

Menuplanung im Klassenlager

Es ist wichtig, sich vor der Menuplanung über die Kücheneinrichtung und die regionalen Einkaufsmöglichkeiten vor Ort zu informieren.

Das Wichtigste in Kürze

Folgende Aspekte sorgen dafür, dass das Essen im Lager schmackhaft und ausgewogen ist und wir es ökonomisch, ökologisch, sozial und finanziell verantworten können:

- Anzahl TeilnehmerInnen erfragen und abklären, ob für Allergiker, Vegetarier, Moslems usw. spezielle Angebote oder Alternativen zu beachten sind.
- Einbezug der Gruppe: Wenn möglich die Gruppe selbst vorab mitplanen lassen, Lieblings-Menüs mit einbeziehen. Mahlzeiten anbieten, bei denen sowohl Jungen als auch Mädchen auf ihre Kosten kommen und die dem Alter der Teilnehmenden entsprechen.
- Einkauf lokaler Lebensmittel vor Ort vorab planen und im Budget berücksichtigen
- Frische Ware und gute Qualität berücksichtigen: Auf Ausgewogenheit und Abwechslung achten.
- Saisongerechte Nahrungsmittel wählen (siehe auch Saisontabellen weiter unten).
- Produktionsweise und Herkunft der Lebensmittel beim Einkauf beachten.
- Möglichst wenige Fertigprodukte wählen. Bei Saucen, Gewürzmischungen und Bouillons glutamatreie Produkte wählen.
- Realistisches Budget erstellen, dieses bei der Planung berücksichtigen und einhalten.
- Mengen richtig berechnen (siehe auch unter Budget und Mengen).
- Günstige Fleischstücke wählen (z.B. Vorderviertelstücke wie Schulter, mageres Rindshackfleisch usw.), mässiger Fleischkonsum, Fleischgerichte mit Gemüse strecken, z.B. in Saucen.
- Günstige und zuckerfreie Getränke anbieten, Quell- und Leitungswasser sowie Kräuter- und Früchtetees jederzeit zur Verfügung stellen!
- Anstatt stark zuckerhaltige Desserts besser frische Früchte, Fruchtsalat, Naturjogurt, Crème mit Beeren usw. anbieten.
- Möglichst abwechslungsreich kochen: Ein vielseitig und ausgewogen zusammengestellter Menuplan garantiert, dass unser Körper alle benötigten Nährstoffe in genügender Menge erhält. Geeignete, möglichst fettarme Zubereitungsarten wählen, um Vitamine, Mineralstoffe, Qualität und Aussehen der Nahrungsmittel zu schonen.
- Gerichte, wenn möglich als Einzelkomponenten zubereiten und anrichten, nicht alles mischen oder zwei Varianten zubereiten. Wenn die Kinder / Jugendlichen eine gewisse Wahlfreiheit haben, gibt es viel weniger Widerstände gegen das Essen.
- Das Auge isst mit. Farben und Formen innerhalb des Menüs variieren, sorgfältig anrichten, wenn nötig Ränder reinigen, Garnituren rechtzeitig planen.
- Es wird immer Gerichte geben, die nicht allen TeilnehmerInnen schmecken. Daher im Vorrat immer etwas Brot und Früchte bereithalten.
- Gerichte, die in letzter Minute zubereitet werden müssen und nicht warmgestellt werden können, eignen sich schlecht für grosse Mengen.
- Zeitaufwand berechnen, Arbeitsplatz vor Ort gut einrichten: Hilfsmittel und Maschinen gezielt einsetzen, evtl. fehlende Geräte von zu Hause mitbringen.

- Anfallende Reste fachgerecht aufbewahren, kühlen und sinnvoll in den Menuplan einbeziehen: 1-2 Menüs offen lassen für die Resteverwertung oder Reste laufend einbeziehen.
- Abfall fachgerecht trennen und entsorgen: Altglas, PET, Konserven / Metall, Alufolie, Altpapier, Karton, Kompost, Altöl usw.

Abwechslung und Ausgewogenheit

Damit bei 10 Mittag- und Nachtessen pro Woche die Abwechslung und Ausgewogenheit eine Chance hat, kann zusätzlich zu der saisonalen Abwechslung beim Gemüse und bei den Früchten folgende Aufteilung hilfreich sein:

Eiweisslieferanten

2-3 x Fleisch CH (Rind, Kalb, Schwein, Poulet, max. 1 x Wurstwaren)

evtl. 1 x wenig Schinken, Speck etc. zur Aromatisierung eines „fleischlosen“ Gerichtes

0-1 x Fisch aus nachhaltigem Fang

6-8 x vegetarisch (Eier, Milchprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte / Tofu)

Kohlenhydratlieferanten

2-3 x Kartoffeln

2-3 x Teigwaren oder Gericht mit möglichst fettarmem Teig

2-3 x Brot (Lunch)

1-2 x Reis

1-2 x Getreide (Mais, Couscous, Ebly, Griess usw.) oder Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen etc.

Das gehört zu einem optimalen Tagesplan

- Genügend Wasser und ungesüsster Früchte- oder Kräutertee jederzeit verfügbar
- Fünf Mahlzeiten täglich
- Fünf faustgrosse Portionen Früchte, Gemüse, Salat, auf den ganzen Tag verteilt – roh und gekocht
- Zu jeder Mahlzeit Kohlenhydrate, mind. 1 x pro Tag Vollkorn- statt Produkte aus Weissmehl

Frühstück und Znüni enthalten zusammen:

- Milch oder Milchprodukte
- Obst oder Gemüse, evtl. als Saft
- Getreide als Brot oder Flocken
- Wasser / Tee (ungesüsst)

Ein Mittagessen mit:

- einer Portion Früchte, Gemüse oder Salat
- einer vollwertigen Kohlenhydratquelle (Vollkornbrot, Reis, Mais, Hirse, Teigwaren, Kartoffeln, Hülsenfrüchte)
- einer Eiweissportion (z.B. Käse, Quark, Jogurt, Milch, Eier, Hülsenfrüchte, Fleisch)
- genügend ungesüsste Getränke
- Wasser / Tee (ungesüsst)

Ein sinnvolles Zvieri z.B.:

- Saisonfrüchte mit einem Vollkorng Gebäck
- Saisonfrüchte und selbstgemachte Riegel
- rohes Gemüse mit Dipsauce oder Mozzarellini mit Vollkornbrot oder Grissini
- Fruchtjogurt oder Früchtequarkcreme mit frischen Früchten
- Wasser / Tee (ungesüsst)

Ein Abendessen immer mit:

- Gemüse (roh oder gekocht), Salat und / oder Obst
- einer Eiweissportion (z.B. Käse, Quark, Jogurt, Milch, Eier, Hülsenfrüchte, Fleisch)
- einer vollwertigen Kohlenhydratquelle (Vollkornbrot, Reis, Mais, Hirse, Teigwaren, Kartoffeln, Hülsenfrüchte)
- Wasser / Tee (ungesüsst)

Menuplan

Datum:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück					
Znüni					
Mittagessen					
Zvieri					
Nachtessen					
Bettmüpfeli					

Saisontabelle Früchte Schweiz

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Hagebutten												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunder												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Kiwi												
Mirabellen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Quitten												
Reineclauden												
Sanddorn												
Stachelbeeren												
Trauben												
Weichseln												
Zwetschgen												
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Südfrüchte Europa

Avocados												
Feigen												
Grapefruits												
Kiwi												
Mandarinen												
Maroni												
Melonen												
Nektarinen												
Orangen												
Pfirsiche												
Trauben												
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Quelle: Ebenrain – Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung, Sissach



Saisontabelle Gemüse Schweiz

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Artischocken												
Auberginen												
Blattsalat diverse												
Blumenkohl												
Bohnen												
Brokkoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Eisbergsalat												
Endivien												
Erbsen												
Fenchel												
Gurken												
Kabis												
Kartoffeln												
Kefen												
Kohlrabi												
Krautstiel												
Kürbis												
Lattich												
Lauch												
Nüsslisalat												
Pastinaken												
Peperoni												
Radieschen												
Randen												
Rhabarber												
Rettich												
Rosenkohl												
Rüebli												
Salat diverse												
Schnittmangold												
Schwarzwurzel												
Sellerie												
Spargeln												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomaten												
Topinambur												
Wirz												
Zucchetti												
Zuckerhut												
Zuckermais												
Zwiebeln												
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Quelle: Ebenrain – Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung, Sissach