

## Entwurf – noch in Arbeit !!!

### **Speiseplan für eine Midweek (Kurzwoche von Montag bis Freitag)**

Als Familie mit vier Kindern haben wir schon immer in größeren Töpfen gekocht und so war es auch nicht besonders schwierig, das auf den Klassenfahrten zu tun. Leider sind Herde, Pfannen und Töpfe auf den Plattbodenschiffen nicht ganz so, wie wir uns das wünschen (gilt für alle Schiffe, die wir jemals gesehen haben), aber man kann damit zurecht kommen.

### **Das gibt es in Holland nicht, selten oder in geringer Auswahl/Qualität**

Spaghetti, Tomatenmark, Joghurt, Quark, Butterfett (Butaris), Rotkraut (trifft nicht unsere Vorstellung, ist zu süß)

### **Das gibt es in Holland in großer Auswahl/guter Qualität**

Kartoffeln, Vla (Pudding aus der Tüte), leckere Konditoreiprodukte, Apffelap (Apfeltasche), Sirup

### **Verpflegung allgemein**

Fertigprodukte haben mittlerweile ein recht ordentliche Qualität erreicht. Ist ja logisch, die wollen was verdienen. Mit etwas Fantasie kann man diese auch noch aufpeppen. Gebunden Suppe brauchen z.B. noch etwas Sahne, die Tomatensuppe etwas Tomatenmark und Oregano, die klare Suppe vielleicht noch ein bisschen frisches Suppengrün....

Vitamine etc. können auf einer Klassenfahrt auch mal in den Hintergrund treten. Am besten verabreicht man sie durch Obst o.ä. so etwa eine Stunde nach dem Auslaufen. Das isst dann selbst der Autor sowas...

Nachspeise ist nicht wirklich erforderlich. Das holen sich die Teilnehmer auf der Straße...

Getränke sind teuer. Das geht über das Taschengeld, ansonsten gibt es Tee oder Wasser mit Sirup. Sirup gibt es in großer Auswahl in jedem entsprechenden Geschäft. Unsere niederländischen Freunde wundern sich, in welcher Menge Mineralwasser getrunken wird – das Wasser kommt doch aus dem Hahn! Im Restaurant können Sie immer nach einer Karaffe Wasser fragen, denn die gibt es kostenlos.

Skipper und Matrose werden in der Regel mitverpflegt

## **Kochen gruppendynamisch**

### **Kochen pädagogisch**

Süßigkeiten

Chips u.Ä.

Pommes u.Ä.

Nach Lust und Möglichkeit sollte man einen Teil der Hauptmahlzeiten schon zuhause kochen und eingefroren mitnehmen. In einer vollen Kühlbox bleibt das Gefriergut fast 48 Stunden gefroren bzw. ist erst nach dieser Zeit vollständig aufgetaut. Die Box kann man auf der Reise auch in Schlafsäcke einwickeln.

Zum Einfrieren eignen sich Bolognesesoße und Gulasch.

### Allgemeines

Ohne gutes Fett kann man nicht gut kochen. Wir verwenden fast immer Butaris. Logisches, dass nämlich z.B. vor dem Braten Fett in die Pfanne muss, werden wir in der Folge nicht mehr schreiben.

- Nachsalzen am Tisch ist kein Problem, Salz wieder raus geht nicht
- Hochwertige Zutaten ergibt immer ein besseres Essen
- Geduld und Zeit ist nötig, alles anderen Theorien sind Illusion
- Wir machen keine Edelgastronomie, also sind Geschmacksverstärker notwendig. Wir verwenden zuhause, auf der Yacht und auf Plattbodentörns Produkte von Wela ([www.wela.de](http://www.wela.de)) und zwar „Feine Soße zum Braten“ für den Grundgeschmack, „Instant Bratensosse“ zum Nachdicken und Instant Gekörnte Brühe“. Diese Produkte finden Sie auch in Großküchen, Maggi und Knorr sind natürlich auch OK
- Viele Halbfertig- oder Fertigprodukte haben mittlerweile eine gute Geschmacksqualität erreicht. Sicher ist es nicht gesund, aber es ist günstig und geht schnell.

### **Mengenangaben**

Spaghetti/ Nudeln: als Beilage pro Person ca. 80 Gramm

Spaghetti/ Nudeln: z.B. mit Fleischsauce pro Person ca. 120 Gramm

Knödel im Kochbeuter: pro Person 3 Stück ist reichlich

Reis: 0,1 Liter pro Person

Kartoffeln: nehme ich in die Hand und stelle mir das vor...

### **Spaghetti Bolognese** – Werbung hin oder her, wir essen nur Barilla

Zutaten: pro Person 30 – 50 Gramm Hackfleisch, ½ mittelgroße Zwiebel, Tomatenpürree, Dosentomaten, Tomatenmark, Pfeffer, Salz, Paprika, Fett  
Spaghetti pro Person 120 Gramm (bei Jugendlichen eventuell mehr)

(Memo: 1 Liter passierte Tomaten, 2 Liter Fruchtfleisch mit Stücken, 1,5 kg Hack, 300 Gramm Tomatenmark = 28 Portionen)

Zwiebel kleinschneiden und langsam braun werden lassen  
Mit wenig Wasser ablöschen  
Hack in getrennter Pfanne scharf anbraten  
Mit wenig Wasser ablöschen  
Tomatenprodukte nach Belieben zufügen, nach Geschmack würzen  
1 Stunden köcheln lassen

Variante: Rauchfleisch in streichholzgroße Streifen schneiden, kurz anbraten und der Sauce zufügen

Dazu: Salat nach Angebot und Käse!

Resteverwertung: In die Tomatensuppe aus der Tüte kommt die Bolgnesesauce rein, die Spaghetti kann man kleinschneiden und Nudelsalat machen...

### **Gulasch** mit Knödel, Reis oder Kartoffeln

Zutaten: pro Person 80 bis 120 Gramm Gulasch (Schwein und Rind gemischt), ½ Zwiebel, Pfeffer, Salz, eventuell Paprika

Zwiebel in Ringe schneiden und langsam braun werden lassen  
ablöschen  
Gulasch scharf anbraten  
ablöschen  
Geschmacksverstärker, Salz und Pfeffer zufügen  
1 Stunde köcheln lassen  
mit Pfeffer, Salz, Paprika und „Instant Bratensosse“ abschmecken und andicken

Dazu: Fertignödel z.B. von Pfanni (teurer), Dampfkartoffeln (gesünder) oder Reis (billiger). Gemüse, frisch oder Konserve oder Salat

Variante: Mit Sauerkraut (lange kochen), ich denke aber, dass Jugendliche das nicht essen. Mit Champions, frisch oder aus der Dose. Mit viel frischem, angebratenem und mitgekochtem Paprika.

Resteverwertung: Gulaschsuppe

Schnell zubereitet

### **Spaghetti Carbonara**

- Spaghetti Kochen
- Pro Person 1 Eigelb und 100 ml Sahne mit etwas Muskat und Pfeffer und gekörnter Brühe gut vermischen

- Rauchfleisch, Kochschinken o.ä. in Streifen schneiden
- Spaghetti und Rauchfleisch o.ä. mit reichlich Fett in die nicht zu heiße Pfanne
- Ei- Sahne- Mischung dazu und stocken lassen, das Ganze soll nicht gerinnen!
- Mit Salat servieren, eventuell Parmesan- Käse dazu

## **Schinkennudeln**

Ist die deutsche Variante zu Carbonara. Das kann jeder

## **Schnitzel, Rotkraut & Kartoffelbrei oder Dampfkartoffeln**

Geht natürlich auch mit Würstchen oder Buletten

Ein deutscher Klassiker, der schmeckt. Wir werden in der kommenden Saison mal genauer schauen, wie die Fleischnamen in den Niederlanden genau sind. Bisher haben wir das nach Optik gekauft.

- Rotkraut aus der Dose in den Topf und möglichst lange kochen
- Schnitzel, Kottelett oder was auch immer anbraten und ab in den Backofen (siehe oben)
- Kartoffelbrei aus der Tüte nach Anweisung bereiten (den niederländischen Text versteht man, außerdem sind da noch Piktogramme).
- Oder Kartoffeln schälen, schneiden und kochen

## **Rinderbraten**

Ist in den deutschen Haushalten wohl aus der Mode gekommen und auf dem Schiff schwer vorstellbar. Stimmt nicht. Erfordert aber ruhige See oder Sie müssen am Vorabend vorbereiten. Gut geeignet ist das Bugblatt, wenn Sie dieses (irgendwer hat doch sicher einen Ausweis für den Großmarkt) am Stück und eingesiegelt kaufen und die Kühlkette einigermaßen einhalten können, dann gibt das ein leckeres Essen. Optischer Nachteil (deshalb ist das Bugblatt wohl auch günstig zu haben) ist, dass dieses Stück eine deutlich sichtbare Fettader hat. Deshalb bleibt es immer saftig. Fleischmenge pro Person: ca. 150 Gramm

- Bugblatt rundrum kräftig anbraten
- Ablöschen und ca. 2 Stunden knapp über der Siedegrenze halten (im Backofen oder im Topf)
- Pro Person  $\frac{1}{4}$  Zwiebel in Ringe schneiden und langsam braun werden lassen. Dann zum Braten geben.
- Wasser oder Rotwein immer mal zum Braten zufügen, der darf halt nicht trocken liegen.
- Sauce mit Pfeffer, Salz, Paprika (süß oder scharf) und den obengenannten Helfern aufbauen und andicken

Gemüse, Beilagen oder Salat nach Lust...

## Putengeschnetzeltes mit Reis

Das war jahrelang der Hit bei unseren Kindern. Wir können es nicht mehr sehen. Pute ist hochaktuell in der Gastronomie, wenn ich mir aber so überlege, wo die Puten alle herkommen und was man dort vor ein paar Jahren den Sportlern gefüttert hat, dann kommen mir Zweifel. Diese interessieren mich aber nicht wirklich, denn sonst müsste ich ländlicher Selbstversorger werden oder aufhören zu essen. Das eine will ich nicht und das andere wäre tödlich.

¼ Zwiebel pro Person klein schneiden und langsam mittelbraun werden lassen

Putenfleisch in Streifen schneiden und bei mäßiger Hitze anbraten

Beides ablöschen und zusammen in den großen Topf

Pro Person ca. 50 ml Sahne dazu

Mit Pfeffer, Salz, etwas Muskat (muss nicht sein), Gekörnter Brühe und den oben genannte Helfern abschecken und andicken

Reis nach Anleitung kochen, wir bevorzugen Basmati...