

Kochen für Gruppen in der Jugendarbeit

Stephan Jenke

27. Januar 2005

Inhaltsverzeichnis

1	Grundsätzliches	2
1.1	Grundvoraussetzungen	2
2	Vorbereitung	3
2.1	Informieren was die Küche so hergibt	3
2.2	Mahlzeitenplan	3
2.3	Rezepte raussuchen	4
2.4	Die Mahlzeiten	4
2.4.1	Frühstück	4
2.4.2	Mittag	4
2.4.3	Vesper	5
2.4.4	Abendbrot	5
2.5	Mahlzeitenplan (2)	5
2.6	Der Einkaufszettel	6
2.6.1	Einkaufszettel erstellen	6
2.6.2	Küchenmaterial	6
2.6.3	Gewürze	6
3	Anmerkungen	7
3.1	Allgemeines zum Einkaufen	7
3.2	Gesund einkaufen	7
3.3	Gesund Kochen - Frisches Gemüse	8
3.4	Kalte Platten etc.	8
3.5	Frisch halten von Nahrungsmitteln	8
3.6	Hygiene	8
3.7	Ein paar Erfahrungen zum Schluss	9
3.8	Ein paar Links	9

“Wenn das rauskommt, was da reinkommt, kommen wir da rein, wo wir nicht mehr rauskommen”

(VW)

Kapitel 1

Grundsätzliches

- Küche ist vom Zeitaufwand ähnlich intensiv wie die Arbeit “Draußen”
- Küche funktioniert nur in Zusammenarbeit mit den Nichtküchis
- Stelle nur Sachen auf den Tisch, die du zu Hause auch essen würdest ohne deine Mama vorwurfsvoll anzuschauen

1.1 Grundvoraussetzungen

- Einstellung
 - Ich koche aus Liebe zu dem gefräßigem Haufen
 - Ich stehe nicht in der Küche um Spaß zu haben
- Wissen
 - Was kann ich kochen
 - Was kann ich nicht kochen
 - Um den Rest kümmern wir uns heute
- Wichtiges
 - Küchenfee/Küchenfeenrich

Kapitel 2

Vorbereitung

2.1 Informieren was die Küche so hergibt

Wichtige Sachen:

- **Wieviel Herde? / Umluft?**
- Kühlschränke/Tiefkühleinrichtung?
- Wieviel grosse Töpfe?
- Auflaufformen?
- Kuchenbleche?
- Messbecher?
- Fit/Frischhaltefolie/Alufolie/Küchenrolle?

Dinge die schön sind wenn sie da sind:

- Milchkochtopf?
- Knoblauchpresse?
- Messerschärfer?
- Spühlmaschine?
- Mixer/Pürierstab?

2.2 Mahlzeitenplan

Den Chef der Rüstzeit anfragen zu welche Mahlzeiten man servieren soll auch nach solchen Sachen fragen wie “Essen aus dem Rucksack”, Sonderprogramm für “Bunten Abend” und Knabberzeug.

Sa. 4.1.	So. 5.1	Mo. 6.1	Di. 7.1.
	Frühstück	Frühstück	Frühstück
	Mittag		Mittag
Vesper	Vesper		
Abendbrot	Abendbrot	Abendbrot	

2.3 Rezepte raussuchen

Das Rezept muss 4 Kriterien erfüllen

1. Es muss in der Küche für die Menge an Teilnehmern machbar sein
2. Ich traue mir das zu
3. Es muss zeitlich machbar sein (Fleisch klein schneiden für 30 Personen kann laaaaaange dauern)
4. Es muss essbar sein

2.4 Die Mahlzeiten

2.4.1 Frühstück

Zutat	Menge für eine Person	20 Kinder & 5 Erwachsene	40 Kinder & 10 Erwachsene
Semmeln	1,6 Stk.	2 kg Brot	5 kg Brot
Butter	15 g	300 g	600 g
Nutella	50 g	1,2 kg	2,5 kg
Marmelade	50 g	1,2 kg	2 kg
Getränke	170 - 200 ml	5 l	10 l

- Semmeln selber machen ja/nein
- Vollkornbrötchen?!
- Wurst/Käseteller
- Honig und Marmelade
- Butter oder/und Margarine
- Getränke: Kaffee, Tee, Milch und Kakao

2.4.2 Mittag

- Ein ordentliches Hauptgericht
- Einen leckeren Nachtisch wie Pudding (mit Früchten) auch mal mehr als eine Sorte.
- Getränk: Tee

2.4.3 Vesper

- Kuchen - am besten selbst gemacht
- Kekse
- Getränke:Kaffe und Tee(Milch und Kakao)

2.4.4 Abendbrot

Zutat	Menge für eine Person	20 Kinder & 5 Erwachsene	40 Kinder & 10 Erwachsene
Brot	100 g	2,5 kg	5 kg
Butter	15 g	300 g	600 g
Wurst	40 g	1 kg	2 kg
Käse	35 g	800 g	1,5 kg
Gurken, Tomaten, Karotten,		1 Gurke	3 Gurken

- Wurst - auf Fett achten als lieber Kochschinken als Salami
- Käse - Kann auch mal was besserer sein ansonsten Käsemix kaufen
- Gemüse(Gurken, Tomaten, Paprika) oder auch mal Obst
- Getränke: Tee
- etwas besonderes: Salat, überbackene Schnitten, Pizza

2.5 Mahlzeitenplan (2)

Nachdem wir uns entschieden haben sieht unser Plan so aus:

Sa. 4.1.	So. 5.1	Mo. 6.1	Di. 7.1.
	Frühstück Eier	Frühstück	Frühstück Fressbeutel
	Mittag Zwbf. Spätzle		Mittag Nudeln Tomatensauce
Vesper Kekse	Vesper Buttermilchkuchen		
Abendbrot Minnipizza	Abendbrot Salat	Abendbrot Pizza	

2.6 Der Einkaufszettel

2.6.1 Einkaufszettel erstellen

- Man geht den Plan durch und schreibt die Lebensmittel auf den Einkaufszettel
- Man ordnet nach Obst & Gemüse/ Backzutaten/...

2+3+1	Sahne	1 kg	Äpfel
20l	Milch	2 kg	Tomaten
4+1	Schmant	5	Gurken
1 kg + 250 g	Schinken	3+1+2	Mehl
500 g + 1 kg	Käse	200g	ZartbitterSchoki
12	Hefewürfel	3 Pä.	Pudding
2 kl	D. Mais	2 kg	Nudeln
2 kg	Tk Mischgem.		...

2.6.2 Küchenmaterial

- an die Rohstoffe für das Garnieren denken
- Frischhaltefolie
- Backpapier
- Alu-Folie
- Servietten
- **Mitarbeiterverpflegung**

2.6.3 Gewürze

Standart Gewürze

- Pfeffer
- Paprika - scharf
- Salz
- Zucker

Damit würz was

- Knobli
- Basilikum & Oregano
- Muskatnuss

Kapitel 3

Anmerkungen

3.1 Allgemeines zum Einkaufen

- Preiswert kaufen
- auch auf Qualität achten wo es nötig ist (z.B. Strauchtomaten)
- mal was besonderes
- Plan B
- von Grundnahrungsmitteln ein bisschen mehr wie z.B. Nudeln oder Toastbrot

3.2 Gesund einkaufen

- Vollkorngebäck
- bei überbackenen Schnitten geht auch Schwarzbrot
- Fertickpäckel kann man einfach und billiger ersetzen
- Salami hat doppelt so viel Kalorien wie Kochschinken oder das fünffache von Putenfleisch

3.3 Gesund Kochen - Frisches Gemüse

1. Frisches Gemüse/Obst
 ⋮
3. Tiefkühl Gemüse/Obst
 ⋮
15. Obst aus dem Glas
 ⋮
80. Gemüse aus dem Glas
 ⋮
99. Aus der Dose

3.4 Kalte Platten etc.

- für 5-6 Personen eine Platte/Schälchen
- Gabel drauf bzw Löffel rein
- paar schöne Teller/Schälchen raussuchen
- garnieren (das Auge isst mit)
- auch Obst kann man aufschneiden (Zitronensaft nicht vergessen)

3.5 Frisch halten von Nahrungsmitteln

- im Zweifelsfall weg
- Fisch nur einmal
- angerissene Käse, Butter, Wurst einzeln mit Frischhaltefolie umwickeln
- geschnittenes Brot hält sich im Kühlschrank länger
- Nahrungsmittel mit Milch(nicht Käse) einen Tag
- im Sommer wird alles schneller schlecht als im Winter

3.6 Hygiene

- Die Arbeitsflächen sind nach jedem Arbeitsgang abzuwischen
- Wer sich geschnitten hat holt sich ein Pflaster und ein Hygiene Handschuh
- Gesundheitszeugnis erforderlich
- kein Speichel oder andere Körperabsonderungen im Essen!!

3.7 Ein paar Erfahrungen zum Schluss

- Wasser braucht in einem großem Topf ewig um zu kochen
- du brauchst immer eine halbe Stunde länger als du denkst, wenn du das einrechnest brauchst du noch ein mal eine halbe Stunde länger
- Unkorrigierbares Chaos passiert nur, wenn du deinen “Plan B” vergessen hast
- festkochende Kartoffeln sind stahlkochende Kartoffeln, wenn du es eilig hast

3.8 Ein paar Links

Kalorientabelle:

<http://www.novafeel.de/ernaehrung/kalorientabelle/kalorientabelle.htm>

Gruppenkochbücher:

<http://www.fs.tum.de/~toennis/portal/docs/Kochbuch.pdf>

http://www.vcp-smlk.de/docs/stammeskochbuch_mlk.pdf