

DER MENÜPLAN

ALLGEMEINE BEMERKUNGEN

In diesem Buch finden Sie die fixfertigen Menüpläne für ein Zelt- und zwei Hauslager, inklusive Morgenessen und Zwischenmahlzeiten – wir haben sogar die Einkaufslisten beigelegt, damit Sie sich das mühsame Berechnen der Mengen ersparen können. Obwohl die Rezepte aufeinander abgestimmt sind, sind diese natürlich frei austauschbar.

BITTE BEACHTEN SIE FOLGENDE PUNKTE:

- Alle Rezepte in diesem Buch sind berechnet für 10 Personen bzw. 10 Jugendliche ab 12 Jahren.
- Zwischenverpflegungen sind wichtig; sie halten den Blutzuckerspiegel hoch und fördern die Leistungsfähigkeit. Im Buch befinden sich einige Znüni- und Zvierivorschläge; daneben hat es sich bewährt, während des ganzen Lagertages Früchte anzubieten.
- Stellen Sie während des ganzen Lagertages genügend Getränke bereit! Pro Person rechnen wir mit ca. 2 l täglich.

Zu den Mengenerrechnungen:

- Beachten Sie die Mengen Milch, welche die Teilnehmenden zum Frühstück zu sich nehmen; passen Sie dann die Menge entsprechend an.
- Auch Würzmengen sind relativ – die Geschmäcker sind halt verschieden. Die angegebenen Würzmengen verstehen wir als Vorschlag.

TIPP!

Die Rezepte sind für 10 Personen berechnet. Für mehr Personen einfach die Mengen aufrechnen. Für 4 Personen knapp die Hälfte zubereiten.

Ausserdem hat sich bewährt:

- Planen Sie ein Menü ein, das die Teilnehmenden selber vorbereiten und zubereiten können.
- Beachten Sie das Lagerprogramm! Manchmal lässt sich das Lagerthema auch kulinarisch umsetzen.
- Wechseln Sie bekannte und unbekannte Menüs ab! Lagerteilnehmerinnen und -teilnehmer sind neugieriger als man denkt ...

Abklärungen vor Lagerbeginn & erste Handlungen zum Lagerbeginn:

- Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Küche: Ist sie sauber? Fallen Schäden auf? Hat es genug Arbeits- und Abstellflächen, in welcher Arbeitshöhe sind sie angebracht?
- Sind Tiefkühler und Kühlschrank eingeschaltet?
- Füllen Sie die grösste Pfanne mit kaltem Wasser und kochen Sie das Wasser auf. Wie lange braucht das Wasser, bis es kocht? Damit kann man den künftigen Zeitaufwand für die Menüs abschätzen. Das gekochte Wasser verwenden wir für den ersten Tee.
- Wie ist die Küche eingerichtet?
 - Welche Geräte stehen zur Verfügung?
 - Stehen geeignete Vorratsräume zur Verfügung? Sind sie kühl und geeignet, um Gemüse und Früchte darin aufzubewahren?
 - Wieviele Pfannen sind vorhanden und in welcher Grösse? Gibt es die passenden Deckel? Sind Bratpfannen da?
 - Hat es Gratinformen und Kuchenbleche, welche Grösse haben sie?
 - Sind Schöpfkellen, Holzkellen, Schwingbesen und Küchenmesser da und in welchem Zustand befinden sie sich?
 - Checken Sie Löcherbecken, Teekrüge, Platten und Schüsseln.
 - Ist Küchenwäsche vorhanden?
 - Gibt es einen Kompost oder eine Grünabfuhr?
 - Stehen spezielle Kehrrihtsäcke oder Gebührenmarken zur Verfügung?
 - Wo ist die nächste Glas-, Büchsen- oder Alusammelstelle?