



Kochen und Essen im Lager

Praktisch, gut und gesund

Von Beatrice Liechti

Gesundes Essen in den Alltag zu integrieren, wird immer schwieriger. Veränderte Familienstrukturen, Zeitdruck, ein immenses Lebensmittelangebot und zahlreiche unterschiedliche Ernährungsempfehlungen verunsichern die Menschen zunehmend. Die Folge davon sind fehlernährte und übergewichtige Kinder und Jugendliche. Eine Lagerwoche ist deshalb eine ideale Gelegenheit diesem negativen Trend ein positives Beispiel entgegenzusetzen. Dabei zählt für einmal nicht die Wissensvermittlung, sondern es geht um's Erleben.

Eine praktische, schmackhafte und gesunde Lagerküche kann erreicht werden durch geschicktes Planen, schlaues Einkaufen, lustvolles Zubereiten und gemeinsames Essen.

Geschickt planen

Um über den Tag fit zu bleiben haben sich drei Hauptmahlzeiten und je eine Zwischenmahlzeit am Vormittag und am Nachmittag als günstig erwiesen. Die Planung dieser Mahlzeiten verlangt viel „Fingerspitzengefühl“, denn das Essen soll schmecken, praktisch zubereitbar sein und den Richtlinien einer ausgewogenen Ernährung entsprechen, damit die richtige Qualität auf den Teller kommt. Ein paar Faustregeln helfen das Essen ausgewogen zu gestalten.

Der Hauptmahlzeiten-Teller:

Der ideale Teller setzt sich aus drei verschiedenen Lebensmittelgruppen in gleichen Mengen zusammen. Diese Faustregel sieht so aus: $\frac{1}{3}$ Gemüse und Obst, $\frac{1}{3}$ Stärkeprodukte, $\frac{1}{3}$ Eiweisslieferanten

Faustregel für die Hauptmahlzeit

	$\frac{1}{3}$ Gemüse/Früchte	$\frac{1}{3}$ Stärkeprodukte	$\frac{1}{3}$ Eiweisslieferanten
		Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Brot, Getreide usw.	Milch u, Milchprodukte, Käse, Eier, Fleisch, Fisch
Frühstück:	Apfel, gewürfelt	Haferflocken	Milch
Mittagessen:	Gemüsewürfel	Basmatireis	Pouletfleisch süss-sauer
Abendessen:	Rüebli Salat	Gschwellti	Käse und Quark

Zwischenmahlzeiten: klein und einfach

Das Znüni und Zvieri beugt dem kleinen Hunger und dem Leistungstief zwischen den Hauptmahlzeiten vor. Es ist aber nicht zu verwechseln mit einem dauernden „Snacken“, sondern es handelt sich um eine einfache kleine und praktische Zwischenmahlzeit, die möglichst wenig Zucker und Fett enthält.



Beispiele:

- Früchte je nach Saison
- Gemüsesnacks, z.B. Rüebl, Cherrytomaten
- Gemüsestückli, z.B. Gurkenrädli, Peperoniwürfel
- Minisandwich, z.B. Vollkornbrot mit Käse, Schinken oder Kräuterquark
- 1 Glas Milch
- 1 Becher Joghurt, wenn möglich ohne Zucker
- Knäckebrot mit wenig Butter

Der Wochenmenuplan:

Mit der 1/3-Regel ist eine Mahlzeit sinnvoll zusammengestellt. Für einen ausgewogenen Wochenmenuplan braucht es zusätzlich noch viel Abwechslung. Die einzelnen Mahlzeiten können je nach Lagerprogramm warm oder kalt zubereitet werden. Aber auch eine kalte Mahlzeit enthält nach der 1/3-Faustregel Gemüse oder Früchte.

Faustregel für den Wochenmenuplan:

	1/3 Gemüse/Früchte	1/3 Stärkeprodukte	1/3 Eiweisslieferanten
		Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Brot, Getreide	Milch u. Milchprodukte, Käse, Eier, Fleisch, Fisch
Abwechslung pro Tag für drei Hauptmahlzeiten	roh oder gekocht 5 Portionen am Tag Beispiel FS: Orangensaft ME: Blumenkohl gedämpft Blattsalat AE: Gurkensalat	Art u. Zubereitung ändern Beispiel FS: Müesli ME: Kartoffelstock AE: Brot	nur 1x Fleisch Beispiel FS: Milch ME: Rindsragout AE: Käse
Abwechslung pro Woche (5 Tage) für das Mittag- und Abendessen	verschiedene Sorten farbenfroh und saisonal kombinieren Bsp. 10 Mahlzeiten, 5 Tage: Abwechslungsweise Gemüse roh , z.B. Salat, Dip-Stängel, oder Gemüse warm , z.B. gedämpft, Gratin, Eintopf, Suppe, Gemüselasagne mit Blattsalat ergänzen.	Produkte und Zubereitung variieren Bsp. 10 Mahlzeiten, 5 Tage: 3x Kartoffeln (Salzkartoffeln, Kartoffelstock, Gschwellti 2x Teigwaren (Nüdeli, Penne) 2x Reis (Trockenreis, Risotto) 2x Brot (Vollkorn-, Kernbrot) 1x weitere Stärkelieferanten (Polenta, Hirse od. Kichererbsen usw.) Brotanteil erhöht sich ev. bei mehreren kalten Mahlzeiten, dafür z.B. weniger Reis, Teigwaren und Kartoffeln.	1-2 fleischlose Tage (Gerichte mit Eiern, Fisch, Käse, Quark, Joghurt, Tofu) Bsp. 10 Mahlzeiten, 5 Tage: 4 x Fleisch (Geschnetzeltes, Plätzli, Hackfleisch, Brotbelag usw.) 2 x Ei (Spiegelei, Omelette, Auflauf) 1 x Fisch 2 x Käse (Gratin, Reibkäse zu Teigwaren, Brotbelag) 1 x Milch, Joghurt, Quark (Auflauf, Gratin, Müesli, Drink) selten Wurst

Abkürzungen: FS = Frühstück, ME = Mittagessen, AE = Abendessen



Getränke

Ganz wichtig ist es, genügend Getränke einzuplanen. Besonders dann, wenn sich die Kinder bzw. Jugendlichen viel bewegen und bei warmen Wetter. Trinken sollte man bei jeder Gelegenheit, d. h. beim Essen sowie zwischendurch. Ideal sind Wasser (Mineral- oder Leitungswasser) und ungesüßter Früchte- oder Kräutertee. Süßgetränke wie Cola, Limonade, Eistee u.a. sollten nicht oder nur ausnahmsweise angeboten werden.

Schlau einkaufen

Steht der Menuplan fest, folgt als nächster Schritt der Einkaufszettel und die Auswahl der Lebensmittel:

Frische Ware auswählen:

Rasch verderbliche Ware wie z.B. Salat und Fleisch/Fisch möglichst frisch vor Ort kaufen.

Fett- und Zuckergehalt beachten:

Eine gezielte Auswahl der Lebensmittel hilft den Fett- und Zuckergehalt möglichst tief zu halten und so einer zu hohen Energieaufnahme vorzubeugen. Es ist nicht nötig, jedes Produkt unter die Lupe zu nehmen. Bei einigen Produktgruppen lohnt es sich aber einen genaueren Blick auf die Etikette zu werfen, um die verschiedenen Angebote miteinander zu vergleichen:

- Fett- und zuckerarme Alternativen bei Milchprodukten auswählen
- Fette Wurstwaren, z.B. Salami durch fettärmere Fleischwaren, z.B. Schinken ersetzen
- Fettreiche Knuspermüesli durch Flockenmischungen ersetzen
- Getreideriegel durch z.B. Knäckebrötchen und Dörrobst ersetzen
- Fettreiche Aperosnacks, z.B. Chips durch fettärmere Variante, z.B. Grissini ersetzen
- Süßigkeiten mit möglichst geringem Fett- und Zuckeranteil auswählen, z.B. Willisauer Ringli, Basler Leckerli, selbstgemachter Früchtequark, Vanillecrème

Wertvolle Öle wählen:

Öle und Fette versorgen den Körper mit lebensnotwendigen Fettsäuren sowie fettlöslichen Vitaminen. Ein gezielter Einsatz beim Kochen trägt Sorge zu den Inhaltsstoffen. Deshalb wie folgt einkaufen:

- für die Salatsauce Raps- oder Olivenöl
- zum Dünsten und Braten Olivenöl oder „High-Oleic“-Sonnenblumenöl
- als Brotaufstrich Butter oder Margarine

Lustvoll zubereiten

Das A und O der Ernährung ist das Kochen. Mit kreativen Ideen lassen sich gesunde und schmackhafte Gerichte zubereiten.

Fettmenge reduzieren:

Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger, aber eine zu hohe Fettzufuhr ist eines unserer Haupternährungsprobleme. Mit folgenden Tipps lässt sich Fett einsparen:

- Bei den Rezepturen fettreiche durch fettarme Zutaten ersetzen und geschmacklich ergänzen. Beispiel: Joghurt mit frischen Kräutern anstelle von Mayonnaise verwenden.
- Auf panierte und frittierte Speisen möglichst verzichten. Wenn sie doch ab und zu auf dem Menuplan stehen, dann im Backofen zubereiten.
- Butter oder Margarine nur dünn auf das Brot streichen.



- Beim Anbraten und Dünsten nur soviel Fett wie nötig verwenden, dafür andere Geschmacksträger wie z.B. Kräuter und Gewürze einsetzen.

Nur kurz warm stellen:

Gerichte möglichst frisch zubereiten und idealerweise nicht länger als 30 Minuten warm halten, damit keine sensorischen Einbussen entstehen und die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Hygiene beachten:

Vor dem Kochen die Hände gründlich waschen und bei der Verarbeitung tierische und pflanzliche Lebensmittel trennen. Beispiel: Salat und Pouletfleisch nicht auf dem gleichen Brett schneiden.

Gemeinsam essen

Essen in Gemeinschaft schmeckt besser, wenn die Essumgebung angenehm ist und sich alle an einige Grundregeln halten. Hier einige Vorschläge:

- Gemütliche Atmosphäre schaffen, z.B. genügend Platz, einander zuhören, angenehme Umgangsformen (kein Streit, kein Rülpsen und keine unfairen Bemerkungen)
- Sich Zeit nehmen zum Essen, z.B. niemanden drängen rasch fertig zu essen, Essenszeit vom übrigen Lagerprogramm trennen und als willkommene Pause einsetzen
- Rituale pflegen, z.B. am Tisch sitzen bleiben bis alle fertig sind, zuerst einen Bissen probieren und dann entscheiden, ob es schmeckt oder nicht, selber schöpfen, nur essen was schmeckt, sonst als Ersatz eine Frucht oder ein Stück Brot essen