



© WWF Schweiz/Felix Dietrich

Kochen und backen im und über dem Feuer

Unterrichtseinheit

1. bis 2. Zyklus

Zeit

4 Lektionen und mehr

Themen

- Backen im Pfaditopf
- Backen mit Dampf
- Dämpfen auf Weidengeflecht

Kompetenzen

- NMG. 1.3
- NMG. 6.3

Inhalt

- Lehrerkommentar
- Aktivitäten

Wir freuen uns, dass Sie sich dafür interessieren, über dem Feuer zu kochen und zu backen. Im ersten Teil dieses Dossiers finden Sie Infos zum Feuermachen und den dazu benötigten Utensilien sowie verschiedene Tipps und Tricks zum Thema Kochen und Backen mit Feuer. Anschliessend stellen wir Ihnen drei verschiedene Back- und Kochtechniken vor. Am Ende finden Sie verschiedene Menuvorschläge sowie die entsprechenden Rezepte für Znüni, Zmittag, Dessert und Zvieri vom Feuer. Beim Kochen lernen Kinder, wie Lebensmittel verarbeitet werden, und über dem Feuer wird alles noch spannender als in der Küche. Zudem bietet das gemeinsame Kochen eine gute Gelegenheit, über die Herkunft der Lebensmittel und die Konsequenzen für die Umwelt zu sprechen.

Kompetenzen

- NMG. 1.3 Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.
- NMG. 6.3 Die Schülerinnen und Schüler können die Produktion und den Weg von Gütern beschreiben.



WWF SCHWEIZ / TIMO ULLMANN

WWF Schweiz

Hohlstrasse 110
Postfach
8010 Zürich

Tel.: +41 (0) 44 297 21 21
Fax: +41 (0) 44 297 21 00
www.wwf.ch/kontakt
www.wwf.ch
Spenden: PC 80-470-3

Inhaltsverzeichnis

Feuer.....	2
Utensilien	2
Tipps und Tricks.....	2
Backen mit Sand.....	2
Backen mit Dampf.....	2
Dämpfen.....	2
Rezepte.....	2



WWF SCHWEIZ / TIMO ULLMANN

Sicherheit

- › Benutzen Sie wenn möglich festangelegte bestehende und genehmigte Feuerplätze oder Grillstellen. Wenn Sie einen festen Waldplatz haben, können Sie sich beim Förster erkundigen, ob Sie da eine Feuerstelle errichten dürfen.
- › Beachten Sie die aktuelle Waldbrandgefahrensituation (www.waldbrandgefahr.ch).
- › Bei starken und böigen Winden kein Feuer im Freien machen!
- › Löschen Sie das Feuer mit Wasser und/oder Sand und Erde!
- › Verlassen Sie die Feuerstelle erst, wenn das Feuer ganz ausgegangen und die Glut gelöscht ist!
- › Legen Sie gemeinsam mit Ihrer Klasse Regeln zum Umgang mit dem Feuer fest (z.B. in der Nähe der Feuerstelle nicht rennen, brennende Äste in der Feuerstelle belassen).

Kochfeuer

- › Das Kochfeuer verfügt über drei verschiedene «Kochzonen»: Flamme, Glut und Asche.
- › Je nach Kochtechnik wird eine der drei Kochzonen verstärkt gebraucht und bestimmt so den Aufbau der Feuerstelle.
- › Benötigt man über lange Zeit viel Glut, ist es sinnvoll, die Feuerstelle so anzulegen, dass im einen Teil ständig Holz verbrannt werden kann. Die entstandene Glut kann man dann mit einer Schaufel oder einem Holzstück in den anderen Teil der Feuerstelle schaufeln oder schieben (siehe [Video von Wanderfalke](#)).



WWF SCHWEIZ / TIMO ULLMANN

Hier werden die verschiedenen Utensilien aufgelistet, die für die unten beschriebenen Koch- und Backmethoden gebraucht werden.

Töpfe und Backformen

- › Für die Back- und Kochmethoden in diesem Dossier wurden Pfaditöpfe benutzt (leichte Kochtöpfe aus Aluminium). Es ist auch möglich, andere Arten von Töpfen zu verwenden. Töpfe und Pfannen nie leer auf das Feuer/die Glut stellen, um zu verhindern, dass der Topfboden durch die Hitze schmilzt.
- › Als Gefässe, in die das Backgut gefüllt wird, eignen sich, Backformen (dieselben, die Sie auch zu Hause für den Backofen verwenden) oder Alutöpfe, da sich die Backzeit bei Gefässen mit dickeren Wänden verlängert. Für Muffins werden Silikonformen oder zwei ineinandergelegte Papierförmchen verwendet.

Handschuhe

- › Beim Kochen und Backen über dem Feuer sind gute Handschuhe als Hitzeschutz sehr wichtig. Dafür eignen sich z.B. dicke Lederhandschuhe aus dem Baumarkt. Es gibt auch spezielle Grillhandschuhe aus Leder, die bis zu den Ellbogen reichen.



WWF SCHWEIZ / TIMO ULLMANN

Tipps und Tricks

Kochen und Backen über dem Feuer ist nicht schwierig, es braucht aber etwas Übung. Hier finden Sie einige Tipps und Tricks, die den Einstieg erleichtern.

Mengenplanung

Etwas vom Schwierigsten beim Kochen für Gruppen ist das Berechnen der benötigten Mengen. Wie viel die Kinder essen, hängt von den verschiedensten Faktoren ab: Ältere Kinder essen mehr als jüngere, manche Gerichte kommen besser an als andere, und auch die Aktivitäten und das Wetter spielen eine Rolle. Die in Rezepten für vier Personen berechneten Mengen lassen sich nicht einfach linear auf 25 oder 30 Personen hochrechnen, das ergäbe in der Regel ein Zuviel an Haupt- und vor allem auch an Nebenzutaten. Faustregel: Je grösser die Anzahl Personen, umso kleiner die Menge pro Kopf. Im Tiptopf¹ sind die Mengen allerdings so knapp berechnet, dass sie linear hochgerechnet werden können. Ansonsten gibt es spezielle Kochbücher für grössere Mengen, z.B. das Outdoor-Kochbuch Hot Pot².

Koch-/Backzeit

- » Die Koch- und Backzeit variiert je nach Wärme der Glut und Konstanz der Wärmezufuhr.
- » Werden glühende Kohlen verwendet, die ab und zu ausgewechselt werden, sobald sie nicht mehr glühen, kann die Backzeit, wie im Rezept angegeben, übernommen werden.
- » Bei Kuchen und Muffins können Sie, wie im Backofen, mit dem Stäbchentest überprüfen, ob sie schon ausreichend gebacken sind. Dazu ein Holzstäbchen (davon gibt es bei einer Feuerstelle ja viele) in den Teig stecken und wieder herausziehen. Klebt noch Teig am Stäbchen, ist der Kuchen noch nicht durchgebacken.
- » Wenn Sie vegane Kuchen/Muffins zubereiten, können diese auch gegessen werden, wenn sie nicht ganz durchgebacken und in der Mitte noch etwas flüssig sind.

Selbstgemachte Backmischung

- » Wollen Sie nicht alle Zutaten draussen abwägen, können Sie diese – ob trocken oder flüssig – in der Schule oder zu Hause abwägen.
- » Füllen Sie alle trockenen Zutaten in ein Gefäss oder einen Beutel und alle flüssigen Zutaten in ein zweites Gefäss.
- » Bei der Feuerstelle werden die Zutaten dann in einem der Gefässe miteinander vermischt.



WWF SCHWEIZ / TIMO ULLMANN

¹ Tiptopf, Ursula Affolter, Monika Jaun Urech, Marianne Keller, Schulverlag plus, 2017 (27. Aufl.)

² Hot Pot, Ruth Zumbühl-Allemann, Gisela Bürgler, Rex Verlag, 2008 (2. Aufl.)

Backen mit Sand

Gerichte:

- › Kuchen (z.B. veganer Tirolercake oder veganer Schokokuchen, siehe Rezepte S.13 und 14)
- › Früchte-Streusel-Dessert (siehe Rezept S.15)
- › Fruchtbrot (siehe Rezept S.16)
- › Gratin

Material:

- › Pfaditopf mit Deckel
- › Sand
- › Kuchenform (Cake-, Spring- oder Gugelhopfform) oder Muffinförmchen

So funktioniert es:

Mit einem Pfaditopf (leichter Kochtopf aus Aluminium) mit Deckel und etwas Sand können Sie ganz einfach einen Ofen improvisieren:

- › Einen Pfaditopf zu ca. 1/3 mit Sand füllen.
- › Anschliessend die Muffinförmchen/Backform auf den Sand stellen.
- › Den Topf mit dem umgekehrten Deckel verschliessen.
- › Den Topf auf die Glut stellen und etwas Glut auf den umgekehrten Deckel schaufeln.

Kochzone: Glut

Der Sand im Topf leitet die Wärme und verhindert das Schmelzen des Aluminiumtopfs. Dadurch entsteht aber nur Unterhitze. Für die Oberhitze werden einige Glutstücke auf den Deckel gelegt. Dieser wird verkehrt aufgelegt, damit die Glutstücke nicht verrutschen,.



Backen mit Dampf

Gerichte:

- Hefegebäck (z.B. Hefeschnecken mit Kräutern, Rezept siehe S.10, Zimtschnecken, Dampfnudeln)
- Brot

Material

- Pfaditopf mit Deckel
- Kleinerer Pfaditopf oder Spring-/Cakeform
- 3-4 Steine (ca. 3-5cm Durchmesser)
- Wasser

So funktioniert es:

- Einen grossen Pfaditopf mit etwas Wasser füllen, bis das Wasser ca. 3cm hoch steht.
- 3-4 mittelgrosse Steine in den grossen Topf legen und den kleineren Topf/die Backform mit dem Backgut draufstellen (den kleineren Topf nicht verschliessen).
- Den grossen Topf mit dem umgekehrten Deckel verschliessen.
- Den Topf auf die Glut stellen und etwas Glut auf den umgekehrten Deckel schaufeln.

Kochzone: Glut

Das Wasser am Boden des grossen Topfs verdampft durch die Hitze und das Backgut im kleineren Topf oder in der Backform wird im Dampf gegart. (Achtung, immer wieder kontrollieren, ob noch Wasser drin ist, sonst schmilzt der Topfboden). Von der Glut auf dem Deckel kommt auch Hitze; so wird die Oberseite des Backgutes braun und knusprig. Damit es noch knuspriger wird, kann es anschliessend auf den Grillrost gelegt werden.



Dämpfen

Gerichte:

- › Teigtaschen
- › Gemüse

Material

- › Pfaditopf mit Deckel
- › Weidenzweige
- › Wasser

So funktioniert es:

- › Aus biegsamen Weidenzweigen einen Einsatz flechten, der etwas kleiner ist als der verwendete Topf, so dass er im Topf eingeklemmt werden kann und nicht auf dem Boden zu liegen kommt.
- › Den Einsatz auf ca. 3cm Höhe in den Topf klemmen. Rutscht das Weidengeflecht, werden ein paar Steine daruntergelegt, damit es nicht im Wasser liegt.
- › Den Topf mit etwas Wasser füllen (ca. 1-2cm hoch), die Lebensmittel auf das Weidengeflecht legen.
- › Den Topf mit dem Deckel verschliessen und über die Flammen/auf die Glut stellen.

Kochzone: Flammen oder Glut

Durch das Erhitzen entwickelt sich Dampf, die Speisen werden gegart. Sie können dem Wasser Kräuter wie Thymian, Rosmarin oder Salbei hinzufügen, um den Speisen zusätzlichen Geschmack zu verleihen.



Hefeschnecke mit Kräutern



WWF SCHWEIZ / ISABELLE AFFENTRANGER

Zutaten

- 1kg Zopfmehl
- 3 Tl Salz
- 120g weiche Butter
- 1 Würfel Hefe (oder 2 Päckchen Trockenhefe)
- 6 dl Milch
- 4 EL Rosmarin, grob geschnitten
- 4 EL Oregano, grob geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 8 EL Olivenöl
- ½ TL grobkörniges Salz

Material

- Tisch oder grosses Brett, um den Teig auszuwallen
- Wallholz oder eine runde Trinkflasche zum Auswallen
- Springform oder kleiner Pfaditopf
- Grosse Pfaditopf mit Deckel
- Wasser und Steine
- Rüstbrettchen, Messer
- Schüssel, Kelle, Tuch, um den Teig zuzudecken

Znüni oder Zvieri

Menge für 15 Personen

Tipp

Der Teig kann auch zu Hause/in der Schule vorbereitet und in einem Plastikbeutel mitgenommen werden. So kann er auf dem Weg aufgehen (wenn es nicht zu kalt ist).

Zubereitung

1. Mehl, Salz, Zucker, Butter und Milch in eine Schüssel geben
2. Zusammenfügen und kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist (ca. 10 Minuten)
3. Zugedeckt an der Wärme um das Doppelte aufgehen lassen (ca. 1 Stunde)
4. Teig zu einem Rechteck auswallen (ca. 1cm dick)
5. Kräuter und Knoblauch kleinschneiden, mit Öl und Salz mischen und auf den Teig streichen
6. Teig einrollen und zu einer grossen Schnecke formen
7. In eine Springform oder einen kleinen Pfaditopf geben und ca. 1 Stunde mit Dampf backen (siehe S.8)

Aufgaben für Kinder

- Zutaten abwägen
- Zutaten mischen
- Teig kneten
- Kräuter kleinschneiden
- Teig auswallen

Pizzoccheri



WWF SCHWEIZ / ISABELLE AFFENTRANGER

Zutaten

- 250g Pizzoccheri
- 150g festkochende Kartoffeln, gewaschen oder geschält
- 150g Rüebli
- 300g Wirz
- Öl
- 250g Bergkäse gerieben
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Salbei
- Etwas Butter

Material

- Grosser Topf mit Deckel
- Kleiner Topf
- Rührkelle
- Deckel oder Sieb, um das Wasser abzugliessen
- Rüstbrettchen, Messer
- Schöpfkelle
- Wasser

Zmittag

Menge für 4 Personen

Beim Hochrechnen weniger Käse verwenden.

Tipp

Die Pfanne mit dem Wasser zum Aufkochen mit einem Deckel schliessen, so kocht das Wasser schneller und schmeckt nicht nach Rauch.

Zubereitung

1. Kartoffeln in Würfel schneiden
2. Pizzoccheri in Salzwasser kochen, ca. 10 Minuten, bevor sie gar sind, die Kartoffeln zugeben
3. Rüebli schälen und in Stäbchen schneiden
4. Wirz in Streifen schneiden
5. Rüebli und Wirz in etwas Öl dünsten (nicht zu lange, das Gemüse soll knackig bleiben)
6. Pizzoccheri, Kartoffeln, Rüebli, Wirz und Bergkäse mischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken
7. Salbei kleinschneiden und in etwas Butter andünsten, zu den Pizzoccheri geben

Aufgaben für Kinder

- Kartoffeln schneiden
- Rüebli schälen und in Stäbchen schneiden
- Wirz waschen und in Streifen schneiden
- Salbei kleinschneiden

Äplermagronen



WWF SCHWEIZ / ISABELLE AFFENTRANGER

Zutaten

- 400g Kartoffeln
- 250g Magronen
- 1dl Milch
- 2dl Rahm
- 150g Alpkäse (gerieben)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Öl
- 3 Zwiebeln
- 1kg Äpfel für Apfelmus

Material

- 2 grosse Töpfe mit Deckel
- Rührkelle
- Deckel oder Sieb, um das Wasser abzugliessen
- Schöpfkelle
- Sieb, um Magronen und Kartoffeln abzugliessen

Zmittag

Menge für 4 Personen

(Rezept kann für mehr Personen multipliziert werden)

Tipp

Das Apfelmus kann auch in der Schule/zu Hause vorgekocht und fertig mitgenommen werden.

Zubereitung

1. Äpfel schälen, in Stücke schneiden und in einem der Töpfe mit etwas Wasser kochen, bis sie weich sind.
2. Ev. mit etwas Zimt würzen
3. Im andern Topf Wasser aufkochen und salzen
4. Kartoffeln schälen und in ca. 1cm grosse Würfel schneiden, ins kochende Wasser geben
5. Magronen zugeben
6. Ca. 10-15 Minuten kochen, bis die Kartoffeln und Magronen al dente sind
7. Wasser abgiessen
8. Milch, Rahm, Käse und Gewürze zu den Kartoffeln und Magronen geben und mischen
9. Ev. nochmals kurz aufs Feuer stellen, damit die Flüssigkeit von den Teigwaren aufgesogen wird
10. Zwiebeln in Ringe schneiden und im heissen Öl dünsten, separat anrichten

Aufgaben für Kinder

- Äpfel schälen und in Stücke schneiden
- Kartoffeln schälen und kleinschneiden
- Ev. Käse reiben
- Zwiebeln in Ringe schneiden

Veganer Tirolercake



WWF SCHWEIZ / ISABELLE AFFENTRANGER

Zutaten

- 360ml Pflanzenmilch (Reis, Mandel, Soja)
- 2 TL Apfelessig
- 230g Rohrzucker
- 110ml Rapsöl
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 250g Halbweissmehl
- 75g gemahlene Mandeln
- 3 EL Maisstärke
- 3/4 TL Natron
- 1 TL Backpulver
- 3/4 TL Salz
- 100g dunkle Schokolade gehackt

Material

- Schüssel
- Teigschaber oder Löffel
- Cake- oder Springform oder Muffinförmchen
- Backpapier
- Grosser Pfaditopf mit Deckel
- Sand

Dessert

Menge für 16 Personen

Tipps

- Kuchen als Backmischung vorbereiten (siehe S. 6)
- Backpapier wird weich und lässt sich ohne Zuschneiden in die Form legen, wenn es zusammengeknüllt und unter Wasser gehalten wird, bis es nass ist. Anschliessend kann es etwas ausgedrückt werden und passt sich der Form an.

Zubereitung

1. Pflanzenmilch und Apfelessig mischen und ca. 5 Minuten stehenlassen
2. Zucker, Vanillezucker, Öl zugeben
3. Mehl, gemahlene Mandeln, Maisstärke, Natron, Backpulver, Salz und Schokolade begeben und mischen
4. Cake-/oder Springform mit Backpapier auslegen
5. Teig in die Form füllen und im Pfaditopf mit Sand backen (siehe S. 7)
6. Ca. 1 Stunde backen
7. Mit Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen fertig ist

Aufgaben für Kinder

- Zutaten abwägen
- Schokolade hacken
- Mehl, Öl, Wasser und Backpulver mischen und schlagen
- Zutaten mischen

Veganer Schokokuchen



WWF SCHWEIZ / ISABELLE AFFENTRANGER

Zutaten

- 325g Mehl
- 150g Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 30g Kakaopulver
- 1TL Maisstärke
- 100g dunkle Schokolade, gehackt
- Ev. 1 EL Vanillezucker
- Ev. etwas Zimt
- 200ml Öl (z.B. Rapsöl)
- 200ml Wasser
- 1 Päckchen Backpulver (17g)

Material

- Schüssel
- Teigschaber oder Löffel
- Schwingbesen
- Cake- oder Springform oder Muffinförmchen
- Backpapier
- Grosser Pfaditopf mit Deckel
- Sand

Dessert

Menge für 16 Personen

Tipps

- Kuchen als Backmischung vorbereiten (siehe S. 6)
- Backpapier wird weich und lässt sich ohne Zuschneiden in die Form legen, wenn es zusammengeknüllt und unter Wasser gehalten wird, bis es nass ist. Anschliessend kann es etwas ausgedrückt werden und passt sich der Form an.

Zubereitung

1. 200g Mehl, Zucker, Kakaopulver, Maisstärke, Salz und ev. Vanillezucker und/oder Zimt in einer Schüssel mischen
2. In einer anderen Schüssel 125g Mehl, Backpulver, Öl und Wasser mischen und mit dem Schwingbesen kräftig schlagen
3. Alle Zutaten vorsichtig mischen
4. Schokolade begeben und nochmals mischen.
5. Cake-/Springform mit Backpapier auslegen
6. Teig in die Form füllen und im Pfaditopf mit Sand backen (siehe S. 7)
7. Ca. 1 Stunde backen
8. Mit Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen fertig ist

Aufgaben für Kinder

- Zutaten abwägen
- Schokolade hacken
- Mehl, Öl, Wasser und Backpulver mischen und schlagen
- Zutaten mischen

Früchte-Streusel-Dessert



WWF SCHWEIZ / CORINA ACHERMANN

Zutaten

- 250g grob gehackte Haselnüsse oder Mandeln
- 100g Zucker
- 150g Haferflocken
- 150g Sojaflocken
- 150g Butter oder Margarine
- 3kg Äpfel oder andere Saisonfrüchte

Material

- Schüssel
- Teigschaber oder Löffel
- Springform, kleiner Pfaditopf oder Muffinförmchen
- Grosser Pfaditopf mit Deckel
- Sand
- Rüstmesser und Unterlage

Dessert

Menge für 20 Personen

Zubereitung

1. Die Nüsse, Hafer- und Sojaflocken, den Zucker und die weiche Butter/Margarine mischen, bis eine krümelige Masse (Streusel) entsteht
2. Die Früchte schälen und in ca. 1cm grosse Stücke schneiden
3. Die Früchte in die Form geben und mit den Streuseln bedecken
4. Im Pfaditopf mit Sand backen (siehe S. 7), bis die Früchte weich und die Streusel goldbraun sind

Aufgaben für Kinder

- Zutaten abwägen
- Zutaten verrühren
- Früchte rüsten und schneiden

Tipp

- Sojaflocken können durch Hafer- oder andere Getreideflocken ersetzt werden.

Früchtebrot



ALICE WIEGAND / CC-BY-SA-3.0 (VIA WIKIMEDIA COMMONS)

Zutaten

- 500g Ruchmehl
- 1 Päckli Backpulver
- 2 EL Birnbrotgewürz
- 1 Päckli Dörraprikosen
- 1 Päckli Dörripflaumen entsteint
- 1 Päckli Rosinen
- 2 Päckli Nüsse (z.B. Mandeln, Hasel- oder Baumnüsse)
- Ca. 3dl Pflanzenmilch (z.B. Reis-, Mandel-, Sojamilch)

Material

- Schüssel
- Teigschaber oder Löffel
- Cakeform oder Muffinförmchen
- Backpapier
- Grosser Pfaditopf mit Deckel
- Sand
- Schneidbrettchen, Messer

Znüni Zvieri

Menge für 16 Personen

Tipps

- Früchtebrot als Backmischung vorbereiten (siehe S. 6)
- Backpapier wird weich und lässt sich ohne Zuschneiden in die Form legen, wenn es zusammengeknüllt und unter Wasser gehalten wird, bis es nass ist. Anschliessend kann es etwas ausgedrückt werden und passt sich der Form an.

Zubereitung

1. Die Trockenfrüchte und Nüsse kleinschneiden
2. Alle Zutaten, ausser der Milch, mischen
3. Milch dazugeben, bis ein zähflüssiger Teig entsteht
4. Cakeform mit Backpapier auslegen
5. Masse in die Cakeform füllen
6. Im Topf mit Sand (siehe S. 7) ca. 1 Stunde backen

Aufgaben für Kinder

- Zutaten abwägen
- Trockenfrüchte und Nüsse kleinschneiden