



ERNAHRUNG IM WINTER

Grundsätzliches

- Gutes und ausgewogenes Essen trägt zur guten Stimmung im Lager bei
- Grosse Bedeutung für das Wohlbefinden sowie für den Wärme- und Energiehaushalt des Körpers

Esskultur

- Traditionelle Rezepte unserer Alpentäler sind ausgezeichnet geeignet für Winterlager
- Eintopfgerichte und Suppen sind einfach zuzubereiten und schmecken ausgezeichnet
- Wasserarme Lebensmittel (Gewicht im Rucksack minimieren, Haltbarkeit der Lebensmittel auch unter Null Grad garantieren). Gute Beispiele stehen in folgender Tabelle:

Wasserarme Lebensmittel	
Trockenfrüchte	Reis
Vollmilchpulver	Bouillon
Getreide	Fertigsuppen

- Vollwertige Nahrung (Vollkornbrot, Getreide), weil sie wertvollere Bestandteile enthalten

Lagerung

- Lebensmittel gerade in Alphütten vor Mäusen und Ungeziefer schützen (Drahtgitter-Kästen, verschliessbare Schränke und Kisten, Lebensmittel aufhängen).

Richtige Ernährung

Je nach Aktivitäten im Schnee verbraucht der Körper im Winter 12'000 - 17'000 Kilojoule (kJ) Energie pro Tag. Bei grosser Anstrengung sogar noch mehr. Für eine ausgeglichene und vollwertige Ernährung, sind auf folgende Bestandteile der Lebensmittel zu achten:

- *Kohlenhydrate*: Kurzzeitversorgung des Körpers mit Energie. Beispiele sind Traubenzucker, Schokolade, Trockenfrüchte, Sirup usw.
- *Eiweiss (Protein)*: dient dem Aufbau und der Regeneration der Zellen Beispiele sind Milch, Käse, Ei, Fisch, Fleisch, Kartoffeln, Nüsse usw.
- *Fett*: gleichmässige Langzeitversorgung des Körpers. Beispiele sind Speck, Öl, Butter, Käse, Wurst, Vollmilch usw.
- *Vitamine*: Schutzstoffe für den Körper. Ein Beispiel ist das Vitamin C in Früchten

Trinken

- Achte darauf, dass alle Teilnehmer viel trinken. Geeignet sind vor allem warme Getränke wie Kräutertee oder warme Milch (Thermosflasche mitnehmen)
- Wassergewinnung durch das Schmelzen von Schnee für Getränke nutzen (oft sind Wasserleitungen im Winter gefroren und nicht benutzbar)

Mahlzeiten

- Frühstück: reichhaltig und abwechslungsreich, Grundbedarf an Energie für den ganzen Tag. Nehmt euch daher genügend Zeit für das Morgenessen. Ausgezeichnet ist ein Frühstücksbuffet mit Milch, Kaffee, Brot, Butter, Honig und Marmelade, Müsli, Früchten, Käse, Röstli und Ei
- Mittagessen: Diese Mahlzeit ist im Winter keine Hauptmahlzeit. Eine warme Suppe mit Brot und Käse reicht
- Zwischenverpflegung: Schalte auch zwischen den Hauptmahlzeiten eine Pause ein. Ein warmer Tee, einige Früchte, Brot und Schokolade wirken Wunder und geben Energie für weitere Taten. Achte überhaupt darauf, dass in den Pausen etwas zum Knabbern vorhanden ist: Dörrfrüchte, Nüsse, Früchte, Energieriegel
- Nachtessen: Das Nachtessen ersetzt dem Körper die Energie, welche er während eines langen Tages verbraucht hat. Somit ist ein kräftiges Nachtessen ein guter Tagesabschluss und liefert den Grundstock für den nächsten Tag.