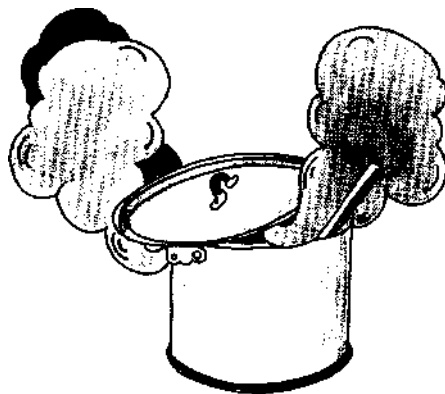


Heidi und Gerold Albonico

# Kochen im Ferienlager

Mit Photos von Andreas Gut



und Zeichnungen  
von Wolfgang Quaiser

Ein praktisches Handbuch für Freizeit, Schulen und  
Feriengruppen. Mit Rezepten, Menü- und Wochenplänen  
sowie vielen nützlichen Tips.

**OrellFüssli**

# Inhalt

- 7 Zur Einführung
- 11 Wir beziehen unsere Lagerküche**
- 12** Die verschiedenen Kochmöglichkeiten
  - 12 Das offene Feuer
  - 14 Der Holzherd
  - 14 Der Kochkessel mit Holzfeuerung
  - 14 Das Kochrechaud mit Butangas
  - 14 Der Elektro- oder Gasherd
  - 14 Elektrokippkessel und Kippbratpfannen
- 15 Das zweckmäßige Kochgeschirr
  - 15 Kochen über dem offenen Feuer
  - 15 Kochen auf dem Holzherd
  - 16 Kochen im Kochkessel mit Holzfeuerung
  - 16 Kochen auf dem Rechaud mit Butangas
  - 16 Kochen auf dem Elektro- oder Gasherd
- 17 Weiteres Kücheninventar
- 18 Die Einrichtung einer Lagerküche
- 20 Was in einer Lagerküche sonst noch  
gebraucht wird
- 21 Checkliste für die Lagerküche
- 22 Vom richtigen Aufbewahren der Lebensmittel
- 23 So werden Lebensmittel gelagert
  
- 25 **Die Organisation der Küchenarbeit**
- 26 Das Arbeitsprogramm der Kochgruppe
- 28 Der Einsatz von Küchenhelfern
- 30 Die Verpflegung auf das Lagerprogramm  
abstimmen
- 31 Vom Arbeitsablauf und Zeitaufwand
  
- 33 **Viele Hungrige sind zu verpflegen**
- 34 Vom Bestellen und Einkaufen - daheim  
und am Ort
- 36 Von Quantitäten und Portionen
- 37 Mengen und Portionen pro Person
- 38 Maße und Gewichte
  
- 41 **Sparsam, doch gesund verpflegen**
- 42 Das Küchenbudget als finanzielle Richtlinie
- 43 Geeignetes und weniger Geeignetes
- 45 Von Nährwerten und Vitaminen
- 46 Hygiene in der Lagerküche - groß geschrieben
  
- 47 **Die Lagermahlzeiten -  
Rezepte und Vorschläge**
- 48 Frühstück
- 48 Mittag- und Abendessen
- 49 Ein Wort zu den Rezepten
- 50 Suppen
- 55 Fleisch und Wurst
- 65 Eier- und Käsespeisen
- 70 Teigwaren, Reis und andere Getreidegerichte
- 80 Gemüse und Kartoffeln
- 85 Salate
- 90 Süßspeisen, Desserts
  
- 99 **Rund um die Lagerverpflegung**
- 100 Warme und kalte Getränke
- 102 Lunch, Picknick für unterwegs
- 103 Die Zwischenverpflegung
- 104 Kochen im Freien und am Lagerfeuer
  
- 107 **Vom wichtigen Drum und Dran**
- 108 Das Verteilen des Essens
- 110 Wie Reste weiterverwendet werden können
- 112 Pannen in der Küche
- 113 Spezielle Kostprobleme
  
- 114 **Verpflegungsplan für zwei Wochen  
Sommerferienlager**
- 116 Verpflegungsplan für zwei Wochen  
Winterferienlager**
- 119 Rezepteverzeichnis
- 121 Eigene Notizen