

Die nachfolgenden Texte und Bilder stammen größtenteils aus dem Gruppenstunden-Ideen-Katalog (<http://www.gruppenstunden-ideen.de>).

Dieses Buch sowie einzelne Teile daraus dürfen nicht weiterverkauft, dupliziert, kopiert oder in irgendeiner anderen Form verbreitet werden. Es sei denn, es handelt sich um Ausschnitte aus dem Buch mit Quellenangabe, die als Arbeitsmaterial für die Aus- und Weiterbildung für Jugendgruppenleiter genutzt werden. Bitte beachten Sie auch die jeweils aktuellen Bedingungen zur Übernahme eines Artikels, die Sie in den AGB bzw. den Nutzungsbedingungen des Gruppenstunden-Ideen-Kataloges unter <http://www.gruppenstunden-ideen.de> finden. Diese Bedingungen gelten auch für das Buch. Dieses Buch einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung von Mehlersoft unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die weitere Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Herausgeber:	Mehlersoft (Christian Mehler) als Verantwortlicher für gruppenstunden-ideen.de
Herstellung und Verlag:	Books on Demand GmbH, Norderstedt
Illustrationen:	Kai Schickentanz, Neuhof, 2007
Cover:	Kai Schickentanz, Neuhof, 2007
Autoren:	Zahlreiche Mitarbeiter aus dem Bereich der Kinder- und Jugendarbeit
Layout:	Mehlersoft (Christian Mehler) - www.mehlersoft.com
Satz:	Mehlersoft (Christian Mehler) - www.mehlersoft.com

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	5
Rund um die Küche	7
Küchenausstattung	8
Küchenaufbau	10
Kiosk	11
Lebensmittellagerung	13
Kinder in die Küche	14
Koch-Organisation	16
Essenstipps	17
Ernährungsregeln	18
Mengentabellen	20
Sprüche & Gebete	22
Rezepte	24
Salate & Salatsößen	27
Hauptmahlzeiten	33
Lagerfeuer-Essen	55
Dips & mehr	63
Nachtisch	71
Cocktails & Drinks	97

Legende

benötigte Kochstellen und Küchengeräte:



Backofen



Lagerfeuer



Gaskocher bzw. Herdplatte



Kühlschrank

Schwierigkeitsstufe des Rezepts:



einfach



mittel



schwer bzw. sehr aufwändig zu kochen

Vorwort

Noch ein Buch zur Küche auf Lagern, Freizeiten und in Gruppenstunden?

Ja, so ist es! Doch dieses Buch möchte sich durch verschiedene Punkte von allen anderen Küchen-Büchern für die Jugendarbeit abheben. Denn in diesem Buch ist nicht die Erfahrung von einem kleinen Team, das immer gemeinsam auf Freizeiten fährt, gebündelt, sondern es ist von vielen verschiedenen Autoren aus diversen Vereinen geschrieben. Diese Einzigartigkeit kommt auch bei fast jedem Rezept zum Ausdruck, denn die vom Autor vorgeschlagene Personen- bzw. Portionenanzahl wurde meistens beibehalten. Wer die Personen bzw. die Portionen nicht selbst auf seine gewünschte Personenanzahl hochrechnen möchte, der sollte den Gruppenstunden-Ideen-Katalog unter www.gruppenstunden-ideen.de aufrufen, dort nach dem entsprechenden Rezept suchen und bei den meisten Rezepten gibt es mittlerweile die Möglichkeit, die Mengen auf eine gewünschte Anzahl hochrechnen zu lassen.

Bei der Artikelauswahl wurde größtenteils darauf geachtet, dass die Rezepte gesund und nahrhaft sind - und zudem noch meist eher unbekannt. Zudem ist dies das einzig uns bekannte Kochbuch für Jugendleiter, das sich so intensiv auch mit Cocktails und Drinks beschäftigt.

Das Buch ist weitgehend universell einsetzbar, sei es die Verpflegung mit Zeltküche, das Selbstversorgerhaus oder nur eine Gruppenstunde, in der man etwas kochen möchte.

Momentmal, da gibt es auch die Url www.gruppenstunden-ideen.de dazu?

Dieses Buch setzt die kleine Erfolgsgeschichte des Gruppenstunden-Ideen-Kataloges fort, der unter www.gruppenstunden-ideen.de zu finden ist. Dort hast du die Möglichkeit, noch viele weitere Rezepte anzuschauen, auf die gewünschte Personenzahl hochrechnen und ausdrucken zu lassen. Zudem kannst du dort auch deine Erfahrungen mit einem Rezept veröffentlichen und natürlich auch eigene Rezepte (sofern noch nicht vorhanden) einstellen. Nutze diese Gelegenheit, denn jeder kann nur von den Erfahrungen der anderen profitieren.

Es ist geplant in unregelmäßigen Zeitabschnitten zu diesem Buch ergänzende Broschüren herauszubringen. Diese kann man wie auch dieses Buch unter www.jugendleitershop.de bestellen.

Auf eine neue Jugendarbeit

CHRISTIAN MEHLER



RUND UM DIE KÜCHE

Am Anfang steht immer die Frage: Wie geht das überhaupt?

Im folgenden Kapitel möchten wir dir Einblicke in die Organisation und den Aufbau von Lagerküchen, die Einbindung von Kindern, Ernährungsgrundlagen und einige weitere dazugehörige Themengebiete vorstellen. Da bei diesen Thematiken zwischen den verschiedenen Trägern teilweise Unterschiede existieren, haben wir versucht durch das Einbinden von gleich fünf Autoren aus verschiedenen Gebieten eine möglichst umfassende und vor allem sinnvolle Einführung für Neulinge in die Jugendleiter-Küche zu erschaffen.

Der Dank für dieses Kapitel geht daher besonders an Michaela Blum, Stephanie Gerke, Nadine Sandmeier, Daniel Esser und Christian Mehler.

Küchenausstattung



Bei Lagern in einem Haus ist die Küche meistens recht gut ausgestattet. Trotzdem sollte man in einem Vorgespräch feststellen, was wirklich vorhanden ist und was noch mitgebracht werden muss. Bei einem Zeltlager baut man meist eine eigene Küche auf. Die zugehörige Küchenausstattung wächst mit der Zeit und je nach Anforderungen (z.B. viele Kinder mit diversen Allergien) kann es auch sein, dass man schon für kleinere Gruppen einiges an Material mehr benötigt. Da wir auf unseren Lagern immer nur eine zentrale Essensausgabe machen, benötigen wir entsprechend wenige Schüsseln (und natürlich noch einiges weniger). Möchte man das Essen direkt auf den Tisch stellen, muss an diesen Stellen entsprechend das Material erweitert werden. Die folgenden Listen haben sich bei uns bewährt, jedoch sollte immer nur das tatsächlich benötigte Material angeschafft und mitgenommen werden.

Basis-Küchenausstattung

Unsere Basis-Küchenausstattung für ca. 45 Personen sieht wie folgt aus:

- Besteck
- Schüssel-Set (36, 32, 28, 24, 20, 16 cm Durchmesser jeweils) Plastik
- passende Deckel zum Schüssel-Set
- Salatbesteck, 2x
- Küchenschere
- Grillgabel, Metall
- Grillzange, Metall
- Grillwender, Metall
- Dosenöffner, Hebel Dosenöffner
- Soßenkelle
- Schöpfkelle, groß
- Pfannenwender (mit Löchern), groß
- Schneebeesen, groß
- Kochmesser
- Küchenmesser, klein, 4x
- Sparschäler, 3x
- Spülschüsseln, 2x (für das Spülen in der Küche)
- Geschirrabtropfgestell (falls schneller gespült als abgetrocknet wird)
- Waschwannen, 2x (zum Spülen der Kinder)
- Abtropfsieb, Aluminium
- Schüsseln, Alu, groß, 4x
- Schüsseln, Alu, klein, 6x

Tipp für das Lager:

Bei anderen Vereinen nachfragen, welches Material man leihen könnte!

Tipp für die Gruppenstunde:

Bei einmaligem oder unregelmäßigem Kochen lieber das Material von daheim mitbringen. Beim regelmäßigen Kochen aber auch besser anschaffen!

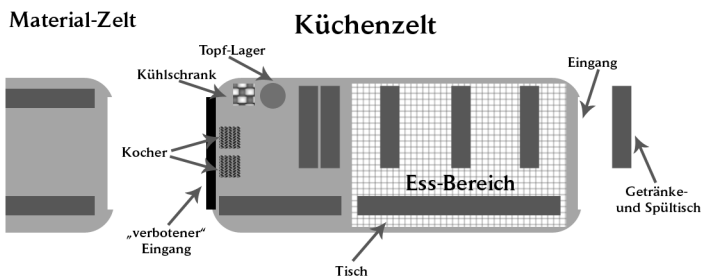
Küchenaufbau



Der Küchenaufbau auf einem Zeltlager ist meistens eine kleine Meisterleistung. Bei uns ist das Küchen- und Essenszelt immer nur ein Zelt. Der große Vorteil bei diesem Zelt ist, dass es auf beiden Seiten Eingänge hat. Dadurch gibt es einen Kinder-Eingang und einen "verbotenen" Eingang (je nach Lagerthema auch "verwunschen", "verhext", etc.).

Direkt an den "verbotenen" Eingang schließen sich die Kochgelegenheiten an, wonach der Essensbereich folgt. Eine schematische Darstellung findet man in der folgenden Übersicht. Da wir ein altes "Hauszelt" immer noch dabei haben, lagern wir den Großteil der Lebensmittel in diesem Zelt (darin wird auch das restliche Material für Workshops, etc. gesammelt). Dieses steht mit einem Eingang ein paar Meter von dem "verbotenen" Eingang des Küchenzeltes.

Dazwischen ist soviel Platz, dass man die Hockerkocher aus dem Küchenzelt hinaus zwischen diese beiden Zelte stellen kann. Dadurch vermeidet man im Sommer ein zusätzliches Aufheizen des Zeltes durch die Hockerkocher (natürlich sollte man den Bereich zwischen diesen beiden Zelten ebenfalls zur "verbotenen" Zone hinzufügen). Um möglichen Matsch in der Küche zu vermeiden, eignet es sich gut, wenn man zumindest den Küchenbereich auf Paletten stellt.



Rezepte

Salate & Salatsoßen 27

Salatsoße	27
Feldsalat	28
Gurkensalat mit Joghurt	29
Kartoffelsalat	30
Kräuterquarksoße	31

Hauptmahlzeiten 33

Essbares Geschirr	33
Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse	34
Eierspätzle	35
Gesunder Döner	36
Hamburger	37
Hartweizengriesnudeln	38
Kartoffelpuffer	39
Käse-Sahne-Sauce für Tortellini	40
Käse-Tomaten-Frikadellen	41
Käsespätzle	42
Mafias Rache	43
Nudeln mit Tomatensoße	44
Paella	45
Pikantes Fladenbrot	46
Pizza-Brötchen	47
Risi Bisi	48
Spaghetti mit Speck-Eier-Soße	49
SubDrauf (Brot-Baukasten)	50
Zitronennudeln	52

Lagerfeuer-Essen 55

Maroni braten	56
Schalenskartoffeln	57
Schokoladenbanane	58
Safranrisotto	59
Lagerpizza	61

Dips & mehr **63**

Avocado-creme	64
Kräuter-Joghurt-Dip	65
Kräuterbutter	66
roter, scharfer Dip	67
Tomaten-Schnittlauch-Quark	68
Tomatenquark	69

Nachttisch **71**

Apfeljoghurt	72
Aprikosen-Lasagne	73
Armer Ritter	74
Beeren-Speise	75
Beerentraum	76
Bonbons selber machen	77
Energie-Igel	79
Erbeer-Milchreis	80
Fruchtspieße	81
Glückskäfer	82
Haferbrei (Porridge)	83
Kaiserschmarren	84
Kaiserschmarren II	85
Karamellisierte Vanille-Orangen	86
Krümeläpfel mit Eis	87
Milchreis mit Sommerfrüchten	88
Obstsalat mit Joghurt	89
Pfannkuchen	90
Ritter der Kokosnuss	91
Rote Grütze mit Vanillesoße	92
Schokofondue	93
Teigtasche mit Banane & mehr	94

Cocktails & Drinks **97**

Buttermilch-Mix	98	KiBa	107
Coconut Kiss	99	Palermo	108
Crocodile Dundee	100	Peachy	109
Drachenblut-Cocktail	101	Piratenbowle	110
Eigene Limonade	102	Schwarzer Punsch	111
Ekel-Bowle	103	Tschai	112
Erdbeer-Drink	104	Zuckerrand	113
Halloween-Bowle	105	Cocktail- & Bowlen-Mix	114
Happy Bee	106		



SALATE & SALATSOßEN

Salate sind einfach!

Auch bei größeren Mengen ändert sich bei der Salatzubereitung und auch Lagerung nichts im Vergleich zu der gewohnten Zubereitung und Lagerung von Zuhause. Vor allem bei größeren Gruppen bietet es sich an, ein Salat-Büffet aufzubauen, um Problemen wie "Ich esse keine Gurken" oder "Ich mag keine Joghurt-Soße" und anderen Vorlieben aus dem Weg zu gehen.

Salatsoße

für 40 Personen

5 saure Sahne

5 Schmand

750ml Milch

6 EL Öl

2 EL Essig

1-2 TL Salz

1-2 TL Pfeffer

ca. 10ml Salatkräuter (halbes Glas)

eventuell mit Senf oder Sojasauce abschmecken

Feldsalat

von Christian Mehler



Personen: 4
Dauer: 15 Minuten

Zutaten:

300g Feldsalat
1 kleine Zwiebel
1 TL Zucker
3 EL Zitronensaft
6 EL Öl

Gewürze:

0,25 TL Salz
1 Prise weißen Pfeffer

Zubereitung:

Feldsalat mehrmals waschen und schlechte Blätter etc. entfernen. Die Wurzelansätze kürzen ... aber nur so, dass die Pflänzchen zusammen bleiben. Den Feldsalat trockenschleudern.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Das Salz, den Pfeffer, den Zucker, die Zwiebelwürfel, den Zitronensaft und das Öl miteinander verrühren und abschmecken. Die Sauce über den Feldsalat gießen und unterheben.



Gurkensalat mit Joghurt

von Nadine Sandmeier

Personen: 5
Dauer: 20 Minuten

Zutaten:

1 Salatgurke
150g Vollmilchjoghurt
1 TL Zitronensaft
1 EL Öl
1 TL Senf

Gewürze:

Salz und Pfeffer
3 EL gehackte Kräuter (Dill, Petersilie oder Minze)
ggf. Knoblauchzehe

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer großen Schüssel verrühren. Anschließend die Salatgurke hobeln oder in Würfel schneiden und alles mit der Soße verrühren. Wer mag, kann noch eine ausgedrückte Knoblauchzehe zugeben.