



Kochen während des Lagers

In einem Umwelteinsatz setzen sich die Jugendlichen für die Natur- und Kulturlandschaft – und somit für die **Nachhaltigkeit** ein. Nachhaltigkeit ist auch in der Küche ein wichtiges Thema und deswegen möchten wir Ihnen hier einige Informationen und Tipps für eine nachhaltige Lagerküche mitgeben.

Hinweise zu einer nachhaltigen Lagerküche

Vor dem Lager abklären:

- Anzahl Personen und spezielle Essgewohnheiten (Allergien etc.)?
- Budget?
- Wer kocht wann und ist für was verantwortlich?
- Lokalen Einkaufsmöglichkeiten? Abfallentsorgung? Wann wird wie eingekauft?
- Küchenausstattung (Küchengeräte? Backofen? Wie viele Herdplatten? Pfannen? Kühlgeräte?)

Während dem Lager umsetzen:

- Wir empfehlen, möglichst **lokal** (Bauernhofläden, Käserei, Bäckerei etc.) einzukaufen. Die Kontaktperson vor Ort kann Ihnen sagen, wo Sie was einkaufen können. Oftmals können Sie Ihre gewünschten Produkte **vorbestellen** und manchmal **liefern** die Läden diese direkt zu Ihrer Unterkunft.
- Beim Einkauf soll wenn möglich auf folgende **Eigenschaften der Lebensmittel** geachtet werden: **biologisch, regional, saisonal, wenig Fleisch, Labels** (z.B. Fairtrade).
- **Restenverwertung:** Resten sind oft eine der grossen Herausforderungen in einem Lager, und so muss die Restenverwertung bereits im Vorneherein eingeplant und im Lager kreativ umgesetzt werden, (z.B. mit einem Buffet, einer Suppe, einem Frühstück «Deluxe», etc.)
- **Hygienemassnahmen:** Bitte beachten Sie die gängigen Hygienemassnahmen.

Hinweise zum Budget

Nachhaltig muss nicht teuer heissen. So macht **Fleisch oft einen hohen Anteil der Kosten aus. Die Ausgaben für die Nahrungsmittel können stark variieren.** Wenn das Essen selbst zubereitet wird (keine Fertigpizzas etc.), preiswert (wenig Fleisch, keine «Luxusprodukte») und doch nachhaltig eingekauft wird, dann kann mit einem Kostenaufwand von **ca. 10.- pro Person pro Tag** gerechnet werden.

Um den **Kauf von nachhaltigen Lebensmitteln zusätzlich zu unterstützen**, können Eltern oder andere **Geldgebende** (z.B. Kirchgemeinden) angefragt werden. Weiter gibt es Möglichkeiten, an **Rabattkarten** zu gelangen. Informieren Sie sich dabei beim entsprechenden Lebensmittelproduzent.

Hinweise zur Mengenermittlung

Wichtig ist, dass genügend Essen vorhanden ist (zu wenig Essen kann ein Stimmungskiller sein). Webseiten wie [Fooby](#) oder [Swissmilk](#) können Sie bei der Mengenermittlung unterstützen, da hier das Rezept entsprechend der eingegeben Anzahl Personen berechnet wird. Weiter sind allgemeine Angaben zur Mengenermittlung auf dem [Wikipedia der Pfadi](#) zu finden.

Weitere hilfreiche Websites

www.faires-lager.ch: Unter der Rubrik «Für Küchenteams» ist eine Vielzahl an Informationen, Tipps, Rezepten etc. zu finden.

www.regi-na.ch: Website der Bildungswerkstatt Bergwald, welche ähnliche Lagewochen wie die Stiftung Umwelteinsatz organisiert. Auch hier gibt es eine Vielzahl an Informationen, Tipps etc.

Links Lebensmitteleinkauf:

[WWF Ratgeber Saison Gemüse- und Früchte](#)

[Infos zu den verschiedenen Labels](#)

[Bio-Hofläden finden](#)

[Hofläden finden](#)

Links Rezepte:

[Kochbuch Faires Lager als PDF](#)

[Website Rezepte Faires Lager](#)

[Nachhaltige Lagerrezepte als PDF](#)

[Website Lagerkochbuch](#)