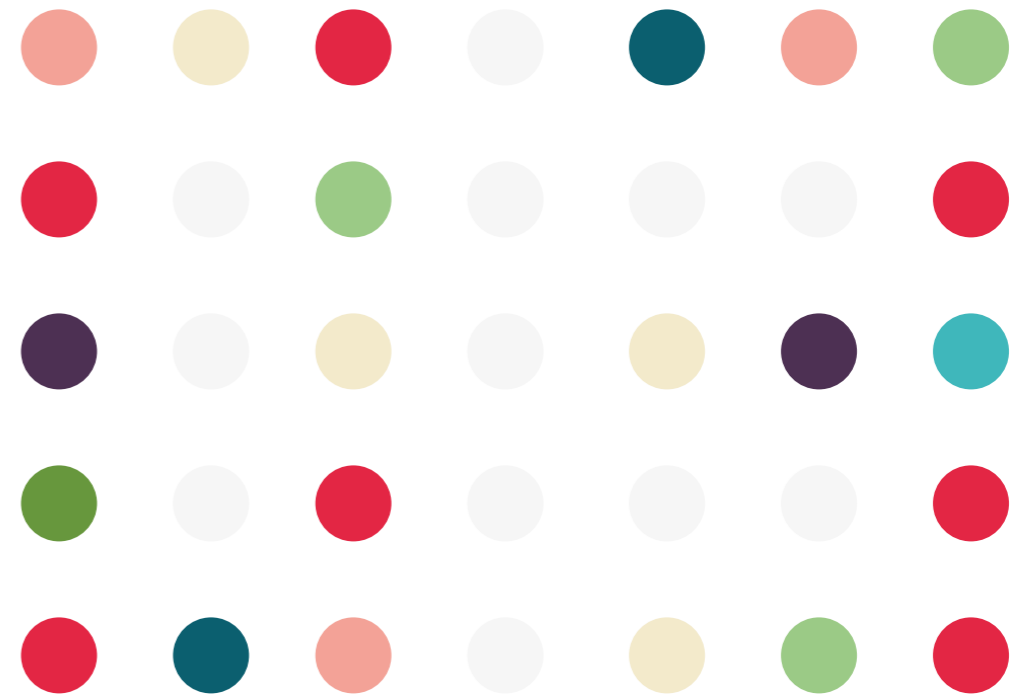




# Dossier de l'animateur



## Publikationen der Serie "Dossier de l'animateur"



**01 Animateur ginn,  
Animateur sinn**



**02 Sécherheet**



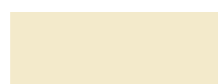
**03 Kachen a Brachen**



**04 Erlebnispädagogik  
mit Gruppen**



**05 Integratioun vu Kanner  
mat enger Behënnerung**



**06 Jonker stäerken,  
Jonker schützen**



**07 Opbau vun enger  
thematescher Colonie**



**08 Spiller am Grupp**



**09 Bosses et bobos**



**10 Wald-Meister**

Hors série :  
Lidderhanes  
Le dossier du formateur  
Reflexes - Carnet de premiers soins  
Dossier de l'animateur A

### Impressum

#### Autoren

Service National de la Jeunesse (SNJ)  
Responsabel Editeuren :  
Commission consultative à la formation des animateurs  
Auteurs: Michel Grevis (SNJ), Myriam Otto (SNJ), Valérie  
Klein (Groupe animateur)  
Bilder: Olivier Bouton

#### Herausgeber:

##### Service national de la jeunesse

Boîte postale 707 L-2017 Luxembourg  
Adresse siège  
138, blvd de la Pétrusse L-2330 Luxembourg  
Tél.: (+352) 247-86465 Fax: (+352) 46 41 86 info@snj.lu www.snj.lu

#### Layout und Gestaltung:

Nuances

#### Druck:

Imprimerie REKA  
Erscheinungsjoer  
2018 [3. Editioun] 3000 ex.

## Inhalt

<b>Essverhalten von Kindern und Jugendlichen heute</b>	<b>4</b>
<b>Ausgewogene Ernährung</b>	<b>5</b>
Theoretisch ausgewogen	5
<b>Nachhaltig essen und kochen</b>	<b>7</b>
<b>Alles gut vorbereiten</b>	<b>10</b>
Die praktische Materialliste	10
<b>Allergien, Unverträglichkeiten und Alternativen</b>	<b>15</b>
Allergie und Unverträglichkeit	15
<b>Organisation der Küche</b>	<b>20</b>
Vor dem Kochen	20
Hygiene- und Sicherheitsvorschriften	20
Beim Kochen	20
Zusammen essen	23
<b>Abfall, Abwasch und Aufbewahrung</b>	<b>25</b>
<b>Zusammen kochen</b>	<b>27</b>
<b>Sicherheit und erste Hilfe</b>	<b>29</b>
Empfehlenswerte Publikationen und Bücher	34
Ein paar einfache Rezepte zum Nachkochen	37

# Essverhalten von Kindern und Jugendlichen heute

Das Essverhalten in unserer Gesellschaft hat sich seit der Einführung der ersten Tiefkühlpizza in Europa in den Siebzigern grundlegend verändert. Bis zu diesem Zeitpunkt griffen noch viele Menschen auf Lebensmittel aus ihrer unmittelbaren Umgebung zurück, lebten oft als selbstversorgende Kleingärtner und Kleintierzüchter im Rhythmus der Jahreszeiten und kannten viele unterschiedliche Konservierungstechniken von Lebensmitteln. Heute können wir ganzjährig auf alle möglichen Lebensmittel zurückgreifen, die uns in großer Menge (aber in verarmter Biodiversität) zur Verfügung stehen. Wir erleben durch die Industrialisierung der Lebensmittelherstellung einen großen Verlust an genetischer Vielfalt: 90% der konsumierten Fleischmenge kommt von 15 Säugetier- und Vogelarten, 3/4 unserer Ernährung wird durch 12 Pflanzenarten gedeckt, Eier und Milch kommen zu 90% von nur einer Hühner- bzw. Milchkuhrasse.

Wir essen vermehrt ‚Convenience-Lebensmittel‘, also Nahrung, die bereits verzehrfertig vorbereitet ist und noch in die Mikrowelle muss. Darüber hinaus essen wir auch öfter außer Haus und kochen, trotz immer besser ausgestatteter Küchen, immer weniger. Als Erzieher sollten wir uns daher sowohl über unser eigenes Ess- und Kochverhalten, als auch über das von Kindern und Jugendlichen bewusst sein. **Essen und Kochen ist auch Bildungsarbeit.**

Hierzu einige Denkanstöße :

- Die Esskultur von Kindern und Jugendlichen hat sich gewandelt. Es gibt heute Lebensmittel und Essen, die speziell für Kinder und Jugendliche entwickelt und in der Werbung beworben werden.
- Kinder und Jugendliche gehen heute auch ohne Erwachsene in Restaurants essen. Es gibt Restaurants, die besonders auf Jugendliche zugeschnitten sind (Fast-food, Take-away, Food-trucks)
- Es gibt universelles Essen, das sich weltweit wiederfinden lässt. Pasta, Pizza, Pommes, Sushi, Döner sind einige Beispiele.
- Die Jugendzeit ist eine kritische Phase im Hinblick auf das eigene Essverhalten. Die Jugendlichen lösen sich vom Elternhaus und werden zunehmend selbständig. Mit der Identitätsbildung bilden sich auch Lebensstile, und damit verbunden, Essstile heraus.
- Die Jugendlichen verorten sich immer mehr in ihrer Gruppe von Gleichaltrigen. Diese Zugehörigkeit zu einer Peergruppe prägt auch den Ernährungsstil. Der Jugendliche isst, was seine Freunde essen. Essen mit Peers ist Teil des gemeinsamen Erlebnisses.

- Die Freizeitgestaltung hat großen Einfluss auf das Essen. Jugendliche unterscheiden zwischen häuslichem und außerhäuslichem Essverhalten. Sie kompensieren oft ungesundes Essen außerhalb mit gesundem Essen zu Hause.
- Jugendliche sind zu Selbstversorgern geworden, die ihr Essen und ihre Nahrungsmittel selber bei Bedarf einkaufen und sich ganz selbstverständlich zu jeder Tages- und Nachtzeit im Kühlschrank bedienen.
- Das gemeinsame Essen in der Familie ist fast allen Jugendlichen wichtig. Sie schätzen die Gespräche am Familientisch. Dieses Essen findet jedoch nicht mehr mittags sondern abends statt.
- Snacking (das Essen in kleinen Mengen zwischen den Mahlzeiten oder statt einer Mahlzeit) nimmt immer mehr zu. Prinzipiell ist Snacking nichts Negatives: es ist spontanes, selbstbestimmtes und ungezwungenes Essen. Allerdings ist die Wahl des Snacks wichtig. Man sollte Kinder und Jugendliche also snack-kompetent machen, indem man eine günstige Wahl beim Snack bewusst macht (Obst statt Schokoriegel)
- Essen und Bewegung werden von Jugendlichen benutzt, um ihren Körper zu modellieren.
- Die Hälfte der 13-Jährigen Mädchen finden sich zu dick, obwohl in dieser Altersgruppe in Wahrheit weniger als 10% tatsächlich übergewichtig sind.
- Der Gesundheitsaspekt beim Essen spielt bei den Kindern und Jugendlichen nur eine Nebenrolle, da er kein Jugendthema ist. Die Jugendzeit ist die ‚gesundeste‘ Lebenszeit. Langzeitfolgen von falscher Ernährung spielen keine Rolle für Kinder und Jugendliche bei der Auswahl ihrer Nahrung.
- Ein über lange Zeit stabiles (Ess-)Verhalten prägt uns nachhaltig und ist schwierig zu verändern. Aber was wir mögen, ist veränderlich. Wir werden zwar mit bestimmten Geschmackspräferenzen geboren – ob wir dann aber gestillt werden, als Kinder mit Essen belohnt oder getröstet werden, in welcher Region und Kultur wir leben und welche Speisen wir regelmäßig verzehren - all das prägt und verändert unsere Vorlieben im Laufe des Lebens.
- Werbung aber auch Filme/Filmserien (beispielsweise über Identifizierung mit einer Situation oder einem Filmcharaktere) spielen im Kinder- und Jugendalter eine wichtige Rolle bei der Auswahl von Lieblings Speisen und dem allgemeinen Essverhalten.

# Ausgewogene Ernährung

## Theoretisch ausgewogen

Eine gesunde Ernährung ist ausgewogen, abwechslungsreich und vielfältig. Das richtige Gleichgewicht zwischen den verschiedenen, in der Nahrung enthaltenen Bausteinen hängt von den individuellen Gewohnheiten und Gegebenheiten ab:

- Alter
- Körpergewicht
- Geschlecht und
- Körperliche/physische Aktivität

Unsere Lebensmittel setzen sich im Groben aus folgenden Inhaltsstoffen (Bausteinen) zusammen:

- Kohlenhydrate: bis zu 55% der aufgenommenen Nahrung sollte aus Kohlenhydraten bestehen
- Fette: bis zu 30 % der aufgenommenen Nahrung sollte aus Fetten bestehen
- Eiweiße/Proteine: 12-15% der aufgenommenen Nahrung sollte aus Eiweiß/Proteinen bestehen
- Vitamine
- Mineralstoffe
- Flüssigkeit: der menschliche Körper besteht bis zu 70% aus Flüssigkeiten, vor allem Wasser

## Kohlenhydrate

Kohlenhydrate versorgen die Zellen unseres Körpers mit lebensnotwendiger Energie und spielen eine wichtige Rolle bei der Verdauung: Dabei werden Kohlenhydrate im Magen-Darm-Trakt in ihre kleinsten Bausteine gespalten, dann über den Blutkreislauf verteilt und von den Körperzellen aufgenommen. Unverdauliche Kohlenhydrate (= Ballaststoffe) sorgen für ein Sättigungsgefühl und eine geregelte Verdauung. Sie werden jedoch ungenutzt wieder ausgeschieden, da der Körper keine geeigneten Werkzeuge besitzt, um diese zu zersetzen.

Schnelle Energielieferanten (kurz anhaltende Energie) sind beispielsweise Obst, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten wie Schokolade, Gebäck, Kuchen und Limonade. Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, usw. Sie liefern dem Körper eine langsame, konstante und lang anhaltende Energie.

## Eiweiße/Proteine

Eiweiß (auch Protein genannt): Wichtigster Aufbau- und Reparaturstoff für alle Körperzellen. Eiweiß wird für den Aufbau und Ersatz von Körpersubstanzen wie Muskeln, Organen, Blut, Knochen, Zähnen und Haaren verwendet (besonders wichtig für den Aufbau von neuer Körpermasse während Wachstumsphasen im Kinder- und Jugendalter). Außerdem spielen Kohlenhydrate eine wichtige Rolle bei der Herstellung von Hormonen, Enzymen und Immunzellen.

Man unterscheidet zwischen:

- tierischen Eiweißen: Milch, Käse, Eier, Fleisch, Fisch
- und pflanzlichen Eiweißen: Getreide, Hülsenfrüchte oder Nüsse

## Fett

- Energielieferant für körperliche und geistige Tätigkeiten
- Aufrechterhaltung der Körperfunktionen
- Schützende Fettschicht körpinnerer Organe
- Kälteschutz als Fettschicht unter der Haut
- Lösemittel für fettlösliche Vitamine A, D, E, K: Der Körper kann diese besser aufnehmen und verwerten
- Langanhaltende Sättigung
- Geschmacksträger in unserer Nahrung

Man unterscheidet zwischen

- tierischen Fetten: Butter, Schmalz, Wurst, fetthaltiger Fisch (Bsp.: Lachs), Milch oder Käse
- und pflanzlichen Fetten: Nüsse, Ölsaaten, Körner, Sojabohnen, Oliven, pflanzliche Öle (wie Sonnenblumenöl oder Olivenöl), Avocado

### Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine und Mineralstoffe übernehmen im menschlichen Körper lebenswichtige Aufgaben.

Sie

- unterstützen den Ablauf unseres Stoffwechsels
- sind für das Funktionieren unserer Organe wichtig
- sind Baustoff für körpereigene Substanzen
- stärken das Immunsystem

Der Körper kann Vitamine und Mineralstoffe nicht selbst herstellen. Sie müssen dem Körper über die Nahrung zugeführt werden.

Vitamine und Mineralstoffe findet man in unterschiedlichen Mengen in allen Lebensmitteln. Deshalb ist eine vielfältige und abwechslungsreiche Ernährung von großer Wichtigkeit. Beispielsweise werden Vollkornprodukte bei einer ausgewogenen gesunden Ernährung im Gegensatz zu Weißmehlprodukten bevorzugt hervorgehoben, da die vitamin- und mineralstoffhaltigen Randschichten des Kornes im Vollkornmehl mit verarbeitet sind.

### Flüssigkeiten

Der menschliche Körper besteht bis zu 70% aus Flüssigkeiten, das meiste davon Wasser.

Flüssigkeiten sind

- Bestandteil jeder Zelle im Körper
- notwendig für alle Prozesse im Organismus
- Lösemittel, in dem Abbauprodukte (zum Beispiel Giftstoffe) des Stoffwechsels aus dem Körper ausgeschieden werden



- Hauptbestandteil des Blutes
- sorgen für eine konstante Körpertemperatur etwa durch Schwitzen

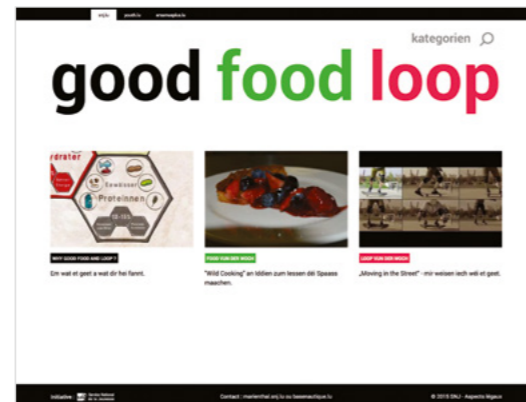
### Fazit

Allgemein ist es wichtig, dass wir uns abwechslungsreich ernähren und dem Körper über die Nahrung die lebenswichtigen Bausteine in einem gesunden Ausgleich über unsere Nahrung zuführen.

Hier ist es wichtig zu unterstreichen, dass gesund für jeden Menschen etwas anderes bedeutet. Vor allem bei Lebensmittelallergien, -unverträglichkeiten oder -intoleranzen sollte man auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen hören und versuchen angemessen zu reagieren.

### goodfoodloop.lu

Auf der Internetseite [www.goodfoodloop.lu](http://www.goodfoodloop.lu) findet man eine Filmanimation, die einem einen guten Überblick über die Ernährung allgemein verschafft und die Informationen zum Punkt *Ausgewogene Ernährung* zusammenfasst. Zusätzlich dazu findet man eine Auswahl an einfachen leckeren Rezepten, die man für oder mit Kindern und Jugendlichen zubereiten kann.



# Nachhaltig essen und kochen

Unsere Großeltern ernährten sich noch ziemlich nachhaltig. Das Obst und Gemüse kam zu einem großen Teil aus dem eigenen Garten oder aus den Gärten von Freunden. Gegessen wurde es, wenn es erntereif war. Im Herbst und Winter lebte man von Einkochtem oder Eingelagertem. Im Garten wurde weder gespritzt noch chemisch gedüngt – sondern es wurde im Herbst Mist vom Bauern untergegraben. Ein gutes Stück Fleisch kam eigentlich nur sonntags in Form des Sonntagsbratens auf den Tisch. Exotische Früchte und Schokolade waren Feiertagsleckereien und eher selten. Umverpackungen waren selten, zum Einkaufen nahm man den Einkaufskorb und wenn etwas mal eingeschlagen war, was es meist Kraftpapier oder die alte Zeitung von gestern. Heute müssen wir uns Kriterien für nachhaltiges Essen und Kochen geben, um in der schier Fülle der ständigen Verfügbarkeit nachhaltig entscheiden zu können.

**Nachhaltig Essen und Kochen bedeutet verantwortungsvoll mit den verfügbaren Ressourcen umzugehen und nicht auf Kosten zukünftiger Generationen oder der Menschen aus den ärmeren Ländern des Südens zu leben.**

Bis etwa 1850 war die nahezu einzige Energie, die beim Herstellen, Verwandeln und Transport von Lebensmitteln verwandt wurde, die Sonnenenergie durch Photosynthese (frisches Essen, Holzfeuer, tierische Energie für Transport und Arbeit). Die Konservierung geschah ebenfalls ohne Fremdenergie in Löchern im Boden, durch Räuchern, Salzen, Fermentieren und Trocknen. Die Verpackungsmaterialien waren Keramik, Glas, Papier, Tücher, Holzkisten. Ab 1840 wurden erste landwirtschaftliche Maschinen in Fabriken produziert. Ab 1910 gab es dann synthetisierte Düngemittel (besonders Stickstoff), benzinbetriebene Maschinen und schließlich Plastikverpackungen aus Erdöl. Heute basiert die gesamte Herstellung, Umwandlung, Lagerung, Transport und Verkauf von Lebensmitteln fast ausschließlich auf dem massiven Einsatz von Erdöl und dem Umstand, dass Erdöl zurzeit noch billig ist. Wenn wir mit Kindern und Jugendlichen essen und kochen, sollten wir daher aufpassen die negativen Effekte (etwa Klimaveränderung durch den massiven Einsatz von fossilen Energien) so gering wie möglich zu halten, indem wir:

### • Saisonale Produkte benutzen

Einen Saison-Kalender für Obst und Gemüse findet ihr unter <http://goodfoodloop.lu/>. Saisonale Produkte findet man am besten bei regionalen Herstellern, die einen Direktverkauf anbieten (Gemüse- und Obstbauern). Im Supermarkt gibt es kaum direkte Hinweise, ob ein Obst- oder Gemüse saisonal gerade in der Region wächst. Saisonale Lebensmittel machen das Kochen spannend (Nachsuchen von Rezepten) und das Essen automatisch abwechslungsreich übers Jahr betrachtet. Positiver Nebeneffekt: saisonale Produkte sind oft preisgünstig, weil sie in der Saison in großen Mengen zur Verfügung stehen und weniger Transportkosten aufweisen.

### • Regionale Produkte benutzen

Erstens unterstützen wir damit unsere regionale Ökonomie und sorgen für ein Überleben der regionalen Lebensmittelproduktion. Wir schaffen und erhalten also Arbeitsplätze vor Ort. Es wird eine Menge an Transportkosten gespart und der Ausstoß von CO<sub>2</sub> reduziert. Das Obst und Gemüse ist gesünder, weil es reif geerntet wird. Bei tierischen Produkten müssen Tiere zum Schlachten nicht weit transportiert werden. Wir können uns beim Produzenten selber von den Produkten überzeugen und wir können uns vor Ort beraten lassen. Aber Vorsicht: regional und saisonal gehören immer zusammen. Wer beispielsweise im März einen regionalen Apfel isst, nimmt in Kauf, dass er seit vielen Monaten im Kühlhaus mit großem Energieverbrauch gelagert wurde.

### • Biologische Produkte kaufen

Biologische Produkte sind jenen vorzuziehen, die konventionell hergestellt wurden. Bioprodukte sind nicht per se bessere Produkte da sie weder mehr Vitamine noch mehr Mineralien besitzen. Allerdings haben sie bei der Herstellung den Boden und das Wasser nicht durch synthetische Düngemittel und chemische Spritzmittel belastet. Als Erzieher sollten wir den Kindern und Jugendlichen zeigen, dass es biologische Lebensmittel gibt und wie man sie erkennt. In Luxemburg gibt es seit 2014 ein einheitliches Label für Bioprodukte: Bio Lëtzebuerg.



• **Fleischreduziert essen**

Die Herstellung von Fleisch benötigt sehr viele andere Lebensmittel (Mais, Soja, Getreide) und Wasser (für ein Kilo Rindfleisch braucht man etwa 15.000 Liter Wasser). Es ist daher ein wertvolles Lebensmittel, das mit viel Wertschätzung gegessen werden sollte. Der ökologische Fußabdruck von Rindfleisch ist grösser als jener von Schweinefleisch. Noch geringer ist er bei der Herstellung von Hühnerfleisch. Man sollte daher beim Kochen darauf achten, dass das Wochenmenü insgesamt fleischreduziert sein sollte, also so, dass es nicht täglich Fleisch in großen Mengen gibt. Fleischreduziert zu essen muss nicht lustlos sein, wie viele oft behaupten. Es gibt viele tolle fleischlose Rezepte. Und es gibt viele Möglichkeiten, seinen Fleischkonsum zu reduzieren: feste Veggie-Tage, oder zwei Kinder und Jugendliche tun sich zusammen und jeder verzichtet für eine halbe Woche auf Fleisch (halbe Vegetarier) - so werden aus zwei Karnivoren, ein Karnivor und ein Vegetarier. Viele klassische Gerichte aus der heimischen Küche sind vegetarisch oder sogar vegan – etwa ‚Porettenzopp mat Gromperekichelcher‘.

• **Produkte aus fairem Handel benutzen**

Sobald wir auf Produkte zurückgreifen, die in unseren Breitengraden nicht wachsen (exotische Früchte, Kaffee, Schokolade) sollten wir auf fair gehandelte Produkte achten. Die negativen Effekte nicht fair gehandelter Produkte sind um ein Vielfaches schlimmer in Ländern des Südens als bei uns, etwa durch Kinderarbeit, den unkontrollierten Einsatz von Pestiziden, die Zerstörung von Urwäldern für Sojaplantagen oder Weidegebiete. Darum sollten prinzipiell nur fair gehandelte Produkte aus diesen Gegenden gekauft werden. Viele Informationen findet man in Luxemburg unter [www.fairtrade.lu](http://www.fairtrade.lu). Einzige Ausnahme stellt der Honig dar. Hier ist der Honig von lokalen Bienen vorzuziehen. Prinzipiell sollte man sich auch die Frage stellen, ob es nicht sinnvoller ist, einen lokalen Apfelsaft zu trinken als etwa Orangensaft.

• **Abfallarm einkaufen**

Lebensmittel, die mehrfach umverpackt sind, sollte man meiden. Grundsätzlich sollte man schauen ob es das gewünschte Lebensmittel nicht auch unverpackt oder aber in größeren Mengen verpackt zu kaufen gibt. Abgefüllte Portionsverpackungen (wie Marmeladendöschen) sind zu vermeiden. Plastiktüten sollten durch Einkaufskörbe, Mehrwegtaschen oder wiederverwendbare Kartonkisten beim Einkauf ersetzt werden. Mehrwegverpackungen sind immer Einwegverpackungen vorzuziehen. Die verschiedenen Arten von Küchenabfällen (z.B. organische Abfälle, Mehrwegverpackungen Glasbehälter, Papier oder Restmüll) sollten getrennt voneinander entsorgt werden. Hierfür sollte es in der Küche unterschiedliche Abfallbehälter geben. Auch nach dem Essen kann unnötiger Abfall vermieden werden indem Essensreste möglichst schnell und sauber in verschließbare Behälter verpackt und ordentlich etikettiert in den Kühlschrank gestellt werden.

*30-50% aller Lebensmittel weltweit werden verschwendet. Die „Food and Agriculture Organisation“ (FAO) der Vereinten Nationen schätzt die Menge an verschwendeten Lebensmittel auf etwa 1,6 Milliarden Tonnen pro Jahr.*

• **Energieeffizient kochen**

Hierbei handelt es sich um ein paar einfache gute Gewohnheiten: Deckel auf Töpfe, die zum Kochen gebracht werden sollen, Kühlschränktüren nicht unnötig lange offen lassen, Öfen nicht unnötig lange vorheizen, Topfgrößen den Herdplatten richtig anpassen.

**Praxistipp:** Bei Bestellungen bei einem Lebensmittelgroßhändler nachfragen, ob sie regionale, fair gehandelte und saisonale Produkte im Angebot haben





# Alles gut vorbereiten

## Die praktische Materialliste

Was ist vor Ort, was muss mitgebracht werden?

- Spültücher & Co
- Besondere Maschinen, wie Waage, Entsafter, Mixer, Toaster, je nach Bedarf
- Spezielle Messer und Zubehör
- Töpfe und Pfannen
- Bain-Marie (Küchengerät zum Warmhalten von Speisen)
- Behälter (besonders auch hermetisch verschließbare)
- Thermometer für den Kühlschrank
- Abfalleimer und Abfalltüten

## Einkauf, Lieferung und Lagerung

### Essensplan

Achte darauf einen abwechslungsreichen und ausgewogenen Essensplan aufzustellen und möglichst verschiedenes Gemüse, Fleischarten und Getreidesorten anzubieten.

### Quantitäten

Diese Tabelle dient nur als Richtwert, dennoch muss an den ersten Tagen geschaut werden, ob die Kinder/Jugendlichen viel oder wenig essen. Gegebenenfalls müssen die Quantitäten angepasst werden.

Lebensmittel	Portion für 1 Person
Getränke	800ml -1500ml
Brot, Getreide	250g
Kartoffeln	200g
Nudeln	150g Rohgewicht
Reis	100g ungekocht
Gemüse	250g
Obst	250g
Milchprodukte	400ml
Fleisch	60g
Kuchen, Süßes	76g
Marmelade, Zucker	15g

Aufgepasst! Bei Jugendlichen und Erwachsenen sollten im Hinblick auf die erwähnten Mengenangaben 30% hinzu- und bei Kleinkindern (bis 6 Jahre) 30% abgerechnet werden. Gute Planung und Organisation sind das A und O bezüglich Einkauf, Transport und Lagerung von Lebensmitteln.

### Möglichkeiten für den Einkauf

- Von Großhändlern beliefern lassen (in der Regel die einfachste Möglichkeit)  
Positiv ist die große Produktauswahl. Man kann nach regionalen, saisonalen und fair gehandelten Waren fragen. Die Lieferung erfolgt bis zur Unterkunft. Negativ ist, dass die Qualität erst bei der Lieferung geprüft werden kann und keine Infos über die Verfügbarkeit der Produkte vorliegen.

- Aufpassen bei den Größeneinheiten und Verpackungsgrößen!

- Bestellung bis zum späten Vorabend/  
Abend noch möglich

- Im lokalen Supermarkt, beim lokalen Bäcker, Metzger und Gemüse- und Obsthändler einkaufen, mit Taschen und Kühltaschen.

Positiv ist, dass man den lokalen Handel unterstützt und die Waren vor Ort begutachten kann. Eignet sich gut, wenn man bestimmte Sachen braucht, bzw. wenn etwas bei der Bestellung schief gelaufen ist und man schnell Ersatz braucht. Negativ ist, dass man alles selber tragen muss und der Zeitaufwand höher ist. Unbedingt beim Transport auf die Kühlkette achten.

### Praxistipp: Einkaufslisten und Gerichtlisten

Am einfachsten ist es, die aus den Rezepten benötigten Mengen auf die Teilnehmerzahl aufzurechnen und eine Liste zu machen. Auf der Einkaufsliste sollten alle Zutaten einer Sorte für verschiedene Gerichte addiert werden. Braucht man beispielsweise für das eine Gericht 30 und für das andere 5 Tomaten, kauft man gleich 35. Die Aufteilung je Gericht entnimmst du dann der Gerichtliste.

Diese beiden Listen helfen dir den Überblick zu behalten und zu wissen, wie viele der gelieferten Produkte zu welchem Gericht passen, nicht dass du für den einen Tag alle Zutaten des nächsten Tages verbraucht hast. Vor dem Bestellen, solltest du immer den Bestand im Lager überprüfen! Es kann immer mal vorkommen, dass Waren von einer vorherigen Bestellung übrig geblieben sind und diese noch verarbeitet werden können.





### Kühlkette

Eine Kühlkette ist dann gegeben, wenn Lebensmittel während der Lagerung und des Transportes der gleichen Temperatur ausgesetzt sind und somit konstant die gleiche Kerntemperatur behalten. Dies dient dazu die Vermehrung von Bakterien zu verhindern, beziehungsweise auf ein Minimum zu reduzieren, so dass die Lebensmittel möglichst lange haltbar bleiben und keine Gefahr für den Konsumenten darstellen.

Dabei gibt es für die verschiedenen Lebensmittel unterschiedliche Temperaturen, zu berücksichtigen. Hier ein allgemeiner Überblick über die Temperaturen und was dabei geschieht:

Temperatur	Infos
-18°C	Ab -18°C sind Bakterien inaktiv
1-5°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfekte Temperatur zum Lagern von frischen, leicht verderblichen Lebensmitteln</li> <li>• Bei dieser Temperatur vermehren sich die Bakterien nur sehr langsam.</li> <li>• Beispiele: Fleisch, Fisch oder Milchprodukte</li> </ul>
5-65°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei Temperaturen von 5-65 °C vermehren Bakterien sich leicht und schnell. Dies trifft vor allem für leicht verderbliche Lebensmittel zu. Das Lagern von leicht verderblichen Lebensmitteln bei einer Temperatur von 5-65°C kann für den Verbraucher lebensbedrohliche Folgen haben und beispielsweise eine Lebensmittelvergiftung hervorrufen</li> </ul>
65°C	Ab Temperaturen von 65°C entwickeln sich Bakterien nur noch langsam weiter
100°C	Bei Temperaturen um oder über 100° C sterben die meisten Bakterien ab

### Leicht verderbliche Lebensmittel

„Kühl- und Gefrierwaren sind überwiegend Lebensmittel, die dem Tier- und Pflanzenreich entstammen. Lebensmittel können bei normalen Temperaturen rasch an Qualität einbüßen, wobei Überreife, Welken, Schimmel, Fäulnis, Aroma- und Vitaminverluste, Ranzidität [Verdorbenheitsgrad eines Fettes] sowie Bildung toxischer [giftiger] Stoffe typische Veränderungen darstellen, durch

die Lebensmittel binnen kurzer Zeit im Genuss beeinträchtigt oder ungenießbar werden. Sie werden darum als leicht verderbliche Lebensmittel bezeichnet. Ihre Haltbarkeit, Qualität und Frische können durch Anwendung der Kühl- oder Gefriertechnik über längere Zeit erhalten werden.“

Arbeitet man in der Küche, sei es selbst als Koch oder mit Kindern/Jugendlichen in einem Koch-Workshop, sollte bei der Nutzung von leicht verderblichen Lebensmitteln einige Maßnahmen berücksichtigt werden:

- Leicht verderbliche Lebensmittel sollen so lange wie möglich kühl aufbewahrt werden, und erst dann herausgenommen werden, wenn man sie verarbeitet
- Die Zubereitung von leicht verderblichen Lebensmitteln sollte möglichst kurz gehalten werden (zügiges Arbeiten, und Weiterverarbeiten am Tag des Kaufs)
- Produkte die länger draußen waren (längere Unterbrechung der Kühlkette) müssen weggeworfen werden (Hike)
- Beim Arbeiten mit leicht verderblichen Lebensmitteln ist Hygiene besonders wichtig; Material, Arbeitsfläche und Hände sollten daher besonders sauber sein

Beispiele: Hackfleisch und ungekochte Würste, Geflügel, Aufschnitt, angebratenes Fleisch, rohe Eier (auch verarbeitet in Speisen wie Tiramisu, Eis und Mayonnaisen)

### Lieferung von Lebensmitteln

Allgemein ist es sehr wichtig, die Lieferung von Lebensmitteln zu kontrollieren und alles was einem auffällt zu notieren:

- Lieferschein mit der gelieferten Ware und der Lieferbestellung abgleichen und kontrollieren
- Bestandsaufnahme (Auffälligkeiten, aber auch fehlende Ware auf dem Lieferschein notieren):

- Qualität/Aussehen: Obst/Gemüse mit Schimmel oder großen Druckstellen nicht annehmen
- Verpackung: ganz, geöffnet, ...
- Temperatur: Stichproben durchführen und Temperatur notieren
- Verfallsdatum
- Datum und Unterschrift der Person, die die Lieferung angenommen und kontrolliert hat

Kontrolle	Richtlinien	Was tun	
<b>Kontrolle der Temperatur</b> mit einem speziellen Thermometer, der die Kerntemperatur des Lebensmittels messen kann (Einstech- und Infrarotthermometer)	-18 ° C (Toleranz bis -15°C)	Liefertemperatur für gefrorene Lebensmittel/Produkte	Bei Temperaturen über minus 15° C werden gefrorene Lebensmittel nicht angenommen und die Ware an den Lieferanten zurückgegeben
	+ 4°C (Toleranz bis +7°C)	Liefertemperatur für frische, zu kühlende Lebensmittel/Produkte <b>Achtung:</b> Bei Fisch und Hackfleisch darf eine Kerntemperatur von +4 °C nicht überschritten werden!	Ab + 7 °C werden zu kühlende Lebensmittel nicht angenommen und die Ware wird an den Lieferanten zurückgegeben
<b>Kontrolle des Verfallsdatum</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>DLS</b> = Date limite de consommation / Verbrauchsdatum: à consommer jusqu'au..., zu verbrauchen bis ...</li> <li>• <b>DDM</b> = Date de durabilité minimale / Mindesthaltbarkeitsdatum: à consommer de préférence avant le/fin ... mindestens haltbar bis / bis Ende</li> </ul>	Zu kurze Haltbarkeit der gelieferten Ware: Überlege ob die gelieferte Ware in der Haltbarkeitszeit verarbeitet werden kann. Abwesenheit oder überschrittenes Verfallsdatum: <b>Annahme</b> der Ware <b>verweigern</b> , Lieferanten kontaktieren	

### Lagerung von Lebensmitteln

#### Allgemein gültige Regeln

- Die Kühlkette darf nicht unterbrochen werden und frisch gelieferte Ware sollte schnellstmöglich in den Kühlschrank bzw. ins Gefrierfach kommen.
- Lagerraum, Kühlraum und Kühlschrank sollten regelmäßig gesäubert werden (Wände, Regale und Ablageflächen im Lagerraum nicht vergessen)
- Die Temperatur im Kühlschrank und Kühlraum sollte regelmäßig kontrolliert und dokumentiert werden

**Praxistipp:** Bringe an jedem Kühlschrank eine Tabelle mit der Dauer der Aktivität an, wo du die Temperaturen morgens, mittags und abends aufschreiben kannst.

- Auf Feuchtigkeit im Lagerraum achten. Feuchtigkeit fördert Schimmel- und Bakterienbildung
- Geöffnete oder beschädigte Verpackungen oder zubereitete Gerichte gehören gut mit Frischhaltefolie verpackt oder in einem dafür geeigneten Behälter aufbewahrt, dies gilt für Kühlschrank und Kühl- oder Lagerraum. Zubereitungsdatum, beziehungsweise das Datum, wann eine Verpackung geöffnet wurde, sollten immer notiert werden. Lebensmittel, welche gekühlt gelagert werden müssen, sollten in spätestens drei Tagen aufgebraucht werden, ansonsten müssen sie weggeworfen werden.

- Saubere und schmutzige Lebensmittel müssen in getrennten Kühlschränken aufbewahrt werden.

- Saubere Lebensmittel sind fertig zubereitete Salate, Saucen, geöffnete Packungen mit Fleisch sauber verpackt, Milch oder frische Milchprodukte, gesäubertes und geschnittenes Obst oder Gemüse. Sie gehören in den Kühlschrank. Keine Verpackungen, vor allem kein Karton in den Kühlschrank stellen!

- Schmutzige Lebensmittel sind ungewaschenes Obst oder Gemüse, allgemein noch verschlossene Verpackungen von Fleisch, Milchprodukten, Getränkeflaschen

- Pappkarton sollte bestmöglich komplett vermieden werden und vorzugsweise nicht im Raum, wo mit Lebensmitteln gearbeitet wird, vorzufinden sein. Eier sollten nicht im Eierkarton im Kühlschrank aufbewahrt werden. Es gibt spezielle Boxen für die Lagerung von Eiern im Kühlschrank.
- Lebensmittel sollten nicht auf dem Boden gelagert werden, auch nicht in einem besonders dafür vorgesehenen Lagerraum.
- Nie Putzmittel in der Nähe von Lebensmitteln aufbewahren.



### Besonderheiten

#### Obst und Gemüse

- Reifezustand von Obst und Gemüse kontrollieren und während der Lagerung im Auge behalten
- Obst und Gemüse mit Schimmel sofort entfernen und wegwerfen
- Auf Verfalls- und Verbrauchsdatum bei Convenience-Produkten (fertig zubereitete Produkte, wie geschnittener und gewaschener Salat in der Tüte) achten sowie Verarbeitungs- und das auf der Verpackung angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum einhalten.
- Bei einigen Obst- oder Gemüsesorten sollte man auf die Temperatur bei der Lagerung achten, da einige etwas kälteempfindlicher sind (Kartoffeln, frische Gurken oder Tomaten sollten bei +/- 10°C gelagert werden, Bananen bei über 13 °C)

**Praxistipp:** Sind deine Bananen noch grün, lege ein paar Äpfel dazu, diese beschleunigen den Reifeprozess, so dass dann in der Regel, die Bananen am nächsten Tag reif sind. Eine andere Möglichkeit ist die Verarbeitung zu einem Milkshake

#### Trockene Lebensmittelprodukte

(Reis, Nudeln, Gewürze, Konserven, Getreide, Mehl)

- Angefangene Produkte und geöffnete Verpackungen in dafür geeigneten geschlossenen Behältern aufbewahren. Im Falle einer geöffneten Mehlpackung sollte das Mehl in einen dafür geeigneten Behälter umgefüllt werden. Bevor die Verpackung weggeworfen wird unbedingt noch das Verbrauchsdatum sowie das Datum des Umfüllens notieren.
- Aufbewahrung an einem dunklen trocknen Ort

### Schädlinge

Mit einigen einfachen Kniffen, kann man Insekten, Ratten, Mäuse oder Vögel unter Kontrolle halten:

- Türen nicht unnütz aufstehen lassen
- Fliegengitter an Türen und Fenstern anbringen
- Gitter im Abfluss
- Essensreste und beschädigte Verpackungen möglichst schnell wegwerfen
- Räume (Küche, Kühl- und Lagerräume) sauber halten und regelmäßig putzen
- Schmutz und Rückstände entfernen und Abfall regelmäßig wegbringen
- Wasserpfüten im Raum entfernen
- Arbeitsbereich (Arbeitsfläche und -raum) effizient mit den richtigen, dafür geeigneten Putzmitteln reinigen (sowohl hinter den Maschinen und Schränken als auch unter den Regalen putzen)
- Die Räumlichkeiten regelmäßig auf Spuren von Schädlingen untersuchen
- Bei Verdacht auf Mäuse: Mäusefallen aufstellen
- Insektenlampen mit UV-Licht installieren und ständig anlassen (nicht über Nacht die Fenster der Küche geöffnet lassen, sonst werden die Insekten von dem UV-Licht angezogen)



# Allergien, Unverträglichkeiten und Alternativen

## Allergie und Unverträglichkeit

„Eine Lebensmittel- oder Nahrungsmittelallergie ist eine vom Immunsystem ausgehende Unverträglichkeitsreaktion auf manche Nahrungsmittel: Die Überempfindlichkeit ist die Folge einer gesteigerten Reaktion des Immunsystems auf bestimmte Inhaltsstoffe – sogenannte Allergene.“ Es handelt sich somit um eine überempfindliche Reaktion des Immunsystems auf den allergieauslösenden Stoff.

„Unter einer Nahrungsmittel- bzw. Lebensmittelintoleranz versteht man gemeinhin eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Bestandteilen in Lebensmitteln.“ Hierbei handelt es sich um eine Reaktion des Stoffwechsels: Dem Körper fehlen Enzyme, um etwas abzubauen oder er reagiert sonstig anders als normal. Eine Lebensmittelintoleranz oder -unverträglichkeit zeigt sich bei jedem Menschen verschieden und die Reaktion des Körpers hängt mit der zugeführten Menge des Stoffes in Bezug auf die jeweilige Person zusammen.



### Übersicht der 14 Haupt-Allergene

- Glutenthaltiges Getreide, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (z. B. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut, Emmer, Einkorn, Grünkern)
- Krebstiere und Krebstiererzeugnisse (z. B. Krebse, Shrimps, Garnelen, Langusten, Scampis)
- Fisch und Fischerzeugnisse (alle Fischarten)
- Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse (alle Erdnussarten)
- Soja und Sojaerzeugnisse (alle Sorten von Sojabohnen, -sauce, -milch)
- Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)
- Schalenfrüchte (z. B. Mandeln, Pistazien, Hasel-, Wal-, Para-, Peka-, Macadamia- und Queenslandnüsse, Cashewkerne)
- Sellerie und Sellerieerzeugnisse (z. B. Bleichsellerie, Knollensellerie, Staudensellerie)
- Senf und Senferzeugnisse (alle Senfsaaten)
- Sesamsamen und Sesamerzeugnisse
- Schwefeldioxid und Sulfite (in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg(l))
- Lupinen und Lupinenerzeugnisse
- Weichtiere und Weichtiererzeugnisse (z. B. Schnecken, Abalone, Oktopus, Tintenfisch, Calamares, alle Muscheln inkl. Austern)
- Eier und Eierzeugnisse (alle Eier, nicht nur Hühnereier)

Aufgepasst! Reagiert eine Person sehr stark auf einen Inhaltsstoff müssen auch Produkte vermieden werden, welche den Satz *Kann Spuren von... enthalten*

## Die häufigsten Allergien und Unverträglichkeiten sowie ihre Alternativen :

### • Milch und Milcherzeugnisse:

**Lactose** (Milchzucker) kommt in der Milch von Säugetieren vor. Der menschliche Körper verarbeitet Lactose mithilfe des Enzyms Lactase. Man spricht von einer Lactoseunverträglichkeit, wenn aufgrund von Lactasemangel, die Lactose nicht richtig verdaut werden kann. Blähungen, Bauchkrämpfe oder aber auch Hautreizungen können die Folgen sein.

Milchprodukte müssen jedoch nicht immer gemieden werden, sondern Produkte wie Kefir, griechischer Joghurt oder aber auch Butter und Hartkäse (etwa Parmesan) können relativ gut vertragen werden, da der Lactosegehalt relativ gering ist. Aus diesem Grund lohnt es sich, bei Betroffenen genau nachzufragen, welche Produkte für sie verträglich sind.

**Aufgepasst:** Bei den Zutatenlisten auf den Verpackungen findet man die Bezeichnung Molkepulver oder Molke. Bei einer Lactoseintoleranz muss auch diese Zutat vermieden werden.

Da Lactose in der Milch von allen Säugetieren vorkommt stellen Ziegen-, Schaf- oder Stutenmilch keine Alternativen dar.

**Milcheiweiß (Kasein oder Molkeneiweiß)** ist neben Lactose ein weiteres Allergen, welches in Kuhmilch, aber auch in anderen Milcherzeugnissen (Schafs- oder Ziegenmilch) vorzufinden ist. Kasein und Molkeneiweiß werden getrennt als Allergene definiert, da sie unterschiedlich zusammengesetzt sind.

– **Molkeneiweiß**allergiker können auf Kuh-Molkeneiweiß allergisch reagieren, jedoch Ziegen-, Schaf- oder Stutenmilch problemlos vertragen. Zusätzlich dazu sind Molkeneiweiße relativ hitzelabil und werden bei einer Temperatur von ungefähr 80°C zerstört. Aus diesem Grund werden beispielsweise stark erhitzte Milchprodukte von Betroffenen besser vertragen.

– Bei einer allergischen Reaktion auf **Kasein** allerdings müssen die Betroffenen meist gänzlich auf Milchprodukte verzichten, da dieser weitaus hitzestabiler ist.

Aufgepasst auch bei Schokoladenerzeugnissen! Sowohl Zartbitter- als auch Vollmilchschokolade sind für einige ebenfalls unverträglich.

### • Gluten:

Gluten ist ein Gemisch aus Proteinen, die im Stärkekern der meisten Getreidearten vorkommen. Alle Getreide der Weizengruppe haben einen hohen Glutengehalt, während Roggen, Hafer und Gerste einen niedrigen Anteil haben. Hirse, Mais und Reis sowie Pseudogetreide wie Quinoa, Amarant und Buchweizen sind glutenfrei. Einige Menschen entwickeln eine sogenannte **Glutenunverträglichkeit oder eine Zöliakie**. Die Zahl der Betroffenen hat in den letzten Jahren zugenommen.

Bei Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit kann es zu einer chronischen Entzündung der Darmschleimhaut, bzw. einer Veränderung der Darmwand kommen. Diese Erkrankung zählt zu den Autoimmunerkrankungen. Dadurch können Nährstoffe nicht ausreichend aufgenommen und genutzt werden. Die betroffenen Personen leiden etwa unter Gewichtsverlust, Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall und Müdigkeit. Es gibt jedoch auch zahlreiche weitere Symptome, die durch die Mangelversorgung auftreten können. Es gibt mittlerweile jedoch viele Produkte wie Nudeln, Brote und andere Backwaren aus glutenfreier Herstellung.

Weiterführende Informationen zu Glutenunverträglichkeit und Zöliakie findet man unter [www.was-ist-zoeliakie.de](http://www.was-ist-zoeliakie.de)

### • Eier und Eierzeugnisse:

Bei einer Hühnereiweißallergie entwickelt das Immunsystem Antikörper gegen das Eiweiß eines Hühnereies, was zu schweren allergischen Reaktionen führen kann. Im Falle von einer solchen Allergie muss komplett auf den Verzehr von Eiern verzichtet werden.

Eier besitzen jedoch auch noch andere Allergene, welche eine Reaktion hervorrufen können, jedoch tauchen solche Allergien seltener auf.

**Praxistipp:** Spätestens am ersten Tag der Aktivität geben die Eltern einen medizinischen Fragebogen ab, wo die Allergien und Unverträglichkeiten aufgeführt werden. Diese Informationen werden schnellstmöglich an die Küchenleute weitergeleitet. Am besten ist es dann, eine Teilnehmerliste mit den jeweiligen Allergien/Unverträglichkeiten anzufertigen. Denkt daran, zu überprüfen ob verschiedene Rezepte angepasst werden müssen. Dies betrifft auch den Snack. Falls ihr unsicher seid bei den Allergien oder Unverträglichkeiten, fragt lieber bei den Eltern nach in Absprache mit den Leitern der Aktivität.

Allergen	Alternative in der Küche
<b>Gluten</b> 	Bekannteste Symbol für glutenfreie Produkte (Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.). Diese Produkte sind geprüft und glutenfrei in Produktion und Verarbeitung  Alternative glutenfreie Beilagen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffeln (z. Bsp. Pellkartoffeln, Folienkartoffeln)</li> <li>• Reis in naturbelassener Form</li> <li>• Hirse</li> <li>• Amarant</li> <li>• Quinoa</li> <li>• Kichererbsen</li> <li>• Mais (z. Bsp. Polenta-Maisgries)</li> <li>• Reismudeln</li> <li>• Maisnudeln</li> <li>• echte asiatische Glasnudeln</li> </ul> Alternative Mehlsorten (zum Backen): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buchweizenmehl</li> <li>• Reismehl</li> <li>• Kastanien u. Johannisbrotmehl</li> <li>• Kokosmehl</li> <li>• Teffmehl</li> </ul> Alternative Bindemittel <ul style="list-style-type: none"> <li>• Johannisbrotkernmehl</li> <li>• Kartoffelstärke</li> <li>• Kartoffelmehl</li> <li>• Maisstärke</li> </ul> Will man glutenfrei backen, ist es am Einfachsten man greift auf glutenfreie Mehlmischungen zurück, die sehr ähnliche Backeigenschaften wie gängige glutenhaltige Mehlsorten aufweisen. Meistens wird etwas mehr Flüssigkeit benötigt.
<b>Milch und Milcherzeugnisse</b>	In Zwischenzeit findet man in Supermärkten eine große Auswahl an alternativen Produkten. Eine gesonderte Marke MinusL stellt ausschließlich Produkte ohne Laktose her, von Reinprodukten wie, Milch, Sahne, Joghurt, Käse über Mischprodukte wie Schokolade, Kekse ... Andere Milcharten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokosmilch und -fett</li> <li>• Hafermilch</li> <li>• Reismilch</li> <li>• Sojamilch und -sahne</li> <li>• Mandelmilch</li> <li>• Haselnussmilch</li> </ul>
<b>Eier und Eierzeugnisse</b>	Gängigste Ersatzprodukte (Angaben ersetzen 1 Ei): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 EL frisch gemahlener Leinsamen + 3 EL Wasser für Muffin-, Brot- oder Plätzchenteig</li> <li>• 1 EL frisch gemahlener Chia Samen + 3 EL Wasser für Cookies</li> <li>• 1 EL Essig + 1 TL Natron für luftige Teige</li> <li>• 2 EL Stärkemehl + 3 EL Wasser vielfältig einsetzbar, auch für herzhafte Gerichte wie Gemüsebratlinge, neutral im Geschmack</li> <li>• ½ TL Backpulver in Kuchen</li> <li>• 50 g Seidentofu cremig püriert für saftige feuchte Kuchen oder für Füllungen von Quiche</li> <li>• 1 EL Sojamehl oder Johannisbrotkernmehl + 2 EL Wasser bei Waffeln oder Rührkuchen andere Flüssigkeiten ggf. etwas erhöhen</li> </ul>







# Organisation der Küche

## Vor dem Kochen

Ob wir nun für eine Gruppe oder mit einer Gruppe kochen, gibt es einige didaktische und hygienische Grundprinzipien.

### Organisation vor dem Kochen

- Je organisierter und aufgeräumter ein Kochplatz ist, umso einfacher haben es die Köche bei der Arbeit. Vor der Kochaktivität sollen die Arbeitsflächen gereinigt und desinfiziert werden
- Auch Zwischendurch beim Kochen sollte der Arbeitsplatz immer wieder aufgeräumt, organisiert und gesäubert werden (das gilt auch für den Küchenboden, zwischendurch immer wieder mal fegen und aufwischen – so reduziert man die Rutschgefahr)
- Leuten, die nichts in der Küche zu suchen haben, keinen Zutritt zur Küche geben
- Alle Lebensmittel, die in der Küche gebraucht werden, bereitstellen. Lebensmittel, die leicht verderblich sind, immer erst kurz vor ihrem Einsatz aus dem Kühlschrank nehmen
- Waagen in die Nähe der Lebensmittel stellen
- Kochgeschirr bereit stellen und auf ihre Sauberkeit überprüfen
- Saubere Küchentücher und Einwegpapier bereit stellen
- Nachschauen, ob noch genug Seife in den Seifenspendern ist
- Mülleimer bereit stellen
- Rezepte bereit legen

## Hygiene- und Sicherheitsvorschriften

- regelmäßig duschen
- Kleidung jeden Tag wechseln, am besten Schürze anziehen, bevor man die Küche betritt
- Geschlossene Schuhe anziehen (ggf. Sicherheitsschuhe)
- Haare unter einer Mütze oder unter einem Netz tragen
- keinen Arm- oder Handschmuck tragen (Uhr, Armbänder, Ringe, Piercing)
- keine langen Fingernägel tragen, keinen Nagellack tragen oder falsche Fingernägel

- auf stark duftendes Parfum oder Aftershave verzichten
- nicht auf Nahrungsmittel husten oder niesen
- sich nicht kratzen oder mit der Hand durch das Gesicht oder über die Haare fahren (falls dies trotzdem vorkommt, muss man sich die Hände waschen)
- das Essen nicht mit den Fingern probieren
- einen Löffel, mit dem ich das Essen abschmecke, nicht zweimal benutzen, ohne ihn zu spülen
- jede kleine Wunde sofort behandeln und mit einem blauen Pflaster abkleben oder mit einem Handschuh schützen

### Hände waschen ist wichtig:

- bevor ich mit kochen anfangen
- nachdem ich auf Toilette war
- nachdem ich geniest habe, oder mir die Nase geputzt habe
- nach einer Zigarettenpause
- bevor ich eine neue Aufgabe in der Küche übernehme (ich wechsele etwa vom Gemüseputzen zum Fleischschneiden)
- nach ‚unreinen‘ Aktivitäten (Mülltüte rausbringen, putzen, ungewaschenes Gemüse hereinbringen)
- nach einer Reinigungsarbeit
- vor dem Servieren
- nachdem ich ein Mobiltelefon benutzt habe (nicht in der Küche)

Wichtig ist es, die Hände mindestens während 30 Sekunden mit einem antiseptischen Produkt zu waschen, damit die Hände wirklich sauber werden! Nicht an der Kleidung oder einem Geschirrhandtuch abwischen!

Ich sollte blaue Plastikhandschuhe anziehen:

- bei Verletzungen
- bei ‚delikaten‘ Arbeiten (Salat mit den Händen mischen)

Wenn die Handschuhe dreckig oder kaputt sind, muss ich sie wechseln. Auch wenn ich Handschuhe an habe, muss ich mir regelmäßig die Hände waschen.

## Beim Kochen

Allgemein: es dürfen keine Waren benutzt werden, welche das Verfallsdatum überschritten haben, auch wenn sie noch gut erscheinen.

- Es ist wichtig die Uhr im Blick zu behalten, denn das Essen soll pünktlich auf dem Tisch stehen. Ein großer Topf Wasser braucht länger zum Kochen als der kleine Topf zuhause!
- Benutze ich Kochutensilien zum ersten Mal, spüle ich sie vorher ab, denn man weiß nie, wer die Sachen vor dir benutzt hat und ob sie fachgerecht gesäubert wurden.

**Praxistipp:** Vor allem an den Tagen, bevor die Teilnehmer kommen hat, man bei einer längeren Aktivität noch mehr Zeit, da kleinere Mengen an Essen vorzubereiten sind. Hier hast du Zeit, vieles vorher gründlich zu spülen.

### An der Schneidestation

- sollen alle beschädigten und verschimmelten Lebensmittel weggeworfen werden
- sollen alle Lebensmittel unter fließendem Wasser gewaschen werden, auch wenn sie danach geschält oder gekocht werden
- soll sauberes Obst und Gemüse voneinander getrennt verarbeitet werden
- sollen eigene Schneidbretter und Messer für Obst und Gemüse benutzt werden
- sollen Reste sauber in Behälter verpackt und mit dem Zubereitungsdatum versehen werden

### An der Kochstation muss ich Folgendes beachten:

#### - wenn ich mit Eiern arbeite:

- Eier niemals waschen
- Keine angeschlagenen Eier oder Eier mit gerissener Schale benutzen
- Eier im Kühlschrank (<4°C) in geschlossenem Behälter lagern (ohne Kontakt zu anderen Lebensmitteln)
- Produkte mit rohen Eiern schnell verbrauchen und immer gekühlt halten
- Hände waschen, nachdem ich mit Eiern gearbeitet habe

#### - wenn ich Konserven benutze:

- Beschädigte oder bombierte Büchsen immer ungeöffnet wegwerfen
- Deckel der Büchsen abwischen, bevor ich sie öffne
- Büchsenöffner ordentlich nach dem Gebrauch waschen
- Reste aus Büchsen in saubere geschlossene Behälter umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren (mit dem Verfallsdatum und dem Öffnungsdatum versehen)

#### - wenn ich mit Fleisch/Fisch arbeite

- Kleingeschnittenes, tranchiertes und gehacktes Fleisch immer schnell wieder in den Kühlschrank legen
- Es muss alles durchgekocht werden, damit alle eventuellen Keime zerstört werden
- Der Saft des Fleisches, oder Fisches, der beim Auftauen entstehen kann darf nicht mit anderen Lebensmitteln in Kontakt kommen, da er voller Keime sein kann
- Unterschiedliche Schneidbretter für unterschiedliches Fleisch benutzen
- Unterschiedliche Schneidbretter für kaltes und warmes Fleisch benutzen
- Hände waschen, nachdem man mit Fleisch gearbeitet habe
- Messer wechseln beim Schneiden von unterschiedlichen Produkten

Die Kochtemperatur muss während mindestens anderthalb Minuten über 80°C liegen. Bis zum Servieren sollte die Temperatur über 65 °C gehalten werden.

Von allen Speisen soll eine kleine Menge in saubere Dosen abgefüllt werden und sofort in den Kühlschrank gestellt werden (pot témoin). Die Dose muss das Herstellungsdatum tragen. Diese Speiseprobe dient dazu, im Falle einer Lebensmittelvergiftung heraus zu finden, ob etwas mit der gekochten Nahrung nicht in Ordnung war. Die Probe ist 3 Tage lang im Kühlschrank aufzubewahren und dann wegzuerwerfen.

### Essenausgabe

Zum Warmhalten des Essens eignen sich ein Bain-Marie (Küchengerät zum Warmhalten von Speisen)

### Frühstück und kaltes Abendessen

Beispiel für eine Frühstückskiste:

- Brot (am besten Vollkornbrot)
- Marmelade
- Schokoaufstrich
- Honig
- Cornflakes, Müsli (auf versteckten Zucker achten!)
- Kakaopulver

Kalte Kiste:

- Butter
- Käse
- Joghurt
- Milch
- Obst



### Weitere Ideen fürs Frühstück und Abendessen

Müsli mit verschiedenen Früchten, Schokoladenstreusel und Nüssen (am besten am Vortag vorbereiten und über Nacht ziehen lassen) Kinder Müsli selber quetschen lassen mit einer Getreidequetsche.

Pfannkuchen, Speck und Eier, Toast, Armer Ritter

Ideen fürs zur Abendessen: Suppe (evtl. Gemüseresteverbrauch von Mittags), Salate, verschiedenes Gemüse, Käseplatte

Picknick: verschiedene Brotwaren, Baguetten, Brötchen, verschiedene Beläge, Rohkost-Gemüse, hartgekochte Eier, Pasten

**Praxistipp:** Kisten für die Hausgruppen packen. Auf die Produkte die Nummer der Hausgruppe schreiben. Eine gesonderte Kiste für die gekühlten Waren packen, mit Decken, die so in den Kühlschrank gestellt werden kann. Bei verschiedenen Aktivitäten, eignet sich ein Frühstücksbuffet besser.

### Kochen und backen mit Kindern und Jugendlichen

#### Vorbereitung vor der Aktivität:

Probiere immer jedes Rezept aus, damit du weißt, wie es geht und wo die Schwierigkeiten sind. So siehst du auch ob es dem Alter angepasst ist und wie viel Zeit in etwa die einzelnen Schritte beanspruchen. In der Regel hast du für ein Atelier 2 Stunden Zeit, hierzu zählen auch das Spülen des Materials und das Putzen des Raumes. Achte auch darauf, dass alle Kinder etwas zu tun haben. Bist du zu früh fertig, musst du dir noch eine andere Aktivität bereithalten!

Erstell einen Zeitplan (wann beginnt die Aktivität, wie lange dauert die Vorbereitung der Lebensmittel, wann wird der Ofen benutzt, ...)

- Informiere das Küchenteam über die gebrauchten Utensilien und Zutaten

#### Auf der Kolonie oder dem Camp:

##### • Abends am Tag vor dem Atelier

- mit dem Küchenteam absprechen, wo die Lebensmittel liegen und die Kochutensilien bereitstellen.

##### • Beginn des Ateliers

- Lange Haare zusammenbinden
- Ringe und Uhren ausziehen
- Hände waschen
- Gemüse und Obst vor dem Verarbeiten abwaschen
- Gefahren mit dem Umgang von Messern erläutern und Regeln aufstellen (nicht mit Messern in der Luft schwingen, nicht damit rumlaufen, immer auf die Finger achten)

**Praxistipp:** Das Wiegen beaufsichtigen und die Menge kontrollieren, die die Kinder abgewogen haben!

##### • Ablauf

- Kochstationen vorsehen (Herdstation, Putzstation, Schneidstation, Salatstation, Dessertstation, ...)
- Schneidmesser in den nötigen Mengen an den Schneidstation bereit legen
- Rezepte auf die Kochstationen verteilen (bei der Auswahl der Rezepte vorher überlegen, ob die Kinder oder Jugendlichen die notwendigen Kochtechniken bereits beherrschen)
- Es ist sinnvoll, einen Zeitplan zu erstellen (wann muss was fertig sein)
- Gruppen auf die Kochstationen verteilen. Ist meine Küche zu klein für alle, kann ich jene Kochstationen für die kein Herd notwendig ist, auch in einen anderen Raum verlegen
- regelmäßig bei allen Gruppen vorbeisehen und mit der Gruppe besprechen, wie es gerade läuft
- besonders zum Schluss, wenn einige Kochstationen schon fertig sind und es zu Unruhe aus Langweile kommen könnte, weitere Arbeiten vorsehen (Tisch decken, dekorieren)
- beim Gebrauch von Küchenmaschinen dabei sein und danach immer den Stecker ziehen
- zwei Überwacher am Herd postieren, die regelmäßig umrühren und andere Leute vom Herd fernhalten
- die Kinder selber abschmecken lassen und ihnen die Entscheidung zum Nachwürzen überlassen
- einen Zeitnehmer bestimmen, der Koch- und Backzeiten überwacht
- Zeitplan und Zubereitungszeiten im Auge behalten. Eine Küchenuhr ist daher sehr wichtig

## Zusammen essen

Essen ist soziale Interaktion. Der Mensch als kochendes Wesen hat durch das, was er in bestimmten Regionen zu bestimmten Zeiten isst (respektive nicht isst), seine Ernährung zum Ausdruck seiner (Ess-)Kultur gemacht. Aus diesem Grund sollten wir darauf achten, dass nach der gemeinsamen Aktivität Kochen, auch das Essen zu einem angenehmen Erlebnis für die Kinder und Jugendlichen wird.

- Man sollte auf eine angenehme Esssituation achten. Der Tisch sollte schön gedeckt sein, eventuell sogar jahreszeitlich dekoriert sein. Die Teller sollen appetitlich angerichtet sein. Vor dem Essen sollte die ganze Gruppe kurz zu Ruhe kommen. Wenn man draußen isst, sollte man gemeinsam einen schönen Ort zum Essen bestimmen

- Jeder Gang sollte von den Köchen vor dem Servieren erläutert werden

- Die Essensausgabe sollte kontrolliert ablaufen (Verantwortlichkeit für das Ausgeben des Essens bestimmen)

- Jedes Kind und jeder Jugendliche sollte selbstbestimmt wählen dürfen, was er essen will

- Im Sinne der Abfallvermeidung sollten die Kinder und Jugendlichen angehalten werden kleinere Portionen zu nehmen und bei Bedarf einen Nachschlag zu verlangen.

- Es sollten Absprachen getroffen werden, wie jeder einzelne das Essen beurteilen darf. Aussagen wie "das ist eklig" oder "das schmeckt nicht" sollten hierbei nicht erlaubt sein. Stattdessen sollte jeder seine Aussagen nur auf sich beziehen: "Ich finde das nicht gut, mir schmeckt das nicht, ..."

- Gender-Stereotypen sind zu vermeiden ("Iss das, damit du ein starker Junge wirst")

- Jeder hat das Recht auf neue kulinarische Erfahrungen. Dies sollte bei der Auswahl der Rezepte berücksichtigt werden. Auch interkulturelle Aspekte können die Auswahl des Essens bestimmen (welche Nationalitäten habe ich in meiner Gruppe, kann ich die Küche einer dieser Nationalitäten in den Vordergrund stellen)

- Es sollte gemeinsam mit dem Essen begonnen werden. Alle sollten am Tisch bleiben, bis alle fertig sind mit dem Essen

#### Es kann beim Essen auch zu Schwierigkeiten kommen

##### • Diskriminierung von Essstilen

Es darf nicht toleriert werden, wenn Kinder und Jugendliche gehänselt werden, wenn sie einem bestimmten Essstil folgen (Vegetarier, Veganer). Es ist ohne Diskussion und ohne abfällige Bemerkungen dafür zu sorgen, dass Alternativen für diese Kinder und Jugendlichen angeboten werden.

##### • Kulturelle und religiöse Unterschiede und Verbote

Gruppen sind heute multikulturell und multireligiös. Es ist daher immer wichtig, im Vorfeld kulturelle und religiöse Einschränkungen, die das Essen betreffen, abzuklären und für Alternativen für diese Kinder und Jugendlichen zu sorgen. Solche Einschränkungen können in der Gruppe auch thematisiert werden, falls die Kinder und Jugendlichen das Verlangen hierzu haben. Werden von Kindern Fastenzeiten eingehalten, sollte darauf geachtet werden, dass sie genug trinken, dass sie nicht an körperlich anstrengenden Aktivitäten teilnehmen und dass sie am Fastenende (etwa nach Sonnenuntergang) die Möglichkeit haben, etwas zu essen (Fastenbrechen). Es dürfen keine Nahrungsmittel für die Gruppe mitverköcht werden, die von Eltern mitgebracht werden (etwa Halal- oder koscheres Fleisch). Sollten Kinder oder Jugendliche eigenes Essen mitbringen, so soll dies in besonderen Töpfen gewärmt werden und nicht mit dem anderen Essen in Berührung kommen. Es ist ratsam, auch von diesem Essen eine Probe zurückzustellen (pot témoin)



#### • Essstörungen

Dies gilt nur für längere Aufenthalte: Fällt bei einem Kind oder Jugendlichen eine Störung auf (Essenverweigerung, zwanghaftes Essen, Toilettenbesuch unmittelbar nach jedem Essen) sollte mit dem Kind oder Jugendlichen in einem Einzelgespräch geredet werden. Führt das zu keiner Klärung, sollte ein Gespräch mit den Eltern gesucht werden

#### • Störungen beim Essen

Gibt es in der Gruppe Kinder oder Jugendliche, die das Essen durch unangebrachtes Verhalten stören (übermäßiges Lautsein, Spielen mit Essen, Stören der anderen) sollte das in der Gruppe angesprochen werden und gemeinsam Verhaltensregeln ausgehandelt werden

#### • Essen zwischen dem Essen

Da Kinder und Jugendliche heute eine Tendenz haben, über den ganzen Tag zu essen (snacking), sollten positive snacking-Möglichkeiten angeboten werden (Obststeller, gering gesüßtes Gebäck, kalorienarme und ballaststoffreiche Riegel, Honigbrotstation)

#### • Ungesunde Snacking-Reserven

Es kommt vor, dass Kinder und Jugendliche selber Snacking-Reserven mitbringen (besonders bei Aufenthalten über mehrere Tage). Diese sind oft unausgewogen, salz-, fett- und zuckerreich. Man sollte den Kindern den Unterschied zwischen Nahrungsmitteln und Genussmitteln erläutern. Solange diese snackings dem gemeinsamen Genuss dienen, kann man eine gewisse Toleranz walten lassen. Nimmt dieses negative Snacking überhand (ersetzt es bei Kindern und Jugendlichen etwa das Einnehmen der Mahlzeiten), sollte im Gruppenkonsens nach gemeinsamen Regeln gesucht werden. Es könnte eine Lösung sein, das Snacking nur zu bestimmten Zeiten an bestimmten Orten und gemeinsam zu gestatten. Handelt es sich um ein Zeltlager, werden die Snacking-Reserven, wegen Mäusen oder sonstigen Tieren, sicher in einem Raum aufbewahrt. Die Kinder können dann zu abgesprochenen Zeiten, nach ihren Snacks fragen.

#### • Alkohol

Wer für oder mit Kindern und Jugendlichen kocht, sollte in den Speisen keinen Alkohol verkochen. Sind die Teilnehmer unter 18 Jahren, soll es während den Aufenthalten keinen Alkohol geben (no alcohol). Sind alle Teilnehmer über 18 können Absprachen getroffen werden über Art des Konsums – Alkoholgehalt, Uhrzeiten wo Alkoholkonsum erlaubt ist und Ort des Konsums (low-alcohol).



# Abfall, Abwasch und Aufbewahrung

Das Aufräumen und Abwaschen ist integraler Bestandteil des Kochens und Essens. Es sollte so zeitnah wie möglich nach dem Essen passieren.

## Aufbewahrung

- Essensreste, die noch verzehrt werden sollen, sollen unmittelbar nach dem Essen in verschließbare Behälter umgefüllt, gekennzeichnet (Datum und Beschreibung des Inhaltes) und in den Kühlschrank gestellt werden
- Essensreste dürfen auf gar keinen Fall über Nacht zum Abkühlen draußen stehen gelassen werden um erst am darauffolgenden Tag wieder in den Kühlschrank gestellt zu werden.
- Lebensmittel die beim Kochen nicht verwendet wurden, müssen sofort wieder in verschließbare Behälter gefüllt werden. Wenn möglich sollten sie gar luftdicht (sous vide) verschweißt werden. Wichtig hierbei ist, dass sowohl das Einfüll- als auch das Verfallsdatum aber auch der genaue Inhalt notiert werden.

**Falls es noch viele Reste gibt, gibt es mehrere Möglichkeiten die Reste weiterzuverarbeiten, ob als Vorspeise für den nächsten Tag, anders zubereitet als Beilage oder als Zusatz für Abends**

## Abfall

- Am besten nur Abfalleimer mit Fußpedalen benutzen
- Genügend Abfalleimer für das Trennen des Abfalls bereit haben (organische Abfälle, Mehrwegverpackungen, Glasbehälter, Papier und Restmüll)
- Abfalleimer jeden Tag entleeren und danach putzen
- Nach dem Hantieren mit dem Abfall sich die Hände waschen

## Die verschiedenen Abfälle

### Valorlux

- Plastikverpackungen PET und HDPE (bis 5-Liter) von Getränken, Spülmittel, Putz- und Waschmittel
  - Unzulässig sind: Folien, Tragetaschen aus Plastik, Schachteln, Schalen, Kisten und Eimer aus Plastik, Becher für Margarine, Butter, Joghurt und Speisequark, Flaschen und Behälter für Schmierstoffe (Motoröl), Rohre, Spielzeug, Styropor!
- Metallverpackungen: wie Konservendosen, Getränkedosen, Aluminium-Speiseschalen, Verschlüsse und Deckel von Flaschen und Konserven, sonstige Behälter und Dosen
  - Unzulässig sind: Aluminiumfolien
- Getränkekartons: z.B.: von Milch, Saft, Sahne, Tomatenpüree, Soßen und Suppen
  - Unzulässig sind: Glas, Papier oder Karton, Spritzen, Verpackungen für toxische oder gefährliche Produkte: Batterien, Behälter mit Totenkopf-Zeichen

**Bilder:** Siehe <http://valorlux.lu/de/sortierleitfaden/>

### Bioabfall

- organische Küchenabfälle (Obst-, Gemüse-, Kartoffelschalen, Essensreste [keine flüssigen], verdorbene Lebensmittel, Fleisch, Fisch, Knochen und diverse Fette, kompostierbare Säcke, Eier- und Nussschalen, Kaffeesatz und Teebeutel [mit Papierfilter])
- Taschentücher, Servietten, Küchenpapier, in Papier eingewickelte Küchenabfälle

Dies ist eine Richtlinie, die genauen Inhalte des Bioabfalls sind mit den Richtlinien der Gemeinde abzugleichen

### Papier und Glas

- sauberes Papier und Karton
- Hohlglas ohne Deckel

### Superdreckschécht/Recyclingcenter

- Eimer für Speiseöle und-fette
- Batterien
- Schadstoffhaltige Abfälle
- Kaputte elektrischen Küchengeräte



## Abwasch

Nun geht es ans Putzen der Kochstelle. Wird die Küche professionell nachgeputzt, genügt ein besenreines und wischsauberes Putzen. Es sollen prinzipiell biologisch abbaubare Ökoprodukte (Öko-Label) benutzt werden.

- Das Putzmaterial (Besen, Waschlappen, Eimer, Spülbürsten) sollen unterschiedliche Farben haben
  - gelb: Küche – alle Flächen, die mit Lebensmitteln in Kontakt sind
  - grün: Küche – alle Flächen, die nicht in Kontakt mit Lebensmitteln sind
  - blau: Abwasch
  - rot: Sanitäranlagen

- Es dürfen keine Schwämme benutzt werden
- Alle Putzlappen müssen jeden Tag in der Waschmaschine gewaschen werden
- Das Putzmaterial darf nicht zusammen mit den Lebensmitteln gelagert werden
- Am Ende des Putzens, Küchengeräte ordentlich versorgen.
- Elektrogeräte und Messer wegsperren.

## Spülen

- Gesonderte Spültücher benutzen, die nur zum Trocknen der gespülten Waren benutzt werden und nicht zum Händeabtrocknen
- Jeden Tag die Tücher wechseln und nach dem Waschen sauber aufhängen, damit sie nicht schimmeln und gut trocknen können
- Verschiedene professionelle Spülmaschinen, eignen sich nur um Sachen hochoverhitzt zu desinfizieren und nicht, um das Geschirr zu säubern. Hier muss dann sorgfältig vorgespült werden
- Mit heißem Wasser spülen
- Das Spülwasser regelmäßig wechseln
- Wenn kein Schaum mehr zu erkennen ist, ist die Spülwirkung vorbei und das Wasser muss gewechselt werden
- Besonders schmutzige Sachen zuerst mit kaltem Wasser abwaschen.
- Hartnäckige Rückstände über Nacht einweichen lassen und dann morgens fertig spülen
- Auch das Spülbecken am Ende säubern
- Spülbürsten müssen jeden Tag in der Spülmaschine mitgewaschen werden



# Zusammen kochen

## Lebensmittelsicherheit

Für den Outdoor-Kochbereich gelten dieselben Regeln, wie in einer Küche.

Mit einfachen Mitteln kann die Lebensmittelsicherheit auch im Outdoor-Bereich gewährleistet werden

- Für den Outdoor-Bereich sind Vakuum-Verpackungen die beste Möglichkeit, um einen sicheren Transport von frischen Lebensmitteln zu garantieren. Im Vorfeld zubereitete Soßen können so leicht portioniert, transportiert und später verarbeitet werden, besonders dann, wenn Kühlen unmöglich ist. Auch hier gilt die Regel: Je besser man im Vorfeld plant und vorbereitet ist, umso einfacher und sicherer wird das Kochen draußen am Feuer.

- Obst und Gemüse sollte im Vorfeld gut gewaschen, für den Transport gut verpackt und nur kurz vor Verbrauch ausgepackt werden.

- Allgemein eignen sich vegetarische Rezepte ausgezeichnet für das Kochen am offenen Feuer. Viele wertvolle Ratschläge und leckere Rezepte findest du in der Publikation "Wild Style - Practical Guide and cookbook" die auf [www.salto-youth.net](http://www.salto-youth.net) zu finden ist.

- Lebensmittelreste: Gibt es keine Möglichkeit Lebensmittelreste zu kühlen, müssen diese (luftdicht verpackt, um Tiere fern zu halten) schnellstmöglich entsorgt werden. Sie dürfen auch nicht wieder aufgewärmt werden um sie zu einem späteren Zeitpunkt zu verzehren.

- Auch draußen (wenn Wasser vorhanden) kann man eine Spülstation mit sehr einfachen Mitteln aufbauen. Allerdings ist es hier wichtig darauf zu achten, dass man biologisch abbaubares Spülmittel benutzt, damit man die Natur nicht unnötig belastet. Denkt an saubere Küchentücher für das Abtrocknen.

- Zum Händewaschen sollten saubere Tücher und natürliche Seife verwendet werden, wiederum um keine unnötigen Schadstoffe in Umlauf zu bringen.

- Alufolie sollte während des Kochens nicht verwendet werden, denn in Kombination mit Glut oder Flammen, werden für den Körper giftige Gase freigesetzt.

- Verbranntes Essen sollte nicht verzehrt werden.

## Kochen am Feuer

### Feuerstelle anlegen

- Prinzipiell ist das Feuermachen im Wald nicht erlaubt da man dazu das Einverständnis des Waldbesitzers braucht. Besonders in den Sommermonaten ist äußerste Vorsicht geboten, damit das Feuer stetig unter Kontrolle ist und keinen Waldbrand verursacht. Deshalb sollte das Feuer nie zu groß sein und immer ausreichend Wasser in unmittelbarer Nähe zur Verfügung stehen. Die Forstverwaltung kann bei trockenem Wetter das Feuermachen im Wald verbieten.

- Das Feuer muss weit genug von Bäumen entfernt sein. Auch nach oben sollte eine freie Stelle sein, sodass Rauch und Hitze abziehen können.

- Ein Feuer darf niemals in einem Nadelwald gemacht werden, da die Brandgefahr hier extrem hoch ist.

- Es soll nur Holz benutzt werden, welches tot auf dem Boden liegt, kein zurecht geschnittenes Brennholz von Holzstapeln nehmen und kein Holz von lebendigen Bäumen absägen.

- Die Feuerstelle muss frei von Blättern, kleinen Ästen und Gras sein, welche sehr schnell Feuer fangen können.

- Die Feuerstelle kann durch dicke Holzstämme oder Steine abgesichert werden. Aufgepasst, dass es sich nicht um Schlacken handelt, weil diese bei Hitze explodieren und scharfe Splitter herumfliegen können. Auch ein nasser Baumstamm fängt nach einer Weile an zu brennen! Aufpassen, dass niemand die Steine anfasst, die nah am Feuer liegen. Auch wenn sie nicht so aussehen, sind sie glühend heiß!

- Um das Feuer vor Wind zu schützen und auch die Brandgefahr zu verringern, ist es am besten mit einer Schaufel ein Loch zu graben und den Boden als Mauer um das Feuer herum zu bauen.



### Verschiedene Holzarten und ihre Verwendung:

- Nadelholz brennt schnell und leicht, ergibt keine Glut, eignet sich gut um ein Feuer anzuzünden
- Buchenholz brennt eher schlechter und langsam, ergibt aber eine gute Hitze zum Kochen
- Birkenholz brennt auch wenn es nass ist

### Ein Feuer anzünden

- Mit kleinen Ästen ein Türmchen oder eine Pyramide bauen und mit einem Streichholz anzünden, dann nach und nach immer größere Äste drauf legen
- Aufpassen, dass es nicht zu dicht wird, da das Feuer Luft braucht, damit es weiterbrennt
- Bei schlechtem Wetter kann man sich mit Anzündhilfen, wie Feuerbällchen oder Anzündwürfeln helfen, sowie auch mit Zeitungspapier
- Niemals Benzin oder Brennpaste auf eine bereits brennende Flamme gießen!

### Präventive Maßnahmen zur Minimierung des Brandrisikos

- Respektvoller Umgang mit dem Feuer
- Sicherheitsabstand zu Bäumen und Sträuchern
- Freier Boden
- Haare zusammenbinden
- Kleider aus Naturmaterialien wie Baumwolle oder Wolle (keine synthetische Kleidung)
- Keine leicht entflammaren Materialien in der Nähe des Feuers
- Löschmaterial griffbereit (Löscheimer mit Wasser, Löschdecken)
- Feuer nicht unbeaufsichtigt lassen (Vor dem Schlafengehen löschen)
- Wird die Feuerstelle verlassen, muss sichergestellt sein, dass das Feuer vollständig abgelöscht ist. Hierzu, die brennenden Holzstücke auseinander ziehen, und nach und nach Wasser darüber gießen, mit einer Schaufel vermischen und solange wiederholen, bis alles nur noch lauwarm ist. Erst dann den vorher ausgehobenen Boden nehmen und das Loch wieder auffüllen. Würde man den Boden direkt auf das Feuer geben, könnte ein Bodensickerbrand entstehen.

Man kocht nicht auf dem Feuer, sondern auf der Glut. Gekocht wird in dafür geeigneten Töpfen [dutchoven] und Pfannen.



# Sicherheit und erste Hilfe

### Sicherheitsvorkehrungen

- Geschlossene Schuhe tragen, wenn möglich Sicherheitsschuhe
  - Scharfe Messer richtig verstauen und beim Spülen aufpassen
  - Geräte wie Ofen, Gasofen, Herdplatten ausschalten!
  - Boden immer trocken halten. Sofort wischen, sonst besteht Ausrutschgefahr
  - Nicht zu schwer tragen
- Bei Unfällen immer ruhig bleiben und dafür sorgen, dass die anderen Kinder und Jugendlichen nicht im Wege stehen. Dafür sorgen, dass sich jemand um die anderen Kinder und Jugendlichen kümmert. An jeder Kochstelle sollten Feuerlöscher und Brandschutzdecke vorhanden sein.

### Wie reagieren im Falle eines Brandes?

- Wichtigste Regel bei einem Brand: alle Anwesenden schnellstmöglich aus der Gefahrenzone herausbringen.
- Beim Versuch ein Feuer zu löschen, nie sich selbst oder andere in Gefahr bringen.
- Geht von einem Brand keine Gefahr für Leib und Leben aus sollte eher der anzunehmende Materialschaden in Kauf genommen werden als sich unnötig in Gefahr zu bringen.
- Brennendes Fett nie mit Wasser löschen

Im Folgenden werden verschiedene Löschmöglichkeiten und deren Umsetzung kurz erläutert. Diese Angaben sind jedoch nur als Richtlinien zu verstehen und nicht als universal gültige Regeln.

Löschmöglichkeit	Wann?	Wie? - Richtig nutzen
<b>Löschdecken (vor Ort)</b>	- Öl-Brand - Fett-Brand - Kleinerer Brand <b>Löschdecken:</b> - darf nicht in Kontakt mit brennbarer Flüssigkeit kommen - macht nur dann Sinn, wenn sie den Brand sofort einschließt und somit das Feuer ersticken kann	Ersticken der Flammen: 1. Decke aus der Schutzhülle entnehmen 2. Mit den Händen in die eingearbeiteten Taschen an den zwei Deckenenden greifen (Eigenschutz) 3. Decke über die Brandstelle legen, sodass die Luftzufuhr unterbrochen wird 4. Die Decke so lange liegen lassen, bis das Feuer erstickt und die Brandstelle abgekühlt ist. 5. Bei einem Kleiderbrand wird die Person vom Kopf her in die Decke eingewickelt und der Brand auf diese Weise erstickt.
<b>[Eimer] Wasser (vor Ort)</b>	Abgesehen von brennenden Flüssigkeiten kann Wasser beim Löschen von Bränden eingesetzt werden	<b>Aufgepasst:</b> Brennende Flüssigkeiten wie Öl oder Benzin <b>nie</b> mit Wasser löschen, da sich das Feuer verbreiten und durch eine chemische Reaktion eine explosionsartige Stichflamme entstehen kann
<b>Sand/nasser Boden</b>	Kleine Brände	Reiner nasser Sand oder Boden sind gute Löschmöglichkeiten im Outdoorbereich, da sie dem Feuer keine Nahrung bieten und kleine Brände luftdicht umschließen können.



Sollte ein Brand jedoch nicht binnen kurzer Zeit gelöscht werden, sollte umgehend die Feuerwehr gerufen werden. Durch eine ausführliche Situationsbeschreibung kann diese die Situation einschätzen und telefonische Anweisungen geben, beziehungsweise jemanden an Ort und Stelle schicken.

**Erste Hilfe**

• **Schnittwunden**

- Wunde unter lauwarmem Wasser ausspülen
- Wunde desinfizieren
- Blaues Pflaster auftragen
- Sollte die Blutung nicht zu stillen sein, bei abgetrennten Gliedmaßen oder größeren Fremdkörpern in der Wunde den Notarzt sofort verständigen
- Abgetrennte Gliedmaßen in saubere Tüte geben und kühlen (etwa in Eiswasser). Abgetrennte Gliedmaßen nicht abwaschen.
- Größere Fremdkörper nicht aus der Wunde ziehen

• **Verbrennungen**

Verbrennungen werden in drei Verbrennungsgrade eingeteilt. Bei Verbrennungen zweiten und dritten Grades sofort Notarztwagen anfragen! Es gibt im Fachhandel besondere erste Hilfe-Kästen für Küchen. Im Folgenden werden in einer Tabelle kurz die wichtigsten Punkte der 1. Hilfe im Falle einer Verbrennung zusammengefasst. Diese dient als Orientierung. Bei Unsicherheit sollte immer der Notdienst kontaktiert und um Hilfestellung gebeten werden. Nach einer kurzen und detaillierten Beschreibung der Situation können sie meist sehr gut bei den zu treffenden Maßnahmen unterstützen und gegebenenfalls sofort den Notdienst schicken.

Bei den in der Tabelle zu findenden Informationen handelt es sich um gesammelte Informationen aus dem Buch „Erste Hilfe Outdoor - Fit für Notfälle in freier Natur“ des Ziel-Verlags.



Verbrennungsgrad	Definition	Was tun?	Gefahr
<b>Verbrennung 1. Grades</b>	oberflächliche Hautschädigung, erkennbar an heißer geröteter Haut, begleitet von Schmerzen [Bsp.: Sonnenbrand]	<b>1. Flammen löschen/ersticken</b> <b>2. Verletzten aus der Gefahrenzone bringen</b> Nasse/heiße Kleidungsstücke nur dann vorsichtig entfernen, wenn man sich sicher ist, dass sie in keinsten Weise mit der Wunde verklebt bzw. in Kontakt sind <b>3. Richtig Kühlen</b> Sofortiges „vorsichtiges“ Kühlen mit lauwarmem Wasser (+/- 20°C) maximal 10 Minuten Danach betroffene Stellen mit sterilen Tüchern abdecken <b>4. ggf. Notruf wählen</b>	Im Normalfall keine Lebensgefahr, je nach Verbrennungsfläche jedoch sehr schmerzhaft  <b>Wichtig:</b> Betreuung des Verletzten  Aufgepasst! Nicht zu lange und zu kalt, sonst droht die Gefahr der Unterkühlung
<b>Verbrennung 2. Grades</b>	heiße, gerötete und tiefer gehend geschädigte Haut mit Blasenbildung	<b>1. Flammen löschen/ersticken</b> <b>2. Verletzten aus der Gefahrenzone bringen</b> Nasse/heiße Kleidungsstücke nur dann vorsichtig entfernen, wenn man sich sicher ist, dass sie in keinsten Weise mit der Wunde verklebt bzw. in Kontakt sind  <b>3. Richtig Kühlen</b> Sofortiges „vorsichtiges“ Kühlen mit lauwarmem Wasser (+/- 20°C) maximal 10 Minuten	<b>Niemals</b> einen Bewusstlosen nach der 1. Kühlung des Hitzespeichers (max. 2 Minuten) <b>langfristig kühlen</b> Schockgefahr Unterkühlung droht  <b>Unterkühlung</b> , bei zu starker Kühlung, oder langfristiger Kühlung am Körperstamm  <b>Schock:</b> Verbrennungen größeren Ausmaßes (10-15% verbrannte Körperoberfläche) können einen lebensbedrohlichen Schock auslösen Schocklagerung (= flache Lagerung mit erhöhten Beinen, Wärmeschutzdecken)  <b>Wichtig:</b> Betreuung des Verletzten
<b>Verbrennung 3. Grades</b>	vollständige Zerstörung bzw. Verkohlung der Haut bis hin zu den Knochen	<b>Währenddessen: Notruf wählen</b> <b>Bei Verbrennungsflächen von &gt; 5% des Körpers: Rettungshubschrauber anfordern</b> Danach: Kälteeinwirkung am verbrannten Körperbereich nur noch bei Schmerzen, größere Verbrennungen am Körperstamm nicht langfristig kühlen  <b>4. Verbrennung/Wunde versorgen</b> druckfreie sterile Wundversorgung mit einem Verbandtuch	<b>Schock:</b> Verbrennungen größeren Ausmaßes (10-15% verbrannte Körperoberfläche) können einen lebensbedrohlichen Schock auslösen Schocklagerung (= flache Lagerung mit erhöhten Beinen, Wärmeschutzdecken)  <b>Wichtig:</b> Betreuung des Verletzten







## Empfehlenswerte Publikationen und Bücher

### Leitfaden für eine gute Lebensmittelhygienepraxis in Kindertageseinrichtungen

[www.sante.public.lu](http://www.sante.public.lu)  
<https://bit.ly/2IKnEe8>

### Gesunde Ernährung im Jugendhaus –pädagogische Handreichung –SNJ, Ministère de la Santé

[www.snj.lu](http://www.snj.lu)  
<https://bit.ly/2oFgiRu>

### Entdecke, was dir schmeckt: Kinder erobern die Küche

Anke M. Leitzgen & Lisa Rienermann  
Beltz & Gelberg

### Wilde Küche: das grosse Buch vom Kochen am offenen Feuer

Sabine Mader & Susanne Fischer-Rizzi  
AT Verlag

## Mitglieder der “Commission consultative à la formation des animateurs”

### Anbieter der “Formation d’animateur A”

Elisabeth-Anne a.s.b.l.  
Service d'Education et d'Accueil Päiperlék  
Administration communale de Pétange  
Administration communale de Bettembourg  
Maison Relais Préizerdau / Réidener Jugendtreff  
Centrale des Auberges de Jeunesse  
Luxembourgeoises  
Ville de Differdange- Maisons Relais  
Jugendhaus Wooltz a.s.b. l.  
Administration Communale de Hesperange  
Ville de Dudelange-Service Structures d'Accueil  
Croix-Rouge Luxembourgeoise  
Maison Relais de l'administration communale de  
Roeser  
4motion a.s.b.l.  
Administration communale de Schiffflange  
Jugendhaus Remeleng a.s.b.l.  
Service Jeunesse- Commune de Strassen  
Maison Relais Kehlen  
Commune de Käerjeng  
Maison Relais Bridel  
Maison Relais Schiffflange  
Administration communale de Sanem  
Young Caritas  
Croix-Rouge Luxembourgeoise- “Animateur  
Copilote am Jugendhaus”  
Maison Relais De Jhangeli Koetschette  
Service national de la Jeunesse-Groupe Animateur  
Maison Relais Mamer  
Commune de Rosport  
Administration Communale de Kayl -  
Maison Relais Kayl  
Jugendtreff Saba - Animastaff  
Maison Relais Kannerstuff Heischent  
Maison Relais Mersch  
Commune de Reckange-sur-Mess

### Anbieter der “Formation d’animateur B / B und C”

CAPEL  
Young Caritas  
Croix-Rouge  
Ecole de musique (UGDA)  
FNEL  
Foyer de la Femme  
Groupe Animateur  
JEC  
Lëtzebuenger Guiden a Scouten  
Lëtzebuenger Jugendpompjeeën  
SdS (Sportswochen Gemeng Lëtzebuerg)  
Service National de la Jeunesse  
Elisabeth-Anne a.s.b.l  
EVEA

### Anbieter der “Formation d’animateur D”

Fonds national de la Recherche Luxembourg  
Forum pour l'emploi a.s.b.l. - Projet Klammschoul  
Young Caritas - Spillmobil  
SNJ - Animateur transfrontalier  
Croix-Rouge Luxembourgeoise -  
Teambuilding a Stressmanagement  
Croix-Rouge Luxembourgeoise -  
Outdoor and cooking  
Maison des Jeunes Schiffflange -  
Aféierung an d'Erliewnispädagogik

### Publikation herausgebracht von der “Commission consultative à la formation des animateurs”

Annexe Forum “Geesseknäppchen”  
40, bld. Pierre Dupong  
L-1430 Luxembourg  
Tél.: [+352] 247-86400  
[animateur.snj.lu](mailto:animateur.snj.lu)  
[forum@snj.lu](mailto:forum@snj.lu)



## Ein paar einfache Rezepte zum Nachkochen

### Kartoffelsalat (4 Personen)

- 1,2kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Glas Salat Mayonnaise
- 3-4 saure Gurken
- 2-3 EL Senf
- 3-4 Eier (je nach Geschmack)
- 1 Apfel
- Salz
- Frisch gemahlener, weißer oder schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und ungeschält am Vortag in Salzwasser abkochen. Vor der Zubereitung diese schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Eier hartkochen, abschrecken und abkühlen lassen. Die Gurken, den Apfel und die Zwiebel klein würfeln. Die Eier in kleinere Stücke schneiden. Die Kartoffelstücke in eine Schale geben, mit etwas Gurkenwasser der sauren Gurken übergießen und vermengen. Nun noch 2-3 EL Senf, die geschnittenen Gurken, die Eierstücke, die kleingehackten Zwiebeln dazugeben. Anschließend solange Mayonnaise hinzutun bis die gewünschte Konsistenz des Salates erreicht ist, mit Salz und Pfeffer würzen.

### Tomatensuppe (6 Personen)

- 3 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl
- 3 TL Tomatenmark
- 3 TL Zucker
- 3 Dose geschälte Tomaten
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 3 TL Oregano
- 1.5 Bund Schnittlauch
- 150 ml Schlagsahne

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einem Topf mit heißem Öl glasig dünsten. Tomatenmark und Zucker zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten und Brühe zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und zugedeckt aufkochen. Bei milder Hitze 15 Min. köcheln lassen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Schlagsahne halbsteif schlagen. Tomatensuppe mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schlagsahne, Schnittlauch anrichten.







## Spaghetti Carbonara (6 Personen)

- 120 g Tiroler Speck (in dünnen Scheiben)
- 3 Zwiebel
- 3 Ei Öl
- 3 Ei Butter
- 3 gestr. Ei Mehl
- 450 ml Gemüsebrühe
- 450 ml Milch
- 600 g Spaghetti
- Salz
- 150 g geriebener Parmesan
- grober, schwarzer Pfeffer
- Muskat
- 12 Ei glatte gehackte Petersilie

Speck in breite Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Öl erhitzen, Speck darin kross ausbraten und herausnehmen. Butter und Zwiebeln ins Speckfett geben und darin andünsten. Mehl zugeben und unter Rühren darin anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen, gut durchrühren, aufkochen und 10 Min. köcheln lassen. Dabei mehrfach umrühren. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. 30 g Parmesan in die Sauce geben und bei milder Hitze schmelzen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken.

Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und mit Speck und Petersilie unter die Sauce mischen. Mit restlichem Parmesan und Pfeffer bestreut servieren.



## Schinken Nudel Auflauf (6 Personen)

- 2 Lauch
- 400g Kochschinken, (in Scheiben)
- 6 Eier, (kl. M)
- 400 ml Milch
- 600 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuß, frisch gerieben
- 2 Kugel Mozzarella, (125 g)
- 60 g. Grana Padano
- 400g kurze Makkaroni

Lauch putzen, längs halbieren. Gründlich waschen. Lauch in 1 cm große Stücke schneiden. Schinkenscheiben in 1 cm große Würfel schneiden. Eier mit Milch und Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mozzarella grob raspeln. Grana Padano fein reiben. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Lauch 3 Min. vor Ende der Garzeit zugeben und mitgaren. Nudeln und Lauch abgießen und gut abtropfen lassen.

Nudeln, Lauch und Schinken mischen und in eine gefettete Auflaufform (28 x 18 cm) füllen. Eiersahne darüber gießen und mit Mozzarella und Hartkäse bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 Grad im unteren Ofendrittel 50 Min. backen (Umluft nicht empfehlenswert). Dann im ausgeschalteten Ofen 10 Min. ziehen lassen. Falls die Oberfläche gegen Ende der Garzeit zu dunkel wird, den Auflauf mit Alufolie abdecken.

## Kalbsgeschnetzeltes (6 Personen)

- 900 g Kalbfleisch, aus der Keule
- Pfeffer
- 3 Ei Öl
- 75 ml Weißwein
- 150 ml Kalbsfond
- 300 ml Schlagsahne
- 2 Stiel Thymian
- Salz

Für das Geschnetzelte das Kalbfleisch in 3 cm große und 2 cm dicke Stücke schneiden und mit Pfeffer würzen. Öl in einer breiten Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch darin 1 Minute scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. Mit Weißwein ablöschen, mit Fond und Sahne auffüllen. Thymianblättchen vom Stiel streifen und zur Sahne geben. Alles in ca. 10 Minuten cremig einkochen lassen. Das Fleisch mit Salz würzen, in die Sauce geben, einmal aufkochen, von der Herdplatte ziehen und 3–4 Minuten in der Sauce gar ziehen lassen. Möhren erwärmen und mit der Zitronenschale, Salz und Petersilie würzen.



## Pilz-Brokkoli-Pfanne (6 Personen)

- 1 Brokkoli, klein
- 250 g Champignons, klein
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Ei Olivenöl
- Salz
- 1 Dose stückige Tomaten, (400 g)
- Chiliflocken
- 1 Tl Oregano, getrocknet
- 200 g Feta

Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Champignons putzen. Zwiebel halbieren und in dünne Spalten, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. alles darin rundum 5 Min. anbraten und salzen. Tomaten zugeben, aufkochen und mit Salz, Chiliflocken und Oregano würzen. 10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit Backofen auf 240 Grad (Umluft 220 Grad) vorheizen. Schafkäse in grobe Stücke brechen. Den Käse über dem Gemüse verteilen und auf dem Rost im oberen Ofendrittel ca. 10 Min. überbacken.





## Gratin Dauphinois

**(6 Personen)**

- 1kg Kartoffeln
- 250 ml Milch
- 250 ml Sahne
- 200 g geriebener Emmentaler
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Geriebene Muskatnuss
- 50 g Butter

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen  
Eine Feuerfeste Form großzügig einfetten.  
Den Knoblauch pressen und auf dem Boden der Form verteilen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben in die Form schichten. Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken.

Milch und Sahne vermischen, leicht salzen und über die Kartoffeln geben, so dass sie fast bedeckt sind. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Backofen etwa 50 Minuten backen.

Das Gericht kann mit Zwiebelringen, Räucherspeck, Schinken, Kräutern oder fein geschnittenen Gemüse beliebig variiert werden.





Ce document  
a été élaboré  
par :

