

Verpflegung für Gruppen

Die Planung

Ungefähr 2 Wochen vor Beginn der Veranstaltung (Freizeiten, etc.) ist es für die Planung wichtig sich folgende (Beispiel)fragen zu stellen:

- Wie viel Geld habe ich zur Verfügung?
- Für wie viele Tage/halbe Tage wird Essen gemacht?
- Wie sieht der Veranstaltungsort aus? Was für Bedingungen habe ich vor Ort?
- Wie viele Personen nehmen teil?
- Wie viele sind davon Erwachsene, wie viele Kinder?
- Wie sehen die Essenszeiten aus?
- Werden evtl. Lunchpakete anstatt einer Mahlzeit benötigt?
- Gibt es Ernährungsbesonderheiten (Veganer, Vegetarier, etc.) oder Nahrungsunverträglichkeiten?
- Gibt es ein Motto oder einen Festabend, das/den die Küche berücksichtigen muss?
- Welche besonderen Erwartungen werden an das Küchenteam gestellt (z.B. Mitternachtssnack)?
- Gibt es Geburtstagskinder während der Veranstaltung?
- Wie ist die Küche/das Lager bereits ausgestattet? Was brauche ich an Geschirr, Töpfen, Pfannen, etc.?
- Inwiefern bin ich für die Getränke zuständig? Für alle/nur teilweise?
- Was genau möchte ich denn überhaupt kochen? Benötige ich Rezepte dafür?

Der Einkauf

Allgemeine Hinweise/Tipps

- Einen Einkaufszettel schreiben
- Wenn möglich, den größten Teil der Lebensmittel auf einmal einkaufen (spart Aufwand und Zeit) ! Ausnahmen sind Lebensmittel, die nicht lang bzw. nicht richtig gelagert werden können (z.B. Essen, welches gekühlt werden muss) !
- Es ist immer gut sich zu überlegen, was den meisten Leuten schmecken könnte (nicht zu exotische Gerichte)
- Wenn möglich auf Fair Trade/Bio Produkte achten und auf solche, die wenig Verpackungsmüll haben
- Marken wie Coca-Cola, Nestle, etc. beim Einkauf vermeiden
- Rechtzeitig über Einkaufsmöglichkeiten und Öffnungszeiten vor Ort informieren (welche Lebensmittelgeschäfte gibt es? Gibt es Landwirte bei denen z.B. günstig Eier, Milch, Kartoffeln, etc. gekauft werden können? ! Es kommt öfter vor, dass man größere Mengen vorbestellen muss !
- Als Faustregeln kann man sagen: zwei Kinder bis 14 Jahre können als ein Erwachsener kalkuliert werden. Jungs essen oft mehr als Mädchen. Jungs im Alter von ca. 13-18 essen mehr (! Das ist nicht in den Stein gemeißelt. Auch Mädchen können viel essen ; -) !)
- Pro Tag und pro Person kann man grob 5-10 Euro kalkulieren (Richtwert)
- Mengenangaben variieren je nach Gruppenzusammensetzung und Umständen: Mädchen/Jungs, jüngere/ältere Kinder, Erwachsene; Wetter (aktiveres/anstrengenderes Programm draußen?)
- Je nach Einkaufssituation: ggf. weniger kalkulieren, so dass man an den anderen Tagen nachkaufen kann, anstatt zu viel übrig zu haben
- Nach 1-2 Tagen kann geschaut werden, wie die Essensbedürfnisse vor Ort tatsächlich sind, dementsprechend kann die Mengenplanung auch noch angepasst werden

- Lieber nachwürzen, statt gleich zu stark zu würzen (Eine Grundausstattung an Gewürzen sollte vorhanden sein)
- Sollte das Essen einmal nicht ausreichen (und auch für Zwischendurch), ist es gut, wenn z.B. haltbares Brot, Kekse, Obst etc. vorrätig ist
- Es eignet sich immer eine Kühltasche/Kühlbox für den Einkauf parat zu haben

Was?

Es sollte auf abwechslungsreiche Ernährung geachtet werden. Dazu lässt sich das Essen gut in Gruppen unterteilen, welche kombiniert werden sollen:

- 1) Kohlenhydrate:
Reis, Nudeln, Kartoffeln, Brot oder Müsli, Zucker
- 2) Eiweiße:
Fleisch oder Fisch, Wurst und Aufschnitt, Bohnen, Milchprodukte
- 3) Calciumlieferanten:
Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Käse oder normale Trinkmilch
- 4) Vitamine:
Frisches Obst und Gemüse oder auch Dosen mit entsprechendem Inhalt

Bei der Entscheidung wie man die verschiedenen Gruppen kombiniert, können Nährwerttabellen und Mengentabellen helfen.

Sollte man für die Getränke verantwortlich sein, so bieten sich Thermotöpfe mit Ausguss an. Diese können mit Tee (heiß oder kalt), Saftschorlen oder Wasser (mit Sirup) befüllt werden. Tipp: kalte Tees können optimalerweise als Konzentrat zubereitet werden. Dazu wird nur ca. 1 Liter Wasser aufgekocht und damit der ganze Bedarf an Teebeuteln überbrüht. Nach der Ziehzeit wird das Konzentrat mit kaltem Wasser aufgefüllt. ! Den Getränketopf am beste jeden Tag vor dem Neubefüllen reinigen !

Wie viel?

Durchschnittliche Mengen für 1 Portion:

- Suppe: Vorspeise 200ml, Hauptgericht 500ml
- Blattsalat (Einkaufsgewicht): Beilage Vorspeise 40-50g
- Fisch: ganze Fische 300g, Filets 150-200g
- Fleisch und Geflügel: mit Knochen 250g, ohne Knochen 150 - 200g, Hackfleisch 125g
- Gemüse (Einkaufsgewicht): Beilage 250g, Hauptgericht 400g
- Nudeln oder Reis (roh): Beilage 50g, Hauptgericht 100g
- Kartoffeln (Einkaufsgewicht): Beilage 200g, Hauptgericht 350-400g
- Dessert: Früchte 150g, Cremes 150g, Eis 100g

Tipps für das Kochen vor Ort

- Es soll darauf geachtet werden, dass aufgrund von Ernährungsbesonderheiten (Vegetarier, Veganer, etc.) oder Nahrungsunverträglichkeiten keine Lebensmittel vermischt bzw. auch keine ungereinigten Küchenutensilien gemeinsam benutzt werden
- Es ist wichtig, dass alle Lebensmittel richtig und hygienisch gelagert werden, sowie eine Grundhygiene in der Küche (Auch nach dem Kochen ist das Aufräumen/Saubermachen von großer Bedeutung)

- Es soll darauf geachtet werden, dass auch die eigenen Hände gründlich gewaschen sind und bei Bedarf evtl. die Haare zu einem Zopf gebunden werden
- Bei der richtigen Lagerung können Reste noch einmal aufgewärmt angeboten oder weiter verwertet werden
- Bevor Reste abgedeckt in den Kühlschrank gestellt werden, sollen sie vollständig abgekühlt sein
- Es ist wichtig zu klären ob es ein festes Küchenteam gibt oder ob jeder einmal dran ist
- Was für eine Gruppe ist vor Ort? Sind es nur Teamer unter sich oder bekochen die Teamer eine entsprechende Zielgruppe? Wer kocht mit?
- Eine feste Aufgabenverteilung (gibt es evtl. Präferenzen?) und auch das Festlegen/Erarbeiten von Regeln ist für eine Küchenharmonie wichtig

Quellen: http://www.diesparratgeber.de/sparmagazin/sparen-ratgeber/Guenstig_kochen_auf_Freizeiten_und_Zeltlagern_42/

<http://www.kochenfuerviele.de/kochtipps/kalkulation-mengenplanung.html>

<https://www.zeltlagerplatz.info/falkenkueche/kuechenplan/5257182.html>