



REZEPTE

PLANUNG • ORGANISATION

...UND ALLE ESSEN MIT!

KOCHEN AUF FREIZEITMASSNAHMEN

STECK/POTT/MUNDERLOH



PFANNEBERG

... und alle essen mit!

Kochen auf Freizeitmaßnahmen

Katrin Steck

Peter Pott

Petra Munderloh

Bestell-Nr.: 0481X



PFANNEBERG

Autoren

Katrin Steck, 68159 Mannheim

Peter Pott, 68309 Mannheim

Petra Munderloh, 68165 Mannheim

Verlagslektorat

Benno Buir

Das vorliegende Buch wurde auf der Grundlage der neuen amtlichen Rechtschreibregeln erstellt.

1. Auflage 2002

Druck 5 4 3 2 1

Alle Drucke derselben Auflage sind parallel einsetzbar, da sie bis auf die Behebung von Druckfehlern untereinander unverändert sind.

ISBN 3-8057-0481-X

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

© 2002 by Fachbuchverlag Pfanneberg GmbH & Co., 35354 Gießen
<http://www.pfanneberg.de>

Umschlaggestaltung: Media Creativ, 40723 Hilden
Satz und Layout: Meis Grafik, 44801 Bochum
Druck: B.o.s.s Druck und Medien GmbH, 47533 Kleve

32 Grad im Schatten, das Nudelwasser kocht immer noch nicht und draußen vor dem Küchenzelt toben schon 28 hungrige Kinder ungeduldig am Tisch. Irgendetwas stimmt mit dem Rezept nicht und wir müssen eigentlich schon die ganze Freizeit mit dem Essen improvisieren. Leider liegen die Reste von gestern immer noch im Kühlschrank und nie war die Mahlzeit rechtzeitig auf dem Tisch.

Diese Erfahrung haben sicherlich nicht nur wir, die ehrenamtlichen Mitarbeiter des EKJM, auf unseren Freizeiten gemacht. Schon lange waren wir auf der Suche nach einer umfangreichen Anleitung für die Freizeitküche und sind nie richtig fündig geworden. In gemütlicher Runde wurde die Idee geboren, ein solches Buch einfach selbst zu schreiben.

Dazu sind wir zehn Tage nach Südfrankreich gefahren und haben uns in ein altes Herrenhaus zum Arbeiten zurückgezogen. Dort haben wir, eine Gruppe von mehr oder weniger erfahrenen FreizeitleiterInnen des EKJM, aus unserem Erfahrungsschatz und einer großen Sammlung von Kochbüchern die besten und geeignetsten Rezepte für eine abwechslungsreiche und interessante Freizeitenküche ausgewählt und ausprobiert. In historischem Gemäuer und unter südfranzösischer Sonne hatten wir viel Spaß und Freude beim Experimentieren für das Jugendfreizeit-Küchenbuch.

Das Ergebnis unserer Arbeit ist auf den folgenden Seiten zu finden und wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren – ganz nach dem Motto: Essen gut, Freizeit gut.

Im Folgenden haben wir, zur leichteren Lesbarkeit, nur eine, die männliche, Geschlechtsform gewählt. Wir bitten um Verständnis.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	4

Theorieteil



1. Pädagogische Chancen beim Selberkochen	5
2. Organisationsmöglichkeiten für die Freizeitenküche	8
3. Kalkulation für die Freizeitenküche	11
4. Drei Freizeiten	14
5. Maßnahmen zur Unfallverhütung in der Küche	16
6. Hygienische Anforderungen beim Kochen und Backen	18
7. Küchenausstattung	22
8. Gartechniken	25
9. Fette und Öle	28
10. Küchenkräuter und Gewürze, ihr Geschmack und ihre Verwendung	29
11. Mengen, Berechnungen, Maße	31
12. Einkaufen	36
13. Einkaufsliste	39
14. Zusammenstellung des Speiseplans	41
15. Grillen	43
16. Anregungen für weitere Mahlzeiten	45
17. Küchentipps	50
18. Haltbarkeit ausgewählter Lebensmittel	53
19. Einfuhrbestimmungen für die Länder Europas	58

Rezeptteil



Vorwort Rezeptteil	64
Rezeptverzeichnis	66
1. Hauptmahlzeiten mit Fleisch	69
2. Aus dem Ofen	85
3. Hauptmahlzeiten mit Gemüse	107
4. Hauptmahlzeiten mit Fisch	125
5. Hauptmahlzeiten süß, Desserts	141
6. Suppen, Saucen, Eintöpfe	155
7. Salate	175

Anhang

Lebensmittel in fremden Sprachen	
Deutsch – Englisch – Französisch – Spanisch – Italienisch – Dänisch – Schwedisch ..	193
Rezeptverzeichnis: Preiswerte Rezepte	198
Rezeptverzeichnis: Vegetarische Rezepte	199
Stichwortverzeichnis	200

1. Pädagogische Chancen beim Selberkochen

Die eigene Zubereitung der Mahlzeiten für eine Gruppe soll nicht nur einfaches Einsparen von Geld bedeuten, sie vermittelt vielmehr viele Chancen, etwas Wichtiges zu lernen. Dieses soziale Lernen entsteht fast von selbst, wenn man es zulässt. Dann allerdings kann jeder Einzelne, ob Teammitglied oder Teilnehmer, viel profitieren.



Orientierung

Wir haben festgestellt, dass sich unsere Teilnehmer bei ihrem Umgang miteinander und mit dem Essen sehr stark an uns, den Mitgliedern des Leitungsteams, orientieren: geschlechtsspezifische Rollenverteilung in der Küche, eigene Essgewohnheiten und deren Anpassung an das Gastland, Arbeitsverteilung und Delegieren.

Es sollte immer das erklärte Ziel des Leitungsteams sein, die Eigeninitiative und -verantwortung der Teilnehmer zu fördern, gerade deshalb dürfen die Ansprüche auf oder Wünsche nach bestimmten Speisen nicht pauschal ignoriert werden.

Erschwerte Bedingungen

Eine Selbstversorgerreise macht immer viel Arbeit: Nicht nur der Aufwand der Zubereitung wächst mit der Anzahl der Esser, auch sind die Möglichkeiten der Küche meist eingeschränkt, die Ausrüstung ist anders als gewohnt oder einfach nicht ausreichend. Vor allem aber erfordert die Planung, das Einkaufen und das Kochen selbst ein Höchstmaß an Diskussionsbereitschaft, wenn die Entscheidungen nicht in einer einzigen Hand liegen. Wem also die Übung bei der Nahrungszubereitung für große Gruppen fehlt, der sollte nicht auch noch den Anspruch an sich haben, eine Gruppe von Kindern bzw. Jugendlichen beim Kochen anleiten zu wollen. In diesem Fall bieten sich drei Möglichkeiten an:

1. Diejenigen Gruppenleiter, die schon mehr Erfahrung im Kochen für die hungrige Meute gesammelt haben, arbeiten mit den „unsicheren“ Betreuern zusammen.
2. Es fährt eine Person mit, die ausschließlich für die Verpflegung zuständig ist, die aber beim Gemüse schneiden und Knödel rollen durchaus von Teilnehmern unterstützt werden kann. In diesem Fall sollte das Leitungsteam vorher klar absprechen, ob der Koch auch in andere Entscheidungen bzgl. der Gruppe mit einbezogen wird.
3. Die Verpflegung wird als Fremdleistung eingekauft. Hierbei bleibt mehr Zeit für die Arbeit mit der Gruppe. Oftmals hat man leider keinen Einfluss auf die Qualität und die Menge des angebotenen Essens, was zum Problem werden kann. Außerdem ist dies die teuerste aller Varianten.

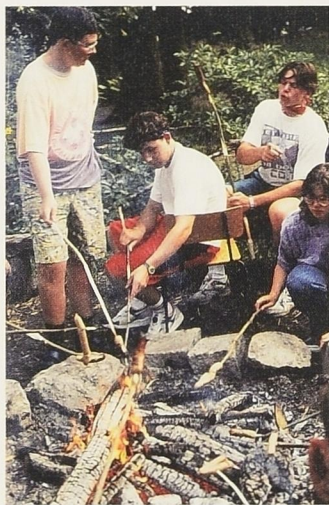


Lernen

Die Mehrarbeit der Selbstversorgung lohnt sich nur, wenn neben der Mahlzeit selbst noch etwas gelernt werden kann.

Was genau auf einer solchen Freizeit vom Einzelnen gelernt werden kann, hängt vom Erfahrungsschatz der Jugendlichen ab: So mancher hat in seinem Leben noch nie eine Zwiebel geschnitten, wohingegen es für andere selbstverständlich ist, den Eltern zuhause beim Kochen zu helfen. Die wichtigsten und naheliegendsten Erfahrungen werden sein: „Essen zubereiten ist nicht selbstverständlich, sondern echte Arbeit.“ oder „Kochen für mich und andere macht Spaß!“ oder „Es ist ein tolles Gefühl etwas zu kochen und hinterher dafür gelobt zu werden!“ und zuletzt ganz einfache Erfahrungen, wie „Ich weiß jetzt, wie man Milch am Überkochen hindern kann!“

Verantwortung übernehmen



Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht, jeden Tag eine andere Arbeitsgruppe mit der Zubereitung und Planung einer Mahlzeit zu beauftragen. Diese Gruppe wird von einem oder mehreren Mitgliedern des Leitungsteams angeleitet, unterstützt und beraten. Es fällt oft schwer, nicht einfach nur Arbeitsaufträge zu vergeben („Ihr drei schneidet die Zwiebeln und du schlägst zwei Liter Sahne steif!“), sondern die Jugendlichen selbstständig arbeiten zu lassen. Natürlich sollte man dabei immer ein Auge auf das sichere Gelingen der Mahlzeit haben, ist doch schließlich das Wohl der ganzen Mannschaft davon abhängig.

Das gemeinsame Kochen sollte nicht nur als Möglichkeit gesehen werden, Kinder und Jugendliche mit der selbstständigen Zubereitung von Mahlzeiten vertraut zu machen, es bietet auch zahlreiche andere Erfahrungsfelder. Die Fähigkeit zur Entscheidungsfindung in der Gruppe wird gefördert, und so mancher kann auch lernen, sich durchzusetzen oder auch mal zurückzustecken. Es liegt ein gewisser Leistungs- und Erfolgsdruck auf den Jungköchen, denn es gilt, 30 Menschen mit den unterschiedlichsten Geschmäckern und Essgewohnheiten rechtzeitig und mit zufriedenen Gesichtern um einen Tisch zu versammeln. Wir haben erlebt, dass aller Stress sofort vergessen ist, wenn einer gefrässigen Stille ein dickes Lob oder ein donnernder Applaus folgen.

Das waren natürlich nicht alle Lern- bzw. Erfahrungsmöglichkeiten, es existieren noch zahlreiche andere Ansatzpunkte.

Die Küche als Zentrum

Die Küche entwickelt sich eigentlich immer zu einem Ort für sehr interessante oder vertrauliche Gespräche, jeder kennt diesen Effekt von den Parties daheim, die ihr Zentrum oft in der Küche haben. Bei der Zubereitung der Mahlzeiten sind die Hände beschäftigt, und damit ist der Kopf für Anderes frei, man ist längere Zeit mit einer überschaubaren Anzahl von Anderen zusammen und ist durch eine gemeinsame Arbeit verbunden. Dies sind alles Voraussetzungen für gute Gespräche.



Ansätze

Die Organisation und Planung des Einkaufs, die Verteilung des Küchendienstes in der Gruppe, das Einspringen bei „Not am Mann“, die Rücksicht auf das Küchenteam bei der Programmgestaltung, die Rollenverteilung bei Jungen und Mädchen, der Umgang mit religiösen Geboten in Bezug auf das Essen, die Behandlung von Minderheiten oder die Rücksicht auf Vegetarier, dies alles sind Ansätze für Lernprozesse für jedes Gruppenmitglied, selbst wenn es dabei zu Meinungsverschiedenheiten kommen kann.

Konflikte

Niemand denkt bei dem Stichwort „Urlaub“ an Konfliktbewältigung, doch ist dies ja eigentlich der zentrale Aspekt einer Gruppenreise, denn dort muss jeder immer Kompromisse eingehen. Es liegt daher beim Leitungsteam, dass niemand zu große Abstriche (von seinen Vorstellungen) machen muss und niemand durch seine Dominanz der gesamten Gruppe seine Meinung aufzwingt; dies gilt für Team wie Teilnehmer gleichermaßen. Wichtig ist außerdem die Information über den Zustand der Gruppe, sei es finanziell („ein Loch in der Gruppenkasse“, deshalb wird es keinen Grillabend geben) oder z. B. auf die Programmplanung bezogen. Ein großes Plakat am Küchenzelt gibt Auskunft, wer wann welchen Dienst zu verrichten hat, was die Kochgruppe als Abendessen geplant hat und welche anderen Aktionen für den Tag geplant sind. Die Kinder bzw. Jugendlichen sollten niemals das Gefühl bekommen, einer höheren Macht, nämlich den Betreuern, ausgeliefert zu sein. Dies lässt sich durch eine transparente Planung und durch Offenheit gegenüber den Vorschlägen (auch wenn etwas zuhause völlig anders geplant war) vermeiden.

Das Austragen von Konflikten, die pädagogisch bestimmt sehr wertvoll sind, sollte nicht übertrieben werden. Selbst wenn niemand Lust hat, zu kochen, haben die Teilnehmer für die Vollverpflegung bezahlt und somit einen Rechtsanspruch darauf. Drei Tage nur Brot mit Käse, weil keiner kochen wollte, können Regressansprüche nach sich ziehen und werden spätestens am vierten Tag eine Meuterei der weniger stimmungsfördernden Art zur Folge haben.

2. Organisationsmöglichkeiten für die Freizeitküche

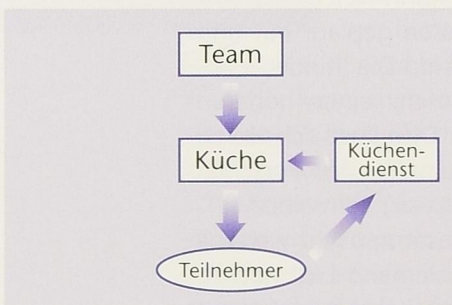


Einer der wichtigsten Punkte des Tagesablaufes ist das Essen. Hieran wird, wenn auch nur unterschwellig, die Qualität der Freizeit gemessen, doch ist das Essen schlecht oder nicht ausreichend, dann steigt die Unzufriedenheit auch beim Rest des Programms enorm. Besonders der erste Tag ist entscheidend. Wenn hier nicht alles stimmt, hat der Rest der Freizeit einen schweren Stand. Das Vertrauen in eine verlässliche Mahlzeit darf nicht, und erst recht nicht am ersten Tag, verletzt werden. Eine gute Organisation und eine leckere Mahlzeit sind Voraussetzungen für einen erfolgreichen Freizeitstart und -verlauf.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Küche zu organisieren. Vorher sollte man sich aber über die allgemeine Planung der Freizeit im Klaren sein. Diese Planung kann sehr individuell ausfallen: Bei manchen Projekten steht zuerst das Land oder der Freizeitort fest. Es werden dann ein Team gebildet und Teilnehmer geworben. Andere Gruppen kennen sich bereits und suchen sich einen Freizeitort nach Kriterien wie Preis, Ort, Anfahrt oder Programmmöglichkeiten aus. Dann muss noch die Frage nach dem Umfang der Verpflegungsleistung (Voll- oder Halbpension) und dem einzuhaltenden Freizeitpreis, also dem Essenssatz, gestellt werden. Was die Auswahl der Gerichte für den Speiseplan und auch den Reisepreis angeht, muss auch noch die Frage der Unterkunft geklärt werden: Selbstversorgerhaus (große, gut ausgestattete Küche), Zeltlager mit Küchenzelt (also schlechte Lagermöglichkeiten und kein Backofen) oder Wanderküche (also nur kleine Kocher und Töpfe).

Sind alle diese Punkte besprochen, wird die Entscheidung noch vom Programm und den Fähigkeiten der Team-Mitglieder beeinflusst – doch sollte niemand Angst vor dem Kochen haben, es ist gar nicht schwer.

Hier nun die verschiedenen Möglichkeiten der Organisation der Verpflegung für eine Gruppenfreizeit:



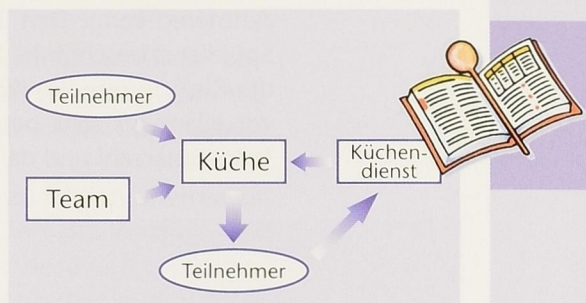
1. Die Mitglieder des Leitungsteams kochen und entscheiden über den Speiseplan. Ein Küchendienst, bestehend aus Teilnehmern, hilft bei der Vorbereitung der Mahlzeiten und beim Spülen des Geschirrs.

Vorteilhaft ist hier, dass der Speiseplan vollkommen flexibel und nur vom Leitungsteam abhängig ist. Es kann also immer auf die aktuelle Restesituation oder auf die Wünsche der Teilnehmer eingegangen werden.

Das Leitungsteam hat ständig den Überblick über Vorräte, Reste und finanzielle Möglichkeiten und kann dementsprechend entscheiden. Nachteilig ist das Ausschließen der Teilnehmer vom Entscheidungsfindungsprozess.

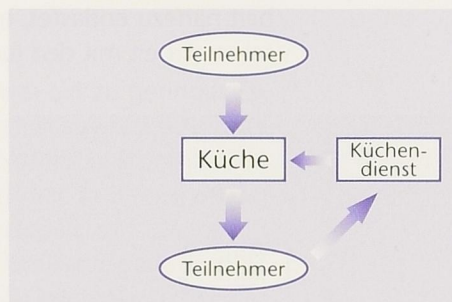
2. Die Entscheidung über den Speiseplan treffen alle. Mitglieder des Leitungsteams kochen zusammen mit einigen Teilnehmern, die auch für den Spüldienst verantwortlich sind.

Die Teilnehmer entscheiden mit über den Speiseplan und bringen ihre Vorlieben und Wünsche ein. Das kann zu Unstimmigkeiten und längeren Diskussionen führen. Soll dann noch auf aktuelle Sonderangebote oder Reste vom Vortag eingegangen werden, wird der Kompromiss sehr schwierig. Diese Form der Küchenorganisation eignet sich eher für Freizeiten mit älteren Teilnehmern. Die Verantwortung für das Gelingen und damit die Stimmung der Gruppe liegt aber immer noch in den Händen des Leitungsteams, das notfalls eingreifen kann.



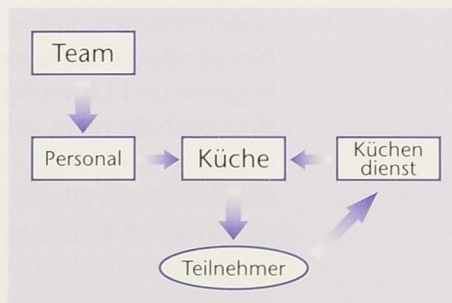
3. Die Teilnehmer der Freizeit organisieren die Küche und die damit verbundene Arbeit selbst.

Die Teilnehmer entscheiden allein über den Speiseplan. Die dabei entstehenden Diskussionen können gut für den Gruppenfindungsprozess sein. Mit einem vorgegebenen Budget muss dann ausgekommen werden, was das Verständnis für die Kosten der Mahlzeit fördert. Der hierbei entstehende pädagogische Aspekt der Verantwortung für den Umgang mit Geld und Nahrungsmitteln ist nicht zu vernachlässigen. Diese Form der Küchenorganisation eignet sich eher für Freizeiten mit älteren Teilnehmern. Die Verantwortung für das Gelingen, und damit die Stimmung der Gruppe, liegt bei den Köchen, die sich dessen bewusst sein müssen, aber bei Erfolg dieses Erlebnis als sehr positiv empfinden werden. Für die Auswahl des Essens müssen Kochbücher bereit liegen, oder den Köchen geeignete Rezepte bekannt sein.



4. Von zu Hause mitgenommenes Küchenpersonal stellt alleine oder zusammen mit dem Leitungsteam den Speiseplan auf. Ein Küchen-dienst bestehend aus Teilnehmern hilft beim Kochen und Aufräumen mit.

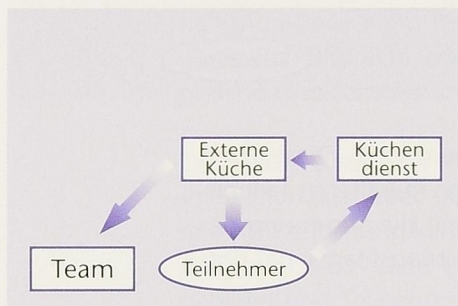
Diese nahezu kostenfreie Organisationsform hat den Vorteil, dass das Team komplett von Speiseplan und Einkauf entlastet ist, und sich vollkommen auf die pädagogische Arbeit kon-



2. Organisationsmöglichkeiten für die Freizeitenküche

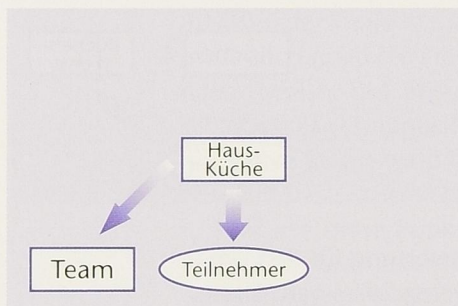


zentrieren kann. Den Teilnehmern wird der Zugang zur Küche auf den Spüldienst beschränkt. Die Arbeit und das Kennenlernen der Teilnehmer in der Kleingruppe des Küchendienstes entfällt völlig. Diese Form bietet sich vor allem für sehr betreuungsprogrammintensive Freizeiten mit großer Teilnehmerzahl und da insbesondere für Kinderfreizeiten an.



5. Eine externe Küche bereitet das bestellte Essen zu und liefert es an den Freizeitort. Für die Ausgabe des Essens an die Teilnehmer ist das Leitungsteam verantwortlich; die Reinigung des Geschirrs regelt ein Küchendienst.

Diese Form der Verpflegung ist nur möglich, wenn (persönliche) Beziehungen zu einer nahe gelegenen Großküche (Restaurant, Kantine) bestehen. Das Leitungsteam ist von der Küchenarbeit nahezu entlastet, es entfällt aber auch die Möglichkeit der pädagogischen Arbeit mit den jungen Köchen.



6. Die Verpflegung der Gruppe wird als Dienstleistung komplett eingekauft. Eventuell übernimmt ein Küchendienst, bestehend aus Teilnehmern, den Abwasch.

Das Team hat wenig Einflussmöglichkeiten auf die Gestaltung des Speiseplans. Ebenso haben die Teilnehmer nichts weiter zu tun als evtl. das Geschirr zu spülen. Diese (relativ teure) Form der Küchenorganisation fällt nicht unter den Aspekt der ‚Selbstversorgung‘ und wird hier nicht weiter behandelt.

7. Große Unterschiede im Speiseplan und in der Organisation bestehen zwischen Haus- und Zeltfreizeiten. Bei Zeltfreizeiten gilt es auch, zwischen mobiler und fest installierter Küche zu differenzieren.

Zeltfreizeiten stellen bzgl. des Speiseplans besondere Herausforderungen dar. Zum einen ist kein Backofen vorhanden, zum anderen sind Hygiene und Lagerung der Lebensmittel kritisch. Viele Zubereitungsarten sind deshalb nicht oder nur schwer möglich. Eine stationäre Küche in einem Haus ist meist ganz anders ausgestattet. Ein Backofen und weitere Geräte stehen oft zur Verfügung. Auch die Lagerung der Lebensmittel gestaltet sich einfacher.

3. Kalkulation für die Freizeitenküche

Etat

Wie jedes andere Unternehmen, muss auch eine Freizeiten-Küche kostendeckend arbeiten. Dies ist nicht zuletzt für den Reisepreis relevant. Wir möchten deshalb aus unserer Erfahrung heraus einige Tipps geben, die ein günstiges Kochen ermöglichen sollen.

Bei unseren Freizeiten hat sich gezeigt, dass wir zu Beginn unseren Essenssatz überziehen. Dies resultiert daraus, dass wir am Anfang viele Dinge kaufen, die wir erst über die zwei Wochen der Freizeit verbrauchen. Dazu zählen z. B. Essig, Öl, die Gewürze oder die Reinigungsmittel. Daher sollte man nicht gleich erschrecken, wenn man zu Beginn schon fast ein Viertel seines Etats ausgibt. Dennoch sollte man erst recht am Anfang der Freizeit etwas auf die Finanzlage achten. Später gibt es immer noch die Möglichkeit Steaks oder anderes Teure einzukaufen, damit alle auf ihre Kosten kommen, denn immerhin haben die Teilnehmer für das Essen bezahlt.



Essenssatz

Viele Probleme mit dem Essen entstehen sofort, wenn ein zu geringer Essenssatz mitgenommen wird. Wir haben bei unseren Freizeiten sehr gute Erfahrungen mit etwa 5-6 €/Tag/TN gemacht. Natürlich kommt man auch mit weniger aus, doch möchten viele Teilnehmer in ihrem Urlaub mehr als nur Spaghetti mit Tomatensoße oder Ratatouille mit Reis essen. Außerdem ist eine ausreichende und schmackhafte Ernährung für den Ruf des ‚Unternehmens‘ und die Teilnehmerzahlen im nächsten Jahr sehr wichtig. Im schlimmsten Fall kann es natürlich zu Beschwerden der Eltern oder gar zu Regressansprüchen kommen.

Einkauf, Vorrat und Reste

Die Koordination von Einkauf und Vorratshaltung ist sehr wichtig, denn es sollte natürlich nichts doppelt eingekauft und auch nichts vergessen werden. Oft ist auch noch etwas von früheren Mahlzeiten übrig, weil es vergessen wurde oder die Teilnehmer keinen Appetit darauf hatten. Diese Nahrungsmittel sollte man (später) noch in den Speiseplan einbauen, damit sie nicht wieder mit nach Hause genommen werden. Ein flexibler Speiseplan ist also sehr wichtig. Siehe auch Abschnitt „Einkaufen“ ab S. 36.

Kasse

Die Kasse sollte – unserer Erfahrung nach – in einer Hand sein und nicht von allen gleichberechtigt verwaltet werden. Somit behält immer einer den Überblick und weiß, wie viel Geld noch da ist. Ein Problem ergibt sich, wenn der Kassenwart aus seiner Aufgabe einen Machtanspruch ableitet und gegen das restliche Team arbeitet.



Privateinkauf

Ein weiterer Punkt bedarf der Aufmerksamkeit, denn oft kaufen Team-Mitglieder auf Kosten der Gruppenkasse Privates ein. Dieses Vorgehen sollte vorher geklärt werden, denn erstens ist es das Geld der zahlenden Teilnehmer, das nun nicht mehr für die normalen Einkäufe zur Verfügung steht, zweitens kann diese Praxis auf die Stimmung der Teilnehmer schlagen, die sich übervorteilt fühlen.



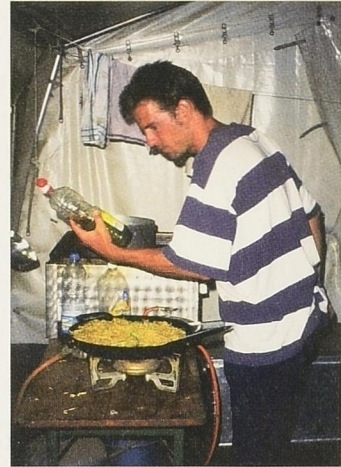
Tipps

Im Folgenden einige Tipps für einen günstigen Einkauf und effizientes Kochen:

- Die günstigsten Produkte (z. B. Konserven) findet man ganz oben oder ganz unten im Regal. Auf Augenhöhe stehen normalerweise die teuren Markenprodukte.
- Große Gebinde sind (meistens) billiger als kleine. Ausnahmen bestätigen die Regel. Zusätzlich entsteht bei der Verwendung von großen Verpackungseinheiten weniger Müll.
- Oft kann man auf dem Wochenmarkt oder beim Bäcker am Urlaubsort bessere Konditionen oder Mengenrabatte aushandeln, wenn man erklärt, dass man vor Ort eine Kinderfreizeit veranstaltet. Auch sind manche Produkte in größeren Gebinden nach Vorbestellung verfügbar. Nachfragen lohnt sich eigentlich immer. Die Zeltplatz- oder Hausbesitzer kennen meist auch die eine oder andere günstige Einkaufsmöglichkeit.
- Für Ober-Sparer gibt es beim Bäcker das Brot vom Vortag billiger.
- Auf dem Wochenmarkt fallen gegen Mittag die Preise, weil die Händler vieles nicht wieder mit nach Hause nehmen wollen.
- Manchmal lohnt es sich, beim Bauern in der Umgebung (sofern vorhanden) Milch, Eier, Käse, Wurst oder Obst und Gemüse einzukaufen.
- Wenn das Essen mal wirklich knapp sein sollte, weil man sich verrechnet hat oder zu wenig eingekauft wurde, kann man über die Größe der Schöpfkelle und die Art der Ausgabe an die Teilnehmer die Menge des verzehrten Essens steuern.
- Bei Müsli oder Cornflakes beim Frühstück sollten sich die Esser nicht aus der Packung bedienen. Besser ist es, das Müsli in große Schüsseln zu füllen und mit einem Löffel herausnehmen zu lassen. Wird das Müsli aus der Packung geschüttet, landet meist mehr auf dem Teller als geplant, deswegen ist der Verbrauch relativ hoch. Wird das Müsli aus der Schüssel genommen, können die Teilnehmer besser steuern, wie viel sie sich auftuen wollen.
- Fleisch ist generell relativ teuer. Es ist also günstig, nicht jeden Tag Fleisch auf den Tisch zu bringen, sondern lieber etwas seltener – dafür qualitativ hochwertiger oder eben eine größere Portion. Dies hebt die Stimmung und schont die Kasse.



- Keinesfalls sollte man den Speiseplan völlig unabhängig vom Reiseziel planen. Viele Dinge, die uns völlig normal erscheinen, sind in anderen Ländern unbekannt oder teuer. Beispielsweise ist Hackfleisch in den südlichen Ländern wie Frankreich oder Spanien sehr schwer erhältlich und außerdem teuer. Auch Schafskäse, wie wir ihn kennen, ist in Frankreich unbekannt. In Skandinavien ist Salat oder Obst meist utopisch teuer und das in Deutschland geliebte Schwarz- oder Vollkornbrot ist in anderen Ländern höchstens in Delikatessenzläden zu den entsprechenden Preisen zu bekommen. Es ist also ratsam, sich an den landestypischen Speisen zu orientieren.
- Der Speiseplan sollte (falls er überhaupt für die ganze Freizeit im Voraus festgelegt wurde) flexibel gehandhabt werden. So kann schnell auf Sonderangebote reagiert werden.
- Die alten Jagd- und Sammeltriebe des Menschen können natürlich auch genutzt werden. Je nach Jahreszeit können im Wald Beeren oder bei manchen Bauern kann günstig Obst selbst gepflückt werden. Ein ganz besonderer Höhepunkt ist eine Mahlzeit, die mit selbst gefangenen Fischen bestritten wird, sofern Angeln erlaubt ist.
- Rohprodukte sind meist billiger als Fertignahrung. Selbstgemachte Pizza ist mehr Arbeit, aber je nach Tagesablauf und Küchenorganisation sind vielleicht genügend Arbeitskräfte vorhanden und es schmeckt bestimmt besser.
- Die Verwertung der Reste, die eigentlich immer anfallen, ist ein wichtiger Punkt für die günstige Kalkulation einer Freizeit. Hier lässt sich viel Geld sparen. Große Reste von Nudeln, Reis oder Kartoffeln können für Salate oder Suppen am folgenden Tag benutzt werden. Kleine Reste sind bestens geeignet, um den spätabendlichen Hunger einiger Teilnehmer zu stillen. Gleich nach der Ankunft am Reiseort können die Reste der Reiseverpflegung der Teilnehmer gesammelt und auf Platten dekorativ zum Abendessen angeboten werden. Dies spart einerseits Geld, andererseits müssen diese Nahrungsmittel nicht in irgendeinem Rucksack verschimmeln und landen nicht im Müll. Selbstverständlich muss bei der Resteverwertung auf die Hygiene geachtet werden, damit keine verdorbenen Lebensmittel auf den Tisch kommen. Hygiene ist in einer Gruppenküche noch viel wichtiger als im Privathaushalt (siehe hierzu auch den Abschnitt „Hygienische Anforderungen beim Kochen und Backen ab S. 18.) in der Gruppenküche“.)
- Müsli, Haferflocken oder Schwarzbrot zum Frühstück machen wesentlich schneller und anhaltender satt als beispielsweise Toastbrot.
- Wenn es wirklich auf jeden Euro ankommt, lassen sich kostspielige Zutaten wie Sahne oder Rotwein in manchen Rezepten durch Joghurt oder Wasser ersetzen.
- Zuletzt sollte man sich auch an den Vorlieben der Teilnehmer orientieren. Kinder werden viel lieber Fischstäbchen als Forelle blau essen oder Würstchen selbst am Feuer grillen, als Lammrippchen mit grünen Bohnen zu genießen.



4. Drei Freizeiten



Dieser Vergleich soll drei verschiedene Freizeitkonzepte bzw. -arten vorstellen.

1. 15 (12+3) Personen wandern zehn Tage durch die Berge Korsikas und schlafen in kleinen Igluzelten. Alter der Teilnehmer: 16 bis 19 Jahre.
2. 30 (25+5) Personen verbringen zwei Wochen an der französischen Atlantikküste in einem entsprechenden Haus. Alter der Teilnehmer: 13 bis 15 Jahre.
3. 60 (50+10) Personen verbringen 3 Wochen in einem Zeltlager im Schwarzwald. Alter der Teilnehmer 6 bis 12 Jahre.

Es ist leicht einzusehen, dass für diese drei Freizeitkonzepte unterschiedliche Anforderungen an die Organisation und Durchführung und natürlich an die Küche gestellt werden.

	15 Personen Korsika, Zelt	30 Personen Atlantik, Haus	60 Personen Schwarzwald, Zeltlager
Anforderungen an die Verpflegung	• Transportabel (leicht, trocken): Es wird nicht jeden Tag eingekauft und die Nahrungsmittel müssen selbst getragen werden. • Schnell und einfach zuzubereiten: Nach einem anstrengenden Tag will niemand mehr lange auf sein Essen warten • Auf einem, maximal zwei Kochern zuzubereiten: Das Essen wird auf Benzin-kochern oder über dem Lagerfeuer zubereitet. • Nahrhaft: Es ist nicht zu vernachlässigen, dass ein anstrengender Wandertag durch eine nahrhafte Mahlzeit ausgeglichen werden muss.	• Schmackhaft: Die Zufriedenheit der Kids hängt direkt mit der Qualität der Mahlzeiten zusammen. • Ausreichend: Wer satt ist, ist glücklich. • Abwechslungsreich: Die Küche in einem Haus bietet die meisten Möglichkeiten für eine abwechslungsreiche Küche: Es stehen ein Backofen, ausreichende Werkzeuge und Maschinen sowie Platz für Zubereitung und Lagerung zur Verfügung.	• Schmackhaft: Die Zufriedenheit der Kids hängt direkt mit der Qualität der Mahlzeiten zusammen. • Ausreichend: Wer satt ist, ist glücklich. • Gut in einer Zeltküche zuzubereiten: Die Zeltküche limitiert den Speiseplan, weil sie meistens wenig Platz für die Zubereitung der Speisen bietet, sie keinen Backofen hat und die hygienischen Anforderungen schwer einzuhalten sind. Daher verbieten sich viele Hackfleisch- und Eier-speisen, wenn die hygienische Lagerung nicht einwandfrei gewährleistet ist.

Möglich- keiten der Organisation	15 Personen Korsika, Zelt	30 Personen Atlantik, Haus	60 Personen Schwarz- wald, Zeltlager
	Hier bietet sich Modell 3 (siehe Kapitel „Organisationsmöglichkeiten der Freizeit-Küche“, S. 9) an, weil die Teilnehmer in einem Alter sind, in dem ihnen auch von anderer Seite Verantwortung abverlangt wird, die Gruppe überschaubar und der Entscheidungsfindungsprozess („Was kochen wir heute Abend?“) nachvollziehbar ist. Die Teilnehmer können in Kleingruppen (die für die Mahlzeit verantwortlich wären) oder in der gesamten Gruppe entscheiden, was für die nächsten Tage eingekauft wird bzw. was aus den vorhandenen Nahrungsmitteln zubereitet werden kann.	Bei diesem Freizeitkonzept bietet es sich ebenfalls an, die Teilnehmer in den Entscheidungsfindungsprozess mit einzubeziehen. Dies kann nach den verschiedenen Modellen (Teilnehmer als Gesamtgruppe alleine, Modell 2, Entscheidung unter der Einflussnahme des Betreuungsteams, Modell 3) geschehen. Alternativ kann das Leitungsteam auch einen landestypischen Speiseplan zusammenstellen, um den Teilnehmern die regionale Küche näher zu bringen. In jedem Fall bietet es sich an, jeden Tag eine Kleingruppe der Teilnehmer an der Zubereitung der Mahlzeiten zu beteiligen.	Bei diesem Freizeitkonzept muss das Leitungsteam einen landestypischen Speiseplan zusammenstellen, um den Teilnehmern die regionale Küche näher zu bringen. Kinder in diesem Alter sind nur begrenzt in der Lage, bei der Organisation der Küche mitzuarbeiten. Es bietet sich an, jeden Tag eine Kleingruppe der Teilnehmer an der Zubereitung der Mahlzeiten zu beteiligen.



Mögliche Speisepläne	15 Personen Korsika, Zelt	30 Personen Atlantik, Haus	60 Personen Schwarz- wald, Zeltlager
Diese Zusammenstellungen sind nur Vorschläge, die Niemanden seiner Kreativität berauben sollten.	• Spaghetti Napoli • Blumenkohl mit Käsesauce und Kartoffeln • Risi-Bisi • Kartoffelsuppe • Frikadellen und Kartoffeln • Grüne Bohnen mit Tomaten, dazu Nudeln • Weizen-Gemüse-Risotto • Farfalle mit Pilzsauce • Geschnitztes mit Spinat • Kidneybohnenpfanne • Grießbrei mit Obst • Gebratener Fleischkäse mit Kartoffeln • Linsensuppe • Polenta • Milchreis • Gulasch mit Bandnudeln • Farfalle Gemüsebolognese • Chili-Con-Carne • Letscho • Provençalische Gemüse-suppe	• Spaghetti mit Tomaten-sauce mit Gurkensalat • Risi-Bisi, Kalte Gemüse-suppe • Cordon Bleu mit Salzkartoffeln und grünem Salat • Türkische Hackfleisch-pfanne mit Paprikasalat • Milchreis, dazu frisches Obst • Fischragout mit Gurken • Farfalle mit Gemüse-bolognese • Amerikanischer Farmer-Auf-lauf, Salat • Paella, Dessert • Lauchgratin, Pellkartoffeln, Tomatensalat • Blumenkohl mit Käse-Sah-nesauce, Vorspeise • Chili-Con-Carne, Dessert • Gulasch mit Bandnudeln, Salat • China-Pfanne mit Reis	• Spaghetti Napoli mit Gurkensalat • Milchreis mit Dosenobst • Putengeschnitztes mit Nudeln und Salat • China-Pfanne mit Reis • Chili-Con-Carne mit Salat • Weizen-Gemüse-Risotto, Suppe als Vorspeise • Ratatouille mit Kartoffeln, Dessert • Fisch auf spanische Art • Nudeln mit Spinatsoße, Dessert • Gebratener Fleischkäse mit Pellkartoffeln • Letscho, Dessert • Gulasch mit Bandnudeln, Salat • Farfalle mit Gemüse-bolognese • Grüne Bohnen mit Tomaten • Risi-Bisi mit Salat und Dessert • Quark und Pellkartoffeln, Salat und Dessert • Milchreis mit Zimt und Zucker und Obstsalat • Geschnitztes mit Spinat, Obst

5. Maßnahmen zur Unfallverhütung in der Küche



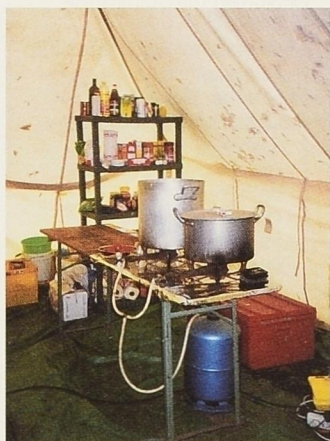
Die Ursachen für Unfälle in der Küche sind in erster Linie auf ein falsches Verhalten der Menschen zurückzuführen (Unkonzentriertheit, falsche Gerätehandhabung, falsche Arbeitshaltung etc.).

Bei der Zubereitung von Lebensmitteln kann es zu Verbrennungen, Verbrühungen, Schnittverletzungen durch Messer oder Schneidegeräte oder zu Verletzungen durch Ausrutschen auf nassem oder fettigem Boden kommen. Um Unfälle zu vermeiden, müssen bei der Nahrungszubereitung grundsätzliche Regeln beachtet werden.

Freizeitenköche sind selten Profis, und wenn Kinder oder jugendliche Teilnehmer in der Freizeitenküche mithelfen, sei es bei der Vorbereitung oder zum Geschirr spülen, müssen sie besonders beaufsichtigt werden. Die Verantwortung hierfür liegt beim Koch oder den fürs Kochen verantwortlichen Teamkollegen.

Wurde die Freizeitenküche in einem Zelt installiert, ist der Boden meist uneben oder sandig. Dies kann dazu führen, dass die Hockerkocher kippeilig stehen. Schwierigkeiten wird auch das Abgießen großer Nudeltöpfe bereiten. Es ist besondere Vorsicht nötig.

- Jeder Arbeitsgang sollte vorher genau durchdacht werden. Die Zeitplanung sollte so erfolgen, dass keine Hektik entsteht. Konzentriertes und ruhiges Arbeiten verbessert das Arbeitsergebnis und verringert die Gefahr von Unfällen.
- Ordnung am Arbeitsplatz gewährt die Übersicht. Wird Flüssigkeit oder Fett verschüttet, so muss dieses sofort vom Boden entfernt werden. Wird gewaschenes Gemüse auf einem Sieb transportiert, verhindert eine Schüssel darunter einen nassen und glitschigen Küchenboden. Hocker, Flaschen oder Einkaufstaschen verursachen eine Stolpergefahr.
- Immer Topflappen bereitlegen, um heiße Töpfe, Deckel etc. anfassen zu können.
- Pfannenstiele immer nach innen stellen, damit sie nicht über die Herdkante hinausragen und die Pfanne im Vorbeigehen versehentlich vom Herd gerissen werden kann.

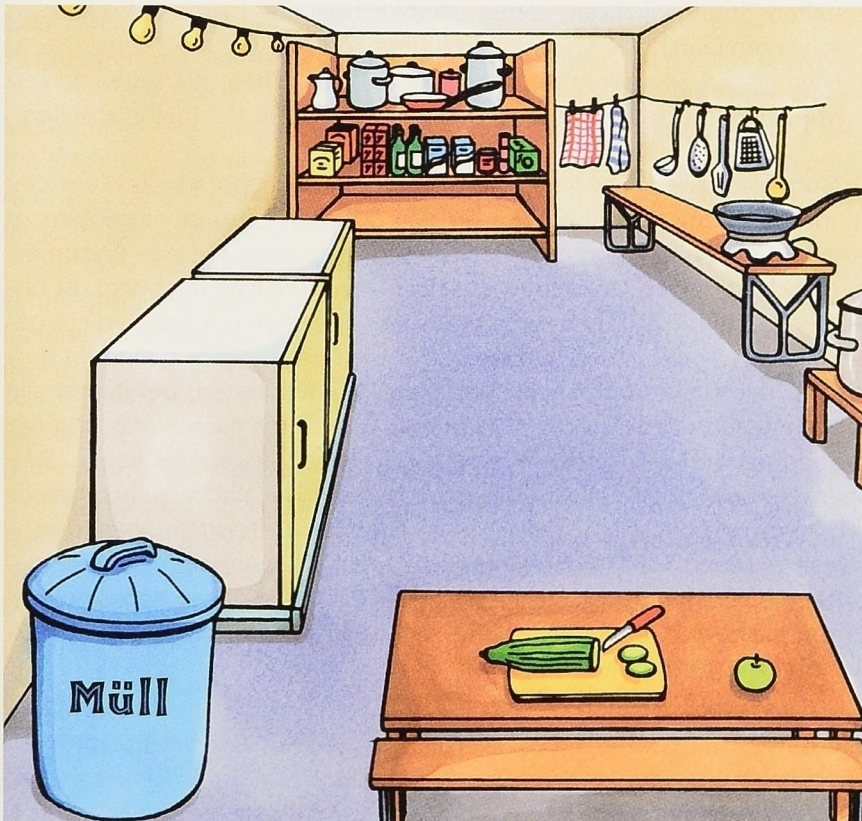


- Beim Frittieren das Gerät nie unbeaufsichtigt lassen. Bei Überhitzung kann das Gerät Feuer fangen. Fettbrände immer mit einer Decke ersticken, niemals mit Wasser löschen: Explosionsgefahr! Vorsicht: Heißes Fett führt zu schweren Verbrennungen.
- Beim Transport heißer Töpfe fest zupacken und auf die Mitköche besonders achten. Beim Abgießen auf den entstehenden Wasserdampf achten!
- Niemals Lebensmittel in der Handfläche schneiden. Dies ist die häufigste Ursache von Schnittverletzungen. Immer ein Schneidbrett benutzen, das allerdings nicht verrutschen darf. Ggf. ein feuchtes Tuch unterlegen. Beim Schneiden die Finger wie Krallen halten und das Messer

5. Maßnahmen zur Unfallverhütung in der Küche

nicht zu nah an den Fingern vorbei führen. Heiße und fettige Lebensmittel, z. B. einen Braten, mit einer entsprechenden Gabel festhalten und dann schneiden.

- Bei Verbrennungen müssen die Hautbereiche sofort unter fließend kaltes Wasser gehalten werden. Kleine Wunden können mit Brandsalbe behandelt werden. Im Zweifelsfall zum Arzt gehen!
- Es empfiehlt sich, sich über den Standort des nächsten Feuerlöschers zu informieren und/oder eine Branddecke bereitzulegen. Dies gilt gerade für Zeltküchen, da dort die Gefahr besteht, dass die Zeltwände in Brand geraten.
- Oft wird nur auf zwei großen Hockerkochern gekocht und es steht keine geeignete Abflussmöglichkeit für z. B. Nudelwasser zur Verfügung. Hierbei entstehen neue Gefahren, die es zu verhindern gilt.
- Gasflaschen müssen korrekt angeschlossen sein. Sie dürfen nur aufrecht und mit aufgeschraubtem Ventilschutz gelagert werden.
- Meist kochen auf Freizeiten Laien oder nur wenig ausgebildete Köche, die von Kindern oder jugendlichen Teilnehmern der Freizeit unterstützt werden. Hierbei müssen die Köche nicht nur für sich selbst, sondern auch für die Helfer Verantwortung übernehmen. Insbesondere kleinere Kinder müssen stärker beaufsichtigt werden, wenn sie bei einer Selbstversorgerfreizeit bei der Nahrungszubereitung helfen wollen.



6. Hygienische Anforderungen beim Kochen und Backen



Ein Ziel der Nahrungszubereitung ist es, Speisen auf den Tisch zu bringen, die unter hygienischen Gesichtspunkten gesehen einwandfrei sind und die Gesundheit der Esser nicht gefährden. Daher gibt es einige wesentliche Regeln, die nicht nur bei Freizeiten mit kleinen Kindern sorgfältig beachtet werden müssen.

Persönliche Hygiene

Die an der Nahrungszubereitung beteiligten Personen müssen zunächst bei sich selbst auf folgende Punkte achten:

- Vor Arbeitsbeginn, nach dem Gang zur Toilette und während der Arbeit gründlich die Hände waschen und möglichst mit Papierhandtüchern abtrocknen.
- Während der Arbeit saubere Kleidung tragen.
- Schmuck wie Ringe, Armbänder oder Uhren vor Arbeitsbeginn ablegen, denn auch diese Dinge können Keime übertragen.
- Fingernägel sollten kurzgeschnitten und möglichst ohne Nagellack sein.
- Kleinere Wunden durch wasserdichte Heftpflaster abdecken, bei größeren Wunden über den Verband Fingerlinge ziehen. Menschen mit eitrigen Wunden sollten nicht in der Küche arbeiten. Offene Wunden enthalten Staphylokokken, deren Stoffwechselgifte beim Menschen zu schweren Durchfallerkrankungen führen können.
- Niemals auf Speisen husten oder niesen! Menschen, die unter starken grippalen Infekten leiden, sollten ebenfalls nicht in der Küche arbeiten.

Normalerweise muss jeder, der in einer Großküche arbeitet, ein Gesundheitszeugnis vorweisen, das bei den örtlichen Gesundheitsämtern zu erhalten ist. Ob ein solches Gesundheitszeugnis auch für jede Person erforderlich ist, die im Rahmen einer Selbstversorgerküche tätig wird, ist unter den Gesundheitsämtern umstritten, sofern es sich um Reisen nicht gewerblicher Träger handelt und die betroffene Person nur in geringem Umfang in der Küche mitarbeitet. Das heißt, bei Reisearten, bei denen alle Teilnehmenden in der Küche mitarbeiten, muss auch nach Auffassung der Gesundheitsämter keineswegs jeder ein Gesundheitszeugnis haben. Wer aber regelmäßig bei Selbstversorgergruppen in der Küche steht, dem ist dringend zu empfehlen, die vorgeschriebenen Untersuchungen durchführen zu lassen. Völlig unabhängig von juristischen Auslegungsfragen gebietet die Verantwortung für die Gesundheit anderer Menschen, sinnvolle Gesundheitsvorschriften auch dann zu beachten, wenn ihre formale Anwendbarkeit strittig ist.

Hygiene bei der Vor-, Zubereitung und Lagerung von Lebensmitteln



Abfall

Abfalleimer müssen – auch in der Zeltküche – mit einem Deckel verschlossen werden und bleiben. Abfälle sollten regelmäßig aus der Küche entfernt werden – ist eine von der Nahrungszubereitung getrennte Lagerung des Abfalls in der Küche nicht möglich, sollte der Müll mindestens zweimal täglich entsorgt und evtl. mit Folie oder Karton eine Abdeckung des Abfalleimers improvisiert werden.

Unsaubere Küchen bilden einen idealen Nährboden für Mikroorganismen, sind aber auch Anziehungspunkt für Schädlinge wie Schaben, Silberfischchen u. a. sowie für Ratten und Mäuse. Diese Lebewesen sind Überträger von Keimen und stellen somit eine gesundheitliche Gefährdung dar.

Abschmecken

Zum Abschmecken wird ein sauberer Probierlöffel verwendet. Niemals sollte mit dem eigenen, bereits benutzten Probierlöffel in einer Speise gerührt werden! Immer mit einem größeren Löffel zum Probieren auf den eigenen Löffel geben!

Eier

Eier können mit Salmonellen belastet sein, die beim Menschen schweren Durchfall hervorrufen können. Besonders anfällig sind alte und kranke Menschen sowie Kinder. Daher muss in der Freizeitenküche sehr sorgfältig mit Eiern umgegangen werden. Die Salmonellen sterben bei einer Temperatur von ca. 65 °C ab. Somit sollten alle Speisen, die Eier enthalten, über diese Temperatur hinaus erhitzt werden.

Aus diesen Gründen sind verschiedene Gerichte nicht für die Massenverpflegung geeignet, da sie rohe oder nicht durcherhitzte Eier enthalten: Spaghetti Carbonara, Tiramisù oder Zabaione seien hier als Beispiele genannt.

Geflügel

Besondere Sorgfalt ist bei der Zubereitung von Geflügel geboten, denn Geflügel ist häufig mit Salmonellen belastet. Daher müssen Arbeitsflächen, Spüle, Messer, Bretter etc., die mit dem Fleisch in Berührung gekommen sind, vor weiterer Benutzung heiß abgewaschen werden.

Das Geflügel selbst sollte grundsätzlich durchgebraten oder durcherhitzt werden (Kerntemperatur mindestens 70 °C).

Hackfleisch

Die Verarbeitung von Hackfleisch bedarf ähnlicher Sorgfalt: Aufgrund des Zerkleinerungsprozesses ist dieses Fleisch besonders anfällig für Bakterien und verdirbt daher sehr schnell. Hackfleisch darf nur am Einkaufstag ver-