Käse-Schlitten
à la Scumpa

Bestellte Produkte

1.0 kg Eisbergsalat

1.2 kg Ruchbrot

0.2 kg Senf

**0.6 kg Käsekuchen-
mischung**

0.5 l Vollmilch

3 Eier

0.2 kg Mehl

Benötigte Produkte

0.7 l Salatsauce

Optionale Produkte

Paprika

→ Hier lässt sich wunderbar
altes Brot verwerten.

Vorbereiten

Salat waschen und rüsten.

Zubereiten

Brot in Stücke schneiden mit Senf bestreichen. Eier verklopfen, mit Mehl, Milch, Salz und Pfeffer und optional Paprika unter den Käse mischen, auf den Brotscheiben verteilen.

Backen auf einem Grillrost über dem Feuer. Salatsauce an Salat geben und dazu servieren.

Risotto mit Grillkäse
Risotto avec fromage
à griller
Risotto con formaggio
grigliato

Dispas Plan G, falls
keine Trüffel vorhanden
sind

Bestellte Produkte

0.6 kg Tomaten

0.4 kg Mozzarella

0.8 kg Risotto

0.4 kg Reibkäse

1.1kg Cheesesteak

1.0 kg *Fleischoption*

→ **Fleischoption stark erhitzen und komplett durchbraten, damit es nicht zu Lebensmittelvergiftungen kommt!**

Benötigte Produkte

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

Bouillon

Vorbereiten

Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schneiden.

Zubereiten

Öl in Pfanne erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch beigeben. Risottoreis beifügen, etwas vom Feuer nehmen, andünsten. Mit Wasser ablöschen. Mit Bouillon würzen. Köcheln lassen und immer wieder umrühren. Etwas Reibkäse beifügen. Grillkäse *oder Fleischoption* anbraten, mit Risotto und restlichem Reibkäse servieren. Mozzarella schneiden und mit Tomaten mischen, würzen. Essig und Öl als Salatsauce dazugeben.

**Kartoffelstock &
Vegi-Wurst
Purée & saucisse
végégarienne
Puré & bratwurst
vegetariano**

**Kartoffelstock mit Seeli
und Co – Landschaften,
fast wie auf Eniti**

Bestellte Produkte
2 kg Kartoffeln
0.3l Milch
0.9 kg Quorn Bratwurst
0.9 kg Bratwurst
1 kg Karotten

Benötigte Produkte
1 Zwiebel
60 g Margarine

Optionale Produkte
Muskatnuss

→ Statt Karotten kann auch jedes andere Gemüse verwendet werden.

Vorbereiten

Karotten waschen, schälen und in Stücke schneiden. Zwiebeln in Stücke schneiden.

Zubereiten

1l Wasser aufkochen und 2 Kaffeelöffel Salz dazugeben. Kartoffeln zugeben und ca. 25 Minuten kochen lassen. Wasser abgiessen, Restwasser auf den Kartoffeln verdampfen lassen bis Kartoffeln trocken sind. Kartoffeln zerstampfen. Milch in die Pfanne geben, 60 g Margarine begeben, erhitzen. Salz, Pfeffer und optional Muskatnuss begeben. Öl in Pfanne erhitzen. Zwiebel begeben, Karotten begeben und andünsten. Mit etwas Wasser ablöschen und kochen lassen. Quorn Wurst oder *Bratwurst* in Bratpfanne anbraten.

**Gemüse-Hamburger &
Maiskolben
Hamburger vég. &
épis de maïs
Hamburger veg. &
pannocchie**

**Burger-Plausch
mit Fidu**

Bestellte Produkte

1 kg Eisbergsalat

0.5 kg Buns

1 kg Maiskolben

0.5 kg Tomaten

0.3 kg Essiggurken

0.5 kg Ketchup

1 kg Cornatur Burger

1.2 kg *Hamburger*

Benötigte Produkte

0.7l Salatsauce

Optionale Produkte

Zwiebeln

Mayonnaise

→ Nicht alle Maiskolben grillt? Schneidet die Maiskörner ab und mischt sie unter den Salat!

Vorbereiten

Salat waschen und rüsten, Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Essiggurken längs schneiden.

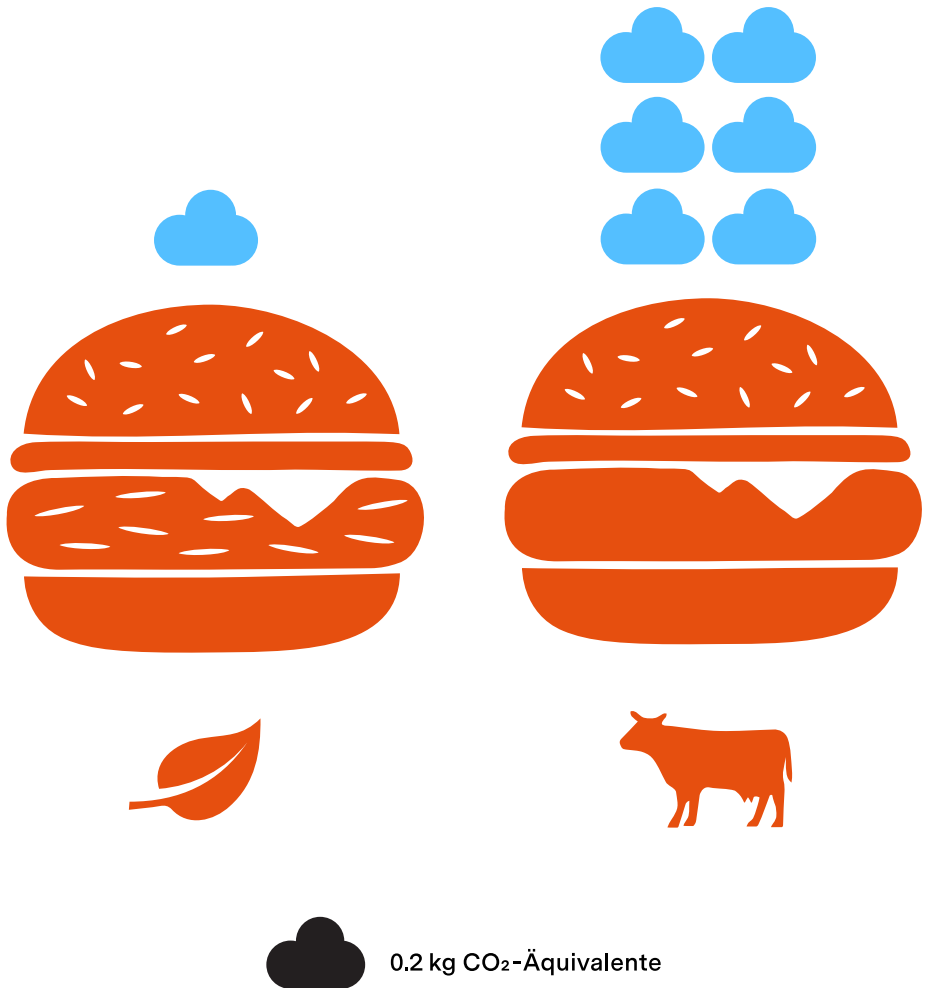
Zubereiten

Cornatur Burger oder *Hamburger* gut anbraten. Buns auf dem Grill erwärmen. Maiskolben grillieren. Optional Zwiebeln anbraten. Salat mit Salatsauce mischen und zu Burger und Maiskolben servieren.

Kuh, Rüebli und das Klima – Teil 2

Jetzt hilft auch kein Hosensackspiel mehr – egal wie spannend und lehrreich – Foxy, Smiley, Mötzli & Co. (siehe Seite 18) haben richtig fest Hunger. Und endlich ist jetzt auch das Küchenteam bereit: Die ersten Schalen, Töpfe und Pfannen werden vom Küchenzelt ins Sarasani getragen. Müüsli hilft fleissig, damit es schneller geht. Mötzli freut sich: «Es gibt Burger!» Adler: «Aber ich glaub es sind Vegi-Burger ... » Zottel: «Oh nein, wieso?» Gerade in diesem Moment passiert es: In den Händen eine Platte mit sieben Rüebli, stolpert Müüsli und die Rüebli fliegen in hohem Bogen davon und landen ... geradewegs in einem Kuhfladen.

Nur ein einziges Rüebli kann Müüsli retten. Smiley kann sich ein Schmunzeln nicht verkneifen. Die Pfadis schauen verwirrt zwischen Müüsli, Smiley und den Rüebli im Kuhfladen hin und her. Smiley erklärt: «Genau so könnt ihr euch das mit dem Fleisch vorstellen. Die sieben Rüebli, die wir in mühsamer Arbeit angepflanzt und geerntet haben, werden sozusagen von Kühen gefressen, ein grosser Teil davon wieder ausgeschieden und so landen sie schlussendlich im Kuhfladen. Wenn wir das Gemüse direkt verwenden, zum Beispiel im Vegi-Burger, dann reicht sozusagen das eine gerettete Rüebli schon, damit jemand satt wird.»



Äqui... was genau?

Wenn Kühe rülpsen entsteht Methan. Dieses Treibhausgas erwärmt das Klima 25 mal stärker als CO₂. Mit den sogenannten CO₂-Äquivalenten wird die Menge von Treibhausgasen wie Methan so umgerechnet, dass die Gesamtwirkung aufs Klima angegeben werden kann.

In den Burger ohne Umwege

Bei tierischen Produkten geht oft vergessen, wie viel Futter es braucht, um die Tiere zu ernähren. Da durch den Stoffwechsel der Tiere viel Energie aus dem Futter «verloren geht», werden für ein Kilo Fleisch mehrere Kilo Pflanzen benötigt. Das heisst, wenn wir aus Pflanzen direkt ein leckeres Burger-Patty zaubern, kommt «das Menschenfutter» ohne Umwege auf unseren Teller (und in den Magen).

Zusätzlich entsteht beim Verdauungsprozess bei Rindern und anderen Wiederkäuern («Chuehgörpsi») Methan. Methan ist ein deutlich stärkeres Treibhausgas als CO₂. Dadurch sind die Emissionen bei einem Rindsburger zusätzlich höher als bei einem Gemüsebasierten Burger.

Auch ein pflanzenbasierter Burger verursacht gewisse Emissionen (siehe Teil 1 des Artikels auf Seite 18). Diese sind mit 200g CO₂-Äquivalente pro Patty aber relativ gering. Aus den oben beschriebenen Gründen sind die Emissionen eines Rindsburger-Pattys mit zirka. 1200g CO₂-Äquivalente deutlich höher. (Quelle: myclimate)

Die Pfadis stürzen sich aufs Buffet und bedienen sich an den Vegi-Burgern. «Mhhh mega fein», ruft Adler. «Das entschädigt sogar die Verspätung.»

«Schon fein», sagt Foxy mit halbvollem Mund und hakt mit leicht schockiertem Blick nach: «Aber gibt's jetzt nie mehr Fleisch?» «Doch, klar», schmunzelte Müüsli, «nur ist es wichtig, dass wir Fleisch bewusst essen. Es spricht aber sicher nichts dagegen, ab und zu ein Stück Fleisch vom Bio-Bauernhof nebenan zu geniessen.»

Und falls ihr Burger gewählt habt, wünschen wir euch «En Guete», egal für welche Variante ihr euch entschieden habt.

Natürlich ist die Sache in Wirklichkeit deutlich komplexer:

- Kühe fressen andere Pflanzen als Rüebli. Viehwirtschaft kann ökologisch sinnvoll sein, gerade auch auf Weideflächen in Bergregionen.
- Wie ökologisch Vegi-Ersatzprodukte effektiv sind, kommt auf die Inhaltsstoffe und die Verarbeitung an. Nichtsdestotrotz lässt sich sagen, dass eine Reduktion des Fleischkonsums viele ökologische Vorteile mit sich bringt. Es muss nicht gleich ein Vegi-Lager oder eine vegane Ernährung sein. Aber unsere Erfahrung zeigt klar: Mit ein bisschen Kreativität ist es absolut möglich, auch mit weniger tierischen Produkten eine Bande Pfadis zufrieden und satt zu bekommen.

Lauchrisotto
Risotto aux poireaux
Risotto ai porri

**Dispa's Plan L, weil
Trüffel echt schwer zu
finden sind**

Bestellte Produkte

0.9 kg Risottoreis

0.2 kg Lauch

0.4 kg Reibkäse

1.5 kg Gurke

Benötigte Produkte

1 Zwiebeln

2l Bouillon

0.7l Salatsauce

Optionale Produkte

2 Knoblauchzehe

→ Vom Lauch soll der ganze grüne Teil verwendet werden.

Vorbereiten

Zwiebeln und Knoblauch schälen und schneiden. Lauch in Stücke schneiden. Gurke waschen und schneiden.

Zubereiten

Öl in Pfanne erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch und Lauch begeben. Risottoreis beifügen, etwas vom Feuer nehmen, andünsten. Mit Wasser ablöschen. Mit Bouillon würzen. Köcherln lassen und immer wieder umrühren. Etwas Reibkäse beifügen.

Salatsauce und Gurken mischen und dazu servieren.

**Spaghetti
Cinque P & Pesto
Spaghetti
Cinque P & Pesto
Spaghetti
Cinque P & Pesto**

Spaghetti Cinque Bee

Bestellte Produkte
0.7kg Eisbergsalat
1.2 kg Spaghetti
1l Halbrahm
0.08 kg Tomatenpürée
0.4kg Reibkäse
10g Peterli
0.1kg Pesto

Benötigte Produkte
0.7l Salatsauce

Optionale Produkte
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

→ Richtet den Salat vorzu an, damit ihr keinen bereits mit Sauce gemischten Salat entsorgen müsst. Es geht ja ganz schnell, Salat zu waschen, zu schneiden und mit Sauce zu mischen, wenn viel Salat gegessen wird.

Vorbereiten

Salat waschen und rüsten. Ev. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.

Zubereiten

Wasser aufkochen und dann Salz dazugeben. Spaghetti al dente kochen, Wasser abgiessen.

Rahm, Tomatenpürée, (Zwiebeln und Knoblauch) in einer Pfanne aufkochen. Etwas vom Feuer nehmen, ca. 5 Minuten köcheln, würzen. 120 g Käse und Petersilie darunter rühren, ca. 5 Minuten weiterköcheln.

Die Spaghetti, die beiden Saucen, den restlichen Reibkäse und Salat servieren.

Bunte Reispfanne
Poêlée de riz
multicolore
Riso al salto
multicolore

Farbenchaos in der
Reispfanne – wenn
Scumpa versucht zu
kochen

Bestellte Produkte

1kg Peperoni

0.5 kg Feta

0.8 kg Reis

1l Tomatensauce

0.5 kg Erbsen

0.5 kg Maiskörner

Benötigte Produkte

1 Zwiebeln

Bouillon

Optionale Produkte

Paprika

Curry

→ Das ist ein klassisches Rezept zur Verwertung von unverarbeitetem Gemüse und Früchten: Schneidet diese klein und mischt sie drunter.

Vorbereiten

Peperoni waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Stücke schneiden.

Zubereiten

Wasser aufkochen, Bouillon hinzufügen, Reis ca. 20 Minuten kochen. Wasser abgiessen.

Zwiebel, Peperoni, Erbsen und Maiskörner in der Tomatensauce aufkochen. Reis dazugeben. Würzen und abschmecken. Feta in kleine Stücke schneiden und dazu servieren.

Logical zu saisonaler Ernährung
Wie gut kennst du dich aus mit Lebensmitteln? Teste dein Wissen mit dem untenstehenden Logical und finde heraus, was die Motto-Tiere im BuLa gerne essen.

	Produkt 1	Produkt 2	Produkt 3	Produkt 4	Produkt 5
Name Produkt					
Motto-Tier					
Menü					
Herkunftsland					
Saison					
Anbau					
Standard					

- Das dritte Lebensmittel gehört zu den Kräutern.
- Valo an zweiter Stelle kocht für seine Freunde gerne Lasagne. Eine Zutat wächst auf seinem Balkon.
- Die Salatgurke und der Basilikum stehen nicht nebeneinander.
- Die Cherry-Tomate, nach Eigenanbau Standard, ist zwischen Juni und Oktober auf dem Balkon reif
- Die Bio-Schokolade kommt aus Equador.
- Die Banane wird von zwei Bio-Produkten eingeschlossen. Sie ist nicht an zweiter Stelle.
- Frisches Pesto wird zwischen Juli und September gemacht.
- Dass Frosch Fidu Insektenburger liebt, wissen wir. In seinen Lieblingsburger gehört auch eine Scheibe Salatgurke.
- Wenn Biene Dispa sehr hungrig ist, gibts auch mal ein Stück Schokolade als Snack.
- Das Produkt aus Costa Rica kann das ganze Jahr geerntet werden.
- Ein paar Bio-Kräuter aus dem Garten zu einem bekannten Aufstrich verarbeiten? Steinbock Deci könnte Stunden damit verbringen!
- Nur die Schokolade und die Banane kommen nicht aus der Schweiz.
- Ein Produkt ist ab April 6 Monate reif.
- Von einer Plantage kommt auch das erste Lebensmittel, die Kakaobohne.
- Das Produkt welches zu Schokolade weiterverarbeitet wird, wird in der Hauptsaison März – Juni geerntet.
- Das Produkt mit dem Max Havelaar Zertifikat kommt nicht aus dem Gewächshaus.
- Ich bin gelb, habe eine Schale und wachse auf einer Plantage.
- Onesta macht heute ihren Smoothie mit Bananen.

→ Die Lösung findest du auf der Seite 100

Riz Casimir mit Quorn
Riz Casimir (Quorn)
Riso Casimiro e Quorn

**Reisinsel in einem
Currysauceenmeer mit
Fruchtfischli**

Bestellte Produkte

1kg Eisbergsalat

1kg Reis

1.1kg Quorn gehackt

1.1kg *Fleischoption*

1kg Fruchtcocktail

Currysauce

0.3l Milch

Benötigte Produkte

0.7l Salatsauce

Optionale Produkte

Curry

5 Bananen

→ Schon gewusst? Quorn ist ein Pilzprodukt. Quorn schmeckt ziemlich neutral, ihr könnt gut mit unterschiedlichen Gewürzen experimentieren!

Vorbereiten

Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zubereiten

Wasser aufkochen, salzen und Reis begeben, ca 20 Minuten köcheln lassen. Wasser abgiessen.

Currysauce mit Milch aufkochen gemäss Angaben auf der Packung der Sauce. Fruchtcocktail begeben und nochmals aufkochen.

Öl in einer Pfanne heiss werden lassen und Quorn *oder Fleischoption* anbraten. Quorn *oder Fleischoption* zu Currysauce hinzufügen. Optional Bananen schälen, in Stücke schneiden und in heissem Öl anbraten. Zusammen mit Reis und Salat servieren.

Penne all'arrabbiata
Penne all'arrabbiata
Penne all'arrabbiata

Penne rot – Obacht!
Gaudi hat gewürzt!

Bestellte Produkte

1 kg Maiskörner

1.2 kg Penne

0.3 kg Oliven

0.6 kg Reibkäse

1.5 l Tomatensauce

0.05 kg Chili

Benötigte Produkte

1 Zwiebel

0.7 l Salatsauce

Optionale Produkte

1 Knoblauchzehe

→ Falls es von der Menge nicht reicht, könnt ihr das Menü mit übriggebliebenen, ungekochten Teigwaren ergänzen.

Vorbereiten

Oliven in kleine Stücke schneiden. Zwiebel (und Knoblauch) schälen und in kleine Stücke schneiden.

Zubereiten

Wasser aufkochen und Salz begeben. Penne al dente kochen und Wasser abgiessen. Zwiebel (und Knoblauch) in heissem Öl andünsten. Oliven und Tomatensauce begeben. Würzen und Chili dazugeben, abschmecken. Penne und Sauce mischen, Reibkäse dazu servieren. Mais abtropfen und mit Salatsauce mischen.

**Nasi Goreng
Nasi Goreng
Nasi Goreng**

**Hihi Nasigoreng.
Aber wessen Nasi?
fragt Gaudi**

Bestellte Produkte

1kg Reis

0.35 kg Karotten

0.35 kg Peperoni

0.35 kg Erbsen

0.05 kg Sambal Oelek

0.2l Sojasauce

1.5 Stk Gurke

Benötigte Produkte

0.1kg Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

→ Das Gericht kommt ursprünglich aus Indonesien und wurde nur mit Zwiebeln, Knoblauch und Salz zubereitet.

Vorbereiten

Das Gemüse waschen. Karotten und Peperoni in feine Streifen scheiden. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden. Gurkenscheiben schneiden.

Zubereiten

Wasser aufkochen, salzen, Reis kochen, Wasser abgiessen. Mit wenig Öl Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Dann die Karotten begeben und dünsten. Danach das restliche Gemüse mitdünsten und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Den Reis dazugeben und vermischen. Mit den Saucen und den Gewürzen vermengen und nochmals abschmecken. Warm mit Gurkenscheiben servieren.

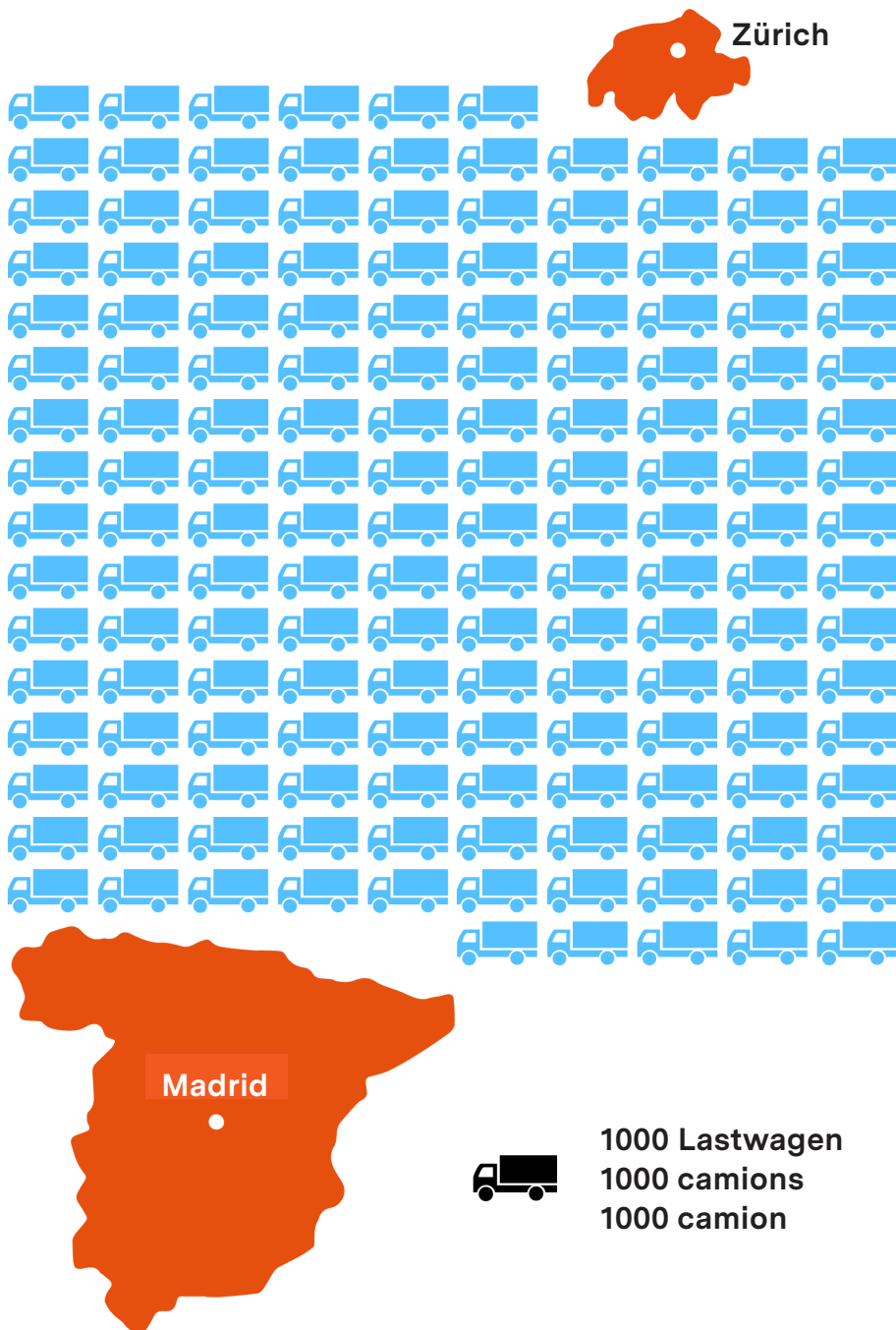
Ein Rucksack voller Food Waste

Stellt euch vor: Alle Teilnehmenden würden einen zweiten Rucksack ins mova mitnehmen – bis oben gefüllt mit Essen, welches dann aber gar nicht gegessen wird. 13 Kilo für zwei Wochen sind es, wenn der Wert der total in der Schweiz weggeworfenen Lebensmittel pro Jahr heruntergerechnet wird. Schweizweit werden jährlich 2 800 000 Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Würde man damit Lastwagen füllen und diese aneinanderreihen, würde die Kolonne von Zürich bis Madrid reichen. Das entspricht ca. acht Mal dem Weg einer durchschnittlichen Anreise ins mova.

Ihr denkt bei dieser gesamtschweizerischen Zahl nun vielleicht an Restaurants oder Supermärkte, die doch wohl viele Lebensmittel auf dem Gewissen haben, oder? Das stimmt natürlich auch, doch tatsächlich entsteht der grösste Teil an Food Waste in privaten Haushalten – das heisst, dass wir es in unserem Alltag in der Hand haben.

Schaffen wir es, die Menge Food Waste pro Person im mova auf die Grösse eines Pfaditäschchens zu reduzieren?

Egal, ob man zu viel Pasta gekocht hat oder das Joghurt einfach zu lange im Kühlschrank stand – Essen wegzwerfen bedeutet nicht nur eine unnötige Verschwendung von Ressourcen, sondern auch Geld, das einfach so im Abfall landet. Gerade beim Kochen für grosse Gruppen ist es oft schwer zu vermeiden, dass Essen in den Abfall wandert. Doch mit ein paar kleinen Tricks könnt ihr im Pfadilager ▲ – und auch in eurem Alltag 🏠 – Food Waste vermeiden und euren Food-Waste-Rucksack verkleinern.



Planen & Einkaufen

- ▲ Lasst in eurer Planung Platz für Überraschungen: Plötzlich zu viel Brot? Wieso nicht die Teilnehmenden mit Fotzelschnitten überraschen?
- ▲🏠 Macht lieber mehrere Einkäufe als ein grosser Wocheneinkauf. (Im mova ist das aus logistischen Gründen sowieso der Fall.) Evaluiert vorher, was garnicht nachgekauft werden muss.
- ▲🏠 Glaubt daran, dass ihr recht hattet (mit eurer Planung): weniger Spontankäufe bedeutet oft auch weniger Food Waste
- ▲🏠 In der Schweiz gibt es diverse Projekte, die sich mit der Vermeidung von Food Waste beschäftigen. Informiert euch über Projekte an eurem Wohnort (Foodsharing, Grassrooted, Fairteiler, Too Good To Go, ...) und rettet so Essen vor dem Abfall. Ähnliche Konzepte werden auch im mova umgesetzt.

Lagerung

- ▲ So lange cool bleiben wie möglich: Kauft schnell verderbliche Lebensmittel erst dann, wenn ihr sie braucht, da im Laden (bzw. im mova-Store) die Kühlung besser gewährleistet werden kann als auf dem Lagerplatz.
- ▲🏠 «First in, first out»: Fifo ist hier kein Pfadiname, sondern bedeutet, dass ihr die Rüeblis von gestern fertigknabbert bevor ihr die neue Packung aufmacht. Zuhause heisst das, dass Produkte, die länger haltbar sind, hinten in den Kühlschrank kommen. Zuvor-

derst stehen Lebensmittel, die bald gegessen werden müssen.

- **▲🏠** **Früchte separat von Gemüse aufbewahren, da deren beim Reifen abgesonderte Gase das Gemüse schneller altern lassen.**

Verwerten

- **▲🏠** **Ganzes Gemüse verwenden: Die meisten Gemüse & Früchte lassen sich samt Schale, Strunk & Blattgrün essen (z.B. Brokkoli, Blumenkohl oder Lauch). Stiele und Blätter könnt ihr auch für Suppen oder Eintöpfe verwenden.**
- **▲🏠** **Reste verwenden: Seid kreativ und verwendet unverarbeitete, langhaltbare Lebensmittel (wie Nudeln oder Reis) oder Früchte und Gemüse in anderen Menüs, z.B. einen Snack oder eine zusätzliche Vorspeise. Im Internet findet ihr massenhaft Inspiration dafür. Gekochte Resten dürfen aufgrund der Lebensmittelsicherheit nur weiterverwendet werden, wenn sie durchgehend gekühlt werden.**
- **▲🏠** **Zu viel gekocht? Ladet eure Nachbarseinheit zur Mahlzeit ein. Zudem können unverarbeitete Gemüse und Früchte sowie verschlossene Produkte mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum mit anderen Einheiten ausgetauscht werden.**
- **▲🏠** **Schöpft euch nur so viel auf den Teller wie ihr wirklich essen wollt – Nachschöpfen geht natürlich immer!**

- ▲🏠 «Mindestens haltbar bis» bedeutet nicht, dass ein Lebensmittel danach nicht mehr gut ist, sondern garantiert nur die optimale Qualität bis zu diesem Zeitpunkt. Dieser Grundsatz gilt jedoch nur, wenn die Verpackung noch verschlossen ist und das Produkt optimal gelagert wurde. Dabei ist speziell auf die optimale Lagertemperatur zu achten.



Schaffen wir zusammen sogar weniger Food-Waste-Volumen als das Pfaditäschchen?

Auch von Organisations-Seite wird im mova viel unternommen, um Food Waste zu vermeiden. Unser Engagement reicht von der Vor-Auswahl von robusten Früchten und Gemüsen, der Sicherstellung der Kühlkette, Verwendung von Überschüssen für die Roverküche, einer Plattform zum Essensaustausch, über Hilfestellungen für die Lagerküchen bis zur Rückgabe von verschlossenen Verpackungen an die Migros.

Unter diesen Links findest du weitere Infos, Tipps und Programmideen zum Vermeiden von Food Waste:



www.savefood.ch



www.foodwaste.ch



Leitfaden zum Kochen von
Faires Lager



Programmideen bei Faires Lager
(u.a. vom Wettbewerb
«mit Essen spielt man (nicht)?!»
zum Thema Food Waste

**Polenta mit grilliertem
Gemüse**

**Polenta et courgettes
grillées**

**Polenta con verdure
grigliate**

**Grün, Rot, Gold – wie
eine Frühlingsblumen-
wiese**

Bestellte Produkte

0.8 kg Polenta

0.5 kg Reibkäse

1 kg Zucchini

1 kg Peperoni

Optionale Produkte

Butter, zum Verfeinern

→ Alternativen:

Polentaschnitten

**Auf abgeseigelter Unterlage
1 cm dick ausstreichen, in
Schnitten schneiden und
auf mittlerer Hitze in etwas
Öl goldgelb braten.**

Polentapizza

**Auf einem Blech ausstreichen.
Belegen und backen
wie eine Pizza!**

Vorbereiten

Das Gemüse waschen. Die Zucchini schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Peperoni vierteln.

Zubereiten

Zucchini und Peperoni mit etwas Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig grillieren.

Die Polenta zubereiten, gelegentlich rühren. Von der Hitze nehmen, Reibkäse unterheben und bei geschlossenem Deckel etwas quellen lassen. Abschmecken und zusammen servieren.

Pasta mit Ratatouille
Pâtes & rataouille
Pasta con Rataouille

Ri - Ra - Ratatouille und
Pastaaa perfecto

Bestellte Produkte

1.2 kg Penne

1.1 kg Tomaten

1 kg Zucchini

1 kg Peperoni

1 l Tomatensauce

0.6 kg Käse

1 kg Tessiner Wurst

Benötigte Produkte

0.1 kg Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 EL Tomatenpüree

Thymian, Basilikum etc.

→ Falls ihr noch ungeöffnete All' arrabiata Sauce übrig habt, ist diese eine super Basis für das Ratatouille.

Vorbereiten

Das Gemüse waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Zubereiten

Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Öl anschwitzen. Das Tomatenpüree begeben und mitdünsten. Das Gemüse dazugeben und dünsten, dann Kräuter beifügen. Mit der Tomatensauce auffüllen. Behälter der Tomatensauce mit Wasser ausspülen und der Sauce beifügen. Sauce ca. 1h köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta in Salzwasser al dente kochen. Penne mit der Sauce vermischen. Alles servieren.

Optional: Tessiner Wurst rundum goldbraun anbraten.

Was haben Brombeeren, Bohnen und das BuLa gemeinsam?

Das B – ihr Anfangsbuchstabe. Und sie haben im Juli Hochsaison! Ist es nicht faszinierend, zu beobachten, wie aus einem eingepflanzten Samen nur Wochen später auf dem eigenen Balkon eine Staude mit saftigen Tomaten wächst? Ist es nicht unglaublich toll, in ein besonders süsses und knackiges Rüebli zu beissen? Und genießt du es nicht auch, beim Wandern links und rechts am Wegrand Heidelbeeren zu schnausen? Im Wald, auf Wiesen oder Bäumen bringt die Natur das ganze Jahr unzählige Gemüsesorten, Beeren, Nüsse und Früchte hervor. Die Vielseitigkeit der vier Jahreszeiten der Schweiz kann sich auch auf unserem Teller widerspiegeln.

Wenn du beim Einkauf saisonale und lokale Produkte bevorzugst, ist das nicht nur gut für Geschmack und Gesundheit, sondern auch für die Umwelt.

- Früchte und Gemüse aus der Schweiz müssen nicht über weite Distanzen mit dem Flugzeug, dem Schiff oder dem Lastwagen transportiert werden, bis sie im Laden sind. Vor allem Flugware verursacht sehr hohe CO₂-Emissionen.
- Durch die Wahl von saisonalen Produkten kann auf Früchte und Gemüse aus Treibhäusern verzichtet werden, die mit Erdöl oder Erdgas beheizt werden. Andererseits kann viel Energie eingespart werden, wenn die Lebensmittel nicht monatelang in Lager-

häusern gekühlt werden müssen.

- Einige weitere ökologische und soziale Probleme können durch saisonale Ernährung reduziert – wenn auch nicht ganz vermieden – werden, z.B. Pestizide beim Anbau und Zusatzstoffe bei der Lagerung und unfaire Arbeitsbedingungen auf ausländischen Anbauflächen.**

Du merkst:

Wir finden saisonale Ernährung lecker, spannend und sinnvoll. Und wir sind überzeugt, dass es sich lohnt, auch in der Lager-saison die Saisonalität von Lebensmittel zu thematisieren. Dafür musst du nicht die Saisontabelle auswendig lernen. Aber es lohnt sich, neugierig zu bleiben und immer wieder die Frage zu stellen, was jetzt gerade wächst und was man daraus Leckeres kochen könnte. Dies gilt natürlich nicht nur für Leitende und Lagerköch*innen, sondern auch für Teilnehmende. Auf Ausflügen und mit Aktivitäten wie Saison-Koch-Challenges und Gemüse-Herkunfts-Geländespielen können auch Biber, Wölfe, Pfadis und Pios die Faszination für die Verwendung von frischen und regionalen Lebensmitteln erleben.



Eine praktische Saisontabelle findest du beispielsweise auf der WWF-Website



Ideen für spielerische Aktivitäten rund um Saisonalität findest du auf der Website bei den Programmideen von Faires Lager unter dem Stichwort Lebensmittel

→ Hast du das Logical zu saisonaler Ernährung schon geknackt? Du findest es auf Seite 44

**Gnocchi an
Tomatensauce
Gnocchi sauce tomate
Gnocchi al pomodoro**

**Kartoffeln gestampft,
gerollt und mit Tomaten
dekoriert – oder
Kochen mit Onesta**

Bestellte Produkte

2 kg Gnocchi

1.2l Tomatensauce

0.2kg Zwiebeln

0.05 kg Knoblauch

0.5 kg Reibkäse

1 kg Salat

Benötigte Produkte

0.7l Salatsauce

Optionale Produkte

Lorbeerblätter, Kräuter

→ Zu wenig Tomatensauce
aber ihr habt noch ein un-
geöffnetes Glas Pesto vom
Freitag? Passt auch zu
Gnocchi!

Vorbereiten

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Salat waschen und in mundgerechte Stücke teilen, Salatsauce vorbereiten.

Zubereiten

Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten. Tomatensauce beifügen, köcheln lassen, optional mit Lorbeerblatt und/oder Kräuter. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Die Gnocchi in kochendem Wasser kochen lassen. Sobald die Gnocchi an die Oberfläche steigen, mit der Schaumkelle herausnehmen. Alternative Zubereitung: Gnocchi in Öl allseitig goldbraun anbraten. Gnocchi mit Tomatensauce und Salat servieren.

**Risotto mit Nuggets /
*Schweinsplätzli***

**Risotto des escalopes
vég. / porc**

**Risotto con scaloppina
veg. / maiale**

Dispas Plan N

Bestellte Produkte
0.9 kg Risottoreis
0.3 kg Reibkäse
1 kg Eisbergsalat
1 kg Nuggets vegan
1.1 kg Schweinsplätzli

Benötigte Produkte
0.2 kg Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
ca. 2.2l Bouillon
0.7l Salatsauce

→ Risotto füllt. Bedenkt die Reismenge!

Vorbereiten

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Salat rüsten und in mundgerechte Stücke teilen. Salatsauce vorbereiten.

Zubereiten

Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Fettstoff anschwitzen. Den Risottoreis ebenfalls glasig dünsten, mit Bouillon ablöschen. Mit einem Teil der heissen Bouillon auffüllen und unter Rühren immer wieder aufgiessen, bis der Risotto den gewünschten Biss hat. Mit Reibkäse, Salz und Pfeffer abschmecken. Nuggets *oder Schweinsplätzli* in Bratpfanne braten. Salat und Sauce mischen. Alles servieren.

Chili sin /con Carne
Chili sin /con Carne
Chili sin /con Carne

Chili con Valo
(oder das Geheimnis
der rosa Federn)

Bestellte Produkte

0.9 kg Reis

0.6 kg Kidney Bohnen

0.1 kg Tomatenpüree

1l Tomatensauce

1kg Quorn Gehacktes

1kg Rindshackfleisch

Benötigte Produkte

0.1 kg Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

Chili, Paprika

Optionale Produkte

**Maiskörner, Tomaten,
Peperoni, Kartoffeln ...**

→ Kann gut mit unverarbeiteten Resten kombiniert werden: Einfach alles noch vorhandene Gemüse ins Chili mischen! Statt Reis können auch andere Stärkebeilagen dazu ergänzt werden, also z.B. Brot oder Pasta.

Vorbereiten

Bohnen am Vorabend einweichen. Einweichwasser wegschütten, Bohnen abspülen, in einen Topf geben. Mind. zweifache Menge Wasser hinzufügen, Bohnen garkochen. Optional: Gemüse waschen und in Würfelchen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein hacken.

Zubereiten

Zwiebeln und Knoblauch in Fettstoff andünsten, Gehacktes begeben, gut anbraten und würzen. Tomatensauce und Tomatenpüree zugeben. Bohnen und weiteres Gemüse nach und nach begeben. Kartoffeln vorher bissfest kochen. Bei Bedarf mit Bouillon auffüllen und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Reis kochen, gemeinsam servieren.

Reis süß-sauer
Riz sweet-sour
Riso agrodolce

Balancieren
(zwischen Süß und
Sauer) auf Statera

Bestellte Produkte

0.9kg Reis

0.9kg Quorn

1.1kg *Fleischoption*

1kg Peperoni

0.4kg Ananas

0.1l Essig

0.3kg Ketchup

0.7kg Eisbergsalat

Benötigte Produkte

0.1kg Zwiebeln

0.7l Salatsauce

Speisestärke

→ Immer wieder ist zu hören, dass durch Soja-Produkte Regenwald abgeholzt wird. Das in der Schweiz direkt konsumierte Soja in Form von bspw. Tofu oder Fleischalternativen wird hauptsächlich in der Schweiz und ihren Nachbarländern angebaut.

Vorbereiten

Salat und Peperoni waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Ananassaft auffangen. Für die Sauce wird der Essig mit Zucker, Sojasauce, Öl und Ketchup in eine Schüssel gegeben und durchgerührt.

Zubereiten

Zwiebeln im Fettstoff andünsten. Quorn oder *Fleischoption* begeben und gut anbraten. Peperoni und Ananasstücke mitanbraten. Anschliessend die vorbereitete Sauce dazugeben, mitköcheln. Ananassaft mit etwas Speisestärke anrühren und in mehreren Schritten beifügen, abschmecken. Reis kochen. Alles anrichten.

Fotzelschnitte
Pain perdu
Pane fritto

Salits Sumpfschnitte

Bestellte Produkte

1.2 kg Brot

0.3 l Milch

10 Eier

1.2 kg Apfelmus

0.5 kg Zucker

Zimt

→ ... ist das Rezept bei zu viel (altem) Brot. Bei zu wenig Flüssigkeit könnt ihr die Milch mit Wasser strecken oder ihr habt noch restliche ungeöffnete Milch vom Zmorge.

Ein Kompott kann gut aus übrigen Äpfeln (und Birnen) oder anderen saisonalen Früchten selbst gekocht werden.

Vorbereiten

Brot in Scheiben schneiden. Einen Teil Zucker und Zimt in einem Gefäß mischen.

Zubereiten

Eier verklopfen und mit der Milch mischen, etwas salzen. Brotscheiben darin wenden. In Bratpfanne mit etwas Fettstoff beidseitig goldgelb anbraten. Vor dem Servieren nach Belieben in Zucker/Zimt wenden. Mit Apfelmus servieren.

**Pasta an Linsenbo-
lognese**

**Pâtes sauce bolo de
lentilles**

**Pasta con bolognese di
lenticchie**

**Lieblingsmenü von
Tarantula**

Bestellte Produkte
1.2 kg Spaghetti
0.8 kg Linsen
2.0 l Tomatensauce
0.1 kg Tomatenpüree
0.5 kg Reibkäse
0.7 kg Eisbergsalat

Benötigte Produkte
0.1 kg Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
0.7 l Salatsauce

Optionale Produkte
Karotten, Tomaten

→ Linsen liefern wertvolle Nährstoffe wie Eiweiss, Ballaststoffen, Eisen und Magnesium und schmecken in der Bolognese auch den heikleren Kindern.

Vorbereiten

Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein hacken. Salat waschen und in mundgerechte Stücke teilen, Salatsauce vorbereiten.

Zubereiten

Linsen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen. Fettstoff in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, Linsen begeben, kurz mitdämpfen, optional weiteres kleingeschnittenes Gemüse hinzufügen. Tomatensauce und -püree zugeben und kochen bis die Linsen gar sind. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Salat anrichten. Reibkäse, Sauce und Spaghetti separat servieren.

Spaghetti Bolognese
Spaghetti sauce
bolognaise
Spaghetti con
bolognese

Ehemaliges Lieblings-
menü von Tarantula

Bestellte Produkte
1.2 kg Spaghetti
1 kg Rindshackfleisch
2.0 l Tomatensauce
0.1 kg Tomatenpüree
0.5 kg Reibkäse
0.7 kg Eisbergsalat

Benötigte Produkte
0.1 kg Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
0.7 l Salatsauce

Optionale Produkte
Karotten, Tomaten

→ Noch ungekochten Reis von einem anderen Menü? Bolognese passt sehr gut zu Reis. Lasst daher die Spaghetti die ihr nicht braucht bei der Abholstation, damit eine andere Einheit Freude daran hat.

Vorbereiten

Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein hacken. Salat waschen und in mundgerechte Stücke teilen, Salatsauce vorbereiten.

Zubereiten

Etwas Fettstoff in einer Pfanne erhitzen. Fleisch anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und optional weiteres kleingeschnittenes Gemüse mitbraten. Tomatensauce und -püree zugeben. Unter gelegentlichem Rühren zugedeckt ca. 1h köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Salat anrichten. Reibkäse, Sauce und Spaghetti separat servieren.

Spätzli an Stroganoff
Spätzli avec Stroganoff
Spätzli alla Stroganoff

Bäumiges Stroganoff
von Oscilla

Bestellte Produkte

1.8 kg Spätzli

1.1 kg Quorn

Geschnezeltes

1.1 kg Schweinsplätzli

0.8 kg Peperoni

0.3 kg Gewürzgurken

0.3l Halbrahm

Benötigte Produkte

0.1 kg Zwiebel

Optionale Produkte

Thymian, Paprika

Champignons, geviertelt

→ Ladet eure Nachbar*innen ein, wenn ihr zu viel Essen habt.

Vorbereiten

Zwiebeln schälen und fein hacken. Peperoni waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Essiggurken in feine Streifen schneiden. *Option Fleisch: Direkt vor Zubereitung Plätzli in ca. 1.5 cm grosse Stücke schneiden.*

Zubereiten

Geschnetzeltes in Fettstoff rundum anbraten, herausnehmen, mit Paprika würzen. In derselben Pfanne Zwiebeln, Peperoni und Gewürzgurken, optional mit Thymian, andämpfen. Rahm dazu giessen, aufkochen, kurz köcheln. Geschnetzeltes wieder begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen. Spätzli goldbraun braten. Stroganoff anrichten.

Bündner Gerstensuppe
Soupe d'orge des
Grisons
Minestra d'orzo
grigionese

Schneeschmelze Plus

Bestellte Produkte
0.2kg Rollgerste
0.4kg Karotten
0.4kg Knollensellerie
0.2kg Lauch
0.2kg Speck

Benötigte Produkte
0.1kg Zwiebeln
3.5l Bouillon

Optionale Produkte
0.5l Rahm
2 Lorbeerblätter

→ Zu heiss für Suppe? Wie wär's mit einem Rollgersten-Salat? Gerste gemäss Packungsanweisung kochen, Gemüse anbraten und alles mit einer italienischen Salatsauce mischen.

Vorbereiten

Das Gemüse waschen. Die Sellerie schälen. Das ganze Gemüse möglichst fein schneiden.

Zubereiten

Das Gemüse im Fettstoff andünsten. Die Rollgerste begeben und mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen und auffüllen. Köcheln lassen (optional mit Lorbeerblättern), bis die Gerste gar ist. *Option: Speck fein schneiden, anbraten und mit der Suppe mitkochen.* Lorbeerblätter entfernen. Optional mit Rahm verfeinern. Abschmecken und servieren.

Grillplausch!
Saucisses à rôtir et des
salades
Salsiccia veg./
Bratwurst & insalate

Fidus Fantastische
Flammbierte Food Fiesta

Bestellte Produkte
0.9 kg Quorn Bratwurst
1.2 kg Bratwurst
0.3 kg Gurke
0.6 kg Tomaten
0.8 kg Eisbergsalat
0.3 kg Mais
0.1 kg Joghurt nature
0.3 kg Mayonnaise
0.3 kg Senf

Benötigte Produkte
Salatsauce / Essig & Öl

→ Restliches Brot dazu servieren, wenn es schon etwas hart ist, einfach leicht über dem Feuer antoasten. Übrige Zwiebeln können feingeschnitten der Salatsauce beigefügt werden.

Vorbereiten

Das Gemüse waschen. Gurke halbieren, in feine Scheiben schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Eisbergsalat rüsten und in mundgerechte Stücke teilen.

Zubereiten

Gurkensalat: 2 Teile Essig, 3 Teile Öl und etwas Senf mischen, Joghurt darunter rühren, würzen. Gurke und optional Dill daruntermischen.

Tomatensalat: Essig und Öl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten mit Sauce beträufeln, optional mit Basilikum garnieren.

Maissalat: Mais aus der Dose in einem Sieb abgiessen. Mit Salatsauce anrichten. Bratwürste allseitig grillieren.

Verpflegung kann auch Spass machen

Auch im Programm gibt es viele Möglichkeiten, sich mit Umweltthemen rund um die Verpflegung auseinanderzusetzen: Neugier für Natur und Umwelt, Offenheit für Zusammenarbeit, Kreativität für neue Lösungen – das sind alles Fähigkeiten, die es für wirkungsvollen Umweltschutz braucht und die wir in der Pfadi fördern können. Wie das konkret umgesetzt werden kann? Hier einige Beispiele:

- Mit Motto-Figuren erhalten Umweltthemen wie Biodiversität (fragt doch mal Dispa), Wasserverbrauch (Scumpa trifft die Bach-Piratin Ariella), Bodenfruchtbarkeit (Fidu und die Raupe Nimmersatt), das Wachstum von Tieren und Pflanzen (Deci kann dazu sicher viele Geschichten erzählen) etc. eine Stimme.
- Egal wo ihr seid: Es gibt überall Spannendes (und Leckeres) zu Verpflegung zu entdecken, sei es auf dem Bauernhof nebenan, in der Dorfbäckerei, mit Essbarem aus dem Wald oder einem eigenen Kräutergarten im SoLa.
- Die TN können sich nicht nur am Esstisch mit ihrer Ernährung auseinandersetzen. In Geländespielen können wir den Umgang von Menschen mit der Nutzung von Böden, Wasser und weiteren Ressourcen sowie Auswirkungen von Wetterphänomenen und Naturkatastrophen erleben.
- Auch in kurzen Hosensackspielen lassen sich Aspekte von nachhaltiger Ernährung darstellen, zum Beispiel mit einer Wasserverbrauchsstaffette, mit Evolutionsspielen zum Anbau und der Verarbeitung von

Lebensmitteln, mit passenden Tischrufen, und vielen mehr.

- Es geht auch ganz einfach: Thematisiert vor oder nach dem Essen kurz mit allen Teilnehmenden, was das heutige Menü mit Nachhaltigkeit zu tun hat.

Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vielleicht kennt eure Nachbarsabteilung (im mova oder zuhause) witzige und passende Spiele.

Weitere Tipps und Inspirationen, wie ihr Umweltthemen in eurem Programm angehen könnt, findet ihr hier:



Tipps zur Programmgestaltung
von Faires Lager



Leitfaden Umweltaktivität
von Faires Lager
(im Downloadbereich)



Programmideen von Faires Lager



Hilfsmittel & Programmideen
des Fachbereichs Natur & Umwelt
der PBS



mova-Programmziele zu
Umweltthemen

Zmorge

Petit déjeuner

Colazione

Bestellte Produkte

1kg Brot

2.5l Milch

Benötigte Produkte

0.2kg Konfitüre A

nach Wahl

0.2kg Konfitüre B

nach Wahl

0.1kg Kakaopulver

Optionale Produkte

0.2kg Margarine/Butter

1.2kg Joghurt

2l Saft

0.2kg Honig

8 Früchte, geschnitten

→ Jeden Tag zu viel Brot
und zu viel Milch? Lass die
Lebensmittel direkt bei
der Essensabgabe zurück!

Für das Zmorge könnt ihr zu euren bestellten Zutaten von
Brot und Milch im Migrova-Store weiteres dazukaufen.
Wechselt euer Zmorge etwas ab, z.B. könnt ihr auch mal ein
Porridge, Birchermüesli oder ein Rührei zubereiten oder
mit ungekochten Resten vom Lunch ergänzen

Lunch kalt
Lunch froid
Lunch freddo

Bestellte Produkte

1.2 kg Brot

**0.5 kg Käse: Fontal, Tilsiter,
Gruyère**

10 Eier, Option vegi

**0.7 kg Landjäger, Schinken
oder Cervelat**

**1 kg Peproni, Karotten oder
Tomaten**

1.5 kg Apfel o. Birne

10 Getreideriegel

Optionale Produkte

Senf

Butter / Margarine

Studentenfutter / Nüsse

Schoggistängeli

→ Es gibt drei Lunchvarianten, welche sich wiederholen. Die Mengenangaben sind grob als Übersicht.

Das rohe Gemüse muss vor dem Verzehr gut gewaschen werden. Ihr könnt die Zutaten eurer Einheit gesamt mitgeben oder z. B. für sie Sandwichs vorbereiten. Diese könnt ihr auch mit übrigen Salatblättern oder grilliertem Gemüse ergänzen. Bei anstrengenden Aktivitäten wie einer Wanderung empfiehlt es sich, den Teilnehmenden auch Nüsse mitzugeben. Ein eiweiss- und ballaststoffreicher Brotaufstrich wäre ein Kichererbsenmus (Hummus).

Lunch

Erbsenrisotto

Lunch

Risotto aux petits pois

Lunch

Risotto ai piselli

Bestellte Produkte

0.9 kg Risottoreis

0.3 kg Erbsen

0.3 kg Reibkäse

Benötigte Produkte

0.1 kg Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

ca. 2 l Bouillon

→ Dies ist eines der einfachen warmen Gerichte, welches ihr auch unterwegs kochen könnt. Ein Eintopf wie ein Risotto oder z.B. ein Linsen Dal ist optimal, wenn ihr unterwegs seid und euch aufwärmen müsst.

Vorbereiten

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Zubereiten

Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Fettstoff anschwitzen. Den Risottoreis ebenfalls glasig dünsten, mit Bouillon ablöschen. Mit einem Teil der heißen Bouillon auffüllen und unter Rühren immer wieder aufgiessen, bis der Risotto den gewünschten Biss hat. Erbsen hinzufügen, unterheben. Mit Reibkäse, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lunch

Penne & Tomatensauce

Lunch

Pâtes sauce tomate

Lunch

Penne al pomodoro

Bestellte Produkte

1.3 kg Penne

1l Tomatensauce

0.3 kg Reibkäse

0.4 kg Karotten

Benötigte Produkte

0.1 kg Zwiebeln

Optionale Produkte

2 Knoblauchzehen

Lorbeerblätter, Kräuter

→ Dies ist eines der einfachen warmen Gerichte, welches ihr auch unterwegs kochen könnt. Wenn ihr das Rezept auf dem Lagerplatz kocht, könnt ihr es auch mit weiterem Gemüse ergänzen!

Vorbereiten

Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein hacken. Karotten waschen und klein schneiden.

Zubereiten

Zwiebeln und Knoblauch in Fettstoff andünsten. Karotten mitdünsten. Tomatensauce beifügen, köcheln lassen, optional mit Lorbeerblatt und /oder Kräuter. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Penne im Salzwasser bissfest kochen. Wasser abschütten. Penne und Tomatensauce zusammen mit Reibkäse servieren.

Lunch

Risotto mit Zucchetti

Lunch Risotto

Lunch Risotto

Bestellte Produkte

0.9 kg Risottoreis

0.5 kg Zucchini

0.3 kg Reibkäse

Benötigte Produkte

0.1 kg Zwiebeln

ca. 2 l Bouillon

Optionale Produkte

**Kräuter, z. B. Peterli
oder Basilikum**

→ Dies ist eines der einfachen warmen Gerichte, welches ihr auch unterwegs kochen könnt. Wenn ihr das Rezept auf dem Lagerplatz kocht, könnt ihr es auch mit anderem Gemüse zubereiten! Je nach Gemüse könnt ihr dieses direkt mit dem Reis mitandünsten und mitkochen, zum Beispiel im Herbst mit Kürbis.

Vorbereiten

Zwiebeln schälen, klein hacken. Zucchini waschen und klein schneiden.

Zubereiten

Einen Teil der Zwiebeln in Fettstoff andünsten. Zucchini beifügen, leicht salzen und pfeffern. Wenn sie weich sind und etwas Farbe angenommen haben, zur Seite stellen, optional Kräuter untermischen.

Die restlichen Zwiebeln in Fettstoff andünsten. Den Risottoreis ebenfalls glasig dünsten, mit Bouillon ablöschen. Mit einem Teil der heißen Bouillon auffüllen und unter Rühren immer wieder aufgiessen, bis der Risotto den gewünschten Biss hat. Zucchini und Reibkäse untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Kräuterdressing

5 EL Senf
2 dl Kräuteressig
5 dl Pflanzenöl
0.02 kg (frische) Kräuter
z.B. Dill, Thymian, Peterli
0.02 kg Zwiebeln
Bouillon

→ Probiert unterschiedliche Essig und Öle aus! Je nach Salat kann die Sauce angepasst werden. Zum Beispiel: Für ein Gurkensalat können die Zwiebeln weggelassen werden. Ihr benötigt dabei nur 1 dl Essig und 2.5 dl Öl und könnt die Sauce mit 20 EL Natur-Joghurt und Dill ergänzen.

Zubereiten

Senf und Essig mit Schwingbesen zu einer Einheit vermischen. Öl unter ständigem Rühren fadenförmig dazugießen. Mit ein wenig Bouillon bis zu gewünschter Konsistenz auffüllen. Zwiebeln fein schneiden und begeben. Die Kräuter schneiden und dazugeben, das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Salatsauce kann sehr schnell zubereitet werden. Macht eher weniger und mischt mit Öl und Essig nach, wenn ihr mehr benötigt - das funktioniert auch mit der gekauften Sauce! Bereitet den Salat nach und nach vor und fügt die Sauce erst direkt vor Verzehr an den Salat. So könnt ihr besser Food Waste verhindern!

Lagertee

Konzentrat für einen Pfadikessel

10 l Wasser
50 Teebeutel
1 kg Zucker
2 Zitronen (Saft)

Lagertee-Sorten und Mischungen für Konzentrate:

- Pfefferminz
- Pfefferminz mit Pfirsichtee (50:50)
- Schwarztee mit Pfefferminz (1/3 zu 2/3)
- Früchtetee oder Hagenbuttentee
- Hagenbuttentee mit Früchtetee (50:50)

Zubereiten

Wasser aufkochen, Kessel vom Herd nehmen. Die Teebeutel ins Wasser geben und diese ca. 5–10 Min. ziehen lassen. Teebeutel rausnehmen, den Zucker ins Teewasser geben. Abschmecken, das Konzentrat muss süß sein, ähnlich wie Sirup. Je nachdem mit Zitronensaft verfeinern!

Ausgabe

Ein wenig Konzentrat in den Getränkebehälter geben und mit kaltem Wasser auffüllen, probieren. Bei Bedarf mit Fruchtsaft, z. B. aus Konservendosen verfeinern – versüsst den Tee und bringt eine Farbveränderung. Das Konzentrat verschlossen und möglichst gekühlt max. 2 Tage aufbewahren.

Grundmaterial und Organisation Lagerküche

Als Küchenteam einer Lagerküche lohnt es, sich frühzeitig an die Organisation vor und vor allem während dem Lager zu machen. Nebst der Planung der Menüs, der Übersicht möglicher Allergien und Intoleranzen, Budgetplanung, Einkaufs- und Entsorgungsmöglichkeiten usw. soll eine Lagerküche praktisch und gemäss der Lebensmittelsicherheit sauber organisiert sein. Hier eine Auflistung mit einer möglichen Aufteilung innerhalb der Lagerküche:

Zum Arbeiten

- Arbeitsflächen zum Rüsten und Zubereiten
- Gewürzregal oder übersichtliche Gewürzkiste
- Aufhängung für Kellen
- Materialkiste für Messer, Schneidebretter etc.

Zum Kochen

- Kochherd, Feuerstelle mit Rost
- Geschützte Aufbewahrung für Brennholz
- Holzverarbeitungszone

**Lebensmittel (in separatem Zelt /Teil der Küche!),
unterteilt in:**

- Frühstück
- Rohes Gemüse + Früchte
- Trockenwaren (bspw. Reis, Teigwaren, Dosen, Teebeutel)

- Zvieri + Lunch
- Privates

Praktisches

- Regal für Wasserbehälter
- Regal für Töpfe und Pfannen
- Regal für Speiseträger und Schöpfbehälter

Abfalltrennstelle, unterteilt in:

- Rüstabfälle/Kompost
- Alu
- PET
- Papier + Karton
- Evtl. Plastik
- Restmüll

Hinweis Umwelt

Recycling ist sehr wichtig, aber noch viel relevanter aus Umweltsicht ist, was vorher passiert: Wenn ihr auf Einwegprodukte verzichtet und langlebiges Material von guter Qualität kauft, tragt ihr zur Abfallverminderung bei. Und bevor ihr im Hinblick aufs Lager viele Anschaffungen tätigt, überlegt euch, ob ihr den Gegenstand auch in kommenden Lagern noch brauchen werdet. Sonst könnt ihr dieses Material sicher aus eurem Umfeld ausleihen.

Persönliches & Hygiene

- Händewaschstelle: Wasserkarister, Seife, Handtuch, Händedesinfektionsmittel
- Regale für Persönliches, Kleiderständer

Lösung Logical

	Produkt 1	Produkt 2	Produkt 3	Produkt 4	Produkt 5
Name Produkt	Kakaobohne	Cherry Tomato	Basilikum	Banane	Salatgurke
Motto-Tier	Dispa	Valo	Deci	Onesta	Fidu
Menü	Schokolade/ Snack	Lasagne	Pesto	Smoothie	Insekten- burger
Herkunfts- land	Equador	Schweiz	Schweiz	Costa Rica	Schweiz
Saison	Hauptsaison März-Juni	Juni- Oktober	Juli- September	immer	April- September
Anbau	Plantage	Balkon	Garten	Plantage	Gewächshaus
Standard	Bio	Eigenanbau	Bio	Max Havelaar	Bio