



Lagerküche



1. Zeige, wie du Lagernahrung bäckst, brätst, kochst.
2. Wie können Mahlzeiten ohne Töpfe und dergleichen zubereitet werden?
3. Demonstriere, dass du auch ohne Kochtopf Garen, Kochen, Braten und Backen kannst.
 - a) Brot auf einem Stock
 - b) Garen in Alufolie
 - c) Backen im Reflektor Ofen
4. Zeige eine Methode, um Lebensmittel auf einem Lager ohne Eis kühl zu halten.
5. Kenne Möglichkeiten, um Lebensmittel und Utensilien sicher von Tieren und Insekten aufzubewahren.
6. Warum ist es wichtig, Koch- und Essgeschirr sauber zu halten?
7. Zeige, dass du Kenntnisse über richtige Ernährung und Nahrungsmittel-Gruppen hast. Bilde ein komplettes und ausgewogenes Menü für sechs Camping-Mahlzeiten.
 - a) Ein Frühstück, Mittag- oder Abendessen für eine Wanderung, wo geringes Gewicht wichtig ist. Die Mahlzeit sollte nahrhaft sein aber nicht gekocht werden müssen.
 - b) Die restlichen fünf Mahlzeiten können aus jeder Art von Lebensmitteln gemacht werden: Konserven, frisch, gefroren oder getrocknet. Einer der fünf muss ein Eintopf-Essen sein.
8. Stelle eine Einkaufsliste für die Lebensmittel zusammen, die benötigt werden um die oben genannten sechs Mahlzeiten vorzubereiten.
9. Plane und beteilige dich an einem 4-Tage-Ausflug. Koche aus vorbereiteten Essenportionen.
10. Wissen, wie man Lebensmittel richtig und sicher verpackt und dabei Müll und unnötiges Gewicht vermeidet. Wisse welche Küchengeräte du benötigst und wie du sie unterwegs reinigst.
11. Verpflegungsplanung:
 - a) Erstelle einen Speiseplan für eine Gruppe von sechs Pfadfindern auf einer dreitägigen Wanderung (täglich drei Mahlzeiten).
 - b) Errechne die voraussichtlichen Kosten dieser Verpflegung.
12. Bereite ein Mittagessen für eine Gruppe von sechs Pfadfindern zu.
13. Sammle (je nach Jahreszeit):
 - a) fünf verschiedene wildwachsende essbare Pflanzen, oder
 - b) fünf verschiedene wildwachsende essbare Beerensorten.
 - c) Bereite sie zu und iss sie!



P-F-Lagerküche