

## Einige „ausgekochte“ Worte vorab

Gemeinsam unterwegs, Natur erleben und schützen, demokratisches und soziales Lernen fördern, mit Tradition und Moderne auseinandersetzen, dies sind unsere Leitlinien. Mit den daran ausgerichteten Angeboten fördern wir eine ganzheitliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Wir befähigen und unterstützen junge Menschen, ihr Leben aktiv und nachhaltig zu gestalten. Wichtig dabei ist uns, Angebote zu machen, die Kopf, Herz und Hand miteinander verbinden.

In den letzten Jahren ist das Thema Gesundheitsförderung vermehrt in den Blickpunkt der Jugendarbeit gerückt. Aber was versteht man eigentlich unter Gesundheit? Bin ich schon gesund, wenn ich nicht krank bin? Für die Weltgesundheitsorganisation ist Gesundheit ein „Zustand umfassenden körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens“. In diesem Sinne ist Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen. Gesundheitsförderung ist demnach ein Aspekt unserer alltäglichen Jugendverbandsarbeit und zielt darauf ab, die Eigenverantwortung der Kinder und Jugendlichen zu stärken und sie in der Gestaltung einer gesunden Lebenswelt zu unterstützen.

Ganz praktisch betrachtet, bieten wir durch unser vielfältiges Angebot an Freizeiten, Gruppenaktivitäten und Wanderungen Kindern und Jugendlichen umfangreiche Bewegungsmöglichkeiten

und zahlreiche Gelegenheiten, sich mit Natur, Umwelt, sozialen und demokratischen Aspekten des alltäglichen Lebens auseinanderzusetzen. Doch vernachlässigen wir dabei oftmals, obwohl es selbstverständlich ist, das Essen. Viel zu oft rückt das Essen neben dem sonstigen Programm in den Hintergrund. „Hauptsache satt“ ist die Devise. Dabei gehören Essen und Trinken zu den elementarsten Bereichen unseres alltäglichen Lebens und nehmen großen Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden und die Stimmung in der Gruppe.

Das Essen an sich wird nicht nur zu einer Nebensache, sondern auch zu einer großen Unbekannten. Die meisten Kinder und



Tomaten

Jugendlichen – und sicherlich auch viele Erwachsenen – haben kaum eine Idee, wo ihre Lebensmittel herkommen, wie man sie zubereitet, was gesund ist und zudem lecker schmeckt. Durch das, was im Zeltlager, auf Wanderungen etc. (vor-)gelebt wird, können Kinder und Jugendliche lernen, dass vernünftig zu essen nicht schwer ist und wichtig für die eigene Gesundheit.

In „Ganz schön ausgekocht“ möchten wir neben vielen praxisorientierten Tipps und leckeren Rezepten deutlich machen, dass Essen und Trinken mehr ist als „Hauptsache satt“.

Wir zeigen, wie man in einer improvisierten Lagerküche, auf of-

fenem Feuer und für große Gruppen abwechslungsreich kochen kann. Unser Kochbuch bietet zugleich Ideen, wie Kinder und Jugendliche an der Zubereitung beteiligt werden können und wie sie einen Bezug zu dem, was sie essen, bekommen können. Abwechslungsreiche Küche, Kochen mit frischem Gemüse? Das kostet nicht die Welt. Es gibt Ratschläge zum Einkaufen und für Kooperationen mit lokalen Herstellern.

Außerdem haben wir die besten, leckersten Rezepte der Wanderjugendköche und -köchinnen und viele lokale Spezialitäten zusammengetragen.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Einkaufen, Sammeln, Schnippeln, Kochen, Essen und Abwaschen!



Andrea Metz  
Bildungsreferentin Deutsche Wanderjugend



## Vernünftig essen und trinken

*„Tu deinem Leib Gutes,  
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“.*

*Theresa von Ávila*

Die „wertvollen“ Tipps für gesunde Ernährung sind zahlreich, aber meist eher verwirrend und abschreckend als hilfreich. Wie so oft, macht es auch hier die gesunde Mischung: vollwertig essen, genießen und bewegen. 10 einfache Empfehlungen\* helfen dabei:

### 1. Vielseitig essen

Es gibt keine „gesunden“, „ungesunden“ oder ganz „verbotenen“ Lebensmittel – auf die Menge, Auswahl und Kombination kommt es an. Jedes Lebensmittel liefert andere Nährstoffe und erst die abwechslungsreiche und saisonale Zusammenstellung einer Mahlzeit schafft das Optimum.

### 2. Getreideprodukte mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Flocken (am besten die Hälfte als Vollkornprodukt) sowie Kartoffeln sind die Basis einer vollwertigen Ernährung – sie enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

### 3. Gemüse und Obst – Nimm 5 am Tag

Wer täglich 5 Portionen (entspricht der Menge, die in eine Hand passt, bei Kindern also 5 Kinderhände voll) Gemüse und Obst genießt, möglichst frisch, auch mal roh oder nur kurz gegart, wird reichlich mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen versorgt. Letztere regen das körpereigene Immunsystem an, wirken gegen Bakterien und können den Blutzucker- oder -fettspiegel senken. Außerdem sind sie kalorienarm, vielseitig verwendbar und bieten abwechslungsreiche Geschmackseindrücke.



Tomaten

# Alles rund um die Küche



In einem Lager ist das Kochen und auch die Küche doch sehr viel anders als wir es von einer „normalen“ Küche kennen. Wir müssen unter sehr viel einfacheren Umständen Gerichte für viele Personen zubereiten. Die viel größeren Mengenangaben und die längere Zubereitungszeit sind doch gewöhnungsbedürftig. Keine leichte Aufgabe, aber auch nicht unmöglich mit der richtigen Ausrüstung und Planung.

## Die Ausstattung

In der Küche für Gruppen fällt die Ausrüstung doch etwas größer aus als man es von zu Hause gewohnt ist, angefangen bei den Kochlöffeln bis hin zum Topf. Es gibt einiges, an das man denken muss, soll bei einer Freizeit zusammen mit der Gruppe gekocht werden. Deswegen werden wir an dieser Stelle eine kleine Starthilfe für die Ausrüstung geben. Die aufgelistete Ausrüstung bezieht sich auf eine Gruppengröße von 10 Personen bei einem festen Ausgangspunkt während einer Freizeit.

- 2 x Hordentopf, min. 12 Liter
- 1 x Hordentopf, ca. 8 Liter
- Dreibeingestell mit Grillrost
- 1 Pfanne (ca. 40 cm Durchmesser)
- 2 Gashockerkocher mit Gasflasche
- 2 Schöpflöffel
- 2 Kochlöffel

- 2 Pfannenwender
- 1 Schneebeesen
- 1 Knoblauchpresse
- 1 Küchenreibe
- 5 große Schneidebretter
- 5 kleine Küchenmesser
- 2 große Küchenmesser
- 1 Brotmesser
- 3 Plastikschüsseln (10 Liter)
- 3 Plastikschüsseln (5 Liter)
- 2 Wasserkanister (10 Liter)
- 5 Sparschäler
- Grillwerkzeug



## Erläuterung zum Kochbuch

Für wie viele Personen sind die Rezepte ausgelegt, wie aufwändig oder kostenintensiv ist das Gericht? Was bedeutet EL oder TK? Wann ist eigentlich Saison für Blumenkohl oder Möhren? Hier findest Du die wichtigsten Erläuterungen zu „Ganz schön ausgekocht“.

### Ein- und Mehr-Topfgerichte

In dem Kapitel Ein-Topfgerichte befinden sich nicht nur Rezepte für Eintöpfe im Sinne einer dicken Suppe, sondern alle Rezepte für die nur ein Topf benötigt wird. Entsprechend findest Du unter Mehr-Topfgerichte die Rezepte, für die zwei oder mehr Töpfe benötigt werden.

### Mengenangaben für 10 Personen

Die Mengenangaben der Rezepte in unserem Kochbuch beziehen sich auf 10 Personen. Das Essverhalten variiert jedoch bei unterschiedlichen Altersgruppen. Je nachdem, wie alt die Teilnehmer/-innen sind und wie ausgewogen das Geschlechterverhältnis ist, müssen die Mengenangaben nach oben oder unten korrigiert werden. Tipps zur Mengenberechnung findest Du auf Seite 30.

### Abkürzungen

g	Gramm
kg	Kilogramm
Pck.	Päckchen

ml	Milliliter
l	Liter
TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
TK	Tiefkühl

### Zeitangaben

In den Rezepten sind mitunter Zeiten für das Garen, Dünsten, Köcheln von Zutaten etc. angeführt, diese können allerdings aufgrund der unterschiedlichen Voraussetzungen der Küchenausstattung, d. h. der Kochstellen, des Kochmaterials etc., stark variieren. Grundsätzlich sollten für das Kochen mindestens 1 - 2 Stunden, je nach Aufwand des Gerichtes, eingeplant werden. Für große



Tomaten

Mengen braucht man erheblich mehr Zeit für die Vorbereitung und auch die Garzeiten sind länger.

### Kosten

**kosten:** ■■■ Wir haben zu jedem Rezept angegeben, ob es eher eine günstige Mahlzeit oder eine teurere ist. Die farbigen Balken geben Auskunft. Die Einordnung niedrig (ein dunkler Balken), mittel (zwei dunkle Balken), hoch (drei dunkle Balken), richtet sich nach dem etwaigen Preis der Einzelzutaten. Dies ist als grobe Richtlinie zu verstehen. Die Preise für Gemüse etc. sind von verschiedenen Faktoren abhängig, so dass ein Rezept durchaus teuer sein kann, wenn z. B. die Gemüsesorten außerhalb der Saison gekauft werden. Also nicht wundern, wenn Ihr zur Winterzeit „Tomatensoße mit Nudeln“ kocht und der Kauf der frischen Tomaten ein Loch in die Gruppenkasse reißt, wo doch eigentlich niedrige Kosten angegeben sind.

### Aufwand

**Aufwand:** ■■■ Damit der Aufwand für das Gericht in etwa eingeordnet werden kann, haben wir diesen mit Hilfe von Diagrammen angeführt. Benötigt man viel Material, außergewöhnliche Kochmaterialien, ist viel zu schnippeln etc., ist der Aufwand hoch: drei dunkle Balken. Gibt es nicht so viel vorzubereiten, wird entsprechend ein niedriger Aufwand mit nur einem oder zwei dunklen Balken angeführt.

### Saison

In den Einleitungskapiteln haben wir erläutert, warum es aus unserer Sicht sinnvoll ist, auf die Saison des Gemüses, Obstes etc. zu achten. Auf Seite 148 findest Du einen Kalender, der Aufschluss darüber gibt, welches Gemüse oder welches Obst zu welcher Zeit Saison hat.

### wer kocht?

Die Teilnehmer/-innen können und sollen beim Kochen eingebunden werden. Es gibt viele unterschiedliche Aufgaben in der Küche, die von Kindern und Jugendlichen übernommen werden können – nicht nur der Spüldienst hinterher. Außerdem kann man ziemlich sicher sein, dass weniger am Essen gemeckert wird, wenn die



## Gemüseglasch

**Kosten:** ■■■ **Aufwand:** ■■■

### Zutaten

2 Zwiebeln  
 3 Zucchini  
 6 Möhren  
 5 Paprika  
 300 g Champignons  
 1 Dose Kidneybohnen  
 3 TL Tomatenmark  
 Olivenöl  
 Paprikapulver  
 750 g geschälte Tomaten  
 250 ml Gemüsebrühe  
 Salz, Pfeffer  
 Majoran  
 Basilikum  
 Oregano

### Zubereitung

Gemüse putzen, waschen und schälen. Möhren und Zucchini in Scheiben schneiden, Zwiebeln in feine Würfel schneiden, Paprika grob würfeln und Champignons vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin dünsten. Paprikapulver und Tomaten-

mark hinzufügen und weiter dünsten. Die geschälten Tomaten, die Brühe und Bohnen hinzufügen und etwa 10 - 15 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken.

**Tipp:** Baguette oder Reis dazu servieren.



Gemüseglasch