

Leitfaden für das Kochen in Großgruppen

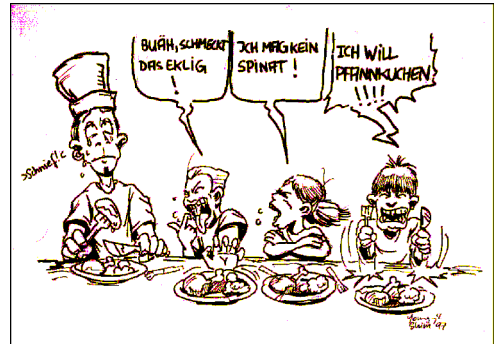
1. Allgemeines

Selbstverpflegung als Teil von Gruppenarbeit

In ihrem häuslichen Alltag sind Kinder und Jugendliche häufig von den Vorgängen um die Ernährung der Familie ausgeschlossen. Dabei sind diese ein wichtiger Bestandteil ihrer Erlebenswelt. Schließlich verbringen wir alle einen großen Teil unserer Zeit mit Essen, Einkaufen und Zubereitung unserer Mahlzeiten. In der Selbstverpflegung von Gruppen haben wir die Möglichkeit, TeilnehmerInnen einen Zugang zu diesem Alltagsgeschehen und anderen Erfahrungen zu öffnen.

In diesem Sinne ist Selbstverpflegung für uns weit mehr als nur die Möglichkeit, Ferienfreizeiten und Seminare finanzierbar zu machen, sie ist auch ein wichtiger Bestandteil der Arbeit mit Gruppen. Sie bietet Gelegenheit, mit den TeilnehmerInnen einen wichtigen Teil des Gruppenalltages aktiv zu gestalten. Dies kostet zwar etwas Zeit und Mühe, erhöht aber auch das Gemeinschaftsgefühl und die Zufriedenheit. Des Weiteren können die GruppenleiterInnen flexibler auf einzelne Vorlieben, Abneigungen und Besonderheiten in der Gruppe reagieren.

Die Gruppenmitglieder werden dazu an der Planung und Durchführung der Mahlzeiten beteiligt.



Essen in Gruppen - Chaos oder Kultur

Ein Mindeststandard an Esskultur sollte auch auf Jugendfreizeiten gewahrt werden.

Mit der Beachtung einiger Grundregeln, kann man diesem Ziel zumindest nahe kommen – und können das Chaos vermeiden. Wichtig ist, mit der Gruppe vorher über die gemeinsamen Mahlzeiten zu sprechen. Inhalt dieses Gespräches ist, wie alle Gruppenmitglieder sich beim Essen wohl fühlen können, auch die GruppenleiterInnen. Im Anschluß daran werden Regeln für die gemeinsamen Mahlzeiten abgesprochen. Wir wollen hier einige Beispiele für diese Regeln geben:

Wir nehmen die Mahlzeiten gemeinsam ein, d.h. wir beginnen mit dem Essen, wenn alle da sind und beenden die Mahlzeit gemeinsam, wenn alle fertig sind.. Ein „Erst-mal-zur-Ruhekommen“ erleichtert es den Kindern, sich in einer normalen Lautstärke zu unterhalten und sich nicht gegenseitig zu überschreien.

Tipp:

Für den Fall, daß es zu laut wird, wird ein Signal mit der Gruppe vereinbart.

Damit ersparen es sich die GruppenleiterInnen noch lauter zu schreien als die Kinder

Der Küchendienst ist für das Nachholen von Essen zuständig. Damit wird verhindert, daß sobald etwas fehlt, alle möglichen TeilnehmerInnen aufspringen und herumlaufen.

Tipp:

In sehr großen Gruppen ist es schwieriger diese Regeln für die gesamte Gruppe einzuhalten. Hier empfiehlt sich, die Vereinbarungen für Kleingruppen oder für jeden einzelnen Tisch zu treffen.

Desweiteren sollten die GruppenleiterInnen mit dem jeweiligen Küchendienst darauf achten, daß der Eßraum entsprechend vorbereitet wird. Hierzu gehören, daß für jede/n TeilnehmerIn ein Platz vorgesehen und gedeckt ist und das Essen so aufgedeckt wird, daß für jeden Essen und Getränke ohne viel Geschrei erreichbar sind. Bei Selbstverpflegung sollten nach Möglichkeit viele kleine Schüsseln und Platten benutzt werden.

Manche Nahrungsmittel gibt es in Gruppen nur in begrenzter Anzahl für jeden, z.B. Brötchen oder Joghurt. Dies muß den TeilnehmerInnen bekannt gegeben werden, damit alle ihren Teil abbekommen. Gehen trotzdem Gruppenmitglieder leer aus, ist es besser, diese Nahrungsmittel zuzuteilen. Essen in der Gruppe erfordert, wie alle anderen Gruppenaktivitäten auch, Absprachen und die Bereitschaft diese einzuhalten.

Die Arbeit der Kochgruppe

Die Kochgruppe sollte eine der Gesamtgruppe angepasste Größe haben. In der Praxis haben sich 4 – 6 Personen mit 1 – 2 Teamern als sinnvoll erwiesen, wobei sich die Teilnehmer möglichst freiwillig für den Kochdienst melden sollten und dabei jeder Teilnehmer möglichst gleich oft dran kommen sollte. Die Kochgruppe erarbeitet gemeinsam den Speiseplan. Es ist sinnvoll, diesen in der Gesamtgruppe bekannt zu geben. Gibt es Gerichte, die einzelne TeilnehmerInnen nicht mögen, wird für diese eine Alternative angeboten. Meistens findet man eine Möglichkeit, die Mahlzeit so zu gestalten, daß auch diese Gruppenmitglieder zumindest einen Teil der Mahlzeit mögen. Ansonsten gibt es immer Müsli oder Brot als *worst-case-Lösung*.

Die Kochgruppe übernimmt die Einkaufsplanung und den Einkauf, genauso wie die Gestaltung des gemeinsamen Essraumes sowie das Auf- und Abdecken der Tische.

Ebenso wird von der Kochgruppe das Abspülen, Aufräumen und Säubern des Ess- und Kochbereichs vor und Nach jeder Mahlzeit, und bei Bedarf auch mal zwischendurch, übernommen.

Zeitnah zum Essen müssen die Tische mit ausreichend Geschirr und Getränken gedeckt werden bevor es zur Essensausgabe kommt.

Die Essensausgabe sollte strukturiert von statten gehen, so dass immer die Küchengruppe das Essen ausgibt. Dabei ist die Portionierung zu beachten, so dass auch dem letzten Teilnehmer eine ausreichend große Menge zu Verfügung steht, und im Anschluss ebenso die Kochgruppe (die nicht zuerst essen sollte) noch genügend von ihrem leckeren Essen zu sich nehmen kann.

Im Anschluss an das Essen sollte sie darauf achten, dass jeder Teilnehmer seine Essensreste in den dafür vorgesehenen Müll wirft und sein Geschirr in die Spülkiste stellt.

Die Kochgruppe hat nun die Aufgabe die Tische zu säubern, das Geschirr zu spülen und abzutrocknen UND zum Schluss die Küche wieder aufzuräumen.

Umgang mit Lebensmittel auf Freizeit – Lagerung und Haltbarkeit

Lebensmittel, die abgepackt und lange haltbar sind, können, wenn es die ausreichenden Lagermöglichkeiten gibt, in größeren Mengen und für einen längeren Zeitraum eingekauft werden. Hierzu zählen Konserven, Nudeln, Reis, getrocknete Hülsenfrüchte und Kräuter.

Auch bei diesen Lebensmitteln sollte das Haltbarkeitsdatum beachtet werden.

Die Verpackungsgröße ist so zu wählen, daß möglichst keine angebrochenen Dosen oder Packungen nach der Zubereitung einer Mahlzeit übrig bleiben.

Alle anderen Lebensmittel werden für den direkten Verbrauch frisch eingekauft und -wenn überhaupt- nur kurzfristig gelagert. Nicht nur aus Umweltgründen sondern auch aus ernährungsphysiologischer Sicht sind frische Nahrungsmittel auf Grund ihres höheren Nährstoffgehaltes Konserven vorzuziehen. Aber bei längerer Lagerung verlieren diese einen großen Teil ihrer Vitamine und sollten deshalb so frisch wie möglich verbraucht werden.



Leitfaden für das Kochen in Großgruppen

Lebensmittel werden grundsätzlich getrennt von anderem Küchenzubehör in einer Speisekammer oder zumindest in einem eigenen dafür vorgesehen Bereich (Schrank, Kiste) dunkel und kühl gelagert. Leichtverderbliche Lebensmittel gehören in einen Kühlschrank. Nicht in den Kühlschrank gehören: Obst und Gemüse, vor allem keine Bananen (werden braun) und Tomaten (werden weich). Für alle zu lagernden Lebensmittel gilt, daß sie luftdicht in Behältern oder mit Folie verpackt werden.

Ein leidiges Problem auf Freizeit sind die Essensreste und angebrochenen Packung von allen erdenklichen Lebensmitteln (Tetrapaks, Käse, Cornflakes...), die von den Freizeitteilnehmern gerne und andauernd irgendwo zurückgelassen werden. Hierbei ist es wichtig, den Jugendlichen den Stellenwert und die Bedeutung von Lebensmitteln näher zu bringen. Man sollte also darauf hinweisen, dass Lebensmittel verderben wenn sie nicht richtig gelagert werden. So gehören z.B. Milchprodukte in den Kühlschrank, feuchtigkeitsempfindliche Lebensmittel an einen trockenen sicheren Ort und angebrochene Packungen sollten so gut wie möglich wieder verschlossen werden. Außerdem sollten immer erst die bereits angebrochenen Lebensmittelvorräte aufgebraucht werden, bevor neue verwendet werden. Besonders beim Essen zwischendurch sollte hierauf geachtet werden!

Tipp: Es kann zur besseren Übersicht ein Ort bestimmt werden an dem alle angebrochenen Lebensmittel „gesammelt“ werden.

Küchenhygiene

1. Arbeitsoberflächen, auf denen mit Nahrungsmitteln gearbeitet wird, immer sauber halten.
2. Keine Lagerung von Müll in der Küche.
3. Schon aus Eigeninteresse: Kochstelle/ Herd gleich nach dem Kochen sauber machen.
4. Fußboden einmal am Tag gründlich reinigen. Im Zelt: offen herumliegende Essensreste und Müll locken schnell Ungeziefer an.
5. Keine Essensreste offen stehen lassen.
6. Nahrungsmittel stets verschlossen lagern.

Vielleicht kann man das Thema Küchenhygiene am besten so beschreiben: „Wenn euch ein schönes saftiges Steak irgendwo in eurer Küche runterfällt, egal wo, und ihr selbst würdet dieses Steak bedenkenlos noch essen, dann ist die Küche wahrscheinlich sauber genug... (es sei denn, euch graust es vor nichts).

Ausstattung / Was brauche ich zum Kochen?

Die Ausstattung der Küche ist maßgebend für die Mahlzeiten die zubereitet werden könne. Je nach dem ob in einer Hausküche oder einer Zeltküche gekocht wird ergeben sich unterschiedliche Vorgaben für den Speiseplan. Hausküchen sind meist relativ gut und praktisch ausgestattet, sie besitzen normalerweise einen großen Kühlschrank, viel Geschirr und einen Backofen, was das Kochspektrum doch erheblich erweitert. Beim Kochen in einem Zeltcamp muss doch einiges bei der Ausstattung beachtet werden:

Begrenzte Anzahl von Kochstellen, große Töpfe, geringere Kühlmöglichkeiten, wenig Ablage- und Aufbewahrungsmöglichkeiten, Kochen bei Regen, Kochzelt = Aufenthaltszelt, Achtung beim Umgang mit Lebensmitteln (Tiere, Dreck, Hitze, Feuchtigkeit)

Im Gegensatz zur Hausküche lassen sich eher „einfachere“ Gerichte wie Chili, Pasta usw. leicht zubereiten.

Beispielliste für Küchenutensilien:

- Herd oder Gaskocher
- Kühlschrank, Kühltasche
- Speisekiste oder Speiseschrank
- Kochtöpfe, Pfannen, Bräter in ausreichender Größe
- unterschiedliche Küchenmesser, Brotmesser,
- Schneidebretter, Kartoffelschäler
- große Schüsseln, Fleischplatten
- Dosenöffner, Flaschenöffner
- Schöpfkelle, Schaumlöffel, Pfannenwender,
- Kochlöffel, Schneebesen, Würstchenzange
- großes Sieb, Reibe, Meßbecher, Zitronenpresse,
- Eieruhr, Knoblauchpresse
- Besteck und Servierbesteck, Geschirr, Gläser und Becher
- verschließbare Vorratsbehälter, Alu- und
- Frischhaltefolie, Gefrierbeutel in div. Größen
- Tee- und Kaffeekannen, Wasserkessel, Kaffeemaschine,
- Kaffeefilter, Filtertüten
- Wassertank mit Auslaufhahn
- Haushaltstücher, Handtücher
- Eimer, Plastikschüsseln, Spülbürste, Abwaschlappen,
- Putz- und Spülmittel
- Streichhölzer

Gewürze und getrocknete Kräuter

Sie gehören in die Grundausstattung. Neben Salz und Pfeffer sollten Muskatnuß, Paprikapulver edelsüß, Essig und getrocknete Kräuter, wie Oregano, Majoran, Thymian und Basilikum in der Ausstattung sein. Alle anderen Gewürze können bei Bedarf angeschafft werden, Kräuter wie Schnittlauch und Petersilie sollten bei Bedarf frisch gekauft werden.

2. Essen auf der Freizeit

Im Vorfeld der Freizeit muss sich das Team Gedanken machen über eine Grundausstattung mit Lebensmitteln, die bereits in Deutschland eingekauft werden kann. Je nach Kapazität des Transportmittels (Kleinbus, Reisebus, Bahn...) ist es finanziell günstiger, einen möglichst großen Teil an Nahrungsmitteln vorab bei Aldi & Co. einzukaufen.

Besondere Beachtung sollte hierbei dem Fahrtproviant wie auch dem ersten Essen am Zielort geschenkt werden, da nach einem Fahrttag mangels Zeit und Ortskenntnissen das Einkaufen vor Ort meistens nicht mehr möglich ist.

Basics die immer gebraucht werden:

...
...

Die Berechnung von Mengen für die Einkaufsplanung bei Gruppen muß für jede Gruppe nach bestimmten Kriterien angepaßt werden. So brauchen kleine Gruppen pro Kopf mehr Lebensmittel als große Gruppen. Kindergruppen weniger Lebensmittel als Jugendgruppen. Die unten aufgeführten Mengen gelten pro Kopf bei einer Gruppenstärke von ca. 20 Teilnehmern im Erwachsenenalter. Für eine Gruppe mit 40-50 TeilnehmerInnen muß man ca. 5%, für eine Gruppe mit 70-100 TeilnehmerInnen sogar 10% abziehen. Für Kindergruppen mit einem Durchschnittsalter von unter 10 Jahren werden ebenfalls 10% abgezogen. Bei Gruppen

Leitfaden für das Kochen in Großgruppen

mit überwiegend Jugendlichen TeilnehmerInnen im Alter von 12-18 Jahren kalkuliert man 10% mehr, vor allem wenn diese zu einem großen Teil aus männlichen Teilnehmern besteht. Nicht aufgeführt sind Gewürze, Mehl etc. Trotzdem bitte nicht bei der Planung vergessen

Beispiel:

Frühstück

Brötchen oder	1,5-2
Brot in Scheiben	2
Butter in g	20
Magarine in g	10
Marmelade in g	40
Nutella in g	40
Käse in g	30
Aufschnitt in g	20
Cornflakes in g	15
Müsli in g	15

Für zwischendurch

Joghurt in g	125
Obst in Stück	1
Kekse in g	30

Abendbrot

Brot in Scheiben	2
Butter in g	20
Aufschnitt in g	40
Käse in g	30
Gemüse (Tomaten, Gurken, Paprika) in g	75

Mittagessen

Hauptgericht ca.	500g insgesamt gekocht
Kartoffeln in g	150-200
Nudeln in g (ergibt ca. 2fache Menge)	125
Reis in g (ergibt 3fache Menge)	70
Gemüse in g	200-250
Fleisch	100-150
Salat	0,2
Nachtisch	150

Getränke

(Pro Tag/ pro Person)	1,5-2l
Milch in l	0,5
Saft in l	0,2
Selter in l	0,5
Kaffee in g (pro Kaffeetrinker)	30
Tee in l	0,5

Einkaufen auf der Freizeit

Es sollte darauf geachtet werden, dass Lebensmittel für den täglichen Verbrauch grundsätzlich in ausreichender Menge vorhanden sind und rechtzeitig nachgekauft werden. Je nach vorhandenem Transportmittel und Einkaufsmöglichkeit vor Ort sollte der Einkauf rechtzeitig geplant werden und u.U. eine Abstimmung mit den Kochgruppen der nächsten Tage stattfinden. Die aktuelle Küchengruppe kümmert sich nicht nur um die Zubereitung des Essens sondern auch um den nötigen Einkauf.

*Tipp:
in der Küche eine
offene Einkaufsliste
aufhängen, auf der
jeder fehlende Güter
(und Wünsche)
notieren kann.*

Dabei besorgt sie neben ihrem eigenen Einkauf auch allgemein fehlende Güter (Getränke, Müsli...).

Natürlich ist es auch den Jugendlichen, die sich nicht in der Kochgruppe befinden möglich mit einkaufen zu gehen.

Das Kochen



Am Vorabend (oder ggf. schon früher) findet sich eine Kochgruppe zusammen und bespricht in Abhängigkeit von der Tagesplanung (Ausflüge, Geburtstag, Wetter..) ihren Speiseplan.

Für das Abendessen ist Zeitmanagement ein elementarer Gesichtspunkt. Die Kochgruppe muss ihren eigenen Tagesablauf mit dem Einkauf und dem Zubereiten des Essens koordinieren. So kann es bedeuten, dass sie früher vom Strand oder vom Spielen zurückgehen, oder einen Teil des Ausfluges mit dem Einkaufen verbringen muss. Im Vorfeld sollte sich demnach die Gruppe Gedanken darüber machen, wie viel Zeit für das Einkaufen

und Kochen, insbesondere für die Vorbereitungszeit, einkalkuliert werden muss.

Die Küchengruppe muss besprechen, wer welche Aufgabe beim Kochvorgang übernimmt. (Konserven öffnen Gemüse schneiden, Fleisch anbraten, Salat/Nachtisch zubereiten, Tisch decken,..)

Obligatorisch beim Plenum ist das Lob an Küchengruppe (und wehe, es hat nicht geschmeckt..).

*Tipp:
Erst das
Kochwasser (für
Nudeln, Kartoffeln,
Reis) aufsetzen, da
es erfahrungsgemäß
die längste
Zeitdauer in
Anspruch nimmt.
Sollten mehrere
Töpfe benutzt
werden, immer auf
die jeweilige
Kochzeit achten,
damit auch alles zur
gleichen Zeit fertig
ist!*

Rezepte – was kann man für große Gruppen kochen?

Prinzipiell muss man immer bedenken, dass die gesamte Gruppe (evtl. 40 Personen) zeitgleich essen und auch satt werden möchte. Dabei ist es schwierig, auf 2 Kochstellen im Küchenzelt 40 Schnitzel zu braten. Deswegen sollte man Gerichte wählen, die auch in großen Mengen einfach zuzubereiten sind. Im Anschluss gibt es ein Minikochbuch für das Kochen mit großen Gruppen.

Vegetarier



Vegetarier sind mittlerweile in fast jeder Gruppe zu finden, und selbst unter Kindern keine Seltenheit mehr. Es gibt unterschiedliche Formen von vegetarischer Ernährung. Wir beschränken uns hier auf die Lacto-Vegetarier, die auch am häufigsten sind. Diese essen zwar kein Fleisch, aber alle anderen tierische Produkte, wie Milchprodukte und Eier. Bei der Einhaltung bestimmter Grundregeln, ist es nicht schwierig Vegetarier in die Gruppenverpflegung zu integrieren. In der Gruppenküche sollte keine Fleischbrühe, klare Brühe und Fertiggerichte verwendet werden, da diese alle zumindest tierische Fette enthalten. Die Alternative zur Fleischbrühe ist die Gemüsebrühe, die mittlerweile überall im Handel erhältlich ist. Aber auch bei dem Einkauf von Gemüsebrühe muß man auf die Zusammensetzung achten, da manche Produkte ebenfalls mit tierischen Fetten hergestellt

Leitfaden für das Kochen in Großgruppen

werden. Zu Fleischmahlzeiten gibt es eine Alternative ohne Fleisch. Oft ist es über die Zusammenstellung der Mahlzeiten oder die Art der Zubereitung möglich zu vermeiden, daß zwei komplette Gerichte gekocht werden.

Noch einen Hinweis für Frühstück und Abendbrot: auch Vegetarier freuen sich über Abwechslung beim Essen. Eine Auswahl an verschiedenen Käsesorten und frischem Gemüse sollte selbstverständlich sein. Eine weitere Alternative sind Gemüsepasten, die in Reformhäusern, Bioläden und zum Teil auch schon in Supermärkten erhältlich sind.

Außer Vegetariern müssen von der Kochgruppe auch Muslime, oder Lebensmittelallergiker / Diabetiker bei der Essenswahl und -zubereitung bedacht werden.

Obwohl wir grundsätzlich der Meinung sind, daß Kinder und Jugendliche auch mit Besonderheiten in ihrer Ernährung in eine Gruppenverpflegung integrierbar sind, sollten ehrenamtliche MitarbeiterInnen an Hand der einzelnen Besonderheiten entscheiden, ob für diese Gruppe und die Küche der Umgang damit möglich ist. Es ist eine große Verantwortung, die von den einzelnen hier übernommen wird, und im Zweifelsfall sollte diese auch abgelehnt werden, um die Gesundheit eines Kindes oder Jugendlichen nicht zu gefährden.

*Tipp:
Erst das Chili/die
Nudelsöße
vegetarisch kochen
und später das
Fleisch in einem
anderen Topf
dazugeben; anstelle
eines Hamburgers
Gemüsefrikadelle;
anstatt
Schweinefleisch ein
Putenschnitzel...*

3. Das Minikochbuch für Maxigruppen!

Die heiligen 10 Gebote

1. „Vielseitig - aber nicht zuviel“

Da jedes Nahrungsmittel nur einen Teil der vom Körper verlangten Nährstoffe, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe enthält, ist eine vielseitige und abwechslungsreiche Ernährung unabdingbar. Im Mittelpunkt des Speiseplanes stehen hierbei Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse, Obst und Milchprodukte.

2. „Weniger Fett und fettreiche Lebensmittel“

Bei der Zubereitung von Mahlzeiten werden Fette und Öle nur sparsam verwendet. Fettarme Lebensmittel haben auf dem Speiseplan Vorrang. Es wird auf versteckte Fette in Käse, Wurst und Süßigkeiten geachtet.

3. „Würzig, aber nicht salzig“

Würzen mit Kräutern und Gewürzen soll den Eigengeschmack der Speisen unterstreichen. Zuviel Salz übertönt den Geschmack und trägt zu Bluthochdruck bei.

4. „Wenig Süßes“

Zucker ist reich an Energie (Kalorien), aber arm an Nährstoffen. Deshalb selten Süßigkeiten essen und wenig zuckerhaltige Getränke trinken. Bei der Zubereitung von Süßspeisen sparsam zuckern. Süßhunger kann auch mit Obst gestillt werden.

5. „Mehr Vollkornprodukte“

Vollkornprodukte liefern wichtige Nähr- und Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Deshalb sollten in der Gruppenküche Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Naturreis bevorzugt verwendet werden.

6. „Reichlich Gemüse, Kartoffeln und Obst“

Diese Nahrungsmittel sind energiearm und nährstoffreich und gehören täglich, sowohl gegart, als auch als Rohkost auf den Tisch. Auch Brotmahlzeiten werden mit rohem Gemüse ergänzt.

7. „Weniger tierisches Eiweiß“

Fleisch, Wurst und Eier enthalten relativ viel Fett, Cholesterin und Purine, die im Übermaß gesundheitsschädigend sind. Deshalb sollten Fleisch und Wurst nur zweimal und Fisch einmal wöchentlich, Eier gibt es maximal 3 Stück pro Woche. Pflanzliche Lebensmittel werden durch Milch und Milchprodukte ergänzt und liefern so dem Körper genügend Eiweiß.

8. „Trinken mit Verstand“

Der menschliche Organismus braucht täglich mindestens 2,5l Flüssigkeiten, davon müssen 1,5l als Getränke aufgenommen werden. Empfohlene Getränke sind Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, verdünnte Obstsäfte und Gemüsesäfte.

9. „Öfters kleine Mahlzeiten“

Große Mahlzeiten belasten den Körper und machen müde, deshalb ist es besser, täglich 5 kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

10. „Schmackhaft und nährstoffschonend zubereiten“

Durch lange Lagerung, frühe und falsche Zubereitung, zu langes Kochen und der Verwendung von zu viel Wasser gehen wertvoll Nährstoffe und Vitamine verloren. Deshalb sollten vorwiegend frische Lebensmittel verwendet werden, die erst kurz vor dem Verzehr schonend zubereitet wurden.

Das Würzen

Auch in der Gruppenküche sollten etwas mehr Gewürze als Salz und Pfeffer Verwendung finden. Besonders mit getrockneten, frischen und tiefgekühlten (TK) Kräutern kann viel für den Wohlgeschmack des Essens getan werden.

Gewürze können in den Rezepten nur schlecht in Mengen angegeben werden. Deshalb hier einige grundsätzliche Bemerkungen zu dem Thema Würzen. Gewürze werden immer sparsam verwendet, denn es ist einfacher nachzuwürzen, als Gewürze wieder aus dem Essen zu entfernen. Da jeder Mensch Gewürze in Speisen unterschiedlich stark schmeckt, lieber weniger würzen und jedem bei Tisch das Nachwürzen überlassen.

Besonders für Kinder sind sehr scharfe Gerichte nicht geeignet. Curry ist ein Gewürz, daß von vielen Menschen nicht vertragen oder gemocht wird. Deshalb sollte man bei Currygerichten vorher in der Gruppe nachfragen. Das gleiche gilt für Knoblauch und Zwiebeln.

Salzwasser für Nudeln, Kartoffeln und Reis sollte salzig schmecken, damit die Nahrungsmittel den Salzgeschmack annehmen. Fleisch wird, außer als Hackfleisch für Frikadellen oder Klöße und mariniertem Fleisch, immer erst nach dem Anbraten gesalzen, da es sonst zu viel Flüssigkeit zieht. Alle anderen Gewürze erst gegen Ende der Garzeit zufügen. Dies gilt übrigens auch für Pilze.

Kräuter kommen in der Regel erst zum Ende der Garzeit an die Gerichte, da sie sonst zu viele Vitamine verlieren.

Löffelmaße

Nicht in jeder Gruppenküche ist eine Waage vorhanden. Dies ist auch eigentlich nicht notwendig. Ein Meßbecher erfüllt den gleichen Zweck. Für kleinere Mengen helfen die unten aufgeführten Löffelmaße.

Der erste Wert entspricht einem gestrichenen Eßlöffel, der zweite einem gestrichenen Teelöffel.

	<i>EL</i>	<i>TL</i>
Butter , Margarine	15 g	5 g
Grieß	12 g	3 g
Honig	20 g	6 g
Marmelade	20 g	10 g
Mehl	10 g	3 g
Milch	15 g	5 g
Öl	15 g	5 g
Reis	15 g	5 g
Sahne	15 g	5 g
Salz	15 g	5 g
Zucker	15 g	5 g

Ausgewählte freizeiterprobte und von den Autoren empfohlene Rezepte:

China-Pfanne (für 50 Personen)

Zutaten:

4 kg Huhn oder Schweinefleisch

2 kg Zwiebeln

3 kg Lauch

3 kg Bohnenkeimlinge

1 kg Bambusschößlinge

1 kg Möhren

Leitfaden für das Kochen in Großgruppen

2 kg Paprika

Sojasauce, Zucker, Essig

Curry, Paprika, Salz, Pfeffer, Ingwer, Knoblauch

Zubereitung: Das Fleisch anbraten, würzen, dann die in Streifen geschnittenen Möhren, Paprika,

Zwiebeln, Lauch, Bambus, Sojabohnen (in der Reihenfolge) zufügen, immer tüchtig rühren, würzen, mit Sojasauce, Zucker und Essig abschmecken.

Varianten:

Das kleingeschnittene Schweinefleisch in Honig, den Gewürzen und der Sojasauce marinieren.

Das kleingeschnittene Hähnchenfleisch würzen, in Ei wenden und mit Kokosraspeln panieren, wie Schnitzel braten