



DIE ULTIMATIVEN

LAGER- FAVOURITES

Die besten Lagerrezepte
von EUCH für EUCH

**Zusammengestellt vom
JPT MORPF**

Jugendpastorales Team
Mittler Oberrhein- Pforzheim

Herzlich Willkommen

Diese Rezeptsammlung wurde in Zusammenarbeit vieler Ortsgruppen, im Einzugsbereich des Jugendpastoralen Team Mittlerer Oberrhein - Pforzheim (JPT MORPF) und darüber hinaus im Sommer 2020 erstellt.

Sie möchte euch neben neuer Inspiration und vielen leckere Rezepte auch hilfreiche Tipps rund um die Lagerküche liefern. Daher wurde den Rezepten die Info zum nachhaltigen und dennoch preiswerten Einkauf, Ideen zur Resteverwertung, eine Mengenorientierung für Gruppen etc. vorangestellt. Am Ende der Sammlung sind darüber hinaus Informationen zum Infektionsschutz zu finden.

Bitte überprüft vor dem Kochen für wie viele Personen die Rezepte sind und nehmt ganz besonders die Ernährungsgewohnheiten und Allergien eurer Teilnehmenden in Blick.

Solltet ihr Fragen zu einzelnen Rezepten haben, nehmt Kontakt zu den jeweiligen Ortsgruppen auf, welche am Ende des Rezepts vermerkt sind. Sie helfen euch sicher gerne weiter.

Wir wünschen euch ganz viel Spaß beim durchstöbern, Probekochen und hoffen, ihr findet ein neues Lieblingsrezept.

Lasst es euch schmecken!

Übersicht

Infos

- Tipps und Tricks für den Einkauf
- Reste verwerten
- Wiegen ohne Wage
- Mengenübersicht Kochen für Gruppen
- Saisonkalender

Vorspeise

- Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe

Hauptspeise

- Afrikanisches Hähnchen (Vegan)
- Allgäuer Käsespätzle
- Burger mit Pommes
- Chili sin Carne
- Flammkuchenbrötchen
- Gebratene Nudeln
- Gulasch mit Nudeln
- Gyros-Wraps
- Hamburger und Cheesburger

- Hefeküchle mit Suppe
- Hot Dogs – Carrot Dogs
- Kartoffel-Zucchini-Auflauf
- Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Salat
- Käsespätzle mit Salat
- Käsespätzle
- Kaspressknödel
- Kebab Braten und Zaziki
- Linsen und Spätzle
- Maultaschen mit Ei
- Nudeln mit Tomatensoße
- Nudel-Schinken-Auflauf
- Paprika-Kartoffel-Eintopf mit Nudeln
- Pilaw
- Pilzragout mit Reis
- Pizzabaguette
- Reis mit Scheiß
- Salatbuffet fürs Grillen
- Schinkennudeln mit Tomatensoße und Salat
- Thai-Nudeln
- Wraps mit Hackfleisch und Tomatenreis
- Wraps
- ZucchiniGemüse mit Reis
- Züricher Geschnetzeltes

Süßes

- Apple Crumble and Custard
- Apple Crumble mit Vanillesoße
- Früchtemüsli
- Grießbrei mit roter Grütze
- Himbeertraum
- Milchreis mit Pflaumen
- Milchshake mit Mini Donuts
- Vanilletraum

Lagerfeuer

- Stockbrot
- Stockbrot 2
- Stockbrot mit Marshmallow

Infektionsschutz auf Lagern

- Kurzinfo Infektionsschutz
 - Merkblatt Belehrung Küche
 - Merkblatt Hygiene Zeltlager
-

Tipps & Tricks für nachhaltigen und trotzdem preiswerten Einkauf

Die Lagerkasse ist in meist knapp kalkuliert und jeder Euro zählt. Daher liegt es nahe beim Lebensmitteleinkauf auf preiswerte Produkte zurück zu greifen um so möglichst viel Geld zu sparen. Doch je günstiger Lebensmittel sind, desto wahrscheinlicher ist ein negativer Einfluss auf unsere Umwelt, unsere Mitmenschen und unsere Nutztiere. Mit ein paar Tipps und Tricks ist bewusstes und nachhaltiges Einkaufen gar nicht so schwer und trotzdem preiswert.

Allgemein

1. Eins vorweg: Es muss nicht alles Bio sein! Überlegt euch zunächst, bei welchen Produkte ihr auf jeden Fall auf eine bessere Qualität achten wollt. Milchprodukte, Eier, Kaffee und Südfrüchte sind gute Einstiegsprodukte.
2. Erstellt vor dem Lager euren Essensplan: So habt ihr die Chance mögliche Reste direkt am nächsten Tag einzuplanen (aus den restlichen Nudeln vom Vortag wird Nudelsalat zu Mittag), müsst weniger weg werfen und schon gleichzeitig die Lagerkasse.
3. Kocht häufiger fleischlos: Fleisch und Wurst sind oft die teuersten Posten auf der Rechnung. Das eingesparte Geld kann gut für den Einkauf hochwertigerer Produkte genutzt werden.
4. Wählt preiswerte Gerichte: Es muss nicht immer das Rindergulasch sein, ein vegetarisches Chili sin Carne enthält viele preiswerte Produkte und ist trotzdem super lecker.
5. Überlegt gut, wie viele ihr von etwas braucht: Kalkuliert eure Mengen gut (*Vergleich mit Mengentabellen für Großgruppen*). Übrig bleibende Lebensmittel, die ihr ggf. sogar wegwerfen müsst, sind leicht vermeidbare Kosten (und unnötige Lebensmittelverschwendung)
6. Kauft große Gebinde ein: Diese sind häufig günstiger als kleine Verpackungen und es fällt weniger Müll an. Achtet aber darauf, dass ihr die Produkte auch wirklich verbrauchen werdet.
7. Achtet auf die richtige Lagerung: Informiert euch welche Lebensmittel im Kühlschrank gelagert werden müssen und welche lieber draußen bleiben. Durch die richtige Lagerung, bleiben Lebensmittel so lange frisch bis ihr sie verbraucht. Alles was vergammelt und weggeworfen werden muss, sind vermeidbare Posten.
8. Ruft vor dem Lager zu Lebensmittelspenden auf: Viele Eltern und Großeltern freuen sich, wenn sie ein Kuchen oder selbstgekochte Marmelade spenden können. Alles was gespendet wurde müsst ihr nicht mehr kaufen.
9. Rettet Lebensmittel vor der Tonne: Bei Organisationen wie Foodsharing/ Fairteiler o.ä. könnt ihr spontan an kostenlose Lebensmittel kommen. Diese können meist im Laden nicht mehr verkauft werden und würden daher entsorgt werden. Fragt einfach bei den Portalen nach. Am Ende eurer Veranstaltung könnt ihr dort auch eure übrig gebliebene Lebensmittel anderen Menschen schenken. So schließt sich der Kreis.

10. Fragt nach Rabatten für Jugendgruppen: Viele Lebensmittelläden bieten einen solchen Rabatt an. Es lohnt sich!

Für Hausfreizeiten

1. Macht es selbst: Backt euer Brot, den Pizzateig oder den Kuchen selber statt Fertigprodukte, Backmischungen etc. zu kaufen. Abgesehen davon das es viel ökologischer und gesünder ist, könnt ihr leichter auf Unverträglichkeiten und Ernährungsgewohnheiten eingehen und spart viel Geld, weil die Grundzutaten nicht teuer sind.
2. Wasser marsch: Kauft kein Wasser in Flaschen, sondern trinkt das was aus dem Hahn kommt. Leitungswasser ist das am besten kontrollierteste Lebensmittel in Deutschland. Wenn ihr es lieber mit Sprudel mögt könnt ihr euch einen Soda-Sprudler leihen oder ihr schneidet ein bisschen frisches Obst oder Gemüse (je nach Geschmack) hinein und habt so ganz schnell und preiswert „Infused-Water“.

Weitere Tipps zum Einkaufen

1. Bestellt eure Lebensmittel vor: Ruft am besten schon vor dem Lager bei eurem ausgewählten Lebensmittelhändler an und bestellt die wichtigsten Lebensmittel vor. So könnt ihr sicher gehen, dass ihr alles bekommt und spart enorm viel Zeit beim Einkaufen während des Lagers.
2. Bezieht Lebensmittel direkt vom Bauern (bsp. vom Hofladen, Wochenmarkt, etc.), Metzger oder der Bäcker: Fragt auch nach ob sie euch diese Produkte liefern können. So habt ihr stets frische Produkte und es wird weniger schlecht.
3. Bevorzugt regionale und saisonale Produkte: Diese kosten meist nicht mehr Geld haben und haben zudem eine wesentlich bessere CO2 Bilanz.
4. Nehmt eigene Einkaufskörbe, Taschen etc. mit zum Einkauf: So könnt ihr die Einkäufe gut transportieren, müsst im Laden keine Tüten kaufen und könnt leichter unverpacktes Gemüse einpacken.
5. Schreibt eine detaillierte Einkaufsliste: Wenn ihr an alles denkt müsst ihr nicht wegen Kleinigkeiten nochmal los fahren. Dies frisst zwar vor allem Zeit, aber auch die Spritkosten könnt ihr euch sparen.

Weiterführende Informationen

Wenn ihr euch tiefergehend mit diesen Themen auseinandersetzen wollt, schaut auf dieser Seite vorbei: <https://www.kritischerkonsum.de/ernaehrung>

Unter diesem Link findet ihr auch informative Broschüren zum Thema

<https://www.kritischerkonsum.de/fairer-handel/engagement-der-jugendverbaende>

Reste verwerten

Aus so ziemlich allen Lebensmittelresten lassen sich neue und leckere Mahlzeiten zubereiten. Wenn ihr das bei eure Essensplanung fürs das Lager berücksichtigt, vermeidet ihr automatisch Geld- und Lebensmittelverschwendung.

Beachtet dabei, dass sich Bakterien am Besten im Temperaturbereich von 10-60 Grad vermehren. Daher sollten die Lebensmittel, die ihr aufbewahren wollt, schnell herunter kühlt werden. Füllt sie dafür in mehrere/flachere Gefäße um und kühlt diese im Wasserbad herunter. Achtet auch darauf, dass ihr sie vor dem Servieren nochmals mindestens 2 Minuten auf 70 Grad erhitzt, denn so können die entstandenen Bakterien abgetötet werden. Auch wenn ihr die Lebensmittelreste kühl und zugedeckt lagert solltet ihr sie zeitnah wiederverwenden und nur nutzen wenn ihr keine Zweifel an der Genießbarkeit habt.

Brot

Brotauflauf, Brotsalat, Knoblauchbrot, geröstete Brotwürfel für Suppe oder Salat, Knödel, Fleischküchle, Paniermehl, French Toast, ...

Teigwaren und Reis

Salate, Suppeneinlagen, Nudelaufguss, Reisbratlinge, ...

Kartoffeln

Kartoffelpüree, Bratkartoffel, Kartoffelsalat, Bauernfrühstück, ...

Gemüse

Salate, im Auflauf verwenden, zu Suppe pürieren, ...

Milchprodukte

Frischkäse, Schmand, Milch, etc. zum Kochen verwenden; Butter zum Anbraten nutzen, ...

Salat

Reste von Blattsalaten können schlecht weiterverwendet werden, da sie schnell welk und unansehnlich werden. Daher empfiehlt es sich gewaschenen Salat und die Salatsoße getrennt voneinander aufzubewahren und bei Bedarf nachzumischen.

Wurzelsalate (Rote Beete, Karotte, ...) können nach guter Lagerung problemlos am nächsten Tag nochmal serviert werden, ggf. muss nachgewürzt werden.

Tomaten- und Gurkensalat nur kurz aufbewahren, hierfür den Saft abgießen.

Wiegen ohne Waage

Flüssigkeiten

1 Esslöffel entspricht	etwa 15 ml
1 Teelöffel entspricht	etwa 5 ml
In eine Tasse passen	etwa 125 ml Flüssigkeit

Fette/Öl

1 TL Butter, Margarine oder Öl entspricht	etwa 5 g
1 EL Butter, Margarine oder Öl entspricht	etwa 10 g
1 TL gehäuft mit Butter oder Margarine entspricht	etwa 20-25 g

Mehl

1 TL Mehl, gestrichen, entspricht	etwa 5 g
1 EL Mehl, gestrichen, entspricht	etwa 10 g
1 Tasse Mehl entspricht	etwa 80 g

Backpulver

1 TL Backpulver, gestrichen, entspricht	etwa 4 g
---	----------

Speisestärke

1 TL Speisestärke entspricht	etwa 3 g
1 EL Speisestärke entspricht	etwa 8 g

Zucker

1 TL Zucker entspricht	etwa 8 g
1 EL Zucker entspricht	etwa 15 g
1 Stück Würfelzucker entspricht	etwa 5 g

Gries/Semmelmehl

1 EL Grieß, gestrichen, entspricht	etwa 12 g
1 Tasse Grieß entspricht	etwa 100 g

Reis

1 EL Reis entspricht	etwa 15 g
1 Tasse Reis entspricht	etwa 120g

Brot/Brötchen

1 Scheibe Brot (normale Größe) entspricht	etwa 40 g
1 Scheibe Knäckebrot entspricht	etwa 10g
1 Brötchen entspricht	etwas 45 g

Obst

1 Apfel entspricht	etwa 150 g
1 Brine/Banane entspricht	etwa 150 g

1 Orange entspricht	etwa 180 g
1 Pfirsich entspricht	etwa 100 g

Gemüse

1 Tomate entspricht	etwa 50 -100 g
1 Salatgurke entspricht	etwa 400 -500 g
1 Zwiebel entspricht	etwa 50 g
1 Kartoffel, mittelgroß, entspricht	etwa 100 -150 g
1 Kartoffel, groß, entspricht	etwa 150-200 g
1 Kohlrabi, mittelgroß, entspricht	etwa 300 -400 g
1 Stange Lauch, mittelgroß, entspricht	etwa 300 -400 g
1 Möhre, mittelgroß, entspricht	etwa 120 g
1 Paprikaschote entspricht	etwa 150 - 200 g
1 Zucchini, klein, entspricht	etwa 150 - 200 g

Sonstiges

1 EL Honig entspricht	etwa 25 g
1 EL Marmelade entspricht	etwa 20 - 25 g
1 EL Haferflocken (gehäuft) entsprich	etwa 10 g

Kochen für Gruppen

Richtwerte für die Mengenplanung

FRÜHSTÜCK

Hier findet ihr die Berechnungsgrundlage für ein Frühstück

Brot	2 Scheiben pro Person
Käse (hier fällt auch Frischkäse darunter)	20 g pro Person
Wurst	20 g pro Person
Butter	20 g pro Person
Müsli	30 g pro Person
Jogurt	100 g pro Person
Milch	250 ml pro Person
Obstsalat, alternativ Obstschale	100 g pro Person
+ Marmelade, Honig, Schokocreme, Tee, Kabapulver, Kaffee	

MITTAGESSEN

Hier findet ihr die Berechnungsgrundlage für unterschiedliche Hauptgerichte

Nudeln	100 g pro Person
Kartoffeln, auch Ofenkartoffeln	200 g pro Person
Reis	80 g pro Person
Tomatensoße	250 g pro Person
Hackfleisch, Gulasch	80 g pro Person
Geschnetzeltes	80 - 100 g pro Person
Carbonarasoße	250 ml pro Person
Schnitzel	100-150 g pro Person
Soße (z.B. Bratensoße)	60-80 ml pro Person
Gemüse (Karotte, Brokoli..)	200 g pro Person (als Beilage, wenn es keinen Salat dazu gibt)
Suppe als Hauptspeise (z.B. Kartoffelsuppe, Eintopf..)	500 ml pro Person
Suppe als Vorspeise	150-200 ml pro Person
(→ Mengen bei Hauptgericht reduzieren. Z.B. 80 g Nudeln anstatt 100 g pro Person)	

SALATE

Grüner Salat (ohne Gurke, Karotte...)
Kartoffeln (Rohgewicht) für Kartoffelsalat
Nudeln für Nudelsalat (mit Gemüse ergänzen)

2 Köpfe für 8 Personen
200 g pro Person
80 g pro Person

DESSERT

Pudding
Quarkdessert
Obstsalat

200 g pro Person
125 g pro Person
200 g pro Person

ABENDESSEN

Brot
Käse (hier fällt auch Frischkäse darunter)
Wurst
Butter
Gemüsesticks (Gurke, Tomate, Karotte..)

2-3 Scheiben
40 g pro Person
40 g pro Person
20 g pro Person
40 g pro Person

PIZZA

für 10 Personen:

1 kg Mehl
1 Würfel Hefe (Tipp: bei größeren Mengen, den Anteil Hefe reduzieren und den Teig lieber etwas länger gehen lassen)
500 ml Wasser
2 EL Olivenöl
2 TL Salz
2-3 Dosen (jeweils ca. 400g) gehackte Tomaten
400 g Schinken, Salami, Pilze
400 g Käse



Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe

für ca. 105 Personen als Vorspeise

Zutaten

7,5 kg Süßkartoffeln (TK)
15 Knoblauchzehen
10 Zwiebeln
ca. 15 l Gemüsebrühe
1 kg Erdnüsse
6 l Kokosmilch
30 EL Limettensaft

Zubereitung

1. Süßkartoffeln auftauen
2. Knoblauch und Zwiebeln würfeln
3. Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen
4. Süßkartoffeln mit in den Topf und mit Gemüsebrühe knapp bedecken
5. Aufkochen lassen und köcheln bis die Kartoffeln weich sind (ca. 15-20 Minuten)
6. Suppe pürieren, Kokosmilch und Erdnüsse zugeben, nochmal pürieren
7. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken

Guten Appetit wünscht die KJG Neurent

Afrikanisches Hähnchen

für ca. 100 Personen

Zutaten

Fleisch am Abend vorher zum Auftauen in den Kühlschrank stellen (am besten so dass es nicht im eigenen Saft liegt)

Zutaten für Fleischessende (ca. 80 Personen)

8 kg Fleisch
20 kleine Chilischoten
20 Zehen Knoblauch
3 Wurzeln Ingwer
12 Zwiebeln
23 Paprikaschoten
6 l O-Saft
2 l Kokosmilch
1,5 l Sojasoße
1 l Sahne
9 kg Reis

Zutaten für die Vegane Alternative (ca. 20 Personen)

1 l Kokoscreme
3 kg Kichererbsen

Zubereitung

1. Morgens (oder schon am Abend vorher) das Fleisch in Würfel schneiden und in 2 Liter o-Saft und 1 Liter Sojasoße einlegen
2. Chilischoten, Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer (geschält) und Paprika (Streifen) kleinschneiden
3. Reis in einem Topf mit Wasser bedecken gut durchrühren, trübe gewordenes Wasser vorsichtig abkippen und den Vorgang 3-4x wiederholen. Dann Topf mit Wasser und ordentlich Salz auffüllen und auf den Herd damit
4. Reis kochen, dabei immer wieder umrühren und zwischenzeitlich immer wieder probieren! (verkocht bei der Menge gerne mal)
5. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, *Marinade aufheben!!*
6. Fleisch in einer sehr heißen Pfanne/Bräter anbraten bis es braun ist. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer (*anteilig auf Fleischies/Veganies aufteilen*) 10 Minuten vorher dazugeben und mitanbraten
7. Paprika und Chilis (*anteilig auf Fleischies/Veganies aufteilen*) zugeben
8. Mit der Marinade, 2 Liter O-Saft, ~1,33 Liter Kokosmilch und Sahne ablöschen und köcheln lassen
9. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver, Paprika abschmecken
10. Bei Bedarf Soße binden

Zubereitung Vegan

1. Restliche Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer 10 Minuten anschwitzen
2. Restliche Paprika dazu
3. Kichererbsen abschütten und ebenfalls zugeben
4. 2 Liter O-Saft, ~0,77 Liter Kokosmilch und Kokoscreme ablöschen und köcheln lassen
5. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver, Paprika abschmecken
6. Bei Bedarf Soße binden

Guten Appetit wünscht die KJG Neurent

Allgäuer Käsespätzle mit Zwiebeln

Dauer: ca. 30 Minuten

Rezept für ca. 25 Portionen

Kochzeit: ca. 15 Minuten

Zutaten

5.000 Gramm Mehl

62,5 Eier

6,5 TL Salz

nach Bedarf kaltes Wasser

25 Zwiebeln

etwas Butter

geriebener Käse

nach Geschmack Schnittlauch

nach Geschmack Pfeffer und Salz

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben. Die Eier, das Salz und das Wasser mit einem Holzkochlöffel unterrühren. Den Teig solange rühren, bis er Blasen wirft. Bei Bedarf etwas kaltes Wasser unterrühren. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, anschließend in der Pfanne goldbraun rösten.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spätzleteig durch eine Nudel- oder Spätzlepresse in das Wasser drücken, dabei die Spätzle bei der gewünschten Länge mit einem Messer (am besten davor etwas befeuchten, sonst bleibt der Teig kleben) abtrennen. Immer wieder mit dem Holzkochlöffel umrühren. Wenn die Spätzle nach oben kommen, sind sie fertig.

Wenn ihr die Spätzle warmhalten wollt, diese am besten in eine vorgewärmte Schüssel geben und in den Ofen stellen. Davor etwas von dem geriebenen Käse darüber streuen.

Zum Schluss die Zwiebeln und je nach Geschmack den Schnittlauch über die Spätzle streuen. Oder ihr könnt die Zwiebeln auch extra servieren, es mag ja nicht jedes Kind diesen Geschmack :)

Wenn ihr keine Lust oder keine Zeit habt, die Spätzle selbst zu machen, könnt ihr natürlich auch küchenfertige nehmen. Das Gleiche gilt für die Röstzwiebeln. Aber Spätzle zu drücken kann auch jede Menge Spaß machen ;)

Grüner Salat kommt auch immer gut dabei an!

Guten Appetit wünschen die Ministranten Hambrücken

Burger mit Pommes

für 22 Personen [12 Kinder, 10 Teamer]

Zutaten

ca. 35 Stück Vegane Burger Brötchen

- 1,7 l Soja-Drink
- 2,45 kg Mehl
- Salz, Zucker, Sesam
- 3,5 Würfel Hefe

ca. 35 Pattys Fleisch

- 3 kg Hackfleisch gemischt
- 6 Stück Eier
- 12 Scheiben Brot
- 5 TL Salz
- 1,5 TL Pfeffer
- 1 TL Muskat
- 1 TL Majoran, gerebelt
- 3 Stück Zwiebel
- 6 TL Senf
- 30 Schuss Maggi

Back-Camembert (für die Vegetarier)

Vegane Burger-Soße

- 125 ml Sojamilch
- 500-600 ml Rapsöl
- 35 g Senf
- Balsamico Essig, weiß
- Zucker, Salz, Pfeffer
- Ketchup
- 150-175 g Essiggurken
- 2,5 Stück Zwiebel, mittelgroß

Für den Belag

- 50 Scheiben Scheiblettenkäse (verschiedene Sorten)
- 600 g Tomaten
- 2 Gläser Essiggurken in Scheiben
- 1 Kopf Salat
- 3 Stück Zwiebeln

Für die Pommes

- 4 kg Pommes
- Pommesgewürz

Zubereitung Burger-Brötchen

1. Das Mehl in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Den Hefewürfel in diese Mulde hineinbröseln und mit Zucker überstreuen. Anschließend die Soja-Milch zugeben und das Ganze von innen nach außen zu einem glatten Teig kneten. Salz zugeben und kräftig durchkneten, abschmecken, ggfs. nochmal Zucker und Salz dazugeben. Teig mindestens 1 Stunde zugedeckt ruhen lassen.
2. Backblech mit Mehl bestreuen, den Teig zu 35 gleich großen Brötchen formen und nochmal kurz ruhen lassen. Anschließend die Brötchen mit Soja-Milch bestreichen und mit Sesam bestreuen.
3. Die Brötchen für 25-30 Minuten bei 200°C backen und anschließend vom Blech nehmen und nach Möglichkeit auf einem Draht auskühlen lassen.

Zubereitung Pattys

1. Brot in kaltem Wasser einweichen, anschließend gut ausdrücken. Die Zwiebeln fein hackeln. Hackfleisch, Ei, Zwiebel, Senf und Brot mit einer Gabel zu einer homogenen Masse kneten, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran und ggfs. Maggi würzen.
2. Flache Pattys zu je 100g formen und in der Pfanne von jeder Seite ca. 4-5 Minuten durchbraten.

Zubereitung Burger Soße

1. Die Soja-Milch mit dem Senf in eine große Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen kräftig zu einer homogenen Masse verrühren. Etwas Balsamico Essig und großzügig Zucker zugeben. Gut durchmischen und unter ständigem Rühren langsam das Öl zulaufen lassen, sodass eine dickflüssige Masse entsteht.
2. Die Zwiebel und die Essiggurken klein hacken und zur Sauce hinzufügen, falls vorhanden mit einem Pürierstab kurz pürieren. Abschmecken und nach Bedarf Salz und Pfeffer ergänzen, falls erwünscht kann noch etwas Ketchup zugegeben werden.

Zubereitung Belag/Beilage

1. Tomaten in Scheiben schneiden, Salat waschen und in einzelne Blätter zupfen. Pommes frittieren und mit Pommesgewürz würzen.
2. Die Brötchen sowie die Pattys können auch fertig gekauft werden.

Guten Appetit wünschen die Ministranten Muggensturm | Oberweier

Chili sin Carne

für ca. 110 Personen

Zutaten

10 kg veganes Hack
10 Zwiebeln
7 Stangen Lauch
8 kg rote Bohnen
5 kg Mais
Chili con Carne Gewürz
4,5 kg passierte Tomaten
Pfeffer, Salz
Gemüsebrühe
Paprikagewürz

Zubereitung

1. Brot schneiden
2. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden
3. Lauch in feine Ringe schneiden
4. Veganes Hack mit den Zwiebeln und ein paar EL Salzgemüse anbraten
5. Lauch dazu, Bohnen aus der Dose (vorher abgießen und abbrausen) und Tomatenpüree hinzugeben. Mit Chiligewürz, Paprika, Pfeffer, Salz und Gemüsebrühe würzen

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

Flammkuchenbrötchen

für ca. 60 Portionen

Zutaten

120 Aufbackbrötchen (klein)
4l Schmand
4l Creme fraich Kräuter
4 kg Käse
10 Paprika
2 kg Speck
15 Zwiebeln
Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Aufbackbrötchen der Länge nach halbieren und auf Backbleche verteilen. Am besten Backpapier unterlegen.
2. Zwiebeln und Paprika würfeln.
3. Schmand, Creme fraiche Kräuter, Käse, Zwiebeln, Pfeffer und Salz mit dem Rührgerät vermengen.
Achtung: Je nach Leistung des Rührgerätes auf mehrere Portionen aufteilen.
4. Anschließend die Masse in zwei Schüsseln aufteilen.
5. Belag 1: Speck untermengen.
Belag 2: Paprika untermengen.
6. Brötchen mit der Masse bestreichen.
7. Bei 200 °C im Ofen Backen und anschließend in einem Warmhaltebehälter lagern bis zum Servieren.

Guten Appetit wünscht die SE Jugend Ottenau

Gebratene Nudeln

für ca. 60 Portionen

Zutaten

1,75kg Julienne Karotten
1,75kg Sprossen (Sojasprossen oder Mungo Bohnen)
1,5l Sojasauce
20 Eier
3,5kg Hühnchenfleisch
6,5kg Spagetti
Salz
Fett zum Anbraten

Zubereitung

1. Spagetti in gesalzenem Wasser kochen.
2. Spagetti abtropfen lassen und Fett hinzugeben, damit diese nicht verkleben.
3. Hühnchenfleisch in gesalzenem Wasser durch kochen.
4. Karotten und Sprossen anbraten.
5. Hühnchenfleisch hinzugeben und anbraten.
6. Nudeln hinzugeben und anbraten.
7. Verquirlte Eier hinzugeben und nochmals gut erhitzen, sodass das Ei stockt.
8. Sojasauce darüber geben.

Guten Appetit wünscht die SE Jugend Ottenau

Gulasch mit Nudeln

für ca. 80 Personen

Zutaten

Fleisch am Abend vorher zum Auftauen in den Kühlschrank stellen (am besten so dass es nicht im eigenen Saft liegt)

8 kg Fleisch
12 Zwiebeln
Gulaschgewürz
1,5 kg Paprika
2 kg stückige Tomaten
8 kg Nudeln

Zubereitung

1. Fleisch waschen, von Sehnen, Blutgefäßen befreien und in Würfel schneiden
2. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Paprika in Streifen schneiden
3. Salzwasser für die Nudeln aufsetzen
4. Fleisch in einer sehr heißen Pfanne anbraten, Zwiebeln für die letzten 10 Minuten dazugeben
5. Wasser und Gulaschgewürz nach Packungsanleitung zugeben und aufkochen lassen
6. Nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Paprika nachwürzen
7. Nudeln ins kochende Salzwasser und garen

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

Gyros-Wraps

für ca. 60 Portionen

Zutaten

2,5 kg Weißkraut
2,5 kg Rotkraut
5 kg Tomaten
2 kg Gurke
2 kg große Zwiebeln
8 Stk. Eisbergsalat
5 Packungen Feta
Evtl. Chilliflocken

2,5 kg Jogurt
2,5 kg Quark

15 g Fleisch (fertig gewürzt aus dem Tiefkühlfach, oder vorher mit Sojasoße und orientalischer Gewürzmischung einlegen)

120 Dürüms

Zubereitung

1. Gemüse und Kraut klein schneiden und alles auf verschiedene Schüsseln verteilen.
2. Parallel das Fleisch anbraten.
3. Quark und Jogurt mischen und Salzen. Nach bedarf noch etwas Minze und/oder Schnittlauch dazu geben.
4. Dürüm mit gewünschten Zutaten füllen und rollen.

Guten Appetit wünscht die Pfarrjugend Bühl

Hamburger/Cheesburger

für ca. 40 Kinder (8-15 Jahre und ca. 25 Betreuer)

Zutaten

160 Hamburgerpatties (120 g)
160 Hamburgerbrötchen mit Sesamdeckel
160 Scheiblettenkäse (Alternative: Käseaufschnitt halbieren)
3 Gemüsezwiebeln (=große Zwiebeln)
2 kg Tomaten
5 Salatgurken
4 Gläser Essiggurken (in Scheiben geschnitten)
2 Köpfe Eisbergsalat
3x Ketchup
3x Majo
2x Senf

Zubereitung

1. Hamburgerpatties anbraten.
(Hinweise: - genügend Fett bzw. Öl beim Braten verwenden
- Hamburgerpatties nicht zu lang und dunkel anbraten
- tiefgefrorene Patties in heißes Fett/Öl geben spritzt!!!)
2. Die Tomaten, Zwiebeln und Gurken dünn aufschneiden.

Hinweise zur Ausgabe

1. Tomaten, Gurken, Zwiebeln, saure Gurken, Ketchup, Senf, Majo jeweils in zweifacher Ausführung, auf zwei zusammengeschobenen Tischen anrichten.
2. Essensausgabe Gruppenweise durchführen.
3. Hamburgerbrötchen, Hamburgerpatties und Käse von Extratisch vom Küchenteam auf die Teller geben lassen.

Weitere Hinweise

1. Tomaten, Gurken, Zwiebeln, saure Gurken, Ketchup, Senf, Majo können zum Vesper gut verwertet werden.
2. Hamburgerbrötchen und Hamburgerpatties sind kalt auch beliebt.
3. Hamburgerbrötchen sind als Brotersatz (auch beim Frühstück) sehr beliebt

Guten Appetit wünscht die KJG St. Peter und Paul Bruchsal

Hefeküchle mit Suppe

für ca. 110 Personen

Zutaten

10,5 kg Mehl
19 Würfel Hefe
850 g Zucker
18 Eier
ca. 5 L Milch

12 kg Apfelmus
Pflaumenmus

12 Kg Kartoffeln
6 kg Möhren
2 kg Knollensellerie
2 kg Lauch
Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Hefeteig schon nach dem Frühstück ansetzen und gehen lassen!!!
2. Apfelmus und Pflaumenmus auf Schälchen verteilen
3. Alle Zutaten für die Suppe kleinschneiden
4. Die Kartoffeln, Möhren, Sellerie und Lauch in einen Topf mit ca. 10 Liter Wasser geben und weichkochen
5. Wenn die Kartoffeln zerfallen, die Suppe pürieren, mit Wasser strecken und mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
6. Hefeteig zu Kugeln formen und in Öl von zwei Seiten knusprig braten – wenn sie braun und durch sind – in den Ofen zum Warmhalten und fertigbaren

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

Hot Dogs

für ca. 85 Personen

Zutaten

170 Hotdog-Würstchen
214 Hotdog-Brötchen (min. 12x vegan)
ordentlich Röstzwiebeln
2 kg Gewürzgurken
Mayo
Senf
Ketchup
2 kg Coleslaw

Zubereitung

1. Würstchen im heißen Wasser garziehen lassen (ca. 20 Minuten)
2. Brötchen aufschneiden und im Ofen erwärmen
3. Gurken kleinschneiden, mit Röstzwiebeln und Coleslaw auf Schälchen verteilen
4. Mayo, Senf, Ketchup rausstellen

Carrot Dogs

für ca. 20 Personen

Zutaten

45 Karotten
24 EL Öl
48 EL Sojasoße
96 EL Essig
11 TL Liquid Smoke
11 TL Knoblauchpulver
5-6 TL Pfeffer
5-6 TL Salz
5-6 TL Paprikapulver
5-6 TL Fenchel gemahlen

Zubereitung

1. Karotten schälen (evtl. in Würstchentorm schnitzen) und 15 Minuten im kochenden Wasser garen
 2. Noch heiße Karotten vorsichtig in der zuvor angerührten Marinade wenden und über Nacht im Kühlschrank lagern
 3. Carrot Dogs vor dem servieren scharf anbraten
-

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

Kartoffel-Zucchini-Auflauf

für ca. 5 Personen

Zutaten

1 kg Kartoffeln
1 Zucchini
250 g Champions
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Cashewkerne
250-300 ml Gemüsebrühe
250-300 ml vegane Milch
1 Packung veganer geriebener Käse

Zubereitung

1. Cashews 20 Minuten in heißem Wasser einweichen
2. Zucchini, Kartoffeln, Pilze und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, Knobi hacken
3. Zwiebeln und Pilze anbraten, Knobi kurz vor Ende dazugeben
4. Cashews zusammen mit Brühe, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat pürieren
5. Alles in einer Auflaufform schichten und mit Soße überziehen (evtl. umrühren)
6. 50 Minuten bei 180°C in den Ofen
7. Kurz vor Ende der Backzeit mit veganem Käse bestreuen und überbacken
8. Salat in einem großen Gefäß anmachen und auf Schalen verteilen

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Salat

für ca. 21 Personen (12 Kinder, 9 Teamer)

Zutaten

3,7 kg Eierspätzle aus der Kühltheke
Salz
950 g Emmentaler, gerieben
950 g Gouda, gerieben
3 Päckchen Röstzwiebel
3 Köpfe Salat

Zubereitung

Salat waschen, Dressing vorbereiten.

Kurz vor dem Essen anmachen.

Spätzle in Salzwasser kochen und sobald sie oben schwimmen abschütten. Direkt in den Wärmebehälter mit Käse schichten. Ggf. eine kleine Portion ohne Käse auf die Seite machen, falls ein Teilnehmer keine Käsespätzle isst.

Guten Appetit wünschen die Ministranten Muggensturm | Oberweier

Käsespätzle mit Salat

für ca. 100 Personen

Zutaten

9 Köpfe Salat
11 kg Spätzle
14 Zwiebeln
8 kg geriebener Käse
1 l Sahne
1 l Gemüsebrühe

Zubereitung Käsespätzle

1. Zwiebeln in Ringe schneiden
2. Salzwasser für Spätzle aufsetzen
3. Spätzle im Wasser garkochen, abgießen
4. Noch heiße Spätzle im Wechsel mit Käse in Auflaufformen schichten
5. Sahne mit Gemüsebrühe verrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Auflaufformen verteilen
6. Im Ofen überbacken
7. Zwischenzeitlich Zwiebeln mit Fett in der Pfanne goldbraun garen und auf Schüsseln verteilen

Zubereitung Salat

1. Salat in mundgerechte Stücke und putzen
2. Dressing anrühren:
 - a. Ausreichend (ca. 1/3 Flasche) Öl und Essig im groben Verhältnis 1:1 mischen
 - b. Mit Salz, Pfeffer, Zucker/Honig und Salatkräutern kräftig (!) würzen
 - c. Bisschen Senf dazu

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

Käsespätzle

für ca. 60 Portionen

Zutaten

100 Eier
5kg Käse gerieben
7,5kg Dinkelmehl
2l Sahne
15 EL Öl
60 TL Salz
3,5l Wasser

Zubereitung

1. Eier, Mehl, Öl, Salz und Wasser mit einem Rührgerät mit Knethaken verrühren bis eine zähe, homogene Masse entsteht.
Achtung: Je nach Leistung des Rührgerätes auf mehrere Portionen aufteilen.
Für Profis: Mit der Hand verrühren.
2. Immer circa drei Portionen Teig (je nach Topfgröße) mit einer Spätzlepresse in kochendes Wasser pressen.
3. Sobald die Spätzle oben aufschwimmen, nach circa 3 - 5 Minuten, die Spätzle abschöpfen und in einen großen Behälter geben.
4. Parallel die Sahne erhitzen und etwa die zwei Drittel des Käses darin schmelzen.
5. Spätzle, geriebener Käse und Käsesoße abwechselnd schichten.
6. Im 80°C heißen Backofen aufbewahren bis zum Servieren.

Guten Appetit wünscht die SE Jugend Ottenau

Kaspresknödel

für ca. 105 Personen

Zutaten

9 Salatköpfe
80 Eier
2,5 l Milch
4 kg Käse
1 kg Mehl
5 kg Brötchen vom Vortag
10 Zwiebeln
Peterle
ausreichend Gemüsebrühe

Zubereitung Knödel

1. Brötchen in kleine Würfel schneiden
2. Zwiebeln hacken
3. Zwiebeln in Butter anschwitzen, kurz vor Ende gehackte Petersilie dazu und mit Milch ablöschen
4. Milch anwärmen lassen und alles zu den Brötchen geben. Mit dem Käse, Mehl und den Eiern verkneten. Mindestens 15 Minuten ruhen lassen
5. Von beiden Seiten anbraten
6. Brühe aufkochen
7. Separat servieren

Zubereitung Salat

1. Salat in mundgerechte Stücke und putzen
2. Dressing anrühren:
 - a. Ausreichend (ca. 1/3 Flasche) Öl und Essig im groben Verhältnis 1:1 mischen
 - b. Mit Salz, Pfeffer, Zucker/Honig und Salatkräutern kräftig (!) würzen
 - c. Bisschen Senf dazu
3. Salat in einem großen Gefäß anmachen und auf Schalen verteilen

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

Kebab Braten & Zaziki

50 Fleischessende 10 vegetarisch ernährende Personen = 60 Personen

Zutaten

7kg Ausgelöster Schweinenacken
15 Stück Paprika
25 Stück Zwiebeln
9 Stangen Rosmarinzweige
4 Packungen Kebabgewürz (Internet)
Küchengarn für den Braten
Öl zum Anbraten
4 Packungen Falafelmischung (Empfehlung Alnatura)

Füllung

12 Stück Salatgurken
2 Packungen (58 EL) Dill
3 Sträucher Glatte Petersilie
29 EL Olivenöl
29 EL Zitronensaft
20 Stück Knoblauchzehen
4350 g Sahnejogurt
1 Becher Sahnejogurt (lactosefrei)
58 Tomaten
2 Stück Rotkohl
90 Stück Yufka (von einem türkischen Supermarkt)
7 Stück Zwiebeln
2 Stück Weißkohl
3 Stück Eisbergsalat

Zubereitung

Für die Füllung Paprika putzen und waschen. Zwiebeln schälen. Beides in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin ca. 8 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.

1. Für den Braten Fleisch trocken tupfen und auf der Oberseite im Abstand von 1–1 1/2 cm längs tief ein-, aber nicht durchschneiden.
2. Hälfte Kebabgewürz in die Einschnitte reiben. Dann die Füllung in die Einschnitte verteilen. Gefüllten Nacken mit Küchengarn in Form binden. Braten zunächst mit 2–3 EL Öl einstreichen, dann mit übrigem Gewürz einreiben. Braten auf eine Fettpfanne legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250 °C/Umluft: 230 °C/Gas) zunächst ca. 30 Minuten braten. Dann die Temperatur herunterschalten (E-Herd: 160 °C/Umluft: 140 °C/Gas) und ca. 2 1/4 Stunden zu Ende braten.

3. Für den Tsatsiki Knoblauch schälen und fein hacken. Gurke waschen und fein raspeln. Joghurt, Gurke und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Falafel nach dem Rezept auf der Rückseite der Falafelmischung herstellen.
5. Kebab-Braten herausnehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Küchegarn entfernen und den Braten in dünnen Scheiben aufschneiden.

Guten Appetit wünscht das Sommerlager Grötzingen

Linsen mit Spätzle

für ca. 100 Personen

Zutaten

9 Köpfe Salat
Öl
Essig
Gewürzkräuter

8 kg Linsen
10 Zwiebeln
5 Stangen Lauch
1 kg Karotten
1 kg Knollensellerie
3 kg Kartoffeln
10 Lorbeerblätter
3-5 Liter Gemüsebrühe
41 Wiener (für jeden Fleischie ein halbes Wienerle)
9 kg Spätzle
Essig

Zubereitung

1. Linsen nach Packungsanleitung am Vortag einweichen
2. Zwiebeln, Karotten und Sellerie in kleine Würfel schneiden, Lauch in dünne Ringe, Kartoffeln schälen und in ca. 1x1cm große Würfel schneiden
3. Zwiebeln, Sellerie, Karotten und Lauch anschwitzen
4. Linsen, Gemüsebrühe und Lorbeer dazugeben und ca. 25 Minuten köcheln lassen.
5. Kartoffeln dazu und nochmal ca. 20 Minuten köcheln bis die Kartoffeln weich sind
6. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken
7. Wasser für Wiener aufsetzen, Salzwasser für Spätzle aufsetzen
8. Wiener halbieren und ca. 20 Minuten vor dem Servieren Wiener ins heiße (nicht kochende Wasser) und ziehen lassen.
9. Spätzle nach Packungsanleitung kochen

Brot statt Spätzle geht auch.

Salat

- Salat in mundgerechte Stücke und putzen
1. Dressing anrühren:
 - a. Ausreichend (ca. 1/3 Flasche) Öl und Essig im groben Verhältnis 1:1 mischen
 - b. Mit Salz, Pfeffer und Salatkräutern kräftig (!) würzen
 - c. Mit Salz, Pfeffer, Zucker/Honig und Salatkräutern kräftig (!) würzen
 2. Salat in einem großen Gefäß anmachen und auf Schalen verteilen

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

Maultaschen mit Ei

für ca. 100 Personen

Zutaten

20 kg Gemüse-Maultaschen
70 Eier
9 Salatköpfe

Zubereitung Maultaschen

1. Maultaschen in Streifen schneiden
2. Eier in eine Schüssel schlagen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen
3. Maultaschen in Öl anbraten
4. Wenn Maultaschen gebräunt sind, Eier dazugeben und warten bis diese vollständig gestockt sind
5. Mit Ketchup servieren

Zubereitung Salat

1. Salat in mundgerechte Stücke und putzen
2. Dressing anrühren:
 - a. Ausreichend (ca. 1/3 Flasche) Öl und Essig im groben Verhältnis 1:1 mischen
 - b. Mit Salz, Pfeffer, Zucker/Honig und Salatkräutern kräftig (!) würzen
 - c. Bisschen Senf dazu
3. Salat in einem großen Gefäß anmachen und auf Schalen verteilen

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

Nudeln mit Tomatensoße

für ca. 100 Personen

Zutaten

9 Köpfe Salat
9 kg Spagetti
11 Zwiebeln
10 Zehen Knoblauch
3 Tuben Tomatenmark
Ca. 5 kg passierte Tomaten
Ca. 5 kg gehackte Tomaten
Italienische Kräuter
Emmentaler gerieben
Parmesan

Zubereitung

1. Nudelwasser aufsetzen!!!
2. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden
3. Zwiebeln und Knoblauch mit einigen Esslöffeln Salzgemüse anschwitzen
4. Tomatenmark dazu und kurz rösten (ca. 1 Minute)
5. Tomatenpüree und stückige Tomaten dazu und würzen (Salz, Pfeffer, Kräuter)
6. Wenn das Nudelwasser kocht ordentlich Salz und Nudeln rein (regelmäßig umrühren)
7. Tomatensoße 10 Minuten oder länger köcheln lassen
8. Bei bedarf noch Wasser an die Soße geben (dann aber noch nachwürzen)
9. Käse auf Schälchen verteilen

Salat

1. Salat in mundgerechte Stücke und putzen
2. Dressing anrühren:
 - a. Ausreichend (ca. 1/3 Flasche) Öl und Essig im groben Verhältnis 1:1 mischen
 - b. Mit Salz, Pfeffer, Zucker/Honig und Salatkräutern kräftig (!) würzen
 - c. Bisschen Senf dazu
3. Salat in einem großen Gefäß anmachen und auf Schalen verteilen

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

Nudel-Schinken-Auflauf

für ca. 20 Personen

Zutaten

2,5 kg Fusilli, ungekocht
2,5 kg Kochschinken
2,5 l Sahne
3,5 l Milch
100 g Butter
10 Eigelb
5 große Zwiebel(n)
10 EL Mehl
Petersilie, frische
Parmesan n. B.
Muskat
Pfeffer, schwarzer
2 kg Käse(z.B. Gouda o. Emmentaler), gerieben zum Bestreuen
5 EL Butter

Zubereitung

Arbeitszeit ca. 30 Minuten / Gesamtzeit ca. 30 Minuten

Die Zwiebeln und den Schinken würfeln und in Butter anbraten. Danach 2 EL Mehl hinzugeben und unter Rühren leicht bräunen lassen.

Dann mit Sahne und Milch ablöschen. Die Eigelbe unter Rühren hinzugeben und dann aufkochen lassen. Mit Parmesan, Petersilie, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Mit den ungekochten Nudeln in die Auflaufform geben und mit Käse (ich nehme Gouda oder Emmentaler) belegen. Bei 200°C ca. 30 Min. in den Ofen.

Guten Appetit wünscht die Pfarrjugend Malsch

Paprika-Kartoffel-Eintopf mit Nudeln

für ca. 20 Personen

Zutaten

3,5 kg Kartoffeln
12 Paprika
7 Zwiebeln
7 Knoblauchzehen
3,5 l Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden
2. Paprika in Würfel schneiden
3. Zwiebeln und Knoblauch in dünne Streifen schneiden
4. Alles mit ein paar EL Salzgemüse in Öl anbraten
5. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kümmel würzen
6. Mit ein wenig Mehl bestäuben und kurz anschwitzen
7. Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 Minuten köcheln

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

Pilaw

für ca. 100 Personen

Zutaten

8 kg Reis
15 Knoblauchzehen
10 Zwiebeln
10 rote Chilischoten
4 kg Möhren
2 Tuben Tomatenmark
Kurkuma
Paprikapulver
Zimt
Kreuzkümmel
Gemüsebrühe
750 g Rosinen
750 g Mandelstifte
1 kg Joghurt
7 Beutel Minztee

Zubereitung

1. Knoblauch und Chili fein würfeln, Zwiebeln in feine Steifen schneiden
2. Möhren schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden
3. Zwiebeln, Chili und Knoblauch in Butter andünsten
4. Möhren zugeben und kurz mitdünsten
5. Reis, Tomatenmark und Gewürze zugeben und kurz rösten
6. Brühe (doppelte Menge wie Reis) angießen.
7. Abdecken und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen
8. 5 Minuten vor Ende Rosinen und Mandelstifte unterrühren
9. Minztee in Joghurt rühren

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

Pilzragout mit Reis

für ca. 20 Personen

Zutaten

3 kg Champions
5 rote Paprika
8 Zwiebeln
1 Flasche Weißwein
2 l Sojacreme
2 kg Reis

Zubereitung

1. Zwiebeln in feine Würfel schneiden, Champions in Scheiben schneiden, Paprika in Streifen
2. Reis in einem Topf mit Wasser bedecken gut durchrühren, trübe gewordenes Wasser vorsichtig abkippen und den Vorgang 3-4x wiederholen. Dann Topf mit Wasser und ordentlich Salz auffüllen und auf den Herd damit
3. Reis kochen, dabei immer wieder umrühren und zwischenzeitlich immer wieder probieren! (verkocht bei der Menge gerne mal)
4. Champions mit Zwiebeln mit ein paar EL Salzgemüse anbraten, nach ca. 5 Minuten noch die Paprika dazu und mit anbraten
5. Mit ca. der $\frac{1}{2}$ Flasche Weißwein ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen
6. Sojacreme angießen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika und wenn nötig mit Gemüsebrühe abschmecken

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

Pizzabaguette

für ca. 25 Personen

Zutaten

40 Baguettes
500 g Champions aus der Dose
5 Zucchini
5 Paprika
400 g gehackte Tomaten
2 Zwiebeln
600 g veganes Creme Fraiche

Zubereitung

1. Ofen auf 180°C vorheizen
2. Alles kleinschneiden und vermischen
3. Baguettes halbieren
4. Masse auf Baguettes schmieren
5. Im Ofen backen bis Grad der gewünschten Bräunung erreicht ist

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

„Reis mit Scheiß“ - vegan

für ca. 60 Portionen

Zutaten

1 kg Paprika
1 kg Karotten
2 kg Tomaten
1 kg Lauchzwiebeln
1 kg Zwiebeln
2 kg Pilze
1 kg Zucchini

2 Tuben Tomatenmark
6 Dosen Tomaten

5 kg Reis
Ca. 5 El Gemüsebrühe (Pulver)

Zubereitung

1. Gemüse anbraten, anschließend Tomatenmark hinzugeben und nochmals erhitzen. Dann auf kleine Flamme stellen und in Sud und den Dosentomaten etwas köcheln lassen, damit es weich wird. Würzen.
2. Reis in leichter Gemüsebrühe kochen und mit dem Gemüse servieren.

Guten Appetit wünscht die Pfarrjugend Bühl

Salatbuffet zum Grillen

für ca. 100 Personen

Bohnen-Mais Salat

Zutaten

2 kg Kidneybohnen
2 kg Mais
3 Zwiebeln
Essig
Öl
Senf

Zubereitung

1. Bohnen abschütten und abbrausen, Mais abschütten und beides in einer Schüssel vermengen
2. Dressing aus Zwiebeln, Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer anrühren und Salat anmachen → ziehen lassen

Kartoffelsalat

Zutaten

6 kg Kartoffeln
5 Zwiebeln
1 l Gemüsebrühe
15 EL Essig
Zucker
Senf
25 EL Öl
4 Salatgurken

Zubereitung

1. Kartoffeln garen, abkühlen lassen und am besten noch lauwarm pellen
2. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen
3. Zwiebeln hacken und mit der Brühe aufkochen. Brühe mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker würzen
4. Heiße Marinade über Kartoffeln geben und eine Stunde ziehen lassen
5. Öl und kleingeschnittene Gurke zugeben, abschmecken

Nudelsalat

Zutaten

2,5 kg Nudeln
1,5 kg Miracel Wip
1,2 kg Käse
3 Gläser Erbsen
1 kg Gewürzgurken
12 Tomaten
6 EL Ketchup
6 EL Senf

Zubereitung

1. Nudeln kochen und kalt abschrecken
2. Miracel Wip, Grukenwasser, Ketchup, Senf, Salz und Pfeffer mischen
3. Gewürzgurken, Käse kleinschneiden und zusammen mit Nudeln und Erbsen mit dem Dressing mischen → ziehen lassen

Grüner-Salat

Zutaten

5 Salatköpfe

Zubereitung

1. Salat in mundgerechte Stücke und putzen
2. Dressing anrühren:
 - a. Ausreichend (ca. 1/3 Flasche) Öl und Essig im groben Verhältnis 1:1 mischen
 - b. Mit Salz, Pfeffer, Zucker/Honig und Salatkräutern kräftig (!) würzen
 - c. Bisschen Senf dazu
3. Salat in einem großen Gefäß anmachen und auf Schalen verteilen

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

Schinkennudel mit Tomatensoße und Salat

für ca. 40 Kinder (8 -15 Jahre) und ca. 25 Betreuer

Zutaten

Für die Schinkennudel

11 kg Nudeln (Spirelli, Fusilli, Penne, o.ä.)
5 kg gekochter Schinken
2 Gemüsezwiebeln (= Große Zwiebeln)
2,5 kg Reibekäse (Edamer, Gauda, o.ä.)
6 Becher Sahne
4 Becher Schmand
4 Becher Saure Sahne
40 Eier
½ Milch
Kräuter
Salz, Pfeffer, Gemüsebrühpulver

Für die Tomatensoße

3 Dosen (250g) gewürfelte Tomaten
4 Pack (500g) passierte Tomaten
1 Gemüsezwiebel (= Große Zwiebel)
3 gelbe Rüben (Karotten)
1 Tube Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Zucker, Gemüsebrühpulver

Für den Salat

3 Köpfe Eisbergsalat
1 Kopf Chinakohl
½ Gemüsezwiebel (= große Zwiebel)
1-2 Becher Naturjoghurt (1Becher =500g)
1 Becher Saure Sahne
Salatkräuter
Essig (Weisweinessig, Balsamicoessig, ...)
Öl (neutrales Öl oder Olivenöl)
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung Schinkennudel

- Die Nudel al dente abkochen und umgehend kalt abschrecken oder Nudeln vom Vortag verwenden
- Den gekochten Schinken in ca. 1x1 cm große Stücke schneiden.
- Die Eier in eine Schüssel geben, würzen (Salz, Pfeffer, Gemüsebrühpulver, ...) und mit der Milch verschlagen.

- Zwei Gemüsezwiebeln in feine Würfel schneiden und in Öl oder Bratfett andünsten (glasig anbraten).
- Die Schinkenscheiben hinzufügen und mit den Zwiebeln weiter anbraten (beides nicht zu dunkel werden lassen).
- Die Nudeln hinzugeben, würzen (Salz, Pfeffer, Gemüsebrühpulver, ...) und ständig durchmengen, damit sich alles gut durchmischt und nichts anbrennt.
- Wenn die Zutaten warm sind, gibt man die Sahne, den Schmand und die Saure Sahne hinzu. Weiter durchmengen.
- Die geschlagenen Eier hinzugeben und untermengen
- Nachdem das Ei gestockt ist, kann man die Kräuter hinzufügen und anschließend abschmecken.
- Den Reibekäse in die Schinkennudeln geben und untermengen oder zum Selbstbedienen bei der Ess-Ausgabe hinstellen.

Zubereitung Tomatensoße

- Zwiebeln schälen und fein würfeln
- Gelbe Rüben schälen würfeln und mit den Zwiebeln ca. 5 Minuten andünsten.
- Zucker (2-3 Esslöffel) dazugeben und karamellisieren lassen.
- Das Tomatenmark (ca. 1/3 Tube) unter ständigem Rühren mit den bisherigen Zutaten vermengen, ca. 3-4 Minuten mitbraten.
- Die gewürfelten Tomaten zufügen, kurz einkochen lassen. Danach mit den passierten Tomaten auffüllen.
- Für ca. 30-40 Minuten leicht dicklich einköcheln (Vorsicht: die Soße spritzt!)
- Abschmecken und nach Belieben Kräuter hinzugeben.

Zubereitung Salat

- Den Salat halbieren, Strunk entfernen, putzen (die braunen Blätter/Stellen entfernen). Danach in die gewünschte Form schneiden (dünne Streifen, dicke Streifen, rechteckig, quadratisch, ...), in einen Sieb geben und waschen (min. 1x). Im Anschluss abtropfen lassen.
- Das Dressing in einem extra großen Gefäß ansetzen. Gemüsezwiebeln, Jogurth, Saure Sahne, Salatkräuter, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker vermischen und abschmecken.
- Kurz vor der Essensausgabe den Salat mit dem Dressing vermengen.
- Hinweis: Da der Salat nach dem Mischen mit dem Dressing wässert, das Dressing etwas mehr säuern und würzen, dass der Geschmack am Salat vorhanden ist.
- Das übrigen Dressing kann gut wiederverwendet werden
- Variationsmöglichkeit: Tomaten und/oder Gurken dazugeben

Guten Appetit wünscht die KJG St. Peter und Paul Bruchsal

Thai-Nudeln

für ca. 60 Portionen

Zutaten

1 kg Paprika
1 kg Karotten
1 kg Lauchzwiebeln
1 kg Zwiebeln
1 kg Pilze

4 kg Geflügelfleisch
125 g Thai-Gewürzmischung
1 große Flasche Sojasoße

8 kg Nudeln

Zubereitung

1. Gemüse anbraten → dauert sehr lange bis es weich ist, daher früh anfangen und Sud später für Soße verwenden.
2. Nudeln kochen.
3. Fleisch anbraten und mit Sojasoße ablöschen. Anschließend zu Gemüse dazugeben und etwas ziehen lassen → nach Bedarf vor dem Anbraten ca. 30 min in Sojasoße einlegen
4. Zum Schluss mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken; mit Sojasoße und Sesam servieren.

Guten Appetit wünscht die Pfarrjugend Bühl

Wraps mit Hackfleisch und Tomatenreis, Befüllung nach Wunsch

für ca. 22 Personen (11 Kinder, 11 Teamer)

Zutaten

36 Wraps	2 Zehen Knoblauch
2,5 kg Hackfleisch	1 Zwiebel
5 Päckchen Feta	Sonnenblumenöl
3 Päckchen Geriebener Käse	Kräuter der Provence
650g Risottoreis	Gewürzmischung (Mexico)
300 ml Tomatensoße	Salz
1 Dose Tomatensoße	Schnittlauch
3 Dosen Kidneybohnen	Kräutersalz
3 Dosen Mais	Pfeffer
3 Dosen Erbsen	Gemüsebrühe
1 Flasche Mexikanische Soße	
1 Flasche Cocktailsoße	
1 Flasche Paprikasoße	
Scharfe Soße (Tabasco)	
2 kg Joghurt	
2 Köpfe Eisbergsalat	

Zubereitung Wraps

Eisbergsalat putzen und klein schneiden. Mais und Erbsen abtropfen lassen, Kidneybohnen gut abspülen und abtropfen lassen. Feta in kleine Würfel schneiden.

Etwas Zwiebeln und Knoblauch häckseln. Hackfleisch mit etwas Salz, Pfeffer, Muskat und Maggi (alternativ Mexico- Gewürzmischung) würzen, gut mit einer Gabel durchkneten, damit eine homogene Konsistenz erreicht wird. Öl in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch gut durchbraten.

Zubereitung Tomatenreis

Den Reis nach Anweisung abkochen. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln andünsten. Reis hinzugeben und zusammen mit den Zwiebeln und etwas Knoblauch anbraten.

Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und die Tomatensoße hinzugeben. Darauf achten, dass nicht zu viel Flüssigkeit hinzugegeben wird. Den Reis mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence abschmecken.

Zubereitung Joghurt- und Knoblauchsoße

Joghurt mit Schnittlauch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Kräutersalz abschmecken. In zwei Portionen aufteilen und bei einer Portion etwa 6 – 8 Zehen gehäckselten Knoblauch hinzugeben.

Guten Appetit wünschen die Ministranten Muggensturm | Oberweier

Wraps

pro Person bei Kindern einen, bei Jungs ab 13 2 Wraps rechnen

Zutaten

Salami
Schinken
geriebener Käse/Fetakäse
Paprika
Tomaten
Gurke
Mais
Eisbergsalat
hartgekochte Eier
keinesfalls fehlen dürfen außerdem:
Cocktailsoße
Ketchup
Mayonnaise
Hackfleisch
Wraps

Zubereitung

1. Die Wraps können mit ganz unterschiedlichen, klein gewürfelten Zutaten gefüllt werden, die in kleinen Schalen auf einem Buffet stehen.
2. angebratenes Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Pizzagewürz und Tomatenmark verfeinert

Tipps

- Wraps eignen sich perfekt zur Resteverwertung. Es gab auch schon kleingeschnittene Grillwürstchen auf dem Buffet...
- Statt Wraps haben wir auch schon Pitas verwendet.

Guten Appetit wünschen die Ministranten Ottersweier

Zucchini Gemüse mit Reis

für ca. 100 Personen

Zutaten

9 kg Zucchini (noch mind. eine Zucchini aufheben)

9 kg stückige Tomaten

6 l Sahne

1 kg Creme Fraiche

9 kg Reis

Zubereitung

1. Zucchini in Halbe Scheiben schneiden
2. Reis in einem Topf mit Wasser bedecken gut durchrühren, trübe gewordenes Wasser vorsichtig abkippen und den Vorgang 3-4x wiederholen. Dann Topf mit Wasser und ordentlich Salz auffüllen und auf den Herd damit
3. Reis kochen, dabei immer wieder umrühren und zwischenzeitlich immer wieder probieren! (verkocht bei der Menge gerne mal)
4. Zucchini mit ein paar EL Salzgemüse in etwas Öl in einem Topf anschwitzen
5. Tomaten dazu und aufkochen
6. Sahne und Creme Fraiche dazugeben, würzen und köcheln lassen
7. Bei Bedarf mit Wasser strecken

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

Geschnetzeltes mit Reis

für ca. 80 Personen

Zutaten

11 Zwiebeln
8 kg Hähnchenfleisch
2,5 Liter Gemüsebrühe
1 Flasche Weißwein
6 kg Champignons
5 l Sahne
6,5 kg Reis

Zubereitung

*Fleisch am Abend vorher zum Auftauen in den Kühlschrank stellen
(am besten so dass es nicht im eigenen Saft liegt)*

1. Fleisch waschen (!), Sehnen, Blutgefäße wegschneiden, den Rest würfeln
2. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden
3. Reis in einem Topf mit Wasser bedecken gut durchrühren, trübe gewordenes Wasser vorsichtig abkippen und den Vorgang 3-4x wiederholen. Dann Topf mit Wasser und ordentlich Salz auffüllen und auf den Herd damit
4. Reis kochen, dabei immer wieder umrühren und zwischenzeitlich immer wieder probieren! (verkocht bei der Menge gerne mal)
5. Fleisch in einer sehr heißen Pfanne/Bräter anbraten, 5 Minuten vor Ende Zwiebeln dazugeben und mit anschwitzen
6. Mit Wein ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann Gemüsebrühe dazu
7. Champignons zugeben und alles aufkochen
8. Sahne dazu und mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrüh-Pulver würzen

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

Apple Crumble and Custard

für 6 Personen

Zutaten

Für den Apple Crumble

6 Äpfel

Ein Schuss Apfelsaft

Zimt

300 g Mehl

120 g Zucker

1 PK Vanillezucker

200 g Butter

Für die Vanillesoße (schmeckt besser als das englische Original)

½ Liter Milch

1EL Puddingpulver

2EL Zucker

2 Eier

1 PK Vanillezucker

Zubereitung

1. Schälen, in kleine Stückchen schneiden und in eine Auflaufform geben.
2. Über die Äpfel gießen, damit sie nicht an der Form anhängen.
Das Ganze mit Zimt bestreuen
3. Aus diesen Zutaten mit dem Handrührgerät Streusel in gewünschter Größe kneten.
Diese über die Äpfel verteilen.
4. Bei 200 °C ca. 20-30 Minuten backen.
5. Für die Vanillesoße: Alle Zutaten in einem Topf verrühren und unter Rühren aufkochen.

Guten Appetit wünschen die Ministranten Ottersweier

Apple Crumble mit Vanillesoße

für ca. 30 Personen

Zutaten

36 Äpfel
750 g Butter
750 g brauner Zucker
5 Päckchen Vanillezucker
1 kg Mehl
Zitronensaft
Vanillepudding
Milch, laktosefrei

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Auflaufformen einfetten. Die Äpfel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, in die Auflaufform geben und mit dem Zitronensaft beträufeln.
Seite 23 | Küchenplan - Mittwoch, 07.08.2019 (Piraten)

Für die Streusel die Butter klein würfeln und mit Zucker, Vanillezucker und Mehl zu einem bröseligen Teig verarbeiten. Die Streusel über die Äpfel geben und den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

Den Vanillepudding mit etwa 1/3 bis 2/3 mehr Milch kochen für die Vanillesoße.

Die Apple Crumble lauwarm, mit der Vanillesoße servieren.

Guten Appetit wünschen die Ministranten Muggensturm | Oberweier

Selbstgemachtes Früchtemüsli

für ca. 20 Personen

Zutaten

1kg Früchtemüsli (Haferflocken)
3 Bananen
1kg Nektarinen
3 Äpfel
2x (laktosefreier) Naturjoghurt
ggf (laktosefreie) Milch

Zubereitung

Früchte klein schneiden
Früchte mit den Flocken und Joghurt vermischen
Schüssel abdecken und über Nacht kühl stellen
am nächsten Morgen vor den Servieren nochmals umrühren und ggf. mit etwas Milch wieder etwas flüssiger machen

Guten Appetit wünscht die KJG Neuthard

Grießbrei mit Roter Grütze

für ca. 100 Personen

Zutaten

3 kg Weichweizengries
15 Liter Milch
1,2 kg Zucker
2 kg rote Grütze

Zubereitung

1. Milch in einem Topf erwärmen, dabei immer wieder umrühren
2. Ist die Milch warm, Gries nach und nach mit einem Schneebesen einrühren
3. Zucker ebenfalls einrühren
4. Auf kleiner Flamme so lange köcheln, bis der Gries die Flüssigkeit aufgenommen hat und ein Brei entstanden ist
5. Auf Schälchen aufteilen
6. Vor dem Servieren überall einen Kleks Grütze dazu

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

Himbeertraum

für ca. 24 Personen

Zutaten

1 kg Meringen
2,5 kg Tiefkühlhimbeeren
1,5 kg Magerquark
100 g Quark, laktosefrei
25 Becher Sahne
1 Becher Sahne, laktosefrei

Zubereitung

1. Sahne steif schlagen, den Quark unterheben, gut vermischen.
2. Die Meringen in kleine Stücke brechen.
3. In Dessertgläser Quarksahne, Meringestücke, gefrorene Himbeeren und nochmals Quarksahne schichten, mit ganzer Meringe garnieren.
(Die Süße wird durch die Zugabe von Meringen gesteuert.)

Guten Appetit wünschen die Ministranten Muggensturm | Oberweier

Milchreis mit Pflaumen

für ca. 105 Personen

Zutaten

12,5 l Milch
3 kg Milchreis
300 g Zucker +/-
12 Packungen Vanillezucker
2 kg Zwetschken

Zubereitung

1. Butter in einem Topf schmelzen
2. Reis kurz darin anschwitzen
3. Milch, Zucker, Vanillezucker zugeben
4. Aufkochen lassen und dabei immer wieder umrühren (!)
5. Bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen, dabei 1-2-mal umrühren
6. Auf Schälchen verteilen, überall einen Klecks Zwetschken dazu

Guten Appetit wünscht die KJG Neureut

Milchshake mit Mini Donuts

für ca. 60 Personen

Zutaten

15 Liter Milch
1 Liter Milche (lactosefrei)
1 kg Vanilleeis
1 kg Schokoladeneis
500 g Eis (Lactosefrei)
60 Stück Strohalme (Papier)
4 Packungen Sprühsahne
Für die Donuts
780 g Mehl
390 g Zucker
3 Packungen Vanillezucker
0,75 l Milch
0,25 l Milch (lactosefrei)
9 Stück Eier
15 EL Öl
4 Prisen Salz
1 Packung Puderzucker

Zubereitung

1. Mehl, Zucker, Vanillezucker, Milch, Eier, Öl, Backpulver und Salz zu einem glatten Teig verrühren.
2. Den Donut-Maker aufheizen und mit etwas Öl bestreichen. Jeweils 1 gestrichenen EL Teig in die Ringe füllen. Das Gerät schließen und die Donuts darin ca. 3-4 Min. goldbraun backen. Den übrigen Teig genauso verarbeiten. Die Donuts anschließend warm noch mit Puderzucker bestreuen.
3. Für den Milchshake, Milch und Eis mixen.
4. Ein Glas 0,3 – 0,4l mit Milchshake füllen. Den Strohhalm reinsetzen, den Donut darauf und das Ganze mit Sahne besprühen. Zur Verzierung können auch Schokoraspeln o.ä. verwendet werden.

Guten Appetit wünscht das Sommerlager Grötzingen

Vanilletraum

für ca. 60 Portionen

Zutaten

5kg Vanillejogurt

2l Sahne

20 Päckchen Vanillezucker

Ca. 3 Päckchen (Menge variabel) TK Himbeeren

Zubereitung

1. Sahne schlagen mit einem Rührgerät.
2. Vanillejogurt und Vanillezucker zugeben und erneut mit dem Rührgerät verrühren.
3. Die Creme anschließend mit einer Schöpfkelle in die Schälchen verteilen.
4. TK-Himbeeren als Topping darauf verteilen.

Achtung: Rechtzeitig vor dem Servieren vorbereiten, damit die Himbeeren noch auftauen können.

Guten Appetit wünscht die SE Jugend Ottenau

Stockbrot

12 Stücke

Zutaten

400g Weizenmehl
1/2 TL Salz
2 TL Backpulver
50g Butter
200 ml Milch
Lange Stöcke

Zubereitung

400g Weizenmehl, 1/2 TL Salz, 2 TL Backpulver und 50g Butter zu einem krümeligen Teig vermischen (die Butter am besten in kleinen Stücken dazugeben). Dann 200 ml Milch dazugeben und alles gut durchkneten.

Teig in 12 Stücke (ca. 50 g) teilen, ca. 15 cm lange Rollen daraus formen, spiralförmig überlappend um saubere Stöcke wickeln und dabei die Rollen flach drücken.

Stöcke

Lange, etwas dickere Stöcke suchen und säubern. Bei den Stöcken sollte die Rinde im oberen Bereich abgeschält werden (evtl. mit Alufolie umwickeln).

Selbst backen

Den Teig um ein Ende des Stocks wickeln. Die Stöcke über die Grillglut halten, unter drehen die Brote knusprig backen. Das Stockbrot wird durch das Drehen über dem offenen Feuer hin- und hergewendet, damit nichts anbrennt. Die Stockbrote sind fertig, wenn sie eine goldbraune Farbe bekommen. Das Stockbrot etwas abkühlen lassen und gleich essen.

Das Rezept schmeckt auch in Kombination mit folgenden Varianten:

Im Teig

- mit kleingeschnittenen, getrockneten Tomaten, Käseraspeln und Pizzagewürz im Teig als „Stockpizza“!
- mit Röstzwiebeln im Teig
- mit eingewickelterm Schinken oder Speckwürfeln im Teig

Füllung für den Hohlraum nach dem backen

- mit länglichen Käsestücken oder Käsewürfeln
- mit Wienerle
- mit Schokoladenstücken
- mit Würstchen, die man parallel an einem Stock aufspießt und grillt

Beilagen

- Würstchen, die ebenfalls auf Stöcken gegrillt werden
- Grillspeck

Guten Appetit!

Stockbrot und Marshmallow-Keks-Sandwiches

für ca. 20 Personen

Zutaten

1 kg Mehl
2,5 Päckchen Trockenhefe
2,5 Prise Zucker
5 TL Salz
625 ml Wasser
ggf. Oregano

2 Pack Marshmallows
2 Pack Butterkekse

Zubereitung

Mehl, Trockenhefe, Zucker, Salz und Wasser zu einem Hefeteig kneten.

Teig etwa ein bis zwei Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Ggfs. kann ein Teil des Teigs mit Gewürzen, z.B. italienischen Gewürzen verfeinert werden.

Den Teig portionieren und Würste formen, anschließend um die Stöcke wickeln und über der Glut backen.

Auf Stock spießen, über die Glut halten und anschließend zwischen 2 Butterkeksen abstreichen.

Guten Appetit wünschen die Ministranten Muggensturm | Oberweier

Stockbrot

für ca. 60 Portionen

Zutaten

8 TL Backpulver
200g Fett
1,5kg Dinkelmehl
850ml Milch
6 TL Salz
Kräuter nach Wahl

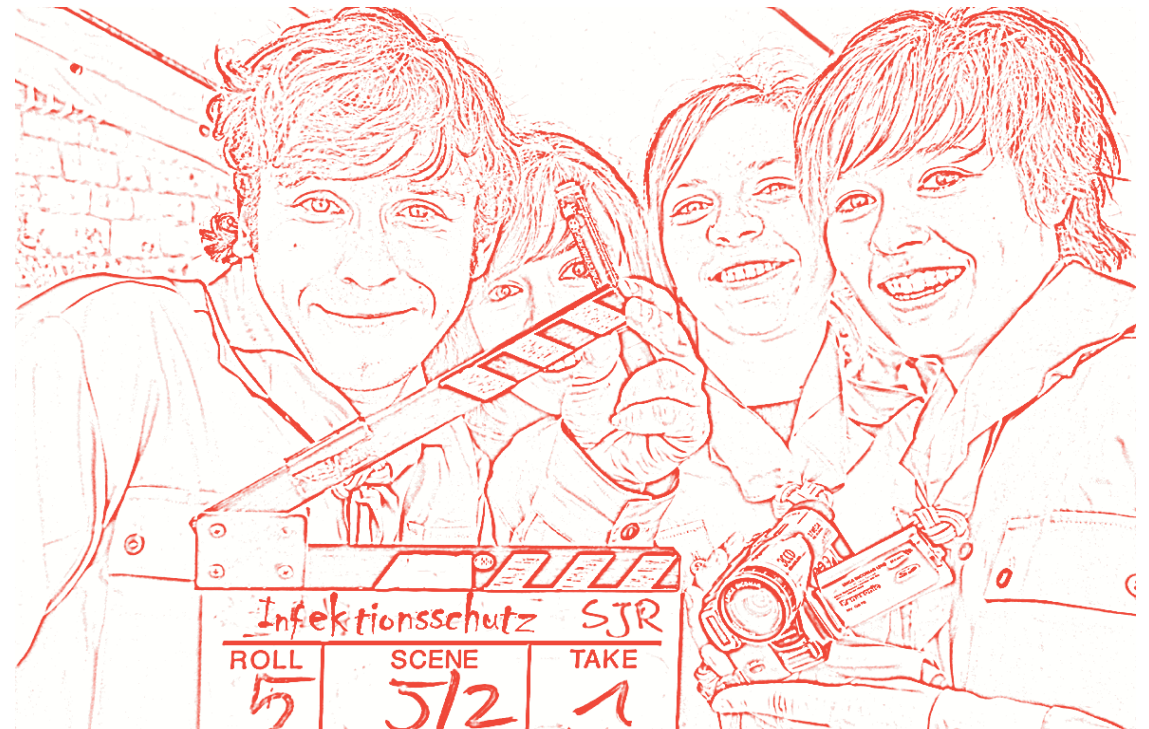
Zubereitung

1. Alle Zutaten mit einem Rührgerät mit Knethaken verrühren.
Achtung: Je nach Leistung des Rührgerätes auf mehrere Portionen aufteilen.
Für Profis: Mit der Hand verrühren.
2. Teig muss nicht gehen, sondern kann direkt verwendet werden, kann aber auch abgedeckt aufbewahrt werden.
3. Den Teig in dünne „Würstchen“ rollen und spiralförmig um einen Stock wickeln.
4. Stock über die Glut halten, nicht in die Flamme und warten, bis der Teig eine goldgelbe Farbe erreicht.

Guten Appetit wünscht die SE Jugend Ottenau

Infektionsschutz auf Jugendfreizeiten

..... eine Kurzinformatio für die Hosentasche



Begleitheft zum Schulungsfilm
Infektionsschutz auf Jugendfreizeiten

Diese Arbeitshilfe entstand in Kooperation des Landesjugendrings Baden-Württemberg e.V. mit dem Stadtjugendring Ulm als Begleitmaterial zum Schulungsfilm Infektionsschutz auf Jugendfreizeiten.

Herausgeber: Landesjugendring Baden-Württemberg e.V.
Siemensstr. 11
70469 Stuttgart
Telefon 0711 16 447-0
Fax 0711 16 447-77
E-Mail: info@ljobw.de
www.ljobw.de

Gestaltung: Stadtjugendring Ulm e.V.
Schillerstr. 1 / 4
89077 Ulm
Telefon 0731 140 69-0
Fax 0731 140 69-69
E-Mail: info@sjr-ulm.de
www.sjr-ulm.de

Redaktion: Irene Bär, LJR
Andrea Schlüter, LJR
Doro Fumy, SJR-Ulm

V.i.S.d.P. Berthold Frieß

Druck: Druckerei Laubengaier,
Leinfelden-Echterdingen
April 2007, 1. Auflage, 3200 Exemplare

Gefördert von der Jugendstiftung Baden-Württemberg ,
dem Land Baden-Württemberg und dem Kommunalverband
für Jugend und Soziales Baden-Württemberg



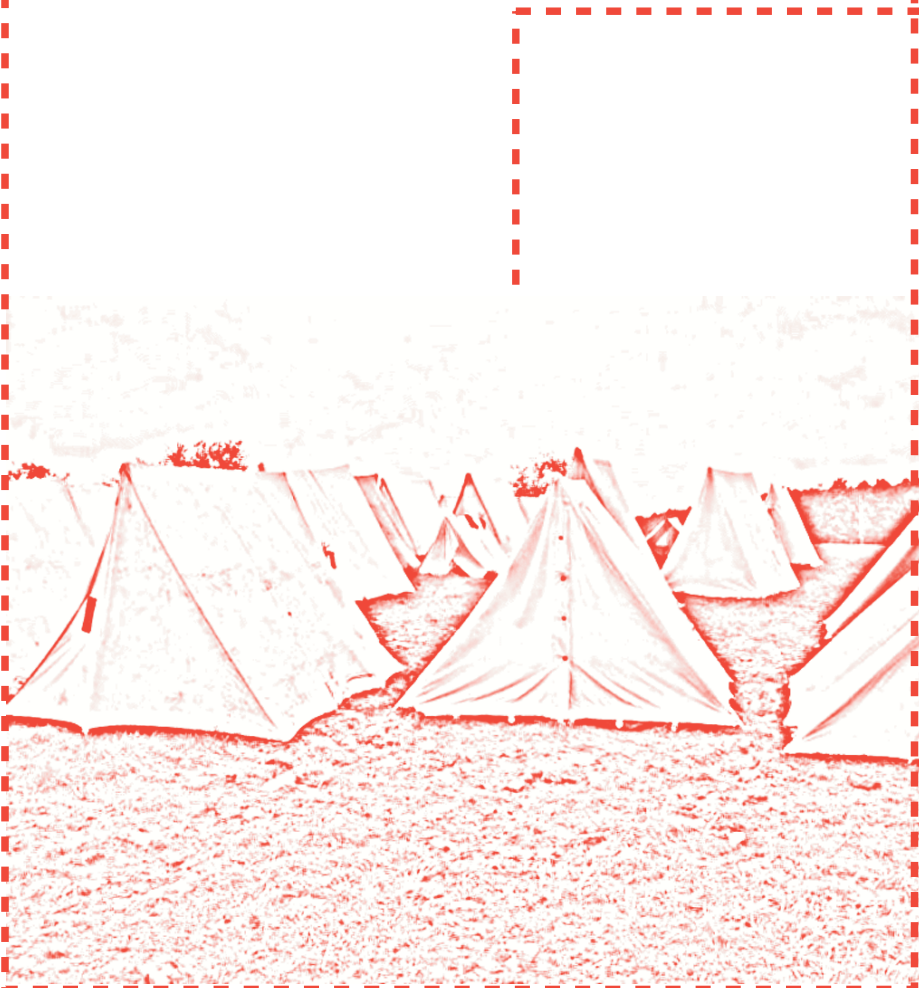
— — ➤ Auf Versorgung mit sauberem Trinkwasser achten!

— — ➤ Müllbehälter fest schließen und an einen schattigen Platz stellen!

— — ➤ Toilettenanlage sauber halten!

Im Zeltlager

Besondere Hinweise



Vorwort

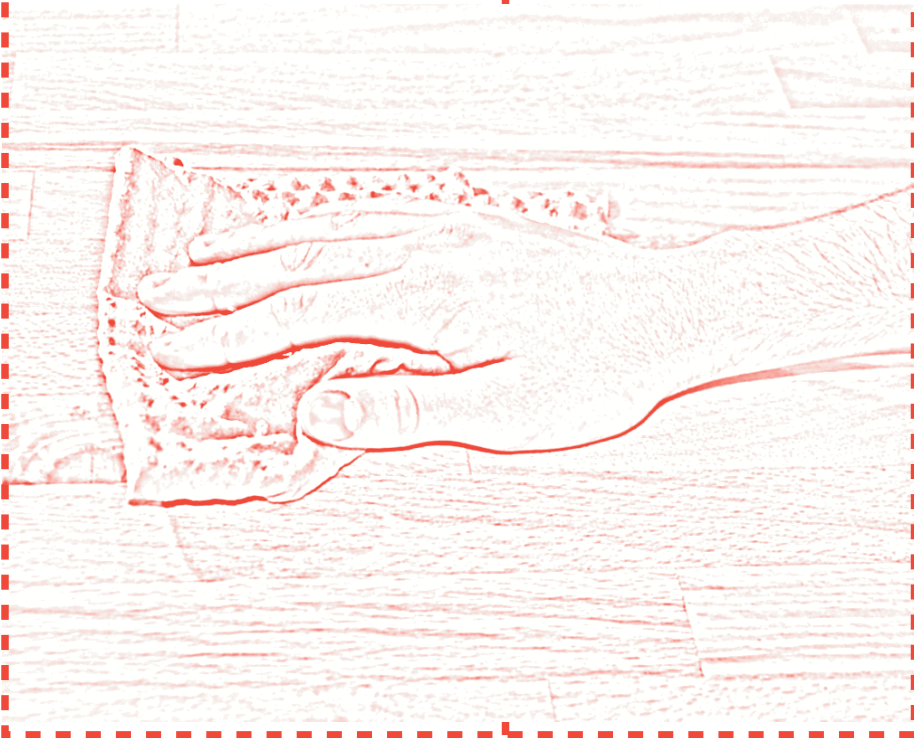
Hunderttausende Kinder und Jugendliche besuchen jedes Jahr Freizeiten und Zeltlager in Baden-Württemberg. Dabei werden sie überwiegend von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen gepflegt. Die LeiterInnen und Küchenteams von Freizeiten und Zeltlagern tragen eine große Verantwortung, wenn es um Lebensmittel und ihre Zubereitung geht. Dieses Informationsheft zeigt die wichtigsten Regeln, die beim Umgang mit Lebensmitteln auf Freizeiten und Zeltlagern zu beachten sind.

Viel Spaß auf Eurer Freizeit
wünscht Euch

Berthold Frieß
Vorsitzender des Landesjugendrings

Reinigen

Hände, Oberflächen und Gerätschaften



*Eigene
Gesundheit*

- — ➤ Bei der Arbeit mit Lebensmitteln dürfen keine Erkrankungen vorliegen, die über Lebensmittel übertragen werden können.

Bei Anzeichen für solche Erkrankungen darf nicht mit Lebensmitteln gearbeitet werden.

- — ➤ **Mögliche Symptome:**

- Bauchkrämpfe, Durchfall, zum Teil mit Übelkeit, Erbrechen, Fieber. Verdacht z.B. auf Salmonellenvergiftung, Bakterielle Ruhr, Cholerabakterien oder andere Durchfallerreger.
- Hohes Fieber mit schweren Kopf-, Bauch-, Gelenkschmerzen und Verstopfung. Verdacht auf Typhus und Paratyphus.
- Gelbfärbung der Haut und Augäpfel mit Schwäche und Appetitlosigkeit. Verdacht auf Hepatitis A oder E.
- Gerötete oder geschwollene Wunden bzw. offene Stellen von Hauterkrankungen. Verdacht auf Infektion.

Eigene Gesundheit



- — ➤ **Häufig die Hände waschen!**
Vor jeder Essenszubereitung und vor dem Essen die Hände mit warmem Wasser und Seife, wenn nötig mit Bürste waschen.
- — ➤ **Arbeitsflächen regelmäßig reinigen!**
Schneidebretter, Messer und andere Küchenutensilien nach jedem Kontakt mit rohem Fleisch, Geflügel, rohen Eiern und Fisch sowie pflanzlichen Produkten mit heißem Wasser und Reinigungsmittel waschen.
- — ➤ **Einmal-Papiertücher verwenden!**
Handtücher und Lappen täglich wechseln.

Kühlen

Verderbliche Lebensmittel und Speisen

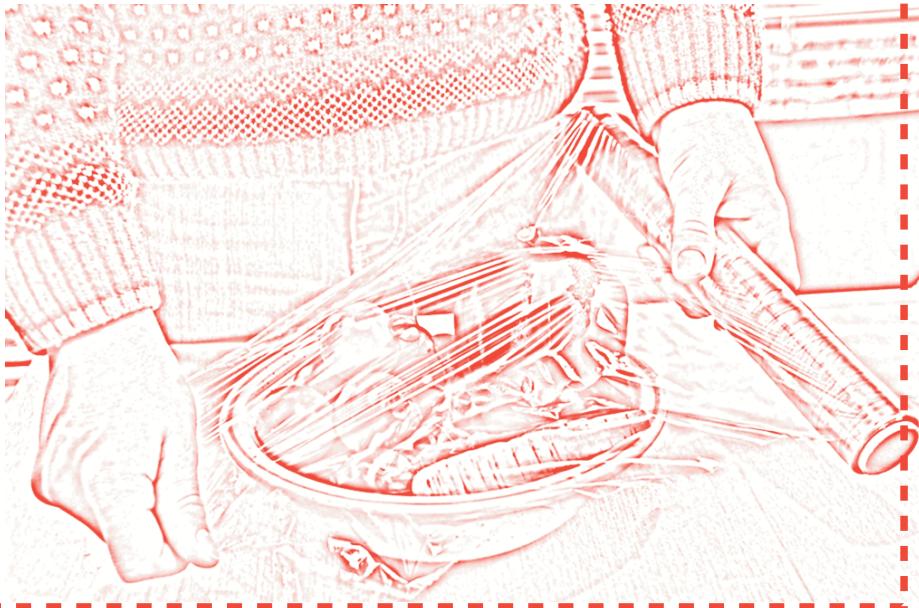


Trennen

- > Rohes Fleisch, Geflügel und Fisch von anderen Lebensmitteln trennen!
- > Speisen und Lebensmittel immer abdecken!
- > Auf Lebensmittel nie husten oder niesen!
- > Wunden mit wasserfestem Pflaster abdecken!

Trennen

Keimübertragungen vermeiden



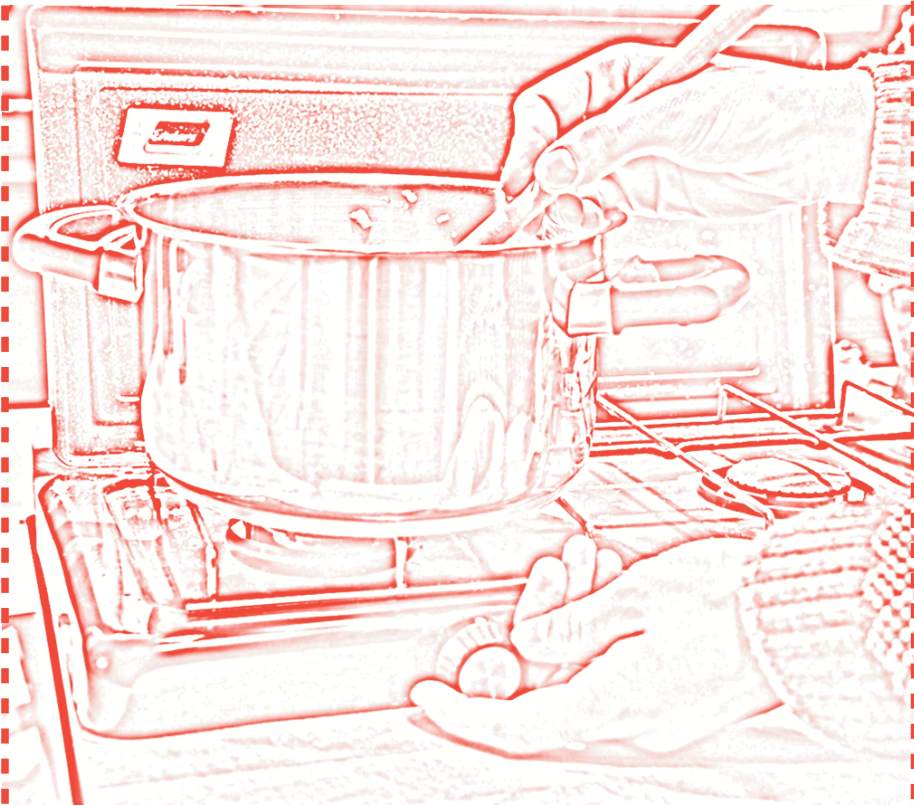
Kühlen

--> Leicht verderbliche Lebensmittel immer gekühlt aufbewahren!

--> Ist kein Kühlschrank vorhanden, sollten Lebensmittel täglich frisch eingekauft werden.

Erhitzen

Speisen gründlich durchgaren



Erhitzen

- > **Speisen ausreichend erhitzen!**
Salmonellengefahr! Speisen auf mindestens 70-80 °C erhitzen.
Fleisch, Fisch und Geflügel gründlich durchgaren!
- > **Lebensmittel, die nicht ausreichend erhitzt werden, sollen keine rohen Eianteile enthalten.**
Achtung z.B. bei Mayonnaisen, Soßen, Backwaren mit nicht durchgebackenen Füllungen oder Auflagen.



Baden-Württemberg

REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTT GART
LANDESGESUNDHEITSAMT

Vermeidung von Lebensmittelinfektionen für Ehrenamtliche bei Vereinsfesten, Freizeiten und ähnlichen Veranstaltungen

Merkblatt

Warum müssen beim Umgang mit Lebensmitteln besondere Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden?

Hygienefehler beim Umgang mit Lebensmitteln führen immer wieder zu schwerwiegenden Erkrankungen, die besonders bei Kleinkindern und älteren Menschen lebensbedrohlich werden können. Von solchen Lebensmittelinfektionen kann gerade bei Vereins- und Straßenfesten oder ähnlichen Veranstaltungen schnell ein größerer Personenkreis betroffen sein. Das Merkblatt gibt eine Orientierungshilfe, sich in diesem sensiblen Bereich richtig zu verhalten, damit gemeinschaftliches Essen und Trinken ungetrübt genossen werden können.

Wichtig ist dabei, dass jeder, der außerhalb des privaten hauswirtschaftlichen Bereichs mit Lebensmitteln umgeht, sich der Eigenverantwortung bei der Vermeidung von lebensmittelbedingten Infektionen bewusst ist. Denn jeder, der Lebensmittel herstellt, behandelt oder in Verkehr bringt, haftet zivilrechtlich und strafrechtlich dafür, dass dies einwandfrei erfolgt!

Durch welche Lebensmittel kommt es häufig zu Infektionen?

In manchen Lebensmitteln können sich Krankheitserreger besonders leicht vermehren. Dazu gehören

- n Fleisch und Wurstwaren
- n Milch und Milchprodukte
- n Eier und Eierspeisen (insbesondere aus rohen Eiern)
- n Backwaren mit nicht durchgebackener oder durcherhitzter Füllung (z. B. Sahnetorten)
- n Fische, Krebse, Weichtiere („frutti di mare“)
- n Speiseeis und Speiseeishalberzeugnisse
- n Feinkost-, Rohkost- und Kartoffelsalate, Marinaden, Mayonnaisen und Saucen

Wie können Sie zur Verhütung lebensmittelbedingter Infektionen beitragen?

Wer bei einem Fest oder ähnlichen Veranstaltungen außerhalb des privaten hauswirtschaftlichen Bereichs mit den genannten Lebensmitteln direkt oder indirekt (z. B. über Geschirr und Besteck bzw. auch bei der Reinigung dieser Bedarfsgegenstände) in Kontakt kommt, trägt ein hohes Maß an Verantwortung für die Gäste bzw. Teilnehmer. Er muss darauf achten, dass bei ihm keine Krankheitszeichen für Erkrankungen vorliegen, die über Lebensmittel übertragen werden können; hier besteht ein gesetzliches Tätigkeitsverbot. Im Umgang mit Lebensmitteln müssen zudem allgemeine Hygieneregeln sorgfältig beachtet werden.

Gesetzliche Tätigkeitsverbote

Personen mit

- n Akuter infektiöser Gastroenteritis (plötzlich auftretender, ansteckender Durchfall, evtl. begleitet von Übelkeit, Erbrechen, Fieber), ausgelöst durch Bakterien oder Viren
- n Typhus oder Paratyphus
- n Virushepatitis A oder E (Leberentzündung)
- n infizierten Wunden oder einer Hautkrankheit, wenn dadurch die Möglichkeit besteht, dass Krankheitserreger in Lebensmittel gelangen und damit auf andere Menschen übertragen werden können

dürfen nach dem Infektionsschutzgesetz mit den genannten Lebensmitteln außerhalb des privaten hauswirtschaftlichen Bereichs nicht umgehen. Dabei ist es unerheblich, ob ein Arzt die Erkrankung festgestellt hat oder aber lediglich entsprechende Krankheitserscheinungen vorliegen, die einen dementsprechenden Verdacht nahe legen.

Gleiches gilt für Personen, bei denen die Untersuchung einer Stuhlprobe den Nachweis der Krankheitserreger Salmonellen, Shigellen, enterohämorrhagischen Escherichia coli-Bakterien (EHEC) oder Cholera vibriionen ergeben hat und zwar auch dann, wenn diese Bakterien ohne Krankheitssymptome ausgeschieden werden (sogenannte „Ausscheider“).

Symptome für die genannten Krankheiten, insbesondere nach einem Auftreten nach Auslandsaufenthalt

- n Durchfall mit mehr als zwei dünnflüssigen Stühlen pro Tag, gegebenenfalls mit Übelkeit, Erbrechen und Fieber.
- n Hohes Fieber mit schweren Kopf-, Bauch oder Gelenkschmerzen und Verstopfung können Zeichen für Typhus und Paratyphus sein.
- n Gelbfärbung der Haut und der Augäpfel mit Schwäche und Appetitlosigkeit weisen auf eine Virushepatitis hin.
- n Wunden und offene Hautstellen können infiziert sein, wenn sie gerötet, schmierig belegt, nässend oder geschwollen sind.

Treten bei Ihnen solche Krankheitszeichen auf, nehmen Sie unbedingt ärztlichen Rat in Anspruch.

Wichtige Hygieneregeln zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen

Persönliche Hygiene

- n Waschen Sie sich vor Arbeitsantritt, vor jedem neuen Arbeitsgang und selbstverständlich nach jedem Toilettenbesuch gründlich die Hände mit Seife unter fließendem Wasser. Verwenden Sie zum Abtrocknen Einmalhandtücher.
- n Legen Sie vor Arbeitsbeginn Handschmuck (z. B. Armbanduhr, Ringe) ab.
- n Decken Sie auch kleine Wunden an Händen und Armen mit sauberem, wasserundurchlässigem Pflaster ab.
- n Achten Sie auf saubere Arbeitskleidung.

Hygieneregeln beim Umgang mit Lebensmitteln

- n Nicht verpackte Lebensmittel dürfen nur in Behältern und abgedeckt transportiert werden. Transportbehältnisse und Verpackungsmaterialien müssen sauber und für Lebensmittel geeignet sein.
- n Bei der Aufbewahrung muss Rohware getrennt von verzehrfertigen Speisen gelagert werden. Dies gilt auch für die Kühlung.
- n Gerätschaften und Arbeitsflächen müssen sauber, leicht zu reinigen und unbeschädigt sein. Sie sind regelmäßig zwischenzureinigen.
- n Husten und niesen Sie nicht auf Lebensmittel.
- n Lebensmittel, die nicht durcherhitzt werden, sollten nicht unter Verwendung roher Eianteile hergestellt werden (Salmonellengefahr). Nicht durcherhitzte eihaltige Zubereitungen sollten daher nicht abgegeben werden.
- n Zu garende Speisen sollten durcherhitzt werden.
- n Warm verzehrte Speisen sind bis zur Abgabe durchgängig heiß zu halten.
- n Verzehrfertige Speisen dürfen nicht mit der bloßen Hand angefasst werden.

Weitere Informationen

- n zum Umgang mit leicht verderblichen und risikoreichen Lebensmitteln sowie zu den Bestimmungen der Lebensmittelhygieneverordnung enthält der „Leitfaden für den Umgang mit Lebensmitteln auf Vereins- und Straßenfesten“, der im Internet unter www.mlr.baden-wuerttemberg.de oder beim Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum erhältlich ist.
- n zum Infektionsschutzgesetz bei der Jugendarbeit sowie zur Hygiene bei Zeltlagern enthält die Broschüre „Arbeitshilfe zum Infektionsschutzgesetz“ des Landesjugendrings Baden-Württemberg, die im Internet unter www.ljrbw.de erhältlich ist.

Impressum

Regierungspräsidium Stuttgart, Landesgesundheitsamt
Wiederholdstr. 15, 70174 Stuttgart
Tel. 0711/1849-0, Fax 0711/1849-242
abteilung9@rps.bwl.de
www.rp-stuttgart.de, www.gesundheitsamt-bw.de

August 2005



Info für Zeltlagerfans

Liebe Zeltlagerfans,
Sie erleben eine Zeit in freier Natur. Je nach Ausstattung Ihres Zeltlagers nehmen Sie auch Einbußen in der alltäglichen Hygiene in Kauf. Wir möchten, dass Sie trotzdem gesund und munter bleiben. Nachstehend finden Sie Tipps zur Verhütung von übertragbaren Erkrankungen in Ihrem Zeltlager.

I. Hygienetipps rund ums Zeltlager

1. Mindestausstattung der Zeltküche

- Verwenden Sie für Trocken-Lebensmittel und zur Geschirrlagerung nur geschlossene, ab- und auswaschbare Behältnisse, die gegen Nässe und Schädlinge schützen.
- Stellen Sie die Behältnisse nicht direkt auf den Boden.
- Kühlbedürftige Lebensmittel können im Zeltlager nur aufbewahrt werden, wenn Sie über einen Kühlschrank verfügen. Kühlboxen mit Kühlelementen sind nicht in der Lage, eine Lagertemperatur von unter 10 Grad Celsius längere Zeit aufrecht zu erhalten. Wenn Sie keinen Kühlschrank haben, sollten sie kühlbedürftige Lebensmittel täglich frisch kaufen und sofort verbrauchen.
- Handtücher und Spüllappen müssen täglich gewechselt oder täglich ausgekocht werden. Lassen Sie nasse Spültücher und Spüllappen nicht aufeinander liegen, sondern hängen sie auf zum Trocknen. Nehmen Sie also ausreichend Vorrat an Lappen und Tüchern mit.
- Oberflächen, auf denen Lebensmittel vorbereitet werden, müssen abwaschbar sein. Rohes Holz hat eine offene, poröse Oberfläche, auf der sich Keime festsetzen können. Es eignet sich also nicht als Arbeitsfläche. Billig ist eine allerdings intakte Wachstuchbedeckung oder auch Folie, die jedoch nicht so stabil ist.
- Achten Sie bei der Auswahl der Küchengerätschaften darauf, dass sie leicht zu reinigen sind.
- Der Koch- und der Spülbereich sollten im Stehbereich mit Paletten bedeckt sein, damit keine Matschcke entsteht.

2. Umgang mit leicht verderblichen Lebensmitteln

Lebensmittel können infolge ihres Gehalts an krankmachenden Keimen Quelle von Infektionen sein. Darüber hinaus gibt es besonders leicht verderbliche Lebensmittel, deren Verarbeitung deshalb ganz besondere Sorgfalt benötigt.

Lebensmittel als Infektionsquelle:

Folgende leicht verderbliche Lebensmittel können im Rohzustand krankmachende Keime enthalten:

Eier

Geflügel

Fleisch, insbesondere Hackfleisch

Rohmilch

Insbesondere **Hackfleisch oder geschnetztes** Fleisch **muss** sofort verarbeitet werden. Lassen Sie solches Fleisch nicht mehrere Stunden liegen, sondern

Anlage 5 zur Handreichung zum IfSG

verarbeiten Sie es sofort. Planen Sie Ihren Einkauf so, dass die sofortige Verarbeitung möglich ist.

Eier können Salmonellen enthalten, die häufig auf der Eischale sind. Aber auch im Inneren des Eis können Salmonellen vorkommen.

Wenn Sie Eierspeisen machen, achten Sie darauf, dass die Eimasse durcherhitzt ist. Wenn Sie Eier aufgeschlagen haben, müssen die Schalen schnell entsorgt werden. Am besten werden die Eischalen in einer Schüssel gesammelt und dann sofort entsorgt. Waschen Sie die Hände sorgfältig nach dieser Tätigkeit und reinigen Sie auch die Schüssel, die die Eischalen enthalten hat.

Von der Verwendung von **Rohmilch** im Zeltlager wird unbedingt abgeraten. Rohmilch kann Krankheitserreger enthalten, die gefährliche Erkrankungen auslösen können (z.B. EHEC-Bakterien). Sie darf nicht ohne Abkochen abgegeben werden. Unter den Bedingungen der Zeltlager kann Rohmilch nicht ausreichend hygienisch behandelt werden. Wenn Sie pasteurisierte Frischmilch verwenden, **muss** diese gekühlt werden (Kühlschrank), anderenfalls bietet sich H-Milch an, die in geschlossener Packung nicht kühlbedürftig ist.

Trinkwasser

Die Versorgung mit sauberem Trinkwasser ist eine der wichtigsten hygienischen Maßnahmen in einem Zeltlager. Seien Sie deshalb hier besonders pingelig.

- In der Regel gibt es keine Wasserleitung zum Zeltlager. Sie müssen also Trinkwasser in Behältnissen lagern.
- Wenn Sie eigene Behältnisse haben, achten Sie darauf, dass sie zur Aufbewahrung von Trinkwasser taugen. Aus dem Behältnis dürfen keine Stoffe ins Trinkwasser übergehen. Verwenden Sie nur saubere Behältnisse.
- Trinkwasser keimt beim Stehen in Behältnissen auf. Grundsätzlich sollte dem Wasser in Behältnissen ein Desinfektionsmittel zur Trinkwasserentkeimung zugesetzt werden. Damit werden die Aufkeimung und der Verlust der Trinkwasserqualität verhindert. Ihr Gesundheitsamt berät Sie über die Möglichkeiten hierzu.
- Die Behältnisse müssen täglich neu befüllt werden. Achten Sie darauf, dass der Trinkwasservorrat nicht in der Sonne steht. Steht kein Schatten zur Verfügung kann auch mit Zeltplanen schattiert werden.
- Vor der Trinkwasserzapfstelle darf es keine Matschstelle geben. Legen Sie besser Paletten davor. Der Zapfschlauch darf nicht zu lang sein. Er darf insbesondere nicht am Boden liegen oder diesen berühren!

3. Persönliche Hygiene

Nach jedem Toilettenbesuch, vor der Zubereitung von Lebensmitteln, zwischen der Zubereitung von Lebensmitteln verschiedener Herkunft (Gemüse, Fleisch, Milchprodukte, Eier) müssen die Hände sorgfältig gewaschen werden. Das heißt, dass sowohl in unmittelbarer Nähe der Toilettenanlage ein Wasserfass mit Hahn, Seifenspender und Handtuchspender stehen muss, als auch in der Zeltküche. Vor allem in der Küche darf **kein Gemeinschaftshandtuch** verwendet werden. Selbstverständlich sollte Ihr „Küchenpersonal“, saubere Kleidung oder eine Schürze anhaben.

4. Waschplatz

- am Waschplatz muss der Abfluss des Schmutzwassers geregelt sein. Versickerung oder Ableitung in ein Gewässer ist nicht erlaubt. Sinnvoll ist es, das Abwasser aus dem Waschplatz direkt in die Grube der Toilettenanlage zu leiten.
- Am Waschplatz sollten Roste gelegt sein. Wenn Holzpaletten verwendet werden, ist auf Rutschfestigkeit zu achten.
- **Abwasser aus der Küche gehört ebenso in die Toilettengrube. Es darf weder versickert werden noch in ein Gewässer eingeleitet werden.**

5. Toilettenanlage

Sie finden auf Ihrem Zeltlagerplatz eine einfache Toilettenanlage vor, in der Regel über einer geschlossenen Fäkaliengrube. Da sie von vielen Menschen aufgesucht wird, kann sie bei unzureichender Reinigung Quelle von Infektionen sein. Halten Sie Ihre Toilettenanlage peinlich sauber, d.h. mindestens täglich 1-2 mal ist eine Reinigung erforderlich.

6. Abfallbeseitigung

- sämtliche Müllbehältnisse müssen fest verschlossen sein und an einem schattigen Platz stehen. Achten Sie insbesondere bei Müllbehältnissen, die Lebensmittelreste enthalten, auf geschlossene Deckel. Sie haben sonst sofort eine Fliegen-, Maden- und insbesondere eine Wespenplage. Fliegen können Krankheitserreger weiter tragen.
- Trennen Sie den Müll. Der Zeltlagervermieter weist sie in die örtlichen Regelungen ein. Insbesondere lebensmittelhaltiger Müll muss regelmäßig abtransportiert werden (mindestens 2x wöchentlich)
- Vermeiden sie herumliegende Lebensmittelreste, die auf den Boden gefallen sind. Sie haben sonst sofort eine Nagetierplage.

II. Was tun bei Infektionskrankheiten:

Die häufigsten Infektionskrankheiten in einem Zeltlager sind **Magen-Darm-Infektionen**.

Denken Sie grundsätzlich beim Auftreten von Erbrechen und/oder Durchfall bei mehreren Zeltlagerbesuchern gleichzeitig oder in engem Abstand an eine infektiöse Ursache. Suchen Sie sofort den Arzt auf. Informieren Sie das Gesundheitsamt immer dann, wenn der Verdacht auf eine infektiöse Ursache besteht. Das Gesundheitsamt kann Ihnen helfen, die Ursache zu finden und die Weiterverbreitung der Erkrankung zu verhindern.

Erkrankungen mit Fieber:

Auf eine Erkrankung wollen wir Sie besonders hinweisen. Wenn bei einem Ihrer Betreuten hohes Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Schüttelfrost und Bewusstseinseintrübung vorliegen, könnte es sich um eine Hirnhautentzündung handeln. Warten Sie in diesem Fall nicht, holen Sie sofort, auch nachts einen Arzt. Je schneller die Diagnose gestellt ist und behandelt wird, umso besser ist die Prognose.

Weitere Erkrankungen:

Zeckenübertragene Erkrankungen wie etwa Borreliose und FSME

Schutz vor Zecken bietet das Tragen von langen Hosen und geschlossenen Schuhen. Nicht bedeckte Körperpartien können mit einem Insektenrepellent eingerieben werden, dieses wirkt für einige Stunden. Grundsätzlich sollten Sie nach Ausflügen in unterholzreiche Wälder die Haut ihrer Kinder ansehen. Je früher eine Zecke entfernt wird, desto weniger besteht Infektionsgefahr für die Borreliose. Die Frage der Impfindikation sollte vom Hausarzt geklärt werden.

Fuchsbandwurm:

Füchse sind in Süddeutschland häufig mit Fuchsbandwurm infiziert. Der Mensch ist beim Fuchsbandwurm ein Fehlwirt und es kommt glücklicherweise nur in den seltensten Fällen zu einer Infektion. Wenn es aber zu einer Erkrankung infolge einer Infektion kommt, so hat diese schwer wiegende Folgen. Fuchsbandwurmeier werden mit dem Stuhl des Fuchses ausgeschieden und gelangen z.B. auf den Waldboden oder auf Waldbeeren. Fordern Sie am besten Ihre Zeltlagerfans auf, keine rohen Waldbeeren zu verzehren bzw. sich nach Verschmutzung der Hände mit Waldboden die Hände zu waschen.

Insektenstiche:

Diese sind in Zeltlagern häufig. Neben Schnakenstichen kommen vor allem Wespenstiche vor. Wespen halten sich besonders gerne in der Nähe von süßen Getränken auf. Achten Sie darauf, dass keine süßen Getränke offen stehen oder verschüttet werden. Wespenstiche im Mund oder in den Hals erfordern sofortige ärztliche Behandlung. Klären Sie vor der Planung des Zeltlagers ab, ob Jugendliche eine Allergie gegen Wespenstiche oder Bienenstiche haben. Diese Jugendlichen sollten Notfallmedikamente immer bei sich haben.

Verletzungen

Verletzungen sind alltäglich. Neben Prellungen, Hautabschürfungen kommen vor allem Schnittverletzungen vor.

Sicher haben Sie ausreichend Verbandmaterial mitgenommen. Ihre Jugendlichen sollten grundsätzlich vor Antritt des Zeltlagers gegen Tetanus geimpft sein.

III. Baden in Flüssen:

Flüsse sind in aller Regel abwasserbelastet und sind als Badegewässer nicht geeignet. Es kann sein, dass wegen bakterieller Verunreinigung ein Badeverbot erlassen werden musste. Fragen Sie deshalb immer beim zuständigen Gesundheitsamt nach, ob im Bereich des Zeltlagers ein Badeverbot besteht. Nehmen Sie dies ernst, es ist begründet. Flüsse sind auch keine geeigneten „Kühlschränke,“ für Lebensmittel und Getränke.

Übrigens, Ihr Gesundheitsamt weiß auch, welche Seen und Baggerseen die beste Wasserqualität haben.

Anlage 5 zur Handreichung zum IfSG

Zum Schluss wünschen wir Ihnen, dass Ihr Zeltlager ein voller Erfolg wird, Sie von Krankheit und Unfällen verschont bleiben und wieder gesund heimkehren können. Wenn Sie noch Fragen haben, können Sie sich gerne an Ihr Gesundheitsamt wenden.