

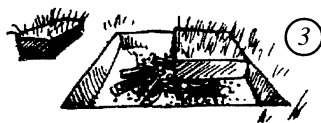
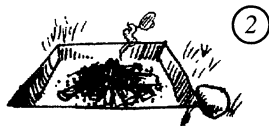
1 Lagerküche

Die Lagerküche nimmt in einem Lager eine zentrale Stellung ein und trägt zu dessen Gelingen bei. Daher sollte man den Köchen die bestmöglichen Bedingungen schaffen, besonders wenn eine Küche mehrere Tage bestehen bleibt. Eine Lagerküche muss vom ersten Tag an funktionieren, das heisst Kochherd, Küchenzelt mit Rauchklappe, Rüsttische und einige Gestelle müssen bereits zu Beginn zur Verfügung stehen. Im Verlauf des Lagers können noch kleine Gestelle und Verbesserungen angebracht werden. Folgende Punkte sind zu beachten:

- Trockenem Boden wählen.
- Holz und Wasser müssen bequem erreichbar sein.
- Küche am Oberlauf eines am Zeltplatz vorbeifliessenden Baches aufstellen.
- Der geschätzte Arbeitsraum so hell als möglich bauen (Bauplastik, Plastikfenster).
- Stabile Einrichtungen planen und konstruieren. Dafür sind erfahrene Leute nötig.
- Gute Arbeitsplätze einplanen (Stehische auf richtiger Höhe, Tische, abwaschbare Arbeitsflächen, Abwaschplatz).

1.1 Feuerstellen

Regeln beim Feuern



- Wenn bereits eine Feuerstelle besteht, keinen neuen Platz auswählen. Ansonsten eignen sich Mulden oder Löcher im Gelände. Das am Ort vorhandene Material (Holz, Steinplatten) nützen.

- Wird eine Feuerstelle neu erstellt, so werden Grasziegel 20 cm tief ausgestochen, diese feucht und kühl unter Jutesäcken

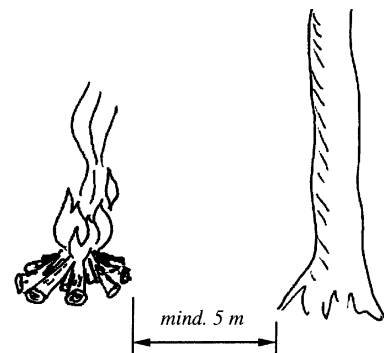
gelagert und am Schluss wieder auf die verbrannte Erde gelegt, damit die Grasnarbe rasch wieder zuwächst und keine anderen Leute für eine weitere Benützung „eingeladen“ werden.

- Den Feuerplatz so verlassen, wie man ihn angetroffen hat.
- Soll eine Feuerstelle eingerichtet werden, muss die Bewilligung des Landbesitzers eingeholt werden.
- Die Feuerstelle mit Steinen einfassen, damit sich keine Glut in



Bereiche ausserhalb der Feuerstelle frisst.

- Das Feuer muss in genügender Distanz zum nächsten Baum sein (mindestens 5 Meter). Meist ist nicht der Stamm, sondern Wurzeln und Blätter des Baumes gefährdet.
- Es muss stets ein gefüllter Wassereimer bereit stehen, damit im Notfall rasch gelöscht werden kann. Die Wassermenge richtet sich nach der Grösse des Feuers.
- Es darf keine Feuerstelle verlassen werden, in welcher noch Glut vorhanden ist.



Anfeuern Beim Feuern sind fünf Punkte wichtig:

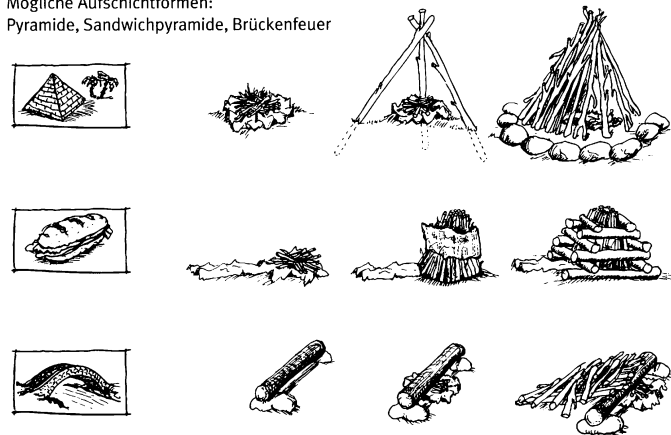
1. Ein Zünder für den ersten Funken (Feuerzeug, Streichhölzer, Feuerbohrer).
2. Ein Zunder, der den Funken übernimmt und rasch Glut macht. Dafür eignet sich vertrocknetes Moos, feine strohige Grashalme oder das Pulver vertrockneter Pilze. Der Zunder kann bei trockenem Holz oft auch weggelassen werden.
3. Anbrennstoff: Papierknäuel, Birkenrinde, Tannenzapfen (mit Fett oder Wachs getränkter Baumwollstoff brennt besonders gut).

4. Brennholz in verschiedenen Grössen
5. Sauerstoff

Mögliche Aufsichtformen:

Meistens hast du mit der Pyramide am Meisten Erfolg. Mache drei Bündel aus Reisig und ordne rundum fingerdicke Äste, dann dickeres Holz. Lasse eine Lücke zum Anzünden offen. Entzünde ein Bündel Reisig und halte es in die Lücke. Nun musst du immer feines und dann dickeres Holz nachschieben. Schaffst du es mit nur einem Streichholz? Das Feuer wird auf der Seite entfacht, von welcher der Wind weht. Bei Windstille wird mit einem feinen, gleichmässigen Luftstrom selber geblasen.

Mögliche Aufsichtformen:
Pyramide, Sandwichpyramide, Brückenfeuer



Einfacher geht es mit einem Luftfächer aus einer Zeitung, einem Pfannendeckel oder einem Hut. Bei nassen Verhältnissen hält eine Unterlage aus Rinde, aus trockenen Steinen oder dicken Ästen die Glut besser. Je nachdem muss ein Dach über die Feuerstelle gebaut werden. Bei schwierigen Verhältnissen

braucht es zum Anzünden eine Fackel oder käufliche Zündwürfel. Trockenes Holz zum Anfeuern findet sich bei nassem Wetter in Form von ausgetrockneten Ästen unter Tannen.

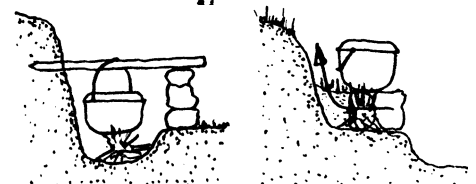
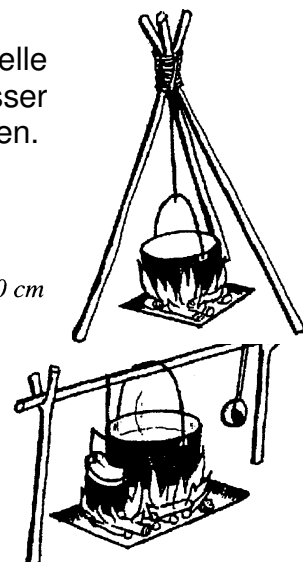
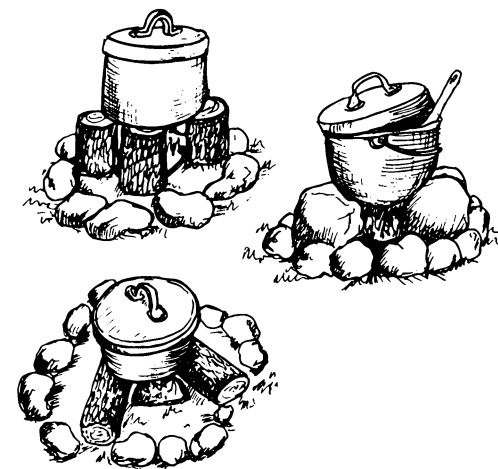
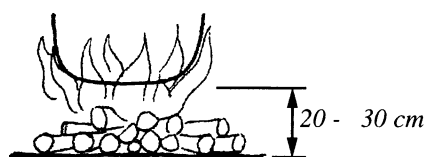
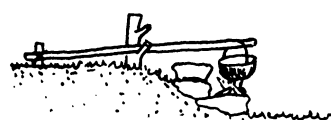
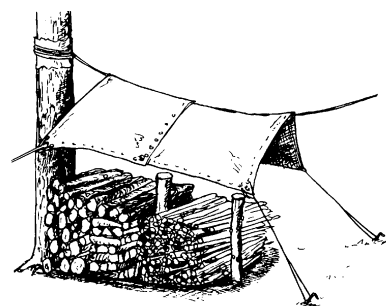
Einfache Feuerstellen

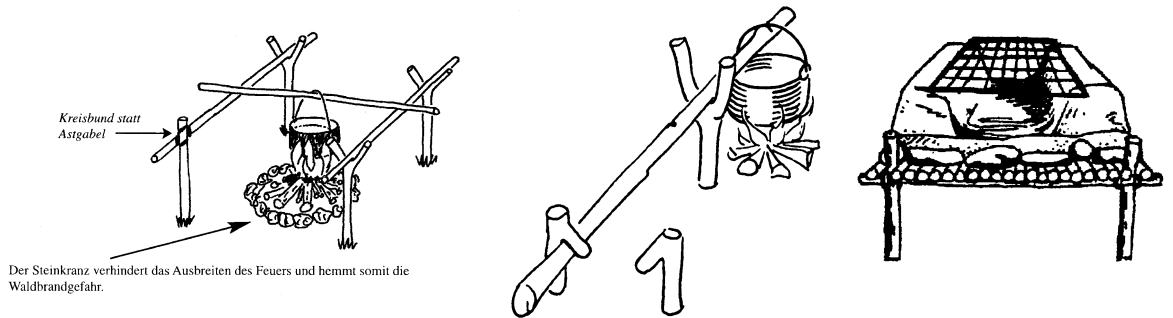
Für eine Kochstelle, die ein- bis zweimal gebraucht wird, muss die Feuerstelle einfach und zweckmässig sein. Eine ideale Lage bezüglich Wind und Wasser wählen. Das Feuer möglichst klein und ungefährlich für die Umgebung halten.

Aufwendigere Feuerstellen

Für eine grössere Kochstelle, die über mehrere Tage für eine grosse Anzahl Personen benutzt wird, muss die Feuerstelle und der Kochplatz gut ausgebaut sein. Folgendes ist dabei zu beachten:

- Bei normalem Wind soll der Rauch nicht über das Lager streichen.
- Die Feuerstelle immer mit einem Dach (Ausschussblachen) versehen.
- Das Feuerstellendach muss mindestens 2 m über dem Herd und mit genügend Neigung konstruieren.
- Neben der Feuerstelle Arbeitsplätze für das Küchenteam einrichten.





Tischherd (Altarherd)

Ein Tischherd bietet eine angenehme Kochhöhe und schont den Boden vor einer Brandnarbe. Vier oder sechs starke Astgabeln werden in den Boden gesteckt. Der Rost, aus möglichst grünen und starken Ästen, wird auf die Astgabeln montiert. Über den Rost zirka 10 cm lehmige Erdschicht legen. Zwei seitliche Dämme mit Steinen oder lehmiger Erde erstellen, etwa 25 cm hoch. Auf einen Steindamm werden nun direkt Eisenstäbe oder -rohre gelegt. Bei einem Lehmdamm wird zuerst ein Holzstück quer eingedrückt, welches das weitere oder unregelmässige Versinken der Roststäbe verhindert.

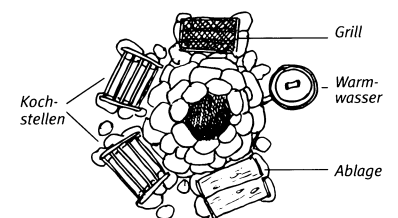
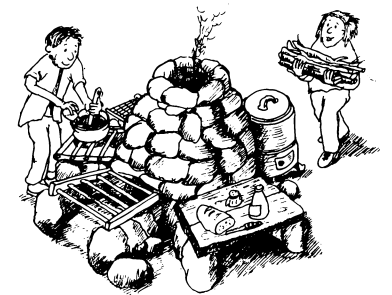
Ein geeigneter Rost ist recht aufwendig in der Herstellung, kann aber über mehrere Jahre gebraucht werden und ist im Lager schnell aufgestellt. Es lohnt sich einen solchen Rost bei einer Spenglerei in Auftrag zu geben. Als zusätzliche Optionen sind denkbar:

1. Unter den Rost wird eine Heizschlange montiert, durch welche Wasser fließen kann. So kann während dem Kochen Warmwasser produziert werden. Wird die Heizschlange nicht verwendet, müssen die Ventile offen sein, damit möglicher Dampf entweichen kann, oder die Heizschlange wird vom Rost entfernt. Die Wassertemperatur ist nur schwer zu kontrollieren: Achtung Verbrennungsgefahr!
2. An einer oder mehreren Ecken wird ein Schwenkarm montiert.
3. Zirka 20 cm unter dem Rost einen Boden montieren, auf welchem das Feuer entfacht wird.

Bei der Konstruktion darauf achten, dass der Rost für den Transport auseinander genommen werden kann.

Rundherd

Er eignet sich für eine Gegend mit vielen grossen Steinen. Mehrere Personen können daran gleichzeitig kochen. Die Feuerstellen rund um den Kamin werden zweckentsprechend eingerichtet: Für die Kochkessel mit Rundeisen, zum Grillieren ein feinmaschiges Drahtnetz über die Rundeisen legen. Vielleicht findet sich in einer alten Waschküche ein ausgedienter Waschkessel; damit kann ohne viel Heizmaterial den ganzen Tag über warmes Wasser bereit gehalten werden.



1.2 Mengenerberechnung

In Lagern

Die Mengenerberechnung wird anhand des Menüplanes, der Rezepte, eventuell mit einer allgemeinen Mengentabelle und Erfahrungswerten berechnet. Bei Unsicherheiten ist folgendes Vorgehen zu empfehlen: Zu Beginn werden einige einfache Mahlzeiten eingeplant, deren Resten sehr gut weiter verwendet werden können. Während der ersten Tage gewöhnt sich das Küchenteam so nicht nur an die Küche und eventuell an das Kochen auf dem Feuer, sondern lernt auch die Essgewohnheiten der Teilnehmenden kennen. Dazu geeignete Menüs sind Eintopfgerichte, Spaghetti, Risotto, Pelikartoffeln (Geschwellti), Freiburger Kartoffeln (Kartoffeln mit Käse überbacken), Birchermüesli, usw. Allfällige Resten werden wiederverwertet.

Auf Unternehmungen

Vor der Unternehmung wird ein Menüplan mit den errechneten Mengen zusammengestellt (siehe Menüplan auf der vorangehenden Seite). Alle sollen informiert sein, welche Lebensmittel für welche Mahlzeiten vorgesehen sind. Vorbestellungen für Einkäufe können auch unterwegs aufgegeben werden. Auf unnötigen Ballast muss verzichtet werden. Auf Touren, die länger als zwei Tage dauern, wird unterwegs eingekauft.

Auf längere Unternehmungen muss immer eine Reservemahlzeit mitgenommen werden, falls einmal etwas mit dem Einkauf oder mit dem Kochen nicht klappen sollte - oder wenn zu wenig berechnet wurde. Für Unternehmungen, die nicht länger als 2 Tage dauern, wird am besten alles von Beginn weg mitgenommen.

Mengen pro Person

Die Menge Lebensmittel pro Person hängt von vielen Faktoren ab: Jahreszeit, Witterung, Temperatur, Aktivität, Alter, Gewohnheiten, Art der Unternehmung. Bei Lagern und Unternehmungen wird deshalb für die ersten Tage eher grosszügig berechnet, ohne zu übertreiben. Nach zwei Tagen ist es dann eher möglich, den Hunger der Teilnehmenden einzuschätzen. Im Folgenden sind einige Richtwerte festgehalten.

Durchschnittliche Mengen und Portionen für Jugendliche:

Morgenessen	Menge	Hauptmahlzeiten	Menge
Getränk (Orangensaft, Milch, Kaffee, Tee, Kakao)	3 dl	Suppe, Vorspeise	2 ½ dl
Brot (ohne Joghurt / Getreideflocken, sonst reduzieren)	100 g	Suppe, Hauptspeise	6 dl
Getreideflocken (Müsli)	40 g	Teigwaren, Beilage	60 g
Joghurt	60 g	Teigwaren, Hauptgericht	100 g
Butter	15 g	Reis, Beilage	60 g
Konfitüre, Honig, Nutella	25 g	Reis, Hauptgericht	80 g
Käse	30 g	Salzkartoffeln	150 g
Salat	Menge	Kartoffelstock (-Püree), Bratkartoffeln, Rösti	250 g
Kopfsalat	1 für 6 Pers.	Mais, Gries	60 g
Endivien	1 für 8 Pers.	Gemüse, ungeputzt	150 g
Gurke	1 für 4 Pers.	Hackfleisch, Geschnetzeltes	100 g
Tomaten	1 pro Pers.	Braten oder Fleisch mit Knochen	150 g
Karotten	100 – 120 g		
Zwischenmahlzeiten	2 pro Tag	Fisch, ganz	200 g
Früchte, Dörrfrüchte, Snacks, Getreideriegel, Birnenbrot, Schokoladenbrötchen, Karotten,...		Fischfilets	120 g

Wann wird mehr oder weniger gegessen?

Die gleiche Gruppe wird auf einer Unternehmung oder im Lager nicht immer gleich viel essen. Dies hängt von vielen Faktoren ab, einige davon sind in der folgenden Tabelle aufgelistet. Diese ist nicht etwa als Anleitung zum Geld sparen gedacht, sondern zeigt auf, unter welchen Einflüssen mehr oder weniger gegessen wird.

Mehr gegessen / getrunken wird, wenn	Weniger gegessen / getrunken wird, wenn
<ul style="list-style-type: none"> • es eine kleinere Gruppe ist • alles auf dem Tisch steht • frisches Brot serviert wird • Butter in kleine Stücke geschnitten wird • grosse Tassen vorhanden sind • es gemütlich ist • Zeit vorhanden ist • in der warmen Stube gegessen wird • an kalten Tagen 	<ul style="list-style-type: none"> • es eine grössere Gruppe ist • an einem Buffet alles selbst geholt werden muss • Brot ein oder zwei Tage alt ist • Butter vom Stück abgeschnitten wird • kleine Tassen vorhanden sind • keine Bänke vorhanden sind • keine Zeit zur Verfügung steht • draussen im Kalten gegessen werden muss • an heissen Tagen

• nach einer strengen Unternehmung

• eine Unternehmung überfordert hat
• viele Süßigkeiten vorhanden sind

Kochen planen

- Vorräte überprüfen und Einkaufsliste erstellen, getrennt nach Einkaufsorten (Molkerei, Gemüse, Metzgerei, Allgemeines, Bauer, ...).
- Wenn nötig Bestellungen aufgeben.
- Einkauf erledigen.
- Zeiten für Vorbereitung, Kochen und Anrichten berechnen. Die Verantwortung für die Mahlzeit wird möglichst gut verteilt. Jemand ist beispielsweise für Spaghetti und Salat, eine andere Person für eine Tomaten- und Gorgonzolasauce und die dritte Person für das Dessert und eine Pestosauce verantwortlich.

Beim Einkauf nicht vergessen

Einige der folgenden Artikel werden auf dem Menüplan nicht immer explizit erwähnt, dürfen aber eigentlich nie fehlen:

- Gewürze und Kräuter (siehe Gewürzkiste)
- Öl, Essig, Senf
- Gemüsebouillon, Salz
- Tee, Kaffee, Kakao
- Sirup, Zitronen
- Zucker, Birnendicksaft, Süßmostkonzentrat
- Maizena, Mehl
- Zwischenmahlzeiten
- Kaffeefilter
- WC-Papier
- Abwaschmittel
- Haushaltspapier
- Klarsichtfolie
- Zündhölzer, Kerzen, Papier
- Lunchsäckchen

Nahrungsmittel

Picknick

Auf Unternehmungen wird oft ein Lunch (Picknick) eingeplant. Damit kann nicht nur Zeit gespart werden. Es ist auch möglich, das Essen auf mehrere Pausen zu verteilen, was auf einer längeren Unternehmung sehr sinnvoll ist. Allerdings sollte trotzdem einmal täglich warm gegessen werden, auch wenn es „nur“ eine heiße Suppe ist.

Genügend Flüssigkeit Auf Unternehmungen wird durch Schwitzen sehr viel Wasser verloren, welches möglichst rasch wieder ersetzt werden muss.

Geringes Gewicht Wenn das Essen mitgetragen wird, müssen die Nahrungsmittel möglichst leicht sein. Einige Tips und Ideen dazu:

- Leicht sind Suppen und Eintopfgerichte.
- Für ein Risotto getrocknete Tomaten oder Pilze verwenden. Für die erste Mahlzeit trotz des Gewichtes frisches Gemüse mitnehmen.
- Unnötige Verpackungen entfernen.
- Glasverpackungen meiden oder ersetzen.
- Nur mittragen, was es wirklich braucht. Öl oder Abwaschmittel nur in der benötigten Menge in kleinen Gefäßen mitnehmen.

Auf einer Unternehmung sind kohlehydratreiche Nahrungsmittel von besonderer Bedeutung. Diese ersetzen die verbrauchte Energie am besten. Einmal täglich sollte eine warme Mahlzeit gekocht werden. Die Mahlzeiten sollen rasch zubereitet werden können. Die Nahrungsmittel sollen leicht, kohlehydratreich und lange haltbar sein. Neben der einen warmen Hauptmahlzeit sollen sie in kleinen Portionen gegessen werden können. Geeignet sind beispielsweise Vollkornbrote, Käse, getrocknetes Fleisch, Schokolade, Biskuits, Nüsse oder Dörrobst. Weitere Beispiele sind nachfolgend bei den Rezepten zu finden. Es ist auf Abwechslung und genügend Flüssigkeit zu achten. Vorsicht bei der Preisberechnung: Ein Picknick ist im Durchschnitt teurer als ein Menü aus dem Kochtopf.

1.3 Tips zum Kochen

Zeit- und Arbeitsaufwand

Das Küchenteam muss nicht alleine arbeiten. Aufgaben wie Abwaschen, Tisch decken und Abräumen sollen die Teilnehmenden erledigen. Aber auch Gemüse putzen, Anrichten oder Servieren können die Teilnehmenden übernehmen.

Der Zeitaufwand zum Kochen einer Mahlzeit wird häufig unterschätzt. Es macht einen Unterschied, ob für 4 oder 20 Personen gekocht wird. Zehn Liter Wasser zum Sieden zu bringen braucht länger als zwei Liter. Besser zeitig beginnen und eventuell zwischendurch eine Pause geniessen.

- Heisses Wasser ist in einem Zeltlager meistens Mangelware (Tee, Abwasch, ...). Wenn noch Glut in der Feuerstelle und Platz auf dem Kochrost ist, wird ein Kochkessel mit Wasser gefüllt und aufgesetzt.
- Wasser für Teigwaren oder Kartoffeln erst salzen, wenn es kocht. Gesalzenes Wasser braucht länger bis es kocht.
- Ein Deckel auf dem Kochtopf spart Zeit und Energie.

Eine versalzene Suppe, Sauce oder ein Gericht kann gerettet werden, wenn eine oder mehrere rohe Kartoffeln mitgekocht und am Schluss wieder entfernt werden. Falls es zum Gericht passt, kann mit etwas Milch oder Rahm vermindert werden. Das Auge isst mit und auch im Lager darf Tafelkultur gepflegt werden. Garnieren lässt sich ohne grossen Zeitaufwand beispielsweise mit:

- Kräutern, Blättern (Zitronenmelisse- oder Pfefferminzblätter)
- Früchteschnitzen oder Beeren
- Nüssen, Sonnenblumenkernen
- Zitronenschalen (mit dem Sparschäler abschneiden und mit dem Messer in feine Streifen schneiden, kurz blanchieren)
- Käse (mit einem Sparschäler dünne Späne von einem Hartkäse abschneiden)
- Gemüseschnitzen (eventuell in zerkleinerten Kräutern oder Gewürzen drehen)
- gekochten Eiern

Vor dem Essen

- Das Essen gemeinsam beginnen, mit einem Tischgedanken in Form eines Liedes, einer Geschichte, einer Geschicklichkeitsaufgabe oder einem Gebet.
- Jemand aus dem Küchenteam erzählt, was es zum Essen gibt und schafft so einen Bezug vom Essen zum Lager oder zur Gegend.

Servieren

- Beim Schöpfen Mass halten. Besser ein zweites Mal herausgeben.
- Das Essen wird von verantwortlichen Personen verteilt oder in genügend Servierschüsseln angerichtet.