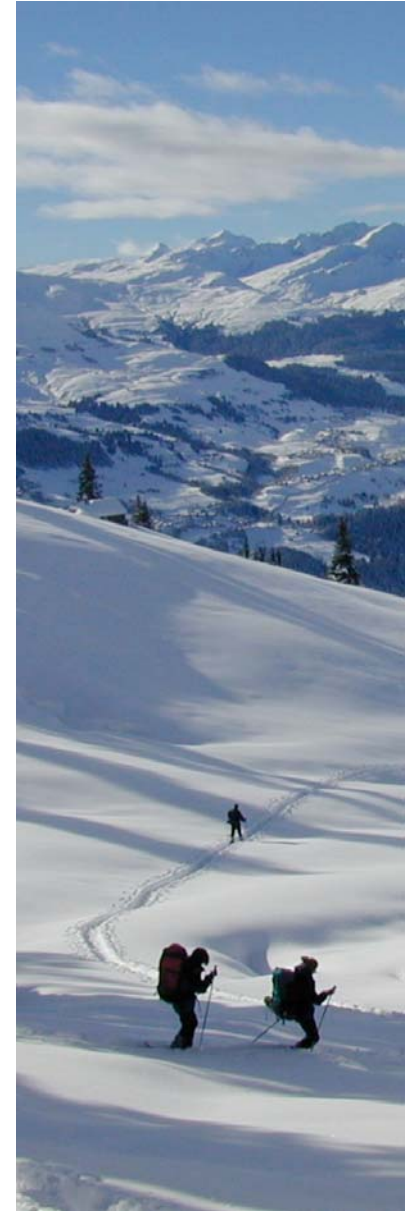




Pitchou/2000 (Änderungen/2001)
Ergänzung 2006, Thomas Ammann



Ernährung unterwegs



Risotto

(8 Personen)

1EL Öl oder Fett

1 Zwiebel & 1 Knoblauchzehe

500g Mittelkornreis

(Vialone, Arborio)

1,5lt Bouillon

Reibkäse

erwärmen

schneiden, zugeben

beifügen, auf kleinem Feuer

dünsten

ablöschen, auf kleinem

Feuer 15-20min kochen

gelegentlich umrühren

daruntermischen oder

dazusevieren

Für Gemüse- oder Pilzrisotto: Saisongemüse oder Pilze
rüsten, fein schneiden, **mit dem Reis dünsten**

Schlangensbrot

(8Personen, als Beilage)

1kg Mehl

6-7dl Wasser

3-4 Teelöffel Salz

14g Trockenhefe (entspricht 40g frischer Hefe)

-alles gut mischen

-ca. 5-10 min kneten

-um das Doppelte aufgehen lassen

-an die Personen verteilen, gleichmässig um das Ende
eines Stocks wickeln, über heisser Glut mit viel Ge-
duld backen,

-als süsse Variante: den Stock entfernen und das entstan-
dene Loch im noch warmen Brot mit Schoggi füllen und so-
fort geniessen.

Vorwort

Wenn man eine Woche unterwegs ist,

- ★ sei es zu Fuss
- ★ mit dem Velo
- ★ beides kombiniert
- ★ der Sonne ausgesetzt
- ★ in strömendem Regen
- ★ manchmal sogar in Eis und Schnee
- ★ Temperaturen von unter 0°C bis sehr warm
- ★ dann erst noch bepackt mit teilweise fast 25 – 30 kg Ge-
päck auf dem Rücken oder dem Velo

Ich möchte an dieser Stelle darauf aufmerksam machen,
dass die Angaben von Zahlen in dieser Broschüre, nicht auf
den normalen Alltag zu übertragen sind. Mit einer Leistung,
wie wir sie vom Trekkingkurs kennen, verbrauchen wir viel
mehr Energie als im sonstigen Alltag. Da kann es auch gerne
mal vorkommen, dass man sich selbst nicht wieder erkennt,
wenn es ums Essen geht!

Grenzerfahrungen, die eine gewisse Menge von Adrenalin
freisetzen, zehren enorm an unseren Kräften und Notreser-
ven, die wir, für eben solche Abenteuer, in unserem Körper
speichern! Um die aufgebrauchte Reserve wieder zurück zu
gewinnen, muss man eben essen, essen und nochmals es-
sen und vor allem auch genügend trinken!

Aber Achtung: das Bewusstsein, was man wann, wie und
warum isst, sollte immer im Vordergrund stehen. Auf den
folgenden Seiten könnt ihr das Wesentlichste finden, das
euch zu einer gesunden Ernährung unterwegs weiterhelfen
kann.

Nehmt euch genügend Zeit für die Menüplanung und die
Kalkulation, sonst tragt ihr viel zu viel mit!

1. Mahlzeiten

Frühstück

Das Morgenessen bildet die Hauptmahlzeit des Tages. Hier werden die noch schlafenden Lebensgeister wieder geweckt. Auch ohne frischgebackene Gipfel gibt es viele Möglichkeiten, das Frühstück als Aufstellermahlzeit zu gestalten.

Bei einem Frühstücksbuffet gilt der Grundsatz: **Nicht viel von wenigem, sondern wenig von vielem essen.** Es ist unglaublich aber wahr, dass nach einem solchen Frühstück auch nach vier Stunden kaum ein Hungergefühl verspürt wird.

Mittagessen

Das Mittagessen wird im Trekking- oder Winterlager zur Nebenmahlzeit umfunktioniert. Erstens, weil nach einem, wie vorher beschriebenen Frühstück, kaum grosser Hunger vorhanden ist und zweitens, weil man die kurze Tageszeit nicht unnötig mit Kochen verschwenden möchte.

In der Regel genügt eine dicke Suppe mit Brot, etwas Trockenfleisch oder Käse und Tee. Bei angenehmen Temperaturen kann man die heisse Suppe auch weglassen. Zum Dessert, Kaffee oder Milch mit verschiedenen Dörrfrüchten und Nüssen.

Spaghetti Bolognese mit Soja-Eiweiss

(8 Personen)

Vorweggenommen: Ein Unterschied zu einer Fleischsauce ist praktisch nicht feststellbar.

- 2** Beutel Tomatensauce fixfertig gemäss Anleitung zubereiten, jedoch pro Beutel **1dl** Wasser mehr zugeben.
- 1** kleine Zwiebel, **2** Knoblauchzehen fein hacken, in Fett oder Butter andämpfen und der Tomatensauce beigegeben.
- 85g** Soja-Eiweiss (im Reformhaus erhältlich) beigegeben, gut umrühren und ca. **20 Minuten** auf kleinem Feuer kochen lassen. Nach Wunsch abschmecken.

Soja ist ein modernes Naturprodukt von höchster Qualität. Es ist reich an Eiweiss, jedoch arm an Kohlenhydraten.

Die Kohlenhydrate befinden sich in den Teigwaren, die zur Sauce serviert werden:

Für 8 Personen benötigt man ca. **1,5 kg**, eher mehr (je nach Anzahl Männer in der Gruppe)

Orangepunch (für 5lt)

- 5lt Wasser kochen
 - 3** Beutelchen Schwarztee beigegeben und 5 Minuten ziehen lassen
 - 2-3** Esslöffel Zucker
 - 15** Süsswürfel (wenn vorhanden, sonst nach Bedarf noch mehr Zucker beigegeben)
 - 3** Beutel Orangensaftpulver
 - 1** Messerspitze Zimt beigegeben
- Alles gut umrühren, heiss geniessen!

Abendessen

- ★ Eintopfgerichte: Mahmeh, Amarant/Guinoa (Getreide), Risotto, Pasta & Fertig -Sauce, Couscous, Stocki, Linsen, Bohnen
- ★ Würste braten, Kartoffeln in Alufolie in die Glut
- ★ Schlangenbrot
- ★ Schoggibananen
- ★ Tee
- ★ Punch

6. Rezepte

Polenta mit Weichkäse

(8 Personen)

500g Mais gemäss Rezept auf der Verpackung in halb Milch, halb Wasser zu einem dickflüssigen Brei kochen.

(es empfiehlt sich Mais zu nehmen der nach wenigen Minuten bereits weichgekocht ist.)

460g Weichkäse (z.B. Caprice des Dieux) in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden.

- ★ Polenta und Weichkäse separat servieren.
- ★ Käse auf der heissen Polenta zergehen lassen!

Mmmmh!

Nachtessen

Das Nachtessen bildet die zweite Hauptmahlzeit. Bei der Zusammensetzung sollte beachtet werden, dass für die Zubereitung nicht zu viel Zeit aufgewendet werden muss (siehe Vorschläge). Am besten man nimmt diese Mahlzeit gerade nach der Anstrengung zu sich. Sie liefert den Grundstock für den nächsten Tag.

Bettmümpfeli

Am Abend, beim gemütlichen Zusammensitzen kommt schon bald einmal das Bedürfnis nach etwas Trink- und Essbarem. Für den kleinen Hunger vor dem ins Bett gehen, da auch das Nachtessen schon eine Weile zurückliegt, eignen sich vor allem Dörrfrüchte, auch Pop Corn, Marroni, verschiedene Nüsse und Tee oder Punsch.

Desserts und Zwischenverpflegung

Desserts sollen nicht zu den Mahlzeiten – wo sowieso schon genügend gegessen wird – sondern als Zwischenverpflegung eingenommen werden. Bei deren Zusammensetzung beachten, dass Desserts jeglicher Art eine Ergänzung der gesamten Ernährung darstellen sollen. Also, nicht nur Kuchen (=Kohlenhydrate), sondern auch Milchprodukte, Nüsse, Dörrfrüchte verwenden (Eiweiss und Mineralstoffe).

2. Getränke

Tee

Lindenblütentee bildet einen guten Schutz gegen Infektionskrankheiten. Hagebuttentee enthält Vitamin C.

Zur Abwechslung gibt es im Handel die verschiedensten aromatisierten Teesorten auf der Basis von Schwarztee: Apfeltee, Bananentee, Mangotee,....

Anstelle von konzentriertem Zitronensaft kann auch Vitamin C-Pulver verwendet werden (in Drogerien erhältlich). Zum Süssen dieser Getränke wird für 10lt Tee 600gr Zucker benötigt.

Milch

Vom Armeeverpflegungsmagazin kann über das J&S-Amt ein Vollmilchpulver von ausgezeichneter Qualität bezogen werden, das kaum von frischer Milch unterschieden werden kann. Eine Dose Vollmilchpulver von 800g ergibt ca. 4lt Vollmilch. Im Migros ist nur Magermilchpulver erhältlich, das auch geschmacklich Wünsche offen lässt. In Drogerien und Reformhäusern ist Vollmilchpulver (Babymilch) zum dreifachen Preis als ab Armeeverpflegungsmagazin erhältlich.

Über J&S kann ein fixfertiges Kakaogetränk gekauft werden: eine Dose Schokolademilchpulver ergibt 8lt Kakao. Im konventionellen Lebensmittelhandel ist Ovomaltine mit Milchpulver „Prontovo“ erhältlich.

Kondensmilch ist eine weitere Variante, die sich gut bewährt. Ich bin bisher gut mit Magermilchpulver zurecht gekommen, trotz den geschmacklich offenenbleibenden Wünschen.

Tip: mit weniger Wasser anrühren als vorgegeben!

5. Menüvorschläge

Auswahl für ein vielfältiges Frühstücksbuffet:

- ★ Porridge,
- ★ Griessbrei
- ★ Müesli
- ★ Zucker, Zimt
- ★ Milch warm/kalt (Milchpulver),
- ★ Schoggipulver
- ★ Kaffeepulver
- ★ Honig, Konfitüre
- ★ Butter
- ★ Käse (hart/weich)
- ★ Trockenfleisch (Bündner/Hobel/Salami)
- ★ Knäckebrötchen, Roggenbrot, Bauernbrot, Früchtebrot, Nussbrot, evt. Zwieback (wenig Gewicht)
- ★ Pumpernickel (schwer verdaulich)
- ★ Dörrobst, Nüsse
- ★ Fruchtsäfte

Mittagessen

- ★ Suppe (besser dicke Crèmesuppen od. Minestrone)
- ★ Brot
- ★ Käse
- ★ Fleisch
- ★ Tee
- ★ Für Siesta: Kaffee, Milch, Dörrobst, Nüsse, evt. Guetzli
- ★ Und alles was sonst noch zu einem Lunch gehört

Fette sind wichtige Vitaminträger. Fettlieferanten sind Speck, Schmalz, Öl, Butter, Käse, Wurst und Nüsse.

Vitamine dienen dem Körper als Schutzstoffe. Sie sind schon in kleinen Mengen wirksam und zeichnen sich dadurch aus, dass sie der Körper nicht selbst herstellen kann. Vitaminpräparate sind für normale Aktivitäten nicht notwendig, wenn genügend Früchte, Dörrobst, Marmelade, aber auch Gemüse gegessen wird.

Zu den **Mineralstoffen** gehören: Kalzium, Natrium, Magnesium, Kalium, Chlor, Schwefel, etc.. Zu den Spurenelementen: Eisen, Zink, Jod, Kupfer, Fluor, Nickel, etc. Der einzige Mineralstoff auf den wir in körperlichen Leistungssituationen achten müssen, ist Natrium (NaCl = Kochsalz). Allerdings nehmen wir durchschnittlich die dreifache Menge von den nötigen 5g pro Tag zu uns.

Trinken: Nicht nur dem Essen, sondern auch dem Trinken ist besondere Beachtung zu schenken. Der Körper braucht bei Aktivitäten im Freien viel Flüssigkeit. In allen Jahreszeiten bewähren sich Thermosflaschen mit warmen Getränken. Theoretisch sollte man 1,2 mal soviel trinken, wie man geschwitzt hat. Das können bis zu 8dl pro Stunde sein! Praktisch sind das mindestens 2-3lt pro Tag.

Tagesmengen für 12' – 17'000 KJ:

| | | |
|---------------|-----------|-----|
| Kohlenhydrate | 550g | 50% |
| Proteine | 100g | 10% |
| Fette | 190g | 39% |
| Vitamine | nur wenig | |
| Mineralstoffe | 5g | >1% |

Fruchtsäfte

Überall zu kaufen sind Orangen- und Grapefruitsäfte in Pulverform. Angerührt in kaltem Wasser gibt es einen erfrischenden Fruchtsaft mit viel Vitamin C.

Mit Orangensaftpulver kann auch ein herrlicher Orangepunsch gekocht werden. (siehe Rezepte)

Aber aufgepasst, unverdünnte frische Fruchtsäfte sind schwer verdaulich.

Am besten 1/3 Fruchtsaft + 2/3 Wasser + 1Prise Salz.

Kaffee

Am besten eignet sich sofortlöslicher Kaffee. Wer sich eine Lagerfeuerromantik nicht entgehen lassen möchte, entscheidet sich für eine italienische Kaffeemaschine, die direkt ins Feuer gestellt werden kann und mit geröstetem Kaffeepulver und Wasser funktioniert. Kaffeersatz muss im Winter als Abfall beseitigt werden, d.h. mittragen.

Zucker

Trotz dem hohen Gewicht empfiehlt es sich, normalen oder Rohzucker mitzunehmen und nicht durch künstlichen Süsstoff zu ersetzen. Süsstoff ist bekanntlich energie-reduziert, beim Trekken verbrauchen wir aber vor allem Energie!

3. Der Menüplan

Grundgedanken zum Menüplan

- ★ Haltbare Lebensmittel verwenden
- ★ Leichtes Transportgewicht
- ★ Kleine Verpackungseinheiten (Bsp. nicht 2kg Obo-Büchse, sondern 4 à 500g = besser zu transportieren, kann direkt aufs Zmorgenbuffet gestellt werden)
- ★ Keine „Wasserprodukte“, wie Gemüse, Früchte, Frischfleisch, sondern im gedörrten oder konzentrierten Zustand
- ★ Einfache Menüs, die durch die Lagerteilnehmer zubereitet werden können
- ★ Rasche Kochzeit
- ★ Hochwertige Nahrungsmittel
- ★ Abwechslungsreich
- ★ Wenn möglich keine Resten
- ★ Die Menüs sollen nicht nur gegessen, sondern auch erlebt werden

4. Richtige Ernährung

Essen allgemein: Je nach Aktivität braucht der Körper 12000-17000KJ pro Tag. Für eine ausgeglichene und vollwertige Ernährung braucht der Körper Kohlenhydrate, Eiweiss (Protein), Fett und Vitamine. **Unterwegs mind. jede Stunde eine 1/4h Pause mit kleiner Zwischenverpflegung und Flüssigkeit!!!**

Kohlenhydrate dienen ausschliesslich der Energieversorgung und verbrennen vor allem bei der Muskeltätigkeit. Kohlenhydrate, besonders Zucker, sind leicht verdaulich und stehen dem Körper schnell zur Verfügung. Sie sind besonders geeignet für die Mittagsmahlzeit und die Snacks zwischendurch. Ihre Hauptfunktion ist die Kurzzeitversorgung des Körpers mit Energie.

Brot, Kartoffeln, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Reis, Teigwaren und Mehl enthalten Kohlenhydrate in Form von Stärke. Fast alles was süss schmeckt, wie Zuckerarten, Schokolade, Trockenfrüchte, Sirup usw. enthalten Kohlenhydrate in Form von Zucker.

Proteine (Eiweisse) dienen dem Aufbau und der Regeneration der Zellen. Nur wenn die Energieträger (Kohlenhydrate und Fette) nicht in ausreichender Form vorhanden sind, wird Protein auch zur Energieerzeugung herangezogen und geht somit der Zellregenerierung verloren. Bei anstrengender körperlicher Tätigkeit steigt der Eiweissbedarf des Körpers um rund 50%.

Bei Unterkühlung und bei Wassermangel solltest du auf Eiweiss verzichten. Es braucht zur Verdauung wesentlich mehr Energie und Wasser als andere Nährstoffe!

Tierisches Eiweiss liefern Milch, Ei, Käse, Fleisch und Fisch. Pflanzliches Eiweiss ist in Sojamehl, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen und Dörrobst enthalten.

Fette sind von besonderer Wichtigkeit. Die im Fett enthaltene Energie wird langsamer abgebaut und steht dem Körper nicht so schnell zur Verfügung wie die Kohlenhydrate, dafür aber wesentlich länger. Sie sorgen für die gleichmässige Langzeitversorgung des Körpers mit Energie.