



Leitfaden für ein plastikfreies Sommerlager

SPEISEPLAN:

Schon bei der Erstellung des Speiseplanes kann man auf die nachfolgende Einkaufssituation Einfluss nehmen. Einfaches und naturverbundenes Leben bei den Pfadfindern heißt, dass man auf manches verzichten muss. Trotzdem kann man aus unverpackten Lebensmitteln wunderbar köstliche Dinge kochen.

Der Speiseplaner digital, erfunden von der Pfadfindergruppe Schildorn, ist auf der Homepage der OÖ Pfadfinder im Servicebereich zum Download vorhanden. Du musst das Programm nur mit deinen richtigen Daten füttern und schon wirft es dir Speiseplan und Einkaufslisten aus, rechnet die richtigen Mengen hoch, sodass auch nicht zu viele Lebensmittel eingekauft werden.

Vorschlag für einen Speiseplan am einwöchigen Pfadfinderlager zum Kochen auf offenem Feuer:

	Früh	Mittag	Abend
SA		Jause von Zuhause	Pizza in der Pfanne
SO	Brot, Marmelade, Kakao, Tee	Nudeln mit Letscho	Bosna
MO	Müsli, Tee Milch, Joghurt	Reisfleisch, Salat	Kaiserschmarren und Apfelmus
DI	Brot, Marmelade, Kakao, Tee	Topfenknödel, Kompott	Käsespätzle, Salat
MI	Müsli, Tee Milch, Joghurt	Kaltverpflegung Wurst, Käs, Obst, Gemüse (KV)	Semmelknödel, Schwammerlsauce
DO	Brot, Marmelade, Kakao, Tee	Spaghetti, Salat, Obstsalat	Gemüsesuppe, Schnittlauchbrot, Alles von der Kuh (AVK)
FR	Müsli, Tee Milch, Joghurt	Selbstgem. Wrappes (Palatschinkenteig)	Hörnchen mit Ei, Salat
SA	Brot, Marmelade, Kakao, Tee	Kartoffelgulasch,	

EINKAUF: BIO und REGIONAL möglich

Nahrungsmittel im Papier/Karton:

- Mehl
- Zucker
- Eier
- Nudeln
- Reis
- Weizengries
- Maisgries
- Salz
- Gewürze
- Schokobananen
- Butter
- Speisestärke
- Brot/Gebäck (eigenen Stoffbeutel, Wachsbeutel)
- Tee offen für TeeEi
- Suppenwürze

Nahrungsmittel im Glas:

- Milch
- Joghurt
- Essig
- Öl
- Tomatensauce
- Kompott
- Apfelmus
- Mais
- Marmelade
- Honig
- Saft zum Verdünnen
- Nutella

Lebensmittel offen (in eigene Verpackungsmittel)

- Stangenwurst
- Käse
- Frischfleisch
- Würstel
- Gemüse/Obst (eigene Stoffsackerl; Netze, Papiersack)

Hygieneartikel:

- Zahnbürste aus Holz
- Haarseife
- Zahnputzpulver
- Seife



Oberösterreich – alternativ einkaufen (www.lebensart.at)

Naturfabrik Ahorn, Ahorn 57, 4183 Traberg im Mühlviertel, www.naturfabrik.at

Alle Produkte sind ohne Verpackung in den Regalen, die Kunden erhalten beim Einkauf ein gratis Stoffsackerl.

Die Naturfabrik macht aber noch mehr: Sie hält auch ihre Lieferanten an, die Ware möglichst unverpackt in Kartons zu liefern.



Achleitner Biohof GmbH, Unterm Regenbogen 1, 4070 Eferding, www.biohof.at

Der Biohof Achleitner in Eferding liefert Biokisten mit einem Mehrwegsystem aus. Das Liefergebiet erstreckt sich auf OÖ, Salzburg, Waldviertel, Mostviertel und Obersteiermark,



Wochen- und Bauernmärkte

In ganz Österreich gibt es Wochenmärkte und Bauernmärkte, bei denen man aus dem offenen Warenangebot wählen kann. Am besten nimmt man Mehrwegbehälter und Tragetaschen mit.

Biokisten – oder Hofläden

Biokisten-Anbieter verzichten bei der Hauszustellung von Obst & Gemüse ebenfalls auf unnötige Verpackungen. Anbieter gibt es in ganz Österreich

Unverpackt – Läden

Du nimmst deine eigenen Gebinde mit und kaufst ohne Verpackungsmüll ein.

Einkauf vorbereiten!
Konsequent nachhaltig einkaufen!
Keine faulen Kompromisse!
Zeit lassen!