Mit großem Extrateil interkulturelle Aspekte

Faszination Outdoor-Küche

2. überarbeitete Auflage

Heike Hornig, Markus Hönig

ziel
Gelbe Reihe : Praktische Erlebnispädagogik

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

1. Einleitung 9

1.1 Outdoor-Küche als erlebnispädagogische Methode 11

1.2 Erlebnispädagogik und Interkulturelles Lernen 13

2. Bäume und Hölzer 15

3. Feuertypen 21

3.1 Das Sternfeuer 24

3.2 Das Zeltfeuer 26

3.3 Das Kastenfeuer 28

3.4 Das Grubenfeuer 30

3.5 Die Baumfackel 32

3.6 Rund um's Feuer 34

3.6.1 Vorbereitung 35

3.6.2 Metaphern 36

3.6.3 Für den Notfall 38

4. Einrichten einer Feuer- und Kochstelle 39

5. Ausstattung Outdoor-Küche 45

6. Hygiene und Vorratshaltung in der Outdoor-Küche 51

6.1 Lagerung 54

6.2 Kühlung 55

6.3 Allgemeine Hinweise 58

7. Kochtechniken 59

7.1 Outdoor-Kochen als Programminhalt 61

7.1.1 Lehmofenbau 61

7.1.2 Räucherofenbau 67

7.1.3 Steinbackofenbau 76

7.1.4 Sammeln und Zubereiten von Wildpflanzen und Wildkräutern 80

7.2 Aktionsbegleitende Kochtechniken 95

7.2.1 Braten und Kochen mit der Muurikka 95

7.2.2 Kochen und Backen im Dutch-Oven 96

7.2.3 Pizza- und Brotbacktechniken 98

7.2.4 Räuchern von Fisch und Käse 108

7.2.5 Garen in Lehm oder Salzteig 112

7.2.6 Räuchern in der Dose 114

7.2.7 Kochen mit dem Hobo-Ofen 116

7.2.8 Märchenarbeit in Verbindung mit Essen 118

8. Interkulturelle Aspekte der Outdoor-Küche 125

8.1 Essen und Trinken als Identifikationsmerkmal 130

8.2 Rituale und Zeremonien 131

8.3 Essen – Genuss oder Notwendigkeit? 132

8.4 Essenszeiten – wann und wie oft? 134

8.5 Internationale Küche 135

8.5.1 Amerika (Kalifornien), Elisabeth Soulman 137
8.5.2 Finnland, Tiia Rive 138
8.5.3 Holland, Dennis – Tjitso Seynen 140
8.5.4 Japan, Ayano Ikeda 142
8.5.5 Palästina, Hassan Ezzat 144
8.5.6 Polen, Marta Glauer 146
8.5.7 Senegal, Philomène Tine 148
8.5.8 Spanien, Ester Santamarta Garriga 150
8.5.9 Tschechien, Ludmilla Eckstein 151
8.5.10 Uruguay, Marcelo Romero Das Chagas 153

9. Rezeptsammlung 155

9.1 Eine Auswahl internationaler und nationaler Lieblings-Outdoor-Rezepte 157

9.1.1 Süße Gerichte 158
9.1.2 Herzhafte Gerichte 166

Literaturverzeichnis 192

Register 194

Autorin und Autor 201

Danksagung 202

Vorwort

Das vorliegende Buch ist weder ein Survival-Handbuch, noch ein Kochbuch im klassischen Sinne. Es wendet sich auch nicht ausschließlich an PädagogInnen.

Selbst wenn wir uns gleich zu Beginn mit den Begriffen „Erlebnispädagogik“ und „Interkulturelles Lernen“ auseinandersetzen, hoffen wir mit diesem Buch all diejenigen anzusprechen, die Spaß und Freude am geselligen Kochen und Essen im Freien haben.

Unsere persönliche Leidenschaft und unsere Experimentierfreude beim Thema Kochen & Essen hat uns in der erlebnispädagogischen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen dazu inspiriert ein besonderes Augenmerk auf gesunde und ausgewogene Ernährung zu legen, die gleichzeitig gut schmeckt!

Immer öfter sind wir dazu übergegangen verschiedenste Methoden zum Kochen mit der Gruppe am Feuer als erlebnispädagogische Aktion einzusetzen. Am Lagerfeuer vor Ort und genauso mobil auf der täglichen Wanderung.

Die Outdoor-Küche ist für uns zu einem wichtigen Medium geworden, das einerseits den TeilnehmerInnen ermöglicht, ihre Beziehung zur Natur und unseren Nahrungsmitteln sowie den Umgang damit neu zu beleuchten. Andererseits eröffnet die Outdoor-Küche ein breites Spektrum an interkulturellen Lernaspekten für kulturell gemischte Gruppen. Gemeinsames Kochen und Essen stellt ein verbindendes Mittel dar, das auch über kulturelle Grenzen und Irritationen hinweghilft. Kulturelle Unterschiede im Umgang mit Nahrungsmitteln sowie in der Zubereitung werden schnell sichtbar und thematisiert. Die Themen reichen vom Vegetarismus über Gesundheit bis zur Religion, zu Ökologie und Umwelt- oder auch Tierschutz und eben auch zum Thema Kultur(en)!

„Eure Liebe zum Detail macht eure Programme so rund!“ „… sogar in den Pausen, beim Essen, sind wir am Thema dran geblieben, das hat mir gefallen!“ „Ich war überrascht, wie viele Möglichkeiten es doch gibt, leckere Essen am Feuer zuzubereiten!“ …

Diese und viele andere Rückmeldungen der TeilnehmerInnen bei unseren Kursen und Workshops haben uns darin bestärkt dieses Buch zu schreiben.

Wir haben verschiedenste Möglichkeiten, Techniken und Methoden zusammengetragen, die das gemeinsame Kochen, Backen, Räuchern und natürlich auch das Essen in der Natur für uns zum faszinierenden und manchmal unvergesslichen Erlebnis werden lassen.

Selbstverständlich haben wir auch einige oft erprobte und für gut befundene Rezepte gesammelt und stellen diese nach dem Motto „zur Nachahmung und Weiterentwicklung empfohlen!“ am Ende des Buches zur Verfügung.

In Kapitel 8 laden wir zu einer kulinarischen und kulturellen Entdeckungsreise durch 10 Länder ein. Wir haben FreundInnen, Bekannte und KollegInnen aus dem Ausland zu ihren Ess- und Kochgewohnheiten befragt. Die Antworten bieten einen spannenden Einblick in die vielfältigen Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Küche, Kochen und Essen in verschiedenen Ländern.

Wir wünschen viel Spaß und Freude beim Ausprobieren der verschiedenen Techniken und Rezepte!

1. Einleitung

1. Einleitung

Kochen ist hipp, Kochen ist Trend! Spätestens seit Jamie Olivers Erfolgen als „naked chief“ ist Kochen wieder richtig angesagt und aus der derzeitigen deutschen Medienlandschaft nicht mehr wegzudenken. Letztens standen wir in der Münchner U-Bahn neben drei jungen Männern, die sich über ihre erste eigene Wohnung unterhielten. Alle drei befanden sich offensichtlich noch in der Lehre. Einer hatte gerade einen Kredit über 10.000 (!) Euro aufgenommen, um sich unter anderem eine „stylische Küche“ einzurichten! Die anderen beiden bekundeten laut ihre Bewunderung. Die Küche als Statussymbol eines vielleicht 19-jährigen Jungen!

Das Kochen hat in den letzten 20 Jahren den Sprung geschafft von einer anheimelnden Tätigkeit der Hausfrau am Herd hin zu einer Fähigkeit, die in der „peer group“ und der Gesellschaft anerkannt wird. Zugleich verspricht sie Unabhängigkeit von der elterlichen Versorgung und deren Gewohnheiten! Ein guter Koch/eine gute Köchin zu sein, ist attraktiv geworden.

Warum ist dies für uns von Bedeutung?
Weil es uns heute wesentlich leichter fällt, Jugendliche und junge Erwachsene für Kochprojekte zu begeistern.

1.1 Outdoor-Küche als erlebnispädagogische Methode

Essen und Trinken zählen, ähnlich wie Schutz und Wärme, zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Sind diese Grundbedürfnisse nicht ausreichend befriedigt, fällt es uns schwer, uns auf andere Dinge zu konzentrieren oder einzulassen. Aus diesem Grund ist „Essen und Trinken“ wahrscheinlich Thema einer jeden (erlebnis-) pädagogischen Maßnahme, die länger als 5 Stunden dauert. Wir machen die Outdoor-Küche zum Teil des laufenden Prozesses und unserer erlebnispädagogischen Arbeit. Diese wird nach den gleichen Überlegungen konzipiert und ausgewertet wie andere erlebnispädagogische Methoden auch.

Bezugnehmend auf die geforderte Auswertung und die darin enthaltenen Transferleistungen der TeilnehmerInnen, bietet sich das Medium Outdoor-Küche in besonderer Weise an, da kochen keine „exotische“ Situation per se darstellt, aus der heraus eine Übertragungsleistung erfolgen soll. Das alltägliche Kochen verläuft zwar unter anderen Rahmenbedingungen, aber die Grundstrukturen ähneln einander. So sind es gerade die sinnlichen Eindrücke, wie Gerüche oder Geschmäcker, die den TeilnehmerInnen einen erfolgreichen, situativen Abgleich mit ihren bisherigen Erfahrungen ermöglichen.

Die Outdoor-Küche stellt in Bezug auf die Prozessbegleitung besondere Anforderungen an die TrainerInnen:
Es handelt sich um ein zeitlich befristetes Projekt, an dessen Ende ein vorab definiertes Produkt steht. Unweigerlich werden wir die Erfahrung machen, dass manche Produkte nicht der anfänglichen Definition entsprechen.

Foto:
verbrannte Zimtschnecken

Schwieriger werden Situationen jedoch dann, wenn der Prozess einen Verlauf nimmt, der kein Produkt, sprich Essen, mehr ermöglicht, wir dieses Produkt jedoch benötigen, um ein Grundbedürfnis der Gruppe zu befriedigen.
Arbeitet eine Gruppe 3 Stunden oder länger an der Bewältigung einer Problemlöseaufgabe und schafft diese nicht, sollte das für die TrainerInnen in der Begleitung keine Relevanz und in der Auswertung keine Konsequenz haben.
Entsteht aber bei der Outdoor-Küche über einen längeren Zeitraum kein Produkt, läuft die Gruppe Gefahr, durch das Nichtbefriedigen eines Grundbedürfnisses ihre Lernfähigkeit zu verlieren, und der „Druck" auf die LeiterInnen einzugreifen wächst. Die Schwierigkeit wird sein, den richtigen Zeitpunkt für das Eingreifen zu wählen, ohne den Lern- und Erfahrungsprozess zu gefährden.

„Es ist leichter als man glaubt, Teilnehmer abhängig zu machen. Und es ist bedauerlich, dass solche Abhängigkeit so oft einfach daraus erwächst, dass der Kursleiter hilfreich und unterstützend sein möchte." (Stephen Bacon in „Die Macht der Metaphern")

„Aber dann ist ja jede Art des Kochens Erlebnispädagogik!", mag jetzt eine kritische Stimme einwerfen.
JA! Solange sie bei den TeilnehmerInnen keine strukturgleichen, sondern lediglich strukturidentische, sprich isomorphe, Situationen schafft – lautet unsere Antwort. Dies ist mit der Outdoor-Küche bei europäischen TeilnehmerInnen zumeist der Fall. Wie wir in dem Interview von Philomène aus dem Senegal (vgl. Kapitel 8) erfahren, würde die Technik des Outdoor-Kochens bei ihr nicht als erlebnispädagogische Methode greifen. Für sie ist es alltäglich am offenen Feuer zu kochen und es wäre für sie eine deutlich größere Herausforderung, sich mit den Gerätschaften einer modernen Küche auseinander setzen zu müssen.
JA! Wir würden das Indoor-Kochen am Induktionsherd mit Mikrowelle bei einer entsprechenden Zielgruppe als erlebnispädagogisches Medium, vergleichbar dem City Bound, bezeichnen!

Da die „Outdoor-Küche", neben dem „Outdoor-Kochen", aber noch eine Vielzahl anderer Lern- und Erfahrungsbereiche (Hygiene, Ressourcen, Riten und Gebräuche, …) anbietet, ist erlebnispädagogisches Arbeiten mit TeilnehmerInnen, die kochen am offenen Feuer als strukturgleich erleben, dennoch möglich.

4. Einrichten einer Feuer- und Kochstelle

4. Einrichten einer Feuer- und Kochstelle

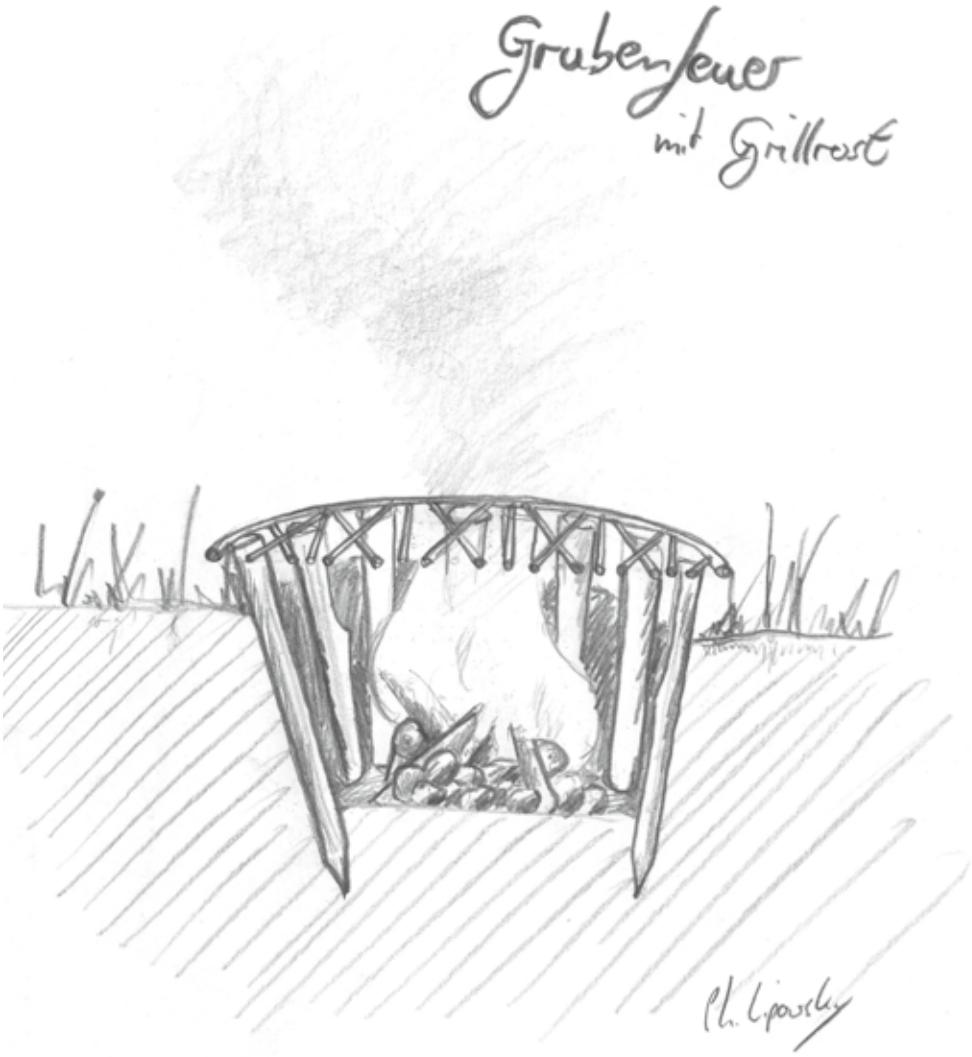

Foto: Grubenfeuer mit Grillrost

Wissen wir einmal, dass wir geeignetes Brennmaterial vorfinden und haben wir uns für einen, unseren Bedürfnissen entsprechenden, Feuertyp entschieden, gilt es letztendlich noch, den geeigneten Platz für unser Feuer und Kochvorhaben auszuwählen.

Befinden wir uns an einem Platz, wo bereits eine Feuerstelle existiert, sollte es selbstverständlich sein, diese auch zu benutzen, da wir nicht mehr als nötig in die Natur eingreifen möchten. Auch ein noch so kleines Feuer zerstört nun mal die Bodenvegetation und die darauf lebenden Lebewesen. Wir selbst kochen oder nächtigen auch nicht gerne an Plätzen, an denen schon ein Dutzend Feuerplätze die Landschaft „verschandeln". Natürlich werden wir die Feuerstelle gemäß unseren Bedürfnissen modifizieren.

Finden wir keine Feuerstelle vor oder möchten wir aus pädagogischen Gründen mit unserer Gruppe bevölkerte Plätze vermeiden, vermittelt das neue Anlegen einer Feuerstelle meist intensivere Erlebnisse. Es hat seinen ganz eigenen Reiz, einige Dinge werden jedoch auch komplizierter.

Das Entzünden eines Feuers in der offenen Landschaft ist länderweise im Naturschutz- bzw. Waldgesetz geregelt. In Gegenden, wo das Feuermachen nicht sowieso grundsätzlich verboten ist[4], bedarf es beim Unterschreiten folgender Mindestabstände einer Genehmigung von Kreisverwaltungsbehörden und/oder Gemeinden:

- mind. 100 Meter von einem Wald
- mind. 100 Meter von leicht entzündbaren Stoffen
- mind. 5 Meter von Gebäuden aus brennbaren Stoffen (vom Dachvorsprung ab gemessen)
- mind. 5 Meter von sonstigen brennbaren Stoffen

ACHTUNG! Diese Bestimmungen können sich beim Inkrafttreten einer der 5 Waldbrandwarnstufen ändern.
44 % der Waldfläche Deutschlands befinden sich in Privatbesitz.[5]
Hier bedarf es zusätzlich der Erlaubnis des Besitzers.

4 In Bayern beispielsweise ist sogar das Rauchen in den Wäldern in der Zeit vom 1. März bis 31. Oktober verboten, vgl. hierzu BayWaldG Art 17 (3)

5 Zweite Bundeswaldinventur des Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz; www.bundeswaldinventur.de

Ist diese Hürde überwunden und spricht von offizieller Seite nichts gegen das Anlegen einer Feuerstelle, gibt es noch einige praktische Dinge, auf die wir während unserer Aktivitäten achten bzw. auf die wir Wert legen:

Da wir möglichst wenig Spuren unserer Anwesenheit in der Natur hinterlassen möchten, befindet sich unser Feuerplatz idealerweise auf einem sandigen oder felsigen Untergrund. Ist dies nicht möglich, stechen wir mit einem Klappspaten oder ähnlichem die Grasnarbe vorsichtig aus, lagern sie an einem schattigen Platz, wässern sie regelmäßig und setzen sie beim Verlassen der Feuerstelle vorsichtig wieder ein. Waldigen Boden reinigen wir vor dem Anlegen der Feuerstelle von allem brennbaren Material und tragen die oberste humose Schicht vorsichtig ab.[6]

Foto: Grasnarbe und Steine

6 „Eine Hand voll humose Walderde enthält ungefähr soviele Lebewesen, wie Menschen auf der Erde leben. Diese Bodenlebewesen zersetzen auf einer etwa fußballfeldgroßen Fläche im Buchenwald jährlich 25 Mio Blätter, das sind rd. drei bis vier Tonnen Laub.“ Vgl. Bayer. Staatsministerium für Landwirtschaft und Forsten (2004) IV B

Herbeigeschafftes, nicht benötigtes Brennholz verteilen wir bei unseren Projekten ebenso wieder in der Landschaft, wie die Steine, die wir zur Einfassung der Feuerstelle benutzt haben. Eine Ausnahme dabei bilden bereits bestehende Feuerplätze. Hier stapeln wir das überschüssige Brennholz an einem möglichst trockenen Plätzchen, um unseren NachfolgerInnen eine kleine Freude zu machen.

Um aus unserer Feuerstelle nun eine Kochstelle zu machen, braucht es ein paar zusätzlicher Überlegungen bzw. Vorbereitungen.

Die besten Parties steigen erfahrungsgemäß in der Küche und auch in der Outdoor-Küche ist dementsprechend die Kochstelle gleichzeitig der Versammlungsplatz der Gruppe. Neben der „Arbeit“ sollte die Feuerstelle also auch noch Platz genug für nicht beteiligte Personen bieten. Wir legen hierzu meist eine längliche Feuerstelle an, an deren einen Seite ein kleines Kochfeuer (z.B. Stern- oder Grubenfeuer) die „Arbeitsstelle“ bildet, die durch ein benachbartes Zeltfeuer erhellt und erwärmt wird. Ein angenehmer Nebeneffekt: Die Nähe zum „Arbeitsplatz der KöchInnen“ hält andere TeilnehmerInnen zugleich davon ab, das Zeltfeuer überdimensional groß zu machen und damit unnötig viel Holz zu verschwenden.

Foto: Licht- und Glutfeuer