

Küchentipps

- Ein **Deckel auf dem Kochtopf** spart Zeit und entsprechend Energie in Form von Brennholz oder Gas/Elektrizität.
- Besonderheiten von **Aluminiumkochtöpfen und -geschirr:**
Zum Rühren oder Reinigen keine kratzenden und scheuernden Gegenstände, z. B. Schneebesen oder Gabeln, verwenden, sonst werden kleine Teile an Aluminium an die Speisen abgegeben.
- **Angebrannte Gerichte:** Den Kochtopf mit Inhalt in kaltes Wasser stellen, einige Minuten einwirken lassen. Das angebrannte Gericht nicht umrühren. Anschliessend dieses, ohne das Angebrannte, in einen neuen, sauberen Kochtopf umschöpfen und dort fertig kochen.
- **Verkochte Gemüse oder Kartoffeln:** Mit dem Passevite oder allenfalls mit der Gabel zerdrücken, mit etwas Rahm verfeinern und als Püree servieren.
- **Versalzene Gerichte:** Einige rohe Kartoffeln im Gericht mitkochen und vor dem Servieren wieder herausnehmen. Wenn das Gericht nur wenig versalzen ist, kann je nachdem etwas Rahm beigefügt werden (z. B. bei Fleischsaucen, Eintöpfen).
- **Fleisch braten:** Grosse Mengen portionenweise anbraten, da das Fleisch sonst Saft zieht und die Krustenbildung erschwert. Das im Rezept angegebene Fett muss dementsprechend aufgeteilt werden.
- **Fleisch würzen:** Alle Gewürze in einem Gefäss mischen und dann über dem Fleisch verteilen. Fleischstücke erst kurz vor dem Anbraten salzen. Salz entzieht dem rohen Fleisch Saft und trocknet es aus.
- **Grillen:** Grill mit etwas Öl bestreichen, damit das Fleisch oder Gemüse nicht kleben bleibt.
- **Eier:** immer einzeln in einen Becher aufschlagen und nacheinander in die Schüssel mit den übrigen Zutaten geben. Sollte ein Ei faul sein, begrenzt sich der Schaden auf ein einzelnes.
- **Früchte und Zwiebeln** nicht auf dem selben Schneidebrett schneiden, die Früchte nehmen sonst den Geschmack der Zwiebeln an.
- **Kartoffelsorten:** Nicht alle Sorten eignen sich z. B. für Saucenkartoffeln oder Rösti. Welche Kartoffeln für welches Gericht optimal sind, steht jeweils auf der Verpackung. Sicher kann auch das Verkaufspersonal hier weiterhelfen.
- **Paprika/Peperoni:** mit dem Sparschäler schälen, dann sind sie leichter verdaulich.
- **Petersilie gehackt/Schnittlauchröllchen:** Petersiliensträsschen oder Schnittlauch in einen Becher geben und mit der Schere schneiden.
- **Teebeutel** nach Möglichkeiten miteinander verknüpfen, bevor sie mit Wasser aufgegossen werden. Sie können so leichter wieder herausgenommen werden.
- Wenn beim Braten im Kochtopf das **Fett stark spritzt**, einige Prisen Salz dazugeben.
- **Zu dünne Saucen:** 1 EL Stärkemehl (z.B. Maizena) mit 0,5 dl Flüssigkeit vermengen, unter Rühren zur Sauce geben und einige Minuten köcheln lassen.
- Zitronensaft verhindert das **Braunwerden von Früchten** (Bananen, Äpfel oder Birnen).

(aus HOT POT – Outdoor-Kochen mit Gruppen)

BASPO/ESSM J+S,
HB Lagersport/Trekking



Merkblatt J+S

Unerfahrene Personen können beim Kochen verschiedene Arbeiten übernehmen, einzelne einfache Arbeitsschritte bei der Planung, Einkauf, Tisch decken, Getränke zubereiten, Essen zubereiten, Abwaschen, Aufräumen.

Arbeiten, die Kinder und Jugendliche beim Kochen übernehmen können: Eigentlich alles, aber nicht alles von Anfang an!

Arbeitsorganisation

Eine gute Vorbereitung erleichtert das Kochen für alle:

- Die aufgetragenen Arbeiten entsprechen den Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen.
- Eine gezielte Betreuung durch die Küchenleitung ist am Anfang nötig und später möglich.
- Alle können zur vereinbarten Zeit essen.

Merkmale

- Rezepte zuerst durchlesen, Arbeiten zusammen auf die einzelnen Kinder und Jugendlichen verteilen.
- Auf sauberen Arbeitsflächen und mit sauberen und genügend Arbeitsgeräten arbeiten.
- Der beschriebene Ablauf im Rezept ist nicht immer der optimale Ablauf der Arbeitsschritte. Generell gilt für die meisten Rezepte: zuerst alle Zutaten vorbereiten, abmessen, Früchte und Gemüse putzen und dann erst mit dem eigentlichen Vorgang beginnen. Ausnahmen sind Rezepte, bei welchen der Zubereitungsvorgang längere Zeit unterbrochen wird, z. B. wenn der Hefeteig aufgehen muss.
- Bei Outdoor-Küchen muss Zeit zum Anfeuern oder Wasserkochen eingerechnet werden, besonders wenn das Feuer seine Hitze noch nicht voll entwickelt hat.

Kochen im Lager

- Schon während dem Kochen daran denken, dass es nach dem Essen warmes Wasser zum Abwaschen braucht.
- Auch Arbeiten wie Tischdecken und Tee zubereiten einplanen.
- Die Organisation des Servierens gut einplanen:
Die Speisen können in Schüsseln und auf Platten, auf einem Buffet oder direkt auf Tellern angerichtet werden.

Umrechnungstabelle

In Rezepten gelten als Masseinheiten Gramm und Kilogramm, aber nicht immer steht im Lager eine Waage zur Verfügung. Diese Umrechnungstabelle kann die Waage ersetzen, die Angaben sind allerdings nur ungefähr.

Am besten wägt man die Menge für ein bis zwei Gefässe zu Hause ab. Diese Gefässe können dann als Masseinheiten verwendet werden.

1	EL* Mehl	8–10 g
1	EL Zucker	12–15 g
1	EL Salz/1 TL* Salz	18–20 g/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

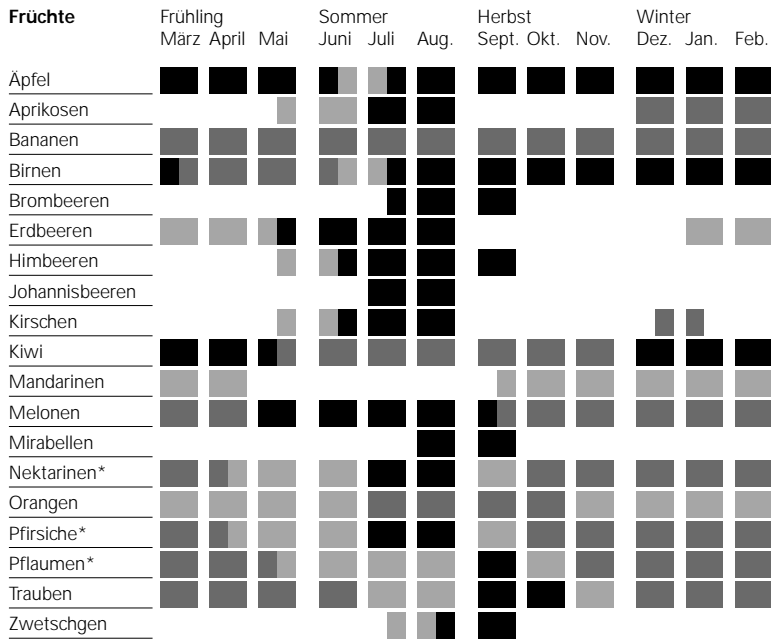
*1 EL/TL = Esslöffel/Teelöffel gestrichen voll

Einkaufen

Bei Planung und Einkauf der Zutaten für das Menü sind viele Kriterien zu berücksichtigen. Im Vordergrund steht die Frage, was man mit dem Einkauf und dem Kochen den Kindern und Jugendlichen vorleben und zeigen will. Ein Patentrezept für «richtiges» Einkaufen gibt es nicht, nur Anregungen zum Nachdenken. Zum Beispiel:

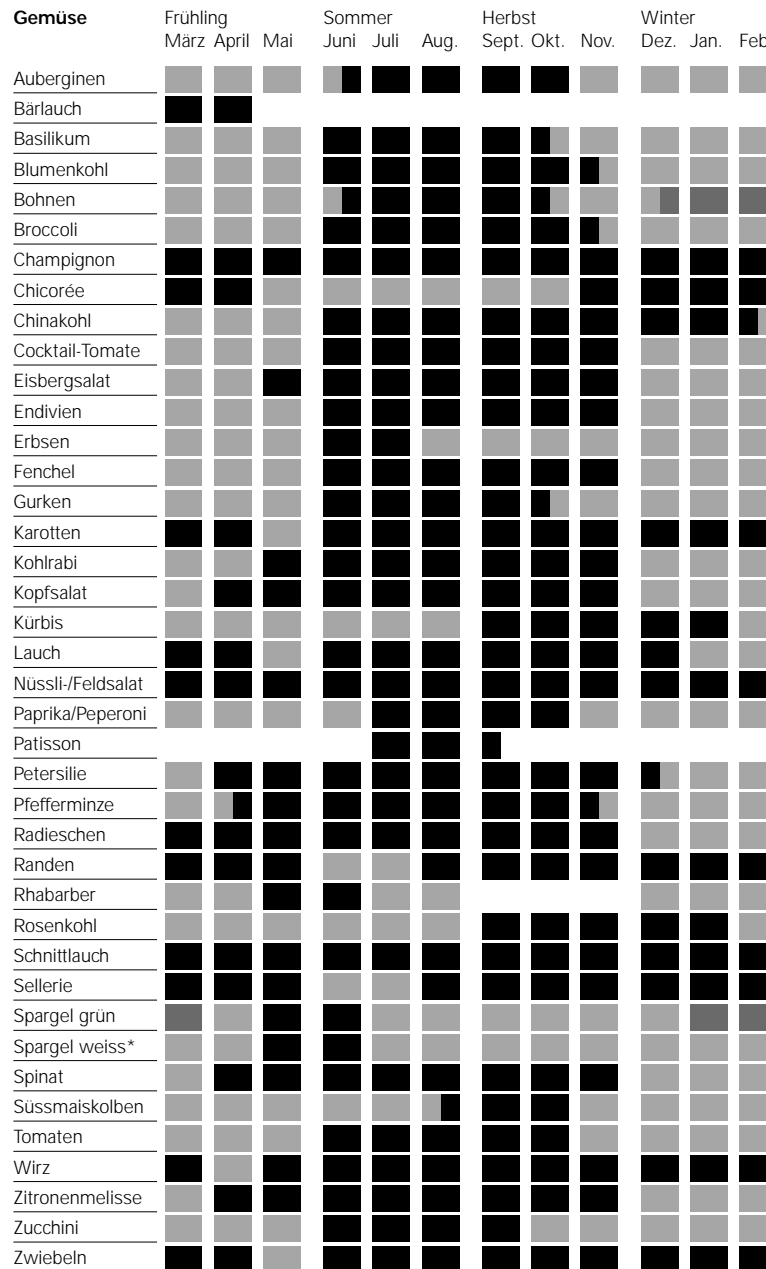
- Preiswertes Kochen.
- Das Verwenden von saisongerechten und inländischen Früchten und Gemüsen.
- Das Berücksichtigen von umweltfreundlichen Verpackungen.

Saisongerechte Lebensmittel



*Geringer inländischer Anteil

Je nach Witterung kann sich das Saisonangebot verschieben.



Mengenberechnung

Mengen und Portionen pro Person

Frühstück

Getränk (Milch/Kakao/Tee)	2-3 dl
Butter	15 g
Konfitüre	20 g
Brot	150 g
Käse	30 g
Cornflakes	25 g
Joghurt	75 g
Aufschnitt	15 g

Hauptmahlzeit

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	Schalenskartoffeln/ Salzkartoffeln	150 g
	Bratkartoffeln/Rösti/Puree	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 l
Tee auf Ausflügen		0,7-1 l

Regel: Je grösser die Anzahl Personen, desto kleiner die Menge pro Person.

*Hörnchen, Spiralen usw. sind ausgiebiger als feine Nudeln oder Spaghetti
 **Langkornreis ist ausgiebiger als Risottoreis