

Schulsportlager – Organisation: Kochen und essen

Die gemeinsamen Mahlzeiten stellen wichtige Momente in einem Lager dar, da sich alle Teilnehmenden am gleichen Ort zusammenfinden. Einerseits sollen sie den Appetit befriedigen, andererseits ausgewogen und für die Küchenequipe zu bewältigen sein.



GORILLA



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Einen Menüplan erstellen, Einkäufe erledigen, Mahlzeiten zubereiten: Das alles kann nicht im letzten Moment erledigt werden. In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsförderungsprogramm **«Gorilla»** wollen wir Lagerorganisatoren das Leben erleichtern: Dazu stellen wir einen Menüplan, die dazugehörigen Rezepte – mit Hinweisen auf Dauer der Zubereitung, auf Allergien (durch das **Allergiezentrum Schweiz AHA**) sowie vegetarische und vegane Varianten. Last but not least: Eine praktische Einkaufsliste steht ebenfalls zur Verfügung.

In der Übersicht die wichtigsten Checkpunkte:

- Welches Budget steht zur Verfügung?
- Gibt es Teilnehmende mit Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten?
- Essensgewohnheiten (Vegetarier, Veganer, Einschränkungen aus religiösen Gründen etc.).
- Geklärt werden sollte auch, wo die Lebensmittel gekauft werden sowie die vorhandenen Infrastrukturen und die Ausstattungen (Küche, Essraum) vor Ort.
- Welche Lebensmittel vorziehen (in finanzieller und organisatorischer Hinsicht)
- Wo einkaufen (Vorsicht bei Ablaufdatum)? Online-Shopping ebenfalls klären.
- Welche Einkaufsmöglichkeiten gibt es vor Ort, um Frischwaren (Früchte, Milch etc.) einzukaufen? Falls vorhanden, könnte das die Kinder dazu verleiten, ihr Picknick selber einzukaufen (Menge berücksichtigen).
- Wie ist die Küche ausgestattet (Arbeitsflächen, Herde, Ofen, Pfannen, Kühlschrank, usw.)?

Downloads

- [Menuplan für ein 5-tägiges Lager](#) (pdf)
- [Rezepte](#) (pdf)
- [Einkaufsliste](#) (xls)
- [Checkliste Hauswirtschaft](#) (pdf)
- [Infoblatt Hauswirtschaft](#) (pdf)

Eine saubere Sache

In Küchen sind die idealen Bedingungen für die Vermehrung und Verbreitung von Mikroorganismen erfüllt: Vorhandensein von organischen Stoffen, Wärme und Feuchtigkeit. Gewisse Regeln sollten also beachtet werden:

- Persönliche Hygiene: Gründlich Händewaschen, Einwegpapier zum Hände trocknen.
- Die Ware ist gekühlt, heiss oder in Bearbeitung.
- Keine offenen Lebensmittel im Kühlschrank.
- Einmal geöffnete Lebensmittel nie in der Originalverpackung belassen.
- Keine Experimente: Weniger ist mehr, einfach und gut.
- Temperatur fühlen: Essen soll mind. 65° C heiss serviert werden.

Quelle: gorilla.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO