



der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald  
Späherpunkt 16 - Verpflegung

## **Ausführungsbestimmung:**

Der Waldläufer muß beweisen, dass er in einem Lager mindestens 6 Teilnehmer voll verpflegen kann.

Dazu gehört: einen Verpflegungsplan aufstellen, einkaufen, kochen und abrechnen.

## **Aufgabe 1: Mittagessen kochen**

Du suchst Dir Dein Lieblingsgericht aus, welches du mal kochen möchtest. Hierzu besorgst Du Dir als erstes das Rezept und schreibst alle Zutaten in die Rezeptliste. (Die orangefarbene Spalte brauchst Du noch nicht zu beachten.)

In Rezepten tauchen immer wieder mal so Angaben, wie EL oder TL auf. Hier in der Tabelle werden diese Abkürzungen erklärt. Du kannst auch weitere dazu schreiben.

Damit Du später beim Einkaufen besser rechnen kannst, probierst Du mit der Waage, was die einzelnen Zutaten auch wiegen.

Einheit		In Gramm für Salz, Zucker	in Gramm für Mehl	In Gramm für Gewürze
TL	Teelöffel			
EL	Esslöffel			
Gl.	Glas 0,2l			



der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald  
Späherpunkt 16 - Verpflegung

### Rezeptliste

Nr.		Zutat	Check	Menge in Gramm	Für 10 Personen
z.B.	EL	Zucker	X		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Wenn du gekocht hast, dann schaust Du wie viele Menschen davon gut satt werden, d.h. wieviel Portionen Du tatsächlich gekocht hast.

Nun kommt die orange Spalte ins Spiel: Du musst jetzt umrechnen, wieviel Du von den einzelnen Zutaten für 10 Personen brauchst. Das machst du so:

**Rezeptmenge (in Gramm) \* 10 / Ist-Portionen = Einkaufsmenge**



der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald  
Späherpunkt 16 - Verpflegung

## Aufgabe 2: Verpflegungsplan

Jetzt musst Du noch checken, was Du außer dem Mittagessen noch so alles brauchst. Hierzu erstellst Du eine Liste, was du so den Tag über ist.

Nr.	Zutat	Menge in Gramm	Für 10 Personen
1	Wurst	1 Scheibe = _____ Gramm	
2	Käse	1 Scheibe = _____ Gramm	
3	Butter/Margarine	1 Portion = _____ Gramm	
4	Marmelade	1 Portion = _____ Gramm	
5	Milch		
6	Kakaopulver	1 TL = _____ Gramm	
7	Brot	1 Portion = _____ Gramm	
8	Cornflakes	1 Portion = _____ Gramm	
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			



der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald  
Späherpunkt 16 - Verpflegung

### Aufgabe 3: Einkaufsliste

Jetzt weisst Du, was Du so alles ist. Um jetzt noch zu wissen, wie viel Geld du zum Einkaufen brauchst, brauchst Du eine Einkaufsliste. Hierzu checkst Du im Laden die Preise:

Nr.	Zutat	Packungsgröße	Einzelpreis	Gesamt-Preis
1	Wurst			
2	Käse			
3	Butter/Margarine			
4	Marmelade			
5	Milch			
6	Kakaopulver			
7	Brot			
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
Gesamt:				



der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald  
Späherpunkt 16 - Verpflegung

Wenn Du das jetzt alles geschafft hast, bist Du fit für den Späherpunkt und kannst die Mannschaft auf dem LaLa verpflegen!

Hier noch ein paar Tips zum Späherpunkt:

Die musst auf dem LaLa nicht alles selber machen, aber Du musst wissen, was wann gemacht werden muss!

Eine hungrige Mannschaft sitzt Dir unbarmherzig im Nacken, d.h. bevor Du aus das LaLa gehst, solltest Du Dein Rezept nochmal zum Test kochen, damit Du weisst, was wie lange dauert. Oft dauert das Wasserkochen für z.B. Nudeln auf dem Feuer doch länger als zu Hause...

Etwas Gegrilltes erscheint zwar als einfache Lösung (Grillen + Fertig), ist aber auch oft die teuerste Lösung, besonders, wenn du auch biologisch wertvoll einkaufen willst! Beispielsweise machen 500gr Kartoffeln mächtig satt und kosten nur ca. 0,30 €. Ein gutes Stück Fleisch kostet locker das 10-fache!

Wenn Du für das LaLa kochen willst, hast Du in der Regel keinen Kühlschrank und es es kann tagsüber auch mal leicht 20°C werden. Eine Fleischwurst ist da innerhalb von wenigen Stunden verdorben!

Daher ist auf dem LaLa auch die Verwendung von Hackfleisch keine gute Idee...

Wenn Du einen ausgewogenen Verpflegungsplan erstellt hast, dann hast du alles dabei?

Kategorie		Check!
Eiweiss	Fleisch, Wurst, Käse, Bohnen, Linsen	
Kohlehydrate	Vollkornbrot, Marmelade, Gemüse, Salat	
Fett	Speck, Nüsse, Käse	
Getränke	(wir haben den Sodastreamer dabei)	
Vitamine	Obst, Salat, Gemüse	
Schnuckelkram	Kekse, Waffeln, ...	