

Saisongerechte Lebensmittel

Früchte	Frühling			Sommer			Herbst			Winter		
	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	Jan.	Feb.
Äpfel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Aprikosen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bananen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Birnen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Brombeeren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Erdbeeren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Himbeeren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Johannisbeeren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kirschen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kiwi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mandarinen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Melonen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mirabellen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Nektarinen*	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Orangen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pfirsiche*	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pflaumen*	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Trauben	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zwetschgen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

*Geringer inländischer Anteil

Gemüse	Frühling			Sommer			Herbst			Winter		
	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	Jan.	Feb.
Auberginen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bärlauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Basilikum	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Blumenkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bohnen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Broccoli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Champignon	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chicorée	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Gemüse	Frühling			Sommer			Herbst			Winter		
	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	Jan.	Feb.
Cocktail-Tomate	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Eisbergsalat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Endivien	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Erbsen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fenchel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Gurken	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Karotten	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kopfsalat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kürbis	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Nüssli-/Feldsalat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Paprika/Peperoni	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Patisson	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Petersilie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pfefferminze	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Radieschen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Randen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rhabarber	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rosenkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Schnittlauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sellerie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spargel grün	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spargel weiss*	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spinat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Süßmaiskolben	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Tomaten	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Wurz	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zitronenmelisse	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zwiebeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Je nach Witterung kann sich das Saisonangebot verschieben.

- Saisonangebot Inland
- Import Übersee
- Saisonangebot Europa
- Nicht im Angebot

Mengen und Portionen pro Person (Bei der Berechnung müssen Alter der Teilnehmenden und die Aktivitäten berücksichtigt werden. Je nach dem wird mehr oder weniger gegessen)

Frühstück	
Getränk (Milch/Kakao/Tee)	2–3 dl
Butter	15 g
Konfitüre	20 g
Brot	150 g
Käse	30 g
Cornflakes	25 g
Joghurt	100 g
Aufschnitt	15 g

Hauptmahlzeit	
Suppe vor einer Mahlzeit	2,0 dl
als Hauptmahlzeit	4 dl
Teigwaren* als Beilage	60 g
als Hauptgericht	120 g
Reis*** als Beilage	60 g
als Hauptgericht	80 g
Kartoffeln Schalenkartoffeln/Salzkartoffeln**	150–200 g
Bratkartoffeln/Rösti/Püree**	200 g
Maisgriess	50 g
Gemüse**	120–150 g
Kopfsalat	1 St. für 4 P.
Endiviensalat	1 St. für 6 P.
Gurkensalat	1 St. für 4 P.
Tomatensalat	1 St. pro P
Fleisch Hackfleisch**	100–120 g
Fleisch Schnitzel, Braten**	120–150 g
Fisch ganz**	150 g
Fischfilets**	120 g
Sauce	0,5 dl
Creme, Pudding	1,5–2 dl
Brot zu den Mahlzeiten	50 g
Tee zu den Mahlzeiten	0,25–0,5 l
Tee auf Ausflügen	Min. 0,7–1 l

Mengkalkulation

Umrechnungstabelle

In Rezepten werden meist Gramm und Kilogramm angegeben. Es steht aber nicht immer eine Waage zur Verfügung. Diese Umrechnungstabelle hilft, die Waage zu ersetzen. Die Angaben sind aber nicht sehr genau. Wägt zu Hause den Inhalt von ein oder zwei Gefässen ab. Diese dienen während des Lagers als Masseinheiten.

1 EL* Mehl	8–10 g
1 EL Zucker	12–15 g
1 EL Salz	18–20 g
1 TL* Salz	4–6 g
7 EL Milch	1 dl
1 EL Tomatenpüree	18–20 g
1 Tasse Reis (2 dl Inhalt)	180 g
1 Tasse Mais oder Griess (2 dl Inhalt)	150 g
1 Würfelzucker	4 g
10 kleinere oder 6 grössere Äpfel **	1 kg
10–12 Tomaten**	1 kg
10–12 Kartoffeln**	1 kg
10–12 Karotten**	1 kg

* 1 EL/TL = Esslöffel/Teelöffel gestrichen voll
 ** Bezieht sich auf rohe, ungeschälte Zutaten

Regel: Je mehr Personen, desto kleiner die Menge pro Person.

* Hörnchen, Spiralen usw. sind ausgiebiger als feine Nudeln oder Spaghetti

** Bezieht sich auf rohe bzw. ungeschälte Zutaten

*** Langkornreis ist ausgiebiger als Risottoreis

Quellen:

HOT POT – Outdoor-Kochen mit Gruppen.

www.bag.admin.ch: Grundregeln zum hygienischen Umgang mit Lebensmitteln im Privathaushalt.