



# *LEITFADEN KÜCHE Hauslager*

**CEVI**  **WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN**

Ausgearbeitet vom N-Team des Cevi WS  
September 2023

# PLANUNG

## ALLGEMEIN

- ☞ Bereits bei Planung auf Qualität der Lebensmittel achten und dabei am Budget orientieren → Budget darf ausgeschöpft werden
- ☞ Auf Alufolie verzichten, Papierprodukte aus recyceltem Material kaufen (Label: "Blauer Engel")
- ☞ Tupperwaren für Reste mitnehmen
- ☞ Bei Migros-Kulturprozent mindestens 6 Wochen vor Lagerbeginn Förderungsantrag schreiben, meistens unterstützen sie finanziell → [Migros-Kulturprozent](#)

## LEBENSMITTELBESCHAFFUNG

- ☞ Znüni/Snacks bei der Ässbar einkaufen → [Äss-Bar GmbH](#)
- ☞ Partnerschaft mit Restessbar (Gruppe, die Lebensmittel rettet) andenken → Kontakt [ilu@cevi.ws](mailto:ilu@cevi.ws)
- ☞ Sich informieren, ob Essen von einem vorherigen Lager/Kurs übernommen werden kann
- ☞ Haltbares bei secend.ch bestellen (günstige, gerettete Lebensmittel) → [Secend.ch](#)
- ☞ Kontrolle welche Gewürze/haltbaren Lebensmittel im Materialraum vorhanden sind
- ☞ Abklären wie viele Teilnehmende und Leitende im Lager sind und wie sich diese ernähren (evtl. Vegi-Lager durchführen)
- ☞ Lokaler Bauernhof/Hofladen/Bäckereien einbeziehen
- ☞ **Alle** haltbaren Lebensmittel bei Detailhändler vorbestellen und mit ½ der frischen Lebensmittel abholen, bei richtiger Lagerung spart dies unnötige Einkäufe
- ☞ Einkaufsfahrten gut planen und möglichst wenige Fahrten einkalkulieren
- ☞ **Achtung:** Je verarbeiteter ein Produkt, desto teurer → am besten möglichst viel selbst machen (Brot, Apfelmus, Vegi-Burger etc.)

## REZEPTE

- ☞ Holt euch bei der Planung Hilfe von erfahrenen Köch:innen in Bezug auf Nachhaltigkeit → Kontakt [nteam@cevi.ws](mailto:nteam@cevi.ws)
- ☞ Restessmenu am Ende des Lagers einplanen → kreativ sein, damit Teilnehmende mitessen
- ☞ Faustregel: „Biologisch, regional, saisonal“ beachten → [Saisonratgeber](#)
- ☞ Vegi/Vegane Tage einplanen → ist umweltfreundlich, günstig und erleichtert kochen mit Unverträglichkeiten (Laktoseintoleranz)
- ☞ Exotische Produkte, die mit dem Flugzeug transportiert werden, vermeiden
- ☞ Bananen und Schokolade unbedingt Fairtrade kaufen
- ☞ Ablaufdatum nicht mit Kalender sondern Mund/Nase abgleichen
- ☞ Lunch der ganzen Gruppe mitgeben, anstatt einzeln verpackt in Plastiksäcke

## NÜTZLICHES

- 🍴 Rezeptbüchlein GLK III → [Rezeptsammlung](#)
- 🍴 Rezeptinspiration → [Fair Kochen](#)
- 🍴 Infos pflanzliche Ernährung → [Atlas pflanzliche Ernährung](#)
- 🍴 Mengenermittlung Beispiel Tabelle → [Äplermaccaroni](#)

## DURCHFÜHRUNG

- 🍴 Beim ersten Höck mit Leitenden besprechen, damit sie hinter dem Vorhaben stehen
- 🍴 Nachhaltigkeit mit Teilnehmenden thematisieren
- 🍴 Mahlzeiten flexibel an Hunger der Teilnehmenden/Leitenden anpassen, ungekochte Teigwaren sind einfacher wegzugeben als gekochte

## ABSCHLUSS

- 🍴 Übrig gebliebenes Essen an Teilnehmende, folgende Kurse/Lager verschenken
- 🍴 Haltbares im Materialraum für nächsten Kurs/Lager aufbewahren (Liste schreiben)

## AUSZUG CHECKLISTE J&S

Lebensmittel	Wirkung
<input type="checkbox"/> Wir verwenden Produkte aus fairem Handel und biologischem Anbau (ohne Schädlingsbekämpfung, Hormonbehandlung oder genetisch veränderten Futtermitteln).	Faire Arbeitslöhne, Boden schonen, Tiergesundheit wahren
<input type="checkbox"/> Wir kaufen frische, saisonale Produkte aus dem Ort/der Region ein (Brot, Milchprodukte, evtl. Fleisch, Gemüse) > Achtung: Vorbestellen!	Abfall vermeiden, Transportwege verkürzen
<input type="checkbox"/> Wir essen gerne auch mal vegetarisch (für alle).	Fleischkonsum reduzieren = CO <sub>2</sub> -Reduktion
ALLGEMEIN (Zelt- und Hauslager)	
<input type="checkbox"/> Wenn wir kochen, dann mit dem Deckel drauf.	Energie sparen (>50%)
<input type="checkbox"/> Wir versuchen, nicht zu viele Reste nach dem Essen übrig zu haben oder diese Reste in anderen Menüs einzusetzen.	Ressourcen schonen

## POSTER: ALLES WAS DU FÜRS KLIMA ESSEN KANNST

### [Eaternity](#)

## GUTE GRÜNDE FÜR VEGI/VEGANE REZEPTE

- 🍴 Produktion von und aus Tieren ist für 19% des weltweiten Treibhausgasausstosses verantwortlich
- 🍴 Für 4.5 der 8.5 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente der Landwirtschaft ist die Tierhaltung verantwortlich
- 🍴 Kühe stossen Methan aus, eines der schädlichsten Gase für die Umwelt
- 🍴 Tierprodukte weisen hohen Wasserverbrauch auf und sind zum Grossteil der Abholzung des Regenwaldes verantwortlich
- 🍴 Vegi/Vegane Tage schonen das Budget, dadurch können speziellere Rezepte ausprobiert werden
- 🍴 Sensibilisierung der Teilnehmenden im jungen Alter führt zu achtsamer nächster Generation

*Beratung durch N-Team jederzeit möglich*

*nteam@cevi.ws*