



Seit über 15 Jahren sind wir überzeugt vom Konzept „Selbstversorger“. Neben dem sozialen Aspekt lernen die TeilnehmerInnen hier noch ganz nebenbei Kochen. Übrigens funktioniert dies auch mit ganz kleinen SchülerInnen oder mit ganz großen Gruppen!

Bezugsquellen:

Unsere Basis- Einkauf machen wir im BIO- Großhandel (RINKLIN). Auch Milchprodukte und Käse (alles BIO) kaufen wir meist hier ein- oder bei der regionalen Schwarzwaldmilch, Freiburg. Der Großteil unserer frischen Nahrungsmittel kommt von der BIOLAND Gärtnerei Neuland in Bollschweil. Eventuell nicht (saisonal) Vorhandenes kaufen wir in **regionalen Hofläden** (St. Geogener Hofladen bzw. Baldenweger Hof bei Kirchzarten.

Unser Saft kommt von BIO- Jung, Ibental. Brot vom „Pan y Vino“, Vauban)

Ernährung bei Klassenfahrten:

Standard sind bei uns **3 Mahlzeiten täglich**, wobei zwischen den Mahlzeiten immer **frisches Obst** und rund um die Uhr **Getränke** zur Verfügung stehen. Wenn wir unterwegs sind oder auch vor weiteren Rückreisen, bieten wir immer die Gelegenheit, **Lunchpakete** zu packen. Vor den Fahrten erhalten die Klassen Wunsch-Listen und können den **Essensplan** mitgestalten. Ein Mal pro Aufenthalt grillen wir (Fleisch wird auf Bestellung eingekauft), ein „Erlebnis-Überraschungssessen“, welches die TrainerInnen für die Gruppe zubereiten, ist ebenfalls schon fix geplant und für viele SchülerInnen der letzten Jahre ein absolutes Highlight, nicht nur kulinarisch!

Was wir kochen.... und warum:

Wie oben angemerkt geht es uns um hochwertiges, gutes Essen gemäß aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen, welches unsere TeilnehmerInnen mit der nötigen Energie für die vielen Aktionen versorgt. Auf denaturiertes „Convenience- Food“, Billigfleisch sowie „Glutamatbomben“ verzichten wir komplett.

Wir sind keine dogmatischen Vegetarier, kochen jedoch aus politischen, ernährungswissenschaftlichen und ethischen Gründen **vorwiegend vegetarisch** und wollen auch hier neue Ideen, Anreize und Erlebnisse bieten! Leider wird dies gelegentlich missverstanden:

- Vegetarisch heißt nicht gleich billiger. Meist ist aufgrund der hohen Qualität z.B. des Käses, der Preis im Vergleich zu „konventionellem“ Essen etwas höher. Die Philosophie dabei ist: Wenn Fleisch, dann lieber seltener, dafür hochwertig und aus guten, verlässlichen Quellen!
- Vegetarisch bedeutet nicht, es gibt nur Beilagen. Unser Essen ist mindestens genauso deftig, herzhaft und lecker wie jedes „konventionelle“ Essen auch. Lediglich die Zubereitung braucht manchmal etwas mehr Zeit und etwas mehr Wissen um das Thema Essen generell! Wir haben übrigens auch schon einige Dankesbriefe von Eltern erhalten, die begeistert sind dass ihre Kinder so ganz nebenher auch für die heimische Küche Neues gelernt haben!
-



- Wir substituieren Fleisch mit gesunden, nicht weniger leckere Alternativen wie z.B. Tofu-, Soja- oder Saitanprodukte, machen Burger selber aus Gemüse- Quinoa oder Linsen oder bieten Essen an, welches sowieso ohne Fleisch auskommt (und davon gibt es eine ganze Menge!).

Und die SchülerInnen?

Gewissermaßen wollen wir auch beim Essen Erlebnispädagogik bieten. Klar, oft wird das „gemüsige“ Essen erst einmal seltsam beäugt. Wenn dann die ersten „Mutigen“ probiert haben geht's oft ganz schnell - und die Töpfe sind leer! Auch beim Grillen (selbstredend kann hier jeder der möchte Fleisch bestellen, welches wir beim regionalen Metzger frisch ordern) ist immer vom vorher bestellten Fleisch übrig. Weil die Mägen voll mit gefüllten Champignons, überbackenem Feta, gegrillten Gemüsepackchen, Stockbrot und den diversen Salaten sind, die wir für uns zum Grillen gehören!

Viele TeilnehmerInnen an unseren Fahrten essen aus religiösen Gründen kein oder nur bestimmtes Fleisch. Bei uns können immer Alle Alles essen. Bei besonderen **Diäten oder Allergien** kaufen wir gerne auch spezielle Nahrungsmittel ein oder kochen ein „Extrasüppchen“!

Wir laden gerne die ganze Gruppe ein, sich einmal an einer „fast vegetarischen“ Woche zu versuchen und sich, wie viele, viele vor Ihnen, überraschen zu lassen. Wenn es dann gar nicht mehr ohne gehen sollte, gehen wir einkaufen- versprochen!

An Getränken stehen bei uns rund um die Uhr **Tees, Wasser und Saftschorlen** für die TeilnehmerInnen bereit. Aufgrund der Erfahrung, dass die Kinder und Jugendlichen bei uns körperlich aktiver sind halten wir immer wieder zum Trinken an! Die Säfte sind keine Nektare, sondern entstammen ebenso den oben genannten Bezugsquellen und sind, wenn verfügbar, **Direktsäfte**, jedoch immer mit 100% Fruchtgehalt und ohne unnötige Zuckerzusätze.

Auf zuckerhaltige Getränke und unnötige Dickmacher verzichten wir bewusst beim Einkauf. Das **Quellwasser**, über welches viele der Höfe glücklicherweise noch verfügen, ist von außerordentlich guter Qualität und wird regelmäßig getestet!

Warum nicht Burger, Fischstäbchen, Hähnchen und Pommes?

Das ist meist der erste Wunsch, grade bei jungen Klassen, und würde, vordergründig, für Ruhe und Zufriedenheit sorgen. Aber: Das kriegen die SchülerInnen überall. Wir wollen sprichwörtlich über den Tellerrand hinausschauen. Vertrauen Sie uns: Wir haben über 15 Jahre und mit etlichen tausend SchülerInnen Erfahrung gesammelt und für unser Essen ein sehr positives Feedback erhalten. Oft ist es sogar so, dass die Kinder und Jugendlichen (und die Erwachsenen ☺) anmerken, dass sie sich nach ein paar Tagen Aufenthalt bei uns „besser fühlen“ - ohne genau zu wissen warum. Wir wollen einfach Horizonte erweitern, auch beim Essen...

