

KEINE POLITIK, KEINE IDEOLOGIE

Die heutzutage alltäglichen Trends der Ernährung dürfen durchaus ihren Platz in den Rezepten haben. Das wären zum Beispiel

- Vegetarische Ernährung
- Vegane Ernährung
- Glutenintoleranz
- Basisch Ernährung

Nicht erwünscht sind Rezepte, die dazu dienen sollen, bestimmte politisch oder religiöse Ziele zu unterstützen. Rezepte sind kein Mittel zum Zweck. Die Klimapolitik soll nicht die traditionellen Rezepte beeinflussen. Die Rezepte einer momentanen Meinung anzupassen ist daher unangebracht.

In den Rezepten solle ausschliesslich die gute, gesunde und stärkende Ernährung berücksichtigt werden. Mehr braucht der menschliche Körper auf einer langen Reise nicht.

Wir sind unterwegs und haben Hunger. Missionieren für irgendwelche Ideen können wir wieder, wenn wir daheim Zeit und Möglichkeiten dazu haben.

MITWIRKUNG ERWÜNSCHT

Gute, einfach nachzukochende Rezepte mit lokal verfügbaren Zutaten sind herzlich willkommen.

Camino Europe ist bestrebt, eine Sammlung solcher Rezepte zur freien Verfügung auf der Webplattform www.camino-europe.eu anzubieten.-

Einsendungen für Rezeptvorschläge bitte an:

community@camino-europe.eu

Vielen Dank und

Buen Camino

Rezepte Camino Europe



Rezepte für unterwegs

Camino Europe www.camino-europe.eu community@camino-europe.eu

KOCHEN UNTERWEGS

Wenn man unterwegs ist, kommt es manchmal vor, dass man wohl eine ausgezeichnete Unterkunft findet. Diese ist sogar mit einer perfekten Küche ausgestattet. Aber leider ist da niemand der das Kochen übernimmt.

Entweder kocht man selber, oder man geht hungrig zu Bett.

Meist sind davon mehrere Personen betroffen, denn man ist in so einer Unterkunft selten alleine.

SELBER KOCHEN

Kochen ist ja gut und recht, aber was soll man kochen?

Man braucht als dringend eine Idee mit folgenden Voraussetzungen:

- Einfaches Rezept
- Schnell zubereitbar
- Gelingt immer
- Lokale, verfügbare Zutaten
- Einzelne Zutaten können variieren
- Preiswert
- Nahrhaft
- Schmackhaft

Das Rezept sollte also so universell sein, dass es praktisch immer gelingt und innerhalb kurzer Zeit ein Nachtessen für eine ganze Gruppe liefert. Zudem sollte es so klar verständlich sein, dass andere Personen, die zufälligerweise in derselben Unterkunft übernachten wollen, sich aktiv an der Zubereitung beteiligen können.

Solche Rezepte vorzuschlagen ist das Ziel von Camino Europe.

ZUTATEN

Die Rezepte sind immer für **4 Personen** berechnet. Ausgenommen davon sind Produkte, die in eine vorgegebene Form passen sollen. Das wären beispielsweise Torten. Alle Zutaten sollen lokal verfügbar sein und zum alltäglich lokal verwendeten Sortiment gehören. Damit sind also sämtliche exotischen Zutaten ausgeschlossen.

Alle Zutaten sollen in ihre Bemessung unkritisch sein, denn meist fehlt es an einer Möglichkeit, Mengenangaben exakt einzuhalten. Einzelne Zutaten sollen durch andere, vergleichbare Zutaten ersetzbar sein.

Nicht immer sind alle Produkte lokal verfügbar. Alle Zutaten sollen den Charakter traditioneller Zutaten haben. Was unsere Grosseltern schon kannten, passt sicher auch in ein solches Rezept. Was die lokale Bevölkerung verwendet, soll auch für uns gut sein.

Unser Körper braucht auf einer langen Reise viel einfach und schnell verfügbare Energie. Ballaststoffe, die im Büroalltag dazu dienen, den Bewegungsmangel zu kompensieren, sind dabei kein Erfordernis. Vitamine und Mineralien hingegen schon.

Kein Fake-Produkte sollen verwendet werden. Gemüse soll als Gemüse erkennbar serviert werden, Fleisch soll als Fleisch auf den Teller kommen. Somit dürfen keine pflanzlichen Produkte durch aufwändige industrielle Verarbeitung so umgestaltet werden, dass sie dank Form, Farbe und Geschmacksstoffe den Eindruck eines Fleischprodukts erwecken. Industrielle Produkte sind daher ungeeignet. Wir wollen nicht unsere Wahrnehmung des Essens überlisten.

Das gilt auch für Milchprodukte, die nicht auf pflanzlicher Basis hergestellt, den Eindruck eines traditionellen Milchprodukts erwecken sollen.

Die Rezepte sollen eine ehrliche, gesunde, traditionelle und bewährte Küche repräsentieren. Wir haben Hunger!

ZUBEREITUNG

Die Dateien der Rezepte passend formatiert, dass sie als A5 Flyer doppelseitig auf A4 gedruckt werden können (über kurze Seite wenden).