

# MAHLZEIT!

Schön, dass ihr euch zu uns an den Katzentisch hockt! Wenn ihr diese Zeilen hungrig von den vielen Rezepten auf den vorherigen Seiten lest, ist der Winter schon fast vorbei und wir können alle in hoffentlich positiven Skitourenereinerungen schwelgen. Auf den folgenden Seiten wollen wir die letzten Monate nochmal Revue passieren lassen und einen Ausblick auf den kommenden Monat geben.

So lest ihr also, was die Juma West Leckerer auf dem Alplhaus gekocht hat, und könnt zum Nachtisch bei einer Runde Würfeln erfahren, was die Jugendgruppen auf ihrer Gemeinschaftskletterfahrt in Südfrankreich erlebt haben. Außerdem stellen sich die Almig@s vor und teilen mit ihrem Lieblingsessen ein – im wahren Sinne des Wortes – buntes Rezept mit euch. Wenn ihr zu der ein oder anderen Person dieser ominösen Jugend doch einmal ein Gesicht haben wollt, kommt zu einer der beiden Jugendvollversammlungen. Gutes Essen garantiert! Die Einladungen findet ihr ebenfalls auf unseren Jugendseiten.

Zum emotionalen Thema dieser Ausgabe lassen auch wir es uns nicht nehmen, noch einen kurzen hangry Kommentar abzugeben. So lest ihr also auf den Schwerpunktseiten über Kaiserschmarrn und Hüttenessen und rauft euch die Haare, dass das geliebte Tier auf dem Teller immer weniger wird? Keine Sorge, es wird auch ohne Fleisch funktionieren.

## JUMA WEST KOCHT ZEHN GÄNGE AUF DEM ALPLHAUS

Ist man mit der Jugendgruppe im Dezember auf einer Selbstversorgerhütte wie dem Alplhaus, wird es früh dunkel und eine Beschäftigung für den Abend wird nötig. Da bieten sich entweder Spiele an – oder ein aufwendigeres Essen. Dass aus drei Gängen schließlich zehn werden konnten, war ein bisschen dem Zufall geschuldet.

Viele Zutaten für einen Salat hatten wir bereits über den Verein Foodsharing beisammen. Dieser rettet Lebensmittel, welche weder verkauft noch an die Tafel gegeben werden, vor der Mülltonne. Aus Pfannkuchen vom Vortag, Gemüsebrühe und übrigem Gemüse wurde eine Frittatensuppe gezaubert. Das richtige Meisterwerk hat aber danach begonnen: Viele fleißige Hände formten die selbst gemachten Nudeln so schnell, das wir es selbst kaum glauben konnten. Den Teig hätten wir auch fertig mit hochbringen können, aber mit Eiern im Rucksack ist's einfach spannender. Mehl und Öl waren auch nicht schwer, weshalb die benötigte Nudelmaschine nicht so ins Gewicht fiel. Dazu gab es eine Safran-Karotten-Sauce sowie eine Walnuss-Zitronen-Sahnesauce. Letztere ist uns leider etwas zu süß geraten, deswegen passte sie super zu den Apfelkiachl und der Vanillesauce im Nachtisch. Die Äpfel dafür waren ebenfalls gerettet.

*PS: Und dabei ist noch nicht mal erwähnt, sicher nur zum Nervenschonen, welche gigantischen Auswirkungen unsere Völlerei auf das Klima hat. Ja, ganze sechs bis zehn Prozent der globalen Treibhausgasemissionen entstehen allein durch die Produktion von Lebensmitteln, die in der Tonne landen<sup>1</sup>. Vielleicht denkt ihr daran, wenn ihr das nächste Mal auf der Hüttenterrasse noch einen Kaiserschmarrn ordert, der dann nur noch halb in den Magen passt.*

<sup>1</sup> Aulakh, J.K., & Regmi, A. (2013). POST-HARVEST FOOD LOSSES ESTIMATION-DEVELOPMENT OF CONSISTENT METHODOLOGY INTRODUCTION.

*Die JDAV aus Baden-Württemberg hat ein vegetarisches Kochbuch für unterwegs kreiert – schaut doch mal rein!*



*In der JDAV-Jugendbildungsstätte in Bad Hindelang wird seit 2022 nur noch vegetarisch gegessen. Ein paar Rezepte gibt's online, u. a. ein Allgäuer Apfeltiramisu!*



Wenn dann das Frittierfett in der Pfanne mal heiß ist und sich der Zucker langsam bemerkbar macht, kommen natürlich noch diverse Ideen, was man noch so im Teig frittieren könnte. Kurz darauf gab es also „Bananenkiachl“ und „Gummibärchenkiachl“. Was nicht im Teig landete, fand sich kurze Zeit später in einem Schokofondue wieder. Auch dem Sprichwort „Käse schließt den Magen“ wurde noch Folge geleistet. Ganz verschlossen? Nein, ein paar Pfannkuchen aus dem Kiachlteig fanden trotzdem noch Abnehmer. Und weil draußen frischer Schnee lag, haben wir noch aus Himbeersaft und Schneebällen ein Sorbet erstellt.

Dank moderater Portionsgrößen haben wir es doch irgendwie geschafft, alles aufzuessen und trotzdem noch halbwegs gut zu schlafen. Vielleicht hat auch das „Snowldern“ – bouldern an verschneiten Blöcken – dazu beigetragen. Das Ergebnis des Abendessens: nur ein kleiner Beutel mit Müll und ca. 5 € Kosten pro Person.

*Das Rezept zu unseren Apfelkiachl findet ihr im „Kochbuch für Selbstversorger“ auf [alpinwelt.de](http://alpinwelt.de)*



# WER SIND EIGENTLICH

# DIE ALMIG@S

JUGEND

<b>Name</b>	Almig@s
<b>steht für</b>	Alm Freunde
<b>Geburtsdatum</b>	2018
<b>Jahrgang</b>	2010-2011
<b>Jugendleiter*innen</b>	Emilia, Gianna, Louis, Noreen, Ellena, Domenik
<b>Besondere Touren</b>	1. Ardèche, 2. Schlittenfahren, 3. Bayerncamp, 4. Hüttenübernachtung, 5. Schnitzeljagd im Deutschen Museum
<b>Entferntestes Reiseziel</b>	Ardèche, Südfrankreich (12 h)
<b>Anzahl unterschiedlicher Länder</b>	4
<b>Abgespacete Touren</b>	Ardèche
<b>Längste Tour</b>	2 Wochen
<b>Höchster Gipfel</b>	2300 m
<b>Durchschnittliche Personenzahl auf Tour</b>	10
<b>Gesamte Tourentage</b>	300
<b>Anzahl Touren</b>	129
<b>Mitgliederzahl</b>	50-60
<b>Mitgliederzahl</b>	ca. 20-25 (die Frage ist nur, wie viele davon aktiv sind?)
<b>Beste Hütte</b>	Kampenwandhütte
<b>Bestes Essen auf Tour</b>	Käsespätzle, Milchreis
<b>Bestes Essen</b>	Schnitzel mit Pommes
<b>Tourenaktivitäten</b>	Wandern, Klettern, Skifahren, Rodeln, Schlittenfahren, Zelten
<b>Lieblingsspiel</b>	Werwolf
<b>Das bewegt uns sonst noch</b>	Spaß zusammen

<b>Größter Fail</b>	Überschwemmung der Zelte
<b>So viel Spaß haben wir bei den Touren (Ranking 1-10)</b>	1000 von 10
<b>Bestes Klettergebiet</b>	Ardèche
<b>Sonstiges</b>	ultralaut, sportlich, nervig

## BESTES REZEPT

### Schlumpf-Spätzle

Für 7 Portionen



700 g Mehl  
7 Eier  
2 EL blaue Lebensmittelfarbe  
600 ml Wasser  
Spätzlereibe  
Sieb

„NOCH 5 MIN“

- 1 Alle Zutaten mischen, bis es eine dickflüssige Masse ist.
- 2 Eine Kelle Teig in die Spätzlereibe geben, die über einem Topf mit heißem Wasser ist. Reiben.
- 3 Nachdem diese eine Kelle Spätzle eine Minute im heißen Wasser gekocht hat, sollten sie einigermaßen hart sein und du kannst sie aus dem Wasser sieben.
- 4 Die Spätzle in ein leeres Gefäß füllen und den ganzen Teig nacheinander aufbrauchen.

*TIPP: Mit Butter schmeckt es am besten. Die Jugendleiter\*innen sagen, dass es mit Pilz-Sahne-Sauce auch gut sei.*

„WER HAT GEFRAGT“

„DEINE MUTTER“

# DU BIST EINGELADEN ZUR JVV DER SEKTION OBERLAND!



Am 13. März ist es so weit: Unsere alljährliche JugendVollversammlung findet statt!



**Café Netzwerk**  
Schertlinstr. 4, 81379 München  
U3 Haltestelle „Machtlfingerstraße“



Von 16:00 bis 22:00 Uhr



Alle – ja alle –, die Teil der Jugend sind: Gefragt sind also Mitglieder der Sektion Oberland (oder Plus-Mitglieder), die 27 Jahre oder jünger sind! Und alle, die es noch werden wollen oder gerne noch wären. Übrigens: Die Jugendgruppe mit den meisten Teilnehmer\*innen gewinnt einen coolen Preis!



Du möchtest mal ein echtes Plenum kennenlernen? Richtig mitdiskutieren und Demokratie leben? Sehen, was es heißt, gemeinsam Lösungen zu suchen und Kompromisse zu finden?



Unseren Jugendausschuss und Delegierte wählen oder dich wählen lassen?



Den Etat der Jugend beschließen?



Neue Menschen bei coolen Workshops kennenlernen?

Basteln

Kleidertausch

Anwärter\*innen

Herbsttour

Ich will auch mal eine Jugendgruppe leiten!

Verantwortung übernehmen

Junge Menschen kennenlernen und gemeinsam in die Berge aufbrechen

Eine Umweltaktion planen mit Reichweite

Ich habe eine Idee!

Mitbestimmen & diskutieren

Wo wirkt mein Mitgliedsbeitrag?

Anmeldung und weitere Informationen



# MITMACHEN UND MITBESTIMMEN BEI DER JVV MÜNCHEN 2023!



Samstag, 18.03.2023



## Feierwerk Funkstation

Margarete-Schütte-Lihotzky-Straße 36  
80807 München



Um 13:00 Uhr



Mitglieder (auch Plus-Mitglieder)  
der Sektion München bis 27 Jahre



## Ein Tag mit Spaß und Aktion

- Workshops
- Abstimmungen
- Jahresrückblick
- Gemeinsames Abendessen
- Abschluss-Fete



## Workshops

- Spiel & Spaß
- Radlwerkstatt
- How to JuRef/Anwärter\*in werden
- Gemeinschaftstour planen
- Abseilaktion vom Dach
- Waffeln backen
- Umweltworkshop
- Acroyoga

Anmeldung und  
weitere Informationen





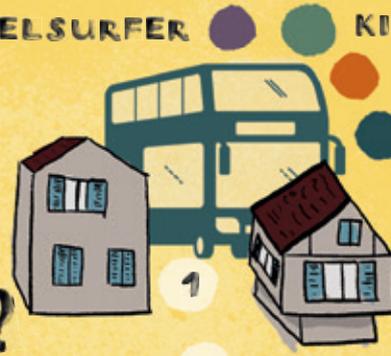
GIPFELSURFER

KiMA

ALMIG@S

GIPFEL  
WÜRMCHEN

# ALLES FRESH AN DER ARDÈCHE?



START

Zusammen ist es doch am schönsten:  
die Oberländer Jugend gemeinsam  
zum Saisonabschluss in Südfrankreich

Vier Oberland-Jugendgruppen – Almig@s, Gipfelsurfer, Gipfelwürmchen und KiMa – machten sich zusammen auf an die Ardèche, um die Klettersaison 2022 gemeinsam ausklingen zu lassen. Idyllisch gelegen in Südfrankreich, irgendwo im Nirgendwo zwischen Lyon und Montpellier, ließen wir uns am Chassezac nieder. Der Fluss windet sich in zahlreichen Bögen durch die Landschaft und ist an beiden Ufern von Felswänden eingerahmt, die jedes Kletter\*innenherz höherschlagen lassen. Neben Sportkletterrouten in allen Schwierigkeiten und kurzen Mehrseillängen findet man hier auch Routen, die in Grotten und „Höhlen“ gebohrt sind. In den Herbstferien ist hier schon Nebensaison. So hatten wir die Kletterwände nahezu für uns allein. Da Südfrankreich doch relativ weit weg ist (12 h im Reisebus), haben wir die Herbstferien maximal ausgereizt: von Freitagabend bis Sonntagabend.

Dass die Nebensaison mit nicht perfekt sommerlichem Wetter daherkommt, störte die toughen JDAVler\*innen natürlich nicht. Auch der ein oder andere starke Regenschauer, während denen das Wasser unterm Zeltboden spürbar schwappte (quasi ein Wasserbett), hat keiner Gruppe die Stimmung vermiest. Tagsüber waren die vier Gruppen unabhängig voneinander unterwegs: beim Klettern, Kanufahren, Wandern, Spielen oder Chillen. Mit 66 Leuten im selben Klettergebiet sein, möchte eh niemand. Abends und an Regentagen wurde auch mal zusammen gespielt, gekocht, oder eine Party im Klohaus gestartet.

Du willst auch an den Erlebnissen unserer Jugendgruppen teilhaben? Dafür gibt es hier ein Spiel. Such dir drei Freund\*innen

(alleine geht es auch), einen Würfel und vier Spielfiguren. Startet oben links am Ausgangspunkt der vier Gruppen und würfelt der Reihe nach, wie viele Schritte jede\*r in dieser Runde gehen darf. Unterwegs warten Ereignisfelder auf euch mit Dingen, die unseren Jugendgruppen auf ihrer Herbsttour passiert sind. Wer zuerst am Umlenker der Kletterroute auf der anderen Seite des Flusses ankommt, gewinnt!

## Erlebnisfelder

- ① Die Straßen in Frankreich sind zu eng für den Reisebus. Weil du dein Gepäck den letzten Kilometer zum Zeltplatz tragen musst, schaffst du bis dahin nur noch halb so viele Schritte wie gewürfelt.
- ② Heute veranstalten alle Gruppen ein gemeinsames Buffet zum Abendessen! Warte hier, bis alle Spieler\*innen eingetroffen sind.
- ③ Die Würmchen haben das Schild von der KiMa geklaut! Mache einen Umweg, um es zurückzuholen.
- ④ Die Almig@s haben eine leckere Suppe gekocht. Setze eine Runde aus, um zum Essen zu bleiben.
- ⑤ Die Würmchen passen gerade nicht auf ihren Einkaufswagen voll Essen auf! Die Almig@s nutzen die Gelegenheit. Fahre den Einkaufswagen zu den Almig@s, bevor du weitergehst.
- ⑥ Die Gipfelwürmchen haben sechs Kilo Käse zu einem mächtigen Käsefondue geschmolzen. Diese Käse-Baguette-Mischung liegt dir nun schwer im Magen. Laufe beim nächsten Würfeln nur die halbe Augenzahl.
- ⑦ Bei der Kanutour sind die Leiterinnen der KiMa bereits nach 15 Minuten gekentert. Setze eine Runde aus, um deinen Jugendleiterinnen zurück in ihre Boote zu helfen.
- ⑧ Die Gipfelsurfer vergucken sich in die Gipfelwürmchen. Geht zusammen zurück zu den Würmchen, um euer Glück gemeinsam zu versuchen.
- ⑨ Die Gipfelsurfer starten eine Klohausparty! Gehe dort vorbei, setze eine Runde aus und rocke das Klohaus!
- ⑩ Gestern hat es so viel geregnet, dass der Fluss sehr viel Wasser hat. Du kommst nicht drüber und gehst erst mal zurück zum Ufer.
- ⑪ Du merkst, dass du kein Seil dabei hast. Gehe zurück zum Materialhaufen.





2

KIMA

3

GIPFEL-SURFER

KiMa

9

4

5

6

GIPFEL-WÜRMCHEN

8

7

10

11