

KAMPF

MAHLZEIT!

WORTSCHATZ



BERGSTEIGERESSEN

Nach § 4 der Hütten- und Tarifordnung des DAV hat jedes Mitglied auf der Hütte das Anrecht auf ein so genanntes Bergsteigeressen. Zu zahlen ist ein um mindestens 10 % ermäßigter Preis, höchstens 9,- Euro. Ist das immer noch zu teuer, können sich DAV-Mitglieder auch mit selbst Mitgebrachtem satt essen, wenn sie einen Infrastrukturbeitrag von 2,50 (bei Übernachtung 5,-) Euro zahlen. Wohl bekomms! JHE

EDITORIAL

HOWDY,

„Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt!“ – das galt lange Zeit für Kinder am heimischen Küchentisch wie für Erwachsene auf der Berghütte. Nachdem aber ja inzwischen häufig eher Kinder ihre Eltern nach Gusto zu erziehen scheinen und auch oberhalb von 2500 Metern à la carte gewählt wird, gilt höchstens noch: „Es wird gegessen, was auf den Berg kommt!“ Fest steht nämlich: Trotz üppiger Lebensmittelverfügbarkeit wird es offenbar zunehmend schwierig, sich richtig zu ernähren: Klimafreundlich? Logisch. Vegetarisch? Ja bitte! Vegan? Freilich! Zuckerarm? Unbedingt! Glutenfrei? Wer's nicht verträgt. Alkoholfrei? Voll krass, man! Lokal? 100-prozentig!

Nach kurzer Überlegung bleibt nur, was der regionale Obst- und Gemüsemarkt hergibt – was dann wiederum mit den rein sportlichen Anforderungen an Essen am Berg kollidiert: leicht, klein, haltbar. Aber wir wären nicht der Knotenpunkt, wenn wir in diesem Deli-Dilemma nicht mit etwas Brainfood zur Seite stünden. Eine Konstante bleibt also: „Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt!“

Prost,

STEFANUS STAHL



Nach mühsamem Anstieg sitzen wir abends in einer Berghütte und bekommen ein üppiges Mahl serviert, um uns für die morgige Tour zu stärken. So weit alles prima. Aber dann: Am Tisch nebenan bekommen zwei Studenten ihre Suppe – doch halt, die haben ja keine Halbpension! Die Suppe landet kurzerhand im Abfluss. Einen Tisch weiter gehen halbvolle Teller zurück, was passiert mit dem Essen? Natürlich, es landet im Müll.

So kommt mit nur einem Abendessen auf nur einer Hütte schnell eine Menge Müll zusammen, der eigentlich noch genießbar wäre.

© Titelfoto: Florian Bischof

Essen am Berg muss nicht karg und rustikal, sondern kann ein echtes Erlebnis sein – wenn man bereit ist, ein bisschen zu schleppen (und das Plastik korrekt recycelt ...).
Silvan Metz ©



HÜTTENVERPFLEGUNG

DER ESSENSBERG BEIM BERGESSEN

Gutes Essen auf der Hütte braucht man für die Bergtour. Aber die zunehmend gewünschte Auswahl bedeutet, dass immer mehr übrig bleibt. *SILVAN METZ* hat ein paar Vorschläge gegen die Lebensmittelverschwendung am Berg.

Wie viel ist das wohl erst über ein ganzes Jahr? Und auf allen 321 DAV-Hütten? Ein Müllberg, vor dem einem schwindlig werden könnte.

Wie kommt es dazu? Hüttengäste werden anspruchsvoller; sie wählen ihre Touren öfter nach der Hütte, nicht nach dem Gipfel-

ziel. Internetportale feuern den Wettbewerb weiter an, die Wirtsleute müssen nachlegen. Zimmer, Duschen, WLAN – und zum Essen bitte nicht nur ein Tagesgericht, sondern am besten gleich die Auswahl aus der Speisekarte. So wird Wettbewerb zur Krankheit. Denn Kalkulationen werden schwieriger, der Müllberg wächst, und Hygienevorschriften

erschweren zudem eine sinnvolle Verwertung von Resten.

Was also tun? Ab 2019 arbeitet der DAV mit dem Verein United Against Waste zusammen, der schon einige private Berghütten gegen Lebensmittelverschwendung beraten hat. In der nächsten DAV-Pächter*innenschulung wird es dazu einen Workshop geben. Fraglich ist nur, ob freiwillige Einschränkungen im angeheizten Wettbewerb funktionieren.

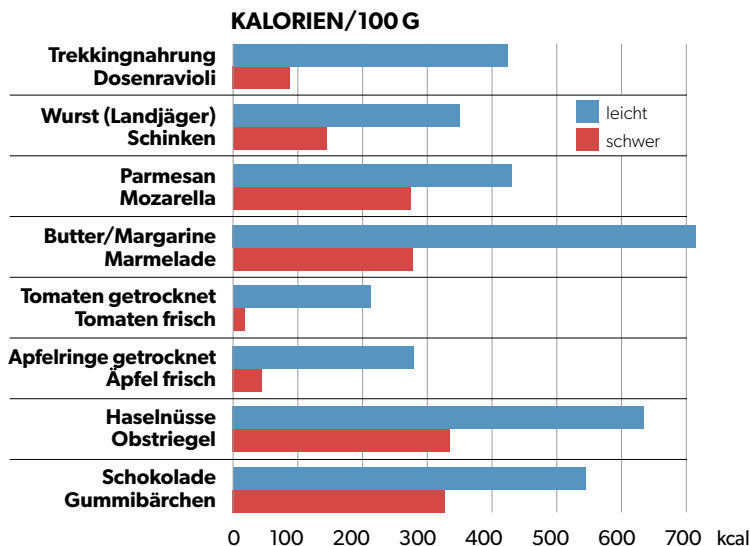
Wagen wir ein radikaleres Gedankenexperiment: In Frankreich ist es

Essen-ziell ist Effizienz

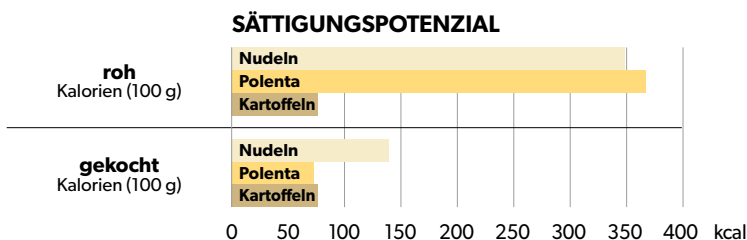
„Ich will so wenig Ballast wie möglich mitschleppen!“

versus

„Ich will trainieren und einen möglichst schweren Rucksack, Steine sind aber auch keine Option!“



Konzentriert und getrocknet sind die Gewichts-Zauberworte: Frisches Obst ist beispielsweise sechsmal schwerer als Trockenobst. Und mit 100 Gramm Trekkingnahrung kommt man auf genauso viele Kalorien wie mit 400 Gramm Dosenravioli.



Kartoffeln und Polenta machen schnell satt, aber nicht dick.

Soll der Tagesproviant möglichst leicht sein oder lieber so preisgünstig wie möglich? SEPP HELL hat für verschiedene Lebensmittel Gewicht, Kalorien und Preise ermittelt, ins Verhältnis gesetzt und für jeden Bergsteigertyp eine Liste mit geeigneten Fressalien erstellt.

Gewicht und Preis für die nötigen Kalorien sind die ersten Kriterien, über die man nachdenken wird. Wie aber wird man am besten satt, wenn man einen Kocher und womöglich noch Wasser mittragen muss? (Gas-)Kocher, Kartusche und Kochutensilien bedeuten rund 500 Gramm Mehrgewicht. Lässt sich das über die Lebensmittel wieder herausholen?

100 Gramm Nudeln liefern 350, Vollkornbrot 290 Kalorien. Man muss also für 2500 Kalorien 710 Gramm Nudeln oder 850 Gramm Brot mittragen. Die pro Tag gesparten 140 Gramm „amortisieren“ das Gewicht der Kochausrüstung ab dem vierten Tag – vorausgesetzt, man ernährt sich komplett von den gekochten Nudeln und findet überhaupt Wasser, so dass man es nicht auch noch mittragen muss. Rein vom Gewicht her betrachtet, ist das also keine Wunderwaffe. Die schlauere Alternative ist Müsli mit Milchpulver (680 Gramm für 2500 kcal) – in einer Plastiktüte zubereitet, kann sogar die Schüssel zu Hause bleiben!

Anders denken natürlich die Trainingsbegeisterten mit extra großem Rucksack: Für das Mitschleppen des Kochers wird die ein oder andere Extrakalorie verbrannt. Doch was nun kochen, um satt zu werden, ohne dass gleich neue Kalorien auf die Hüften wandern? Kartoffeln oder Maisgries (Polenta)!

Nudeln nehmen etwa das Eineinhalbfache ihres Rohgewichts an Wasser auf, Polenta das Vierfa-



FORTSETZUNG

für große Supermärkte verboten, genießbare Lebensmittel wegzuwerfen; sie müssen sie spenden. Ein Gewinneinbruch blieb aus. Was also, wenn der Alpenverein genauso konsequent gegen Lebensmittelverschwendung vorgehen würde?

Ein großer Vorteil der AV-Hütten ist die oft kritisierte Reservierungspflicht: Sie erlaubt eine genauere Planung der Essensmengen. Wer unangemeldet eintrudelt, muss mit Üb-

riggebliebenem, kalter Brotzeit oder selbst Mitgebrachtem auskommen – so wie die mittellosen Oldschool-Selbstversorger*innen, die eh nur hochtragen, was sie brauchen.

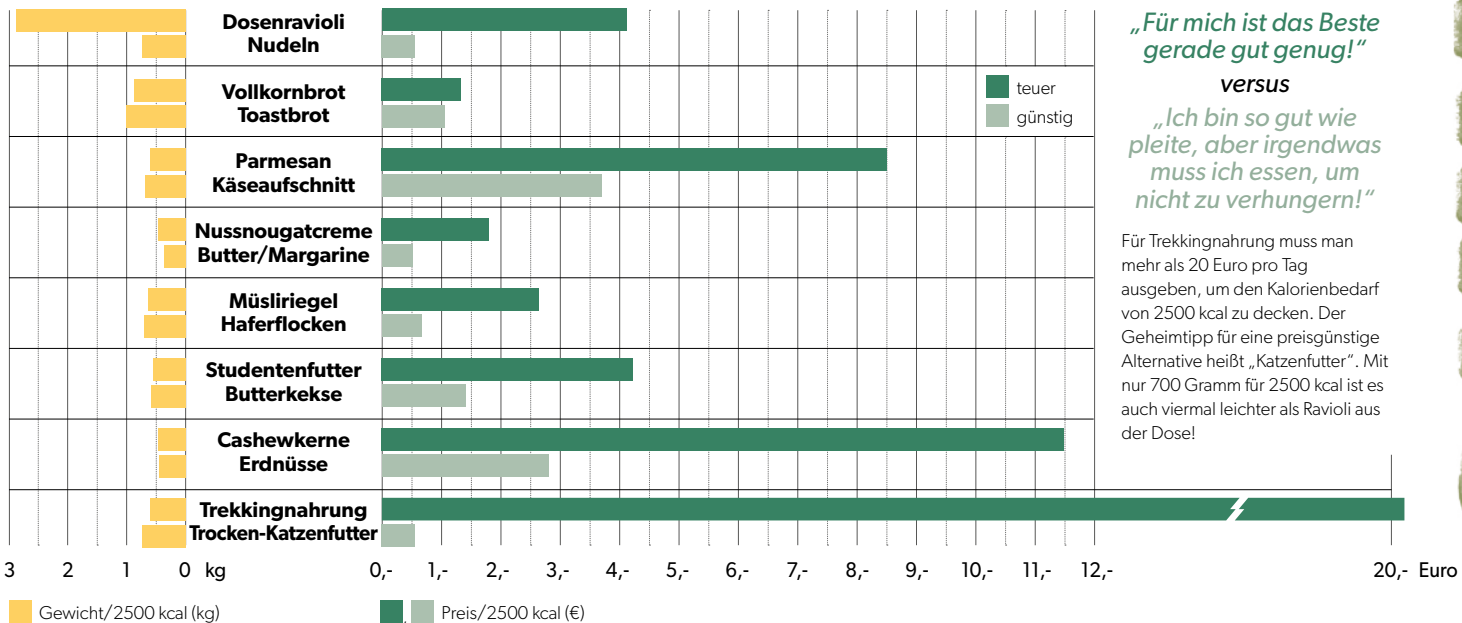
Auch die Speisekarte müsste wieder schrumpfen, die Hüttengäste also lernen, dass sie nicht im Talhotel sind. Am effizientesten wäre übrigens ein Buffet – vorausgesetzt, man lädt sich nur so viel auf, wie man

auch wirklich isst. Die Jubi hat damit gute Erfahrungen gemacht (s. rechts).

Und wenn trotzdem noch Essen übrig bleibt? Warum nicht verschenken an arme Student*innen? Die natürlich nicht auf den Segen spekulieren, sondern die eigene Brotzeit mitbringen. Denn wenn die Planung klappt, bleibt (hoffentlich) nicht viel übrig. Wäre das nicht etwas Nachdenken wert?



GEWICHT UND PREIS FÜR EINEN TAGESBEDARF VON 2500 KCAL



„Für mich ist das Beste gerade gut genug!“

versus

„Ich bin so gut wie pleite, aber irgendwas muss ich essen, um nicht zu verhungern!“

Für Trekkingnahrung muss man mehr als 20 Euro pro Tag ausgeben, um den Kalorienbedarf von 2500 kcal zu decken. Der Geheimtipp für eine preisgünstige Alternative heißt „Katzenfutter“. Mit nur 700 Gramm für 2500 kcal ist es auch viermal leichter als Ravioli aus der Dose!

che – gekocht ist sie also fünfmal so schwer. Polenta-Portionen wirken deutlich größer, und das Sättigungsgefühl setzt früher ein als beim Verzehr von Nudeln, Reis oder Couscous. Kartoffeln sind nach dem Kochen

genauso schwer wie zuvor, haben aber von Haus aus nur knapp 80 kcal je 100 Gramm. Auch damit darf man sich also bedenkenlos den Bauch vollschlagen. Was freilich auch erlaubt ist: Essen, was schmeckt! 🍷

NACHHALTIGE ERNÄHRUNG IN DER JUBI

ESSEN MIT KÖPFCHEN

© Simon Toplak



Mit der Wahl unserer Lebensmittel haben wir Einfluss auf unsere Gesundheit, auf Umweltschutz und fairen Handel. Schon seit vielen Jahren wurde die Nachhaltigkeit der Verpflegung in der JDAV-Bildungsstätte Bad Hindelang kontinuierlich verbessert; im letzten Jahr startete dazu ein Projekt. Dabei setzen wir auf drei Schwerpunkte: noch nachhaltigere Lebensmittel einkaufen, mehr Gäste zu vegetarischem Essen „verführen“, das Thema noch mehr in die Bildungsarbeit integrieren.

Zunächst haben wir unsere Einkaufsliste nach wissenschaftlichen Nachhaltigkeitskriterien geprüft: bio, regional, saisonal, palmölfrei, fair, verpackungsreduziert. Alternativen wurden mit der Machbarkeit in der Jubi-Küche und den Essenswünschen der Gäste abgewogen: Zufriedene Gäste behalten – Nachhaltigkeit erhöhen

– und dabei den wirtschaftlich engen Rahmen einhalten.

Um Fleischverbrauch zu reduzieren, schwenken wir nicht den moralischen Zeigefinger, sondern bieten so leckere vegetarische Gerichte an, dass niemand Nein sagen kann. Eine schwierige Aufgabe für die Jubi-Küche heißt: Wie viel sollen wir kochen? Schließlich soll das Buffet genug Auswahl bieten,

wir wollen aber nichts wegwerfen. Dazu appellieren wir an unsere Gäste, die Teller nicht überhäuft vollzuladen oder Verständnis zu haben, wenn mal etwas aus ist – das klappt ganz gut.

Um unseren Gästen noch mehr „Ernährungs-Bildung“ zu vermitteln, entwickeln wir gerade weiterführende Infomaterialien, eine Kinder-Hausrallye und ein Ernährungs-Quiz. Weitere Ideen sind willkommen! **MHE**

MELTING POT – KOCHEN FÜR EINEN KLETTERHELM

Wie kommt man abseits von Küchen und Kochstellen zu kräftigenden Mahlzeiten, ohne auf Tütensuppen und Astronauten-nahrung zurückzugreifen? Und ohne zermatschte Eier oder Tomaten aus dem Rucksack? JOHANNES BRANKE hat einige kreative Kochvorschläge für Gaskocher und einen Topf zusammengetragen und nach wichtigen Kriterien bewertet.

Portaledge Potato Power

Zutaten: Gnocchi (fertig), getrocknete Tomaten, Walnüsse, O-ÖL, Salbei, Salz, Pfeffer
Gnocchi in leicht gesalzenem, köcheln-dem Wasser ca. 2 Min. ziehen lassen, dann Wasser abgießen. Zerkleinerte andere Zutaten einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Bloody Crimps

Zutaten: grüner Salat, Rote Bete (gekocht), Pinienkerne, Feta, Kichererbsen (verzehrbereit)
Pinienkerne kurz anrösten, Salat säubern, Rote Bete würfeln, wobei die namensgebenden roten Finger entstehen. Alles vermengen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.



Süßes, grobes Magenchalk – für einen griffigen Start in den Tag

Zutaten: Couscous, Agavendicksaft; optional: Banane, Zimt, Rosinen, Äpfel
Doppelt so viel Wasser wie Couscous aufkochen lassen, Couscous einrühren, Kocher ausstellen, ca. 5 Min. quellen lassen. Anschließend süßen und je nach Geschmack ergänzen.



Nudelaufschießen mediterran – aber bitte mit Krangel

Zutaten: Mie-Nudeln, Zitrone, Sahne, Rosmarin, Zucchini; optional: Käsespäne
Nudeln ca. 3 Min. mit dünn in Scheiben geschnittenen Zucchini in gesalzenem Wasser kochen. Wasser abgießen und die Zitrone darüber auspressen. Sahne und gehackten Rosmarin dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



„Haute Route Cuisine“

Zutaten: Wirsing, Kartoffelbreipulver, Möhren, Zwiebel, Knoblauch, Suppenwürfel, Olivenöl; optional: Speck, Wienerle
Knoblauch, Zwiebeln und Möhren würfeln und mit etwas Öl anschwitzen. Wasser und Suppenwürfel zugeben. Nach ca. 5 Min. in Streifen geschnittenen Wirsing zugeben und noch mal 5 Min. köcheln lassen. Kartoffelbreipulver unterrühren, würzen und abschmecken.



Wasserbedarf Preis Gewicht Zeitaufwand Kochzeit Müll

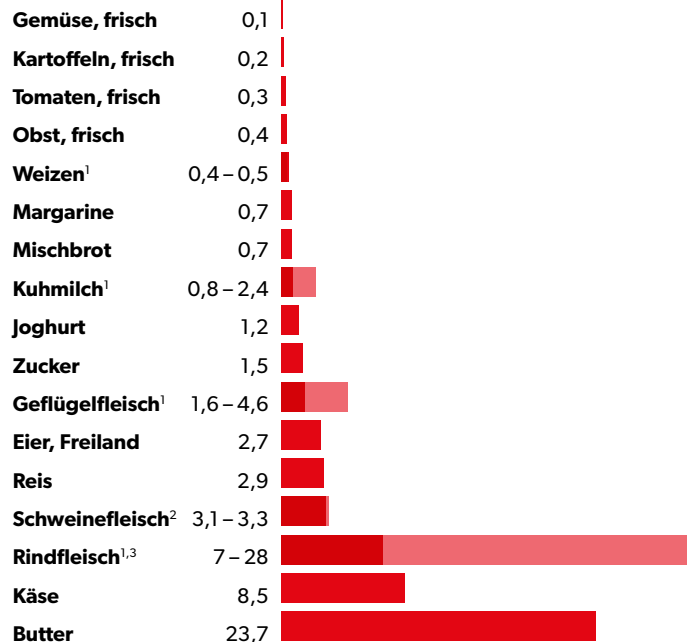
STATT EI LIEBER DIE HENNE ESSEN?

DER ÖKOLOGISCHE FOOD-PRINT

Nachhaltig einkaufen kann mehr bedeuten als nur auf ein Bio-Siegel zu achten. Doch die CO₂-Bilanz der Produkte ist für Konsument*innen leider schwieriger zu durchschauen. PIA WEILBACH hat sie recherchiert.

Bis ein Lebensmittel im Supermarktregal steht, muss jedes organische Material – egal ob tierisch oder pflanzlich – ernährt werden, damit es wächst. Zusammen mit Transport und Lagerung lässt sich daraus ein Wert bestimmen, wie viel an Kohlendioxid oder anderen Treibhausgasen pro Kilo freigesetzt wird. Bei Gemüse zum Beispiel macht es einen großen Unterschied, ob es in beheizten Gewächshäusern oder (saisonal beschränkt) im Freiland angebaut wird. Reis wächst in aufwendigem Nassanbau und wird meist weit transportiert, ressourcenschonender ist der regionale Weizen. Bei tierischen Produkten gilt: Pro Kalorie tierischer Herkunft muss das Tier zuvor ein Vielfaches an pflanzlichen Kalorien fressen. Der überraschend hohe CO₂-Fußabdruck von Käse und Butter erklärt sich aus dem besonders aufwendigen Produktionsweg: Die Kuh muss zuerst gefüttert und aufgezogen werden, bevor sie Milch geben kann. Wer die Umwelt schonen will, muss also seinen Verstand mehr denn je benutzen. Wer hätte gedacht, dass die größte Umweltsünde auf einer Pizza Salami der Käse ist?

CO₂-Emission



So viel Kilo CO₂-äquivalente Treibhausgase werden pro Kilo des Produkts freigesetzt; berücksichtigt sind dabei Produktion, Verarbeitung, Kühlung und Transport – außer: ¹ nur Produktion, ² ohne Transport, ³ nur essbare Teile

MEIN BERG MOMENT



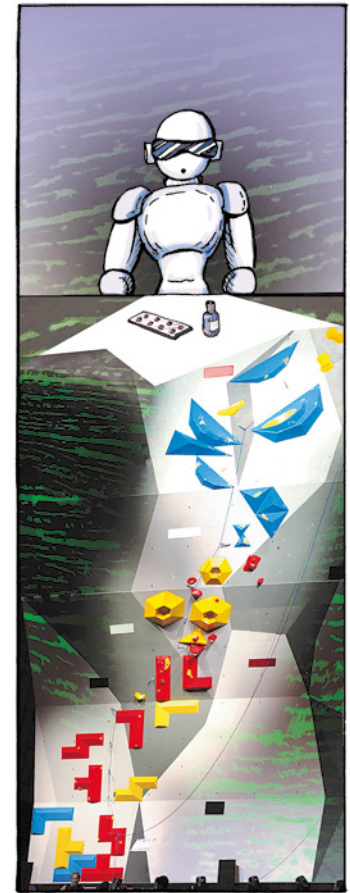
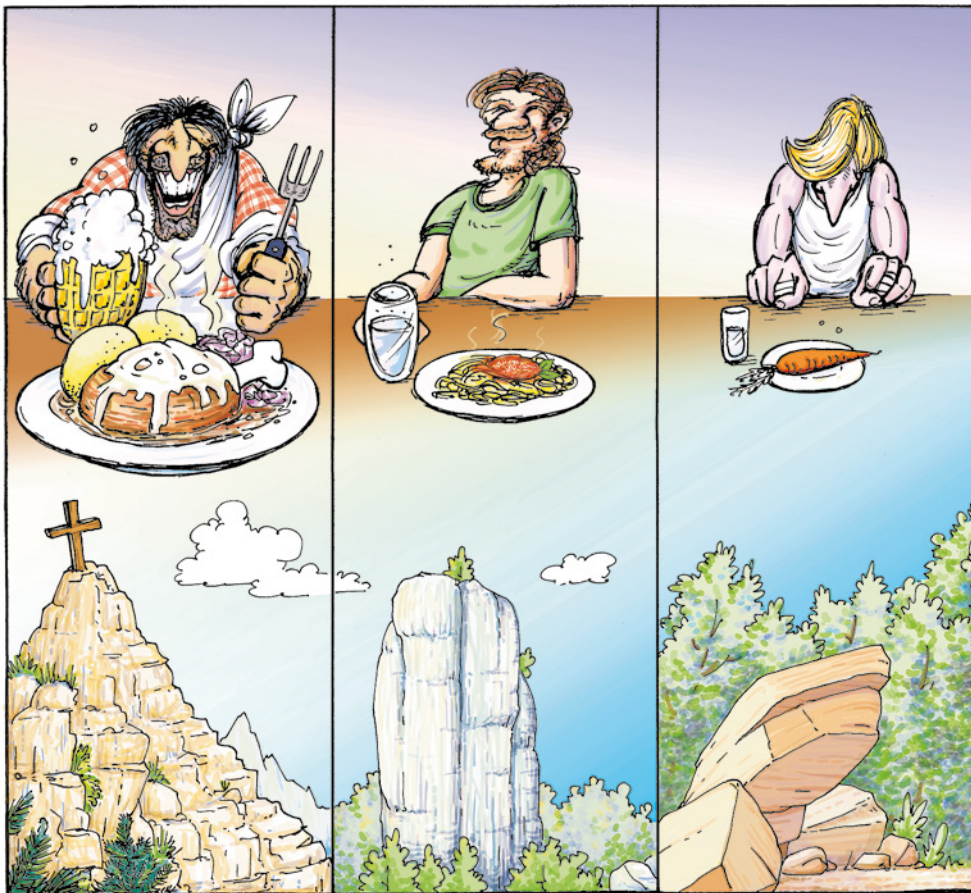
Gemeinsam macht Essen noch mehr Spaß, das belegt der Bergmoment von Matthias Mende. Dafür gewinnt er einen 100-Euro-Gutschein vom JDAV-Handelspartner Globetrotter Ausrüstung – vielleicht für einen Gaskocher oder ein Outdoor-Geschirrsset?



Eine Rinderherde kam während einer Rast auf uns zu, hielt kurz vor uns an und wollte sich an unserer Brotzeit beteiligen. Kurz darauf gesellte sich noch eine Schafherde dazu. Ein herrlicher Einklang mit der Natur.

Und dein Bergmoment? Schick deinen Beitrag – Erlebnis, Ärger, Begegnung, Zwischenfall ..., im Format „280 Zeichen Text“ oder „Foto + 140 Zeichen Text“ – an bergmoment@alpenverein.de oder JDAV, Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München. In jedem Knotenpunkt prämiieren wir eine Einsendung – mehr davon findet ihr auf jdav.de/knotenpunkt

... DU BIST, WAS DU IST :



Erbe III '19



Jetzt nur noch Essig und Öl drüber und guten Appetit! Löwenzahn und Gänseblümchen sind essbar.
 RitaE auf pixabay

INS RICHTIGE GRAS BEISSEN

Nicht nur im Supermarkt, auch direkt in der Natur gibt es viele Sachen, die du essen kannst. Vielleicht hast du ja selbst schon mal Walderdbeeren, Heidel- oder Brombeeren draußen gepflückt. Aber wusstest du, dass auch viele Wiesenblumen essbar sind?

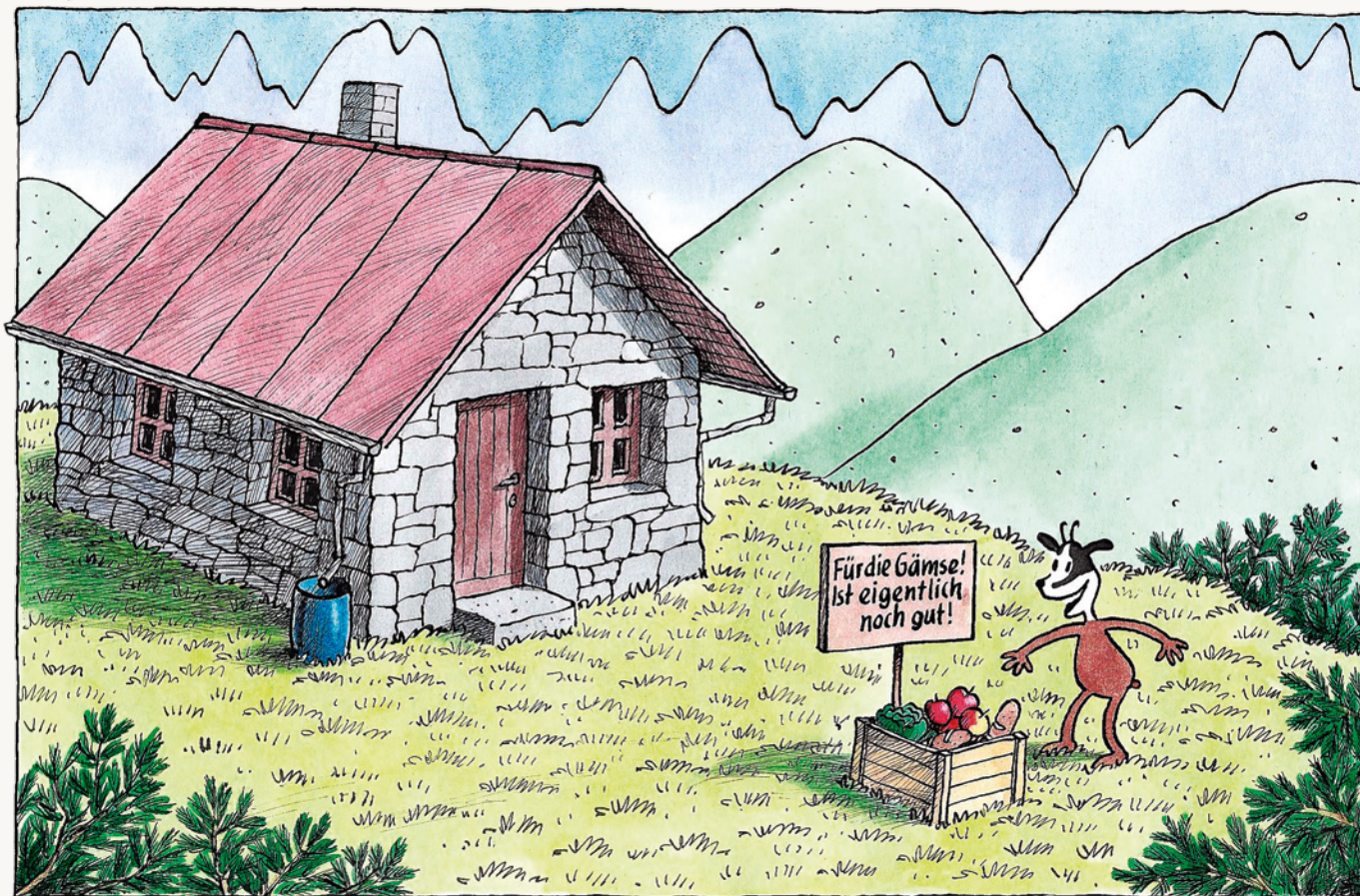
Blätter und Blüten vom Löwenzahn eignen sich für Salate und gedünstet als Gemüse. Auch Gänseblümchen bringen solo oder in Kombination mit anderen Pflanzen Abwechslung ins Essen. Rote oder weiße Kleeblüten sind nicht nur dekorative Farbtupfer, sie schmecken auch schön süß. Und selbst Brennnesseln bereichern den Speiseplan: Kurz in heißes Wasser getaucht, brennen sie nicht mehr und lassen sich prima weiterverarbeiten. Natürlich gilt: Nicht auf überdüngten oder verunreinigten Wiesen sammeln und nicht am Straßenrand – und nicht der Kuh vor der Nase wegklauen. Probier's doch einfach mal aus. Guten Appetit!

DER



GÄMSCHEN KLEIN

Sebastian Schrank



IMPRESSUM An dieser Ausgabe arbeiteten mit: Johannes Branke, Daniela Erhard (der), Josef Hell (jhe), Silvan Metz, Stefanus Stahl, Pia Weilbach, Martin Herz (mhe). Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter*in: Sunnyi Mews, Richard Kempert. Redaktion: Georg Höhenester (verantwortl), Andi Dick in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam. Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Von-Kahr-Straße 2-4, 80997 München. Die Beiträge geben immer die Meinung der Verfasser*innen, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Gestaltung: Johanna Stuke, visionsbuero.com. Produktion: Sensit Communication, sensit.de. Wir verwenden den Genderstern, um alle Menschen anzusprechen. Mit dem * möchten wir dabei auch Personen gerecht werden, die sich in den Kategorien weiblich oder männlich nicht wiederfinden. Mehr dazu unter jdav.de/gender