

Titel *Nachhaltige Verpflegung*

| | |
|------------------------|---|
| Ziel | Die Verpflegung soll gesund, ökologisch, fair und ressourcenschonend sein. |
| Ablauf | <ol style="list-style-type: none">1) Auswahl Rezept:<ul style="list-style-type: none">• Rezeptesammlung mit Kalkulationshilfe erstellen (Wissensmanagement)• Saisonale Küche• Fleisch nicht als Hauptkomponente• „Planetary Health Diet“• Unverträglichkeiten: ein für alle „verträgliches“ Gericht kochen2) Vor dem Einkauf:<ul style="list-style-type: none">• Kalkulation an Personenzahl anpassen3) Einkauf:<ul style="list-style-type: none">• ökologische, regionale, saisonale Produkte• verpackungsarm (Mehrweg, große Gebinde) → Unverpacktladen• vor Ort bei lokalen Anbietenden einkaufen• Getränke: Tee, Leitungswasser, Glasflaschen, vor Ort auf Kommission (Restbestände zurückgeben)4) Zubereitung:<ul style="list-style-type: none">• Wasser erhitzen: kleine Mengen (ca. 1,5 l) im Wasserkocher, größere Mengen im Topf5) Geschirr:<ul style="list-style-type: none">• Mehrweg, von den Teilnehmenden mitgebracht6) Resteverwertung:<ul style="list-style-type: none">• verteilen (auch nicht gebrauchte Lebensmittel)• noch einmal aufwärmen• einfrieren• „neues“ Gericht daraus kochen• aus Gemüseabschnitten Gemüsebrühe kochen• für nicht mehr verwendbare Lebensmittel Mülltrennung beachten → Biotonne, Kompost7) Spülen:<ul style="list-style-type: none">• ökologisches Spülmittel, Klarspüler, Spülmaschinentabs• sauberes Wasser• Spülmaschine: Siebe leeren, ggf. Sonderprogramme nutzen |
| Material | Teilnehmendenzahl; Infos über Ernährungsweise, Unverträglichkeiten; Rezeptesammlung |
| Tipps und Links | ! Verweis auf Handout: Nachhaltige Veranstaltungen Sinnvoll für Gruppenstunden und in der Kommunikation mit der Feldküche im Lager |