

Knoblauchwiki

Wir begleiten zivilen Ungehorsam kulinarisch

✉ knoblauch-fahne@riseup.net

📱 knoblauchwiki.vercel.app

📱 <https://www.instagram.com/knoblauch.fahne>

- [Reference guides](#)

- [Fettabscheider](#)
- [List of equipment](#)
- [Rollen](#)
- [50l warmwasserspeicher](#)
- [50l-warmwasserboiler](#)
- [Gassystem](#)
- [Brenner](#)
- [Verletzungen in der küche](#)
- [Erste_hilfe](#)

- [Explanations](#)

- [Allergien und unverträglichkeiten](#)
- [Brandschutz](#)
- [Gastronormkunde](#)
- [Hygiene](#)
- [Mengenkalkulation](#)
- [Skillshares](#)
- [Spülstraße](#)
- [Abwasser](#)

- [Howtos](#)

- [Die aktion: ein ablauf](#)

- [How to aktion](#)
- [Küchenabbau](#)
- [Küchenaufbau](#)
- [Pälla-brenner](#)
- [Anfrage an die knoblauchfahne:](#)
- [How to anfrage](#)

- [Rezepte](#)

- [Frühstück](#)
- [Aufstriche](#)
- [Hauptgerichte](#)
- [Backen](#)
- [Pizza](#)
- [Saucen](#)
- [Rezepte anderer gruppen](#)
- [Adis bil hamod](#)
- [Arme ritter](#)
- [Aufstriche \(von le sabot\)](#)
- [Beignets](#)
- [Borschtsch](#)
- [Bratreis](#)
- [Cashew cammenbert](#)
- [Cashew_cammenbert](#)
- [Eistee](#)
- [Falafel](#)
- [Goulasch](#)
- [Knoblauchsuppe](#)
- [Ratatouille](#)
- [Herzhaftes reisfrühstück](#)
- [Gyros teller](#)
- [Soya gyros](#)
- [Yufka](#)
- [Veganer pizzakäse](#)
- [Basics](#)

- [Getränke](#)
- [Beilagen](#)
- [Bohnenbeilage](#)
- [How-to make coffee ☕](#)
- [Porridge](#)
- [Porridge_at](#)
- [Grobe senfkohlpfanne](#)
- [Senfkohlpfanne](#)
- [Suppen](#)
- [Adis_bil_hamod](#)
- [How to make coffee ☕](#)
- [Moong_dal](#)
- [Nudeln kochen in großen mengen](#)
- [Reis kochen in großen mengen](#)

Reference guides

Fettabscheider

Überblick

Der Fettabscheider filtert Fett- und Ölrreste sowie Feststoffe aus unserem Abwasser, bevor es in die Kanalisation geleitet werden kann. Die Öl- und Fettreste sammeln sich dabei in der letzten Kammer des Fettabscheiders, während sich die Feststoffe am Boden im vorderen Teil absetzen und ein schlammiges Sediment bilden.

Ablassen und reinigen

Öle und Fette sammeln sich oben an der Wasseroberfläche. Durch Aufdrehen des Ablaufs am Boden des Fettabscheiders (das rote Rädchen) kann das vom Öl getrennte Wasser abgelassen werden (alternativ kann man es auch abpumpen). Das Wasser kann einfach in die Kanalisation gelassen werden.

Beobachtet den Ablauf. Irgendwann wird die Ölschicht erreicht. Ab dann sollte der Ablauf nicht mehr in die Kanalisation fließen, sondern in ein vorbereitetes und geeignetes Gefäß wie einem leeren Ölfass oder Kanister.

Wenn die Wanne dann komplett leer ist, muss der Fettabscheider gereinigt werden. Das geht am einfachsten, durch Absprühen mit dem Hochdruckreiniger ("kärchern").

Entsorgung

Die Ölrreste dürfen nicht in Abflüsse entsorgt werden. Ölrreste dürfen üblicherweise auch über den Restmüll entsorgt werden. Dafür sollten diese in ein PET Behältnis abgefüllt werden.

Noch eine skizze

List of equipment

Wir haben Equipment um 9 Milliarden Portionen zu kochen und ihr könnt es euch ausleihen. Das haben wir alles da:

- X Rundfilterkaffeemaschinen
- 2 Paellapfannen und dazugehörige Kocher
- 6 x 100L Töpfe
- 2 x 150L Töpfe
- 4000 Thermophoren
- Neuntausend GNs in allen möglichen Größen
- Dreiunddreißighundert Gasbrenner

Rollen

Ausgabe koordination

Siehe auch Rollen während einer Kochaktion.

Care person

aka. Care-Bär

Siehe auch Rollen während einer Kochaktion.

Kochende menschen

Siehe auch Rollen während einer Kochaktion.

Rollen während einer kochaktion

Wenn wir in einer Kochaktion sind, hat es sich bewährt, Aufgabenbereiche und Rollen zu verteilen.

Manche Rollen sollten regelmäßig rotieren (z.B. täglich) . Andere Rollen bleiben besser während der gesamten Aktion bei einer festen Personengruppe.

Für die Verteilung der rotierenden Rollen hilft der Schichtplan.

Schnippelkoordination

EN: Cutting Organisation

Siehe auch Rollen während einer Kochaktion.

Spülkoordination

Siehe auch Rollen während einer Kochaktion.

Übersichtsperson

EN: Overview person

Siehe auch Rollen während einer Kochaktion.

50l warmwasserspeicher

Dieser Artikel bezieht sich auf unseren 50L Warmwasserspeicher (aka. Boiler), den `LEOV AD 50L`:

50l-warmwasserboiler



wichtige vorbemerkung

Eine falsche Handhabung ist gefährlich:

1. Der Speicher darf nur mit Wasser gefüllt am Strom angeschlossen sein. Daher den Speicher unbedingt erst mit Wasser volllaufen lassen und erst danach an den Strom anschließen!
2. Solange das Gerät am Strom hängt, sollte daher auch Wasser nachfließen können.
3. Wenn du den Wasserzulauf stoppst, ziehe auch den Stromstecker.

Fehlende Wasserfüllung des Warmwasserspeichers kann zu Überhitzung und Zerstörung führen.

Anschluss

todo

Temperatur einstellen

Das Regulierungsthermostat sollte in der Regel nicht verstellt werden und wenn dann nur von Personen, die wissen, was sie tun. Es befindet sich unter der Kunststoffabdeckung:

Technische daten

Max. Warmwassertemperatur: 75 Grad Celsius.
Einbaulage: vertikal (nicht legen!)
Volumen: 50 Liter
Leistung Heizstab: 1500W

Handbuch

Weitere Infos zum Betrieb, zur Wartung und zur Stromversorgung und anderer technischer Eigenschaften finden sich im Handbuch des Herstellers.

Gassystem

Ein Gassystem zur versorgung der Brenner besteht aus verschiedenen Komponenten und Verschraubungen. Die in deutschland gängigen Gasschläuche für endverbraucher haben meist ein 1/4" G LH Gewinde.

Abkürzungen im bezug auf gassysteme

- RH: Right Handed, also Rechtsdrehendes Gewinde
- rts: rechts
- LH: Left Handed, also Linksdrehendes Gewinde
- lks: links
- KN: Innenkonus
- ÜM: Überwurfmutter
- RST: Rohrstück
- STN: Stecknippel
- AG: Außengewinde
- IG: Innengewinde
- G: Gewindebezeichnung für zylindrisches Innen bzw Außengewinde nach EN ISO 228-1
- OPSO: over-pressure shut off value (SAV: Sicherheitsabsperrventil)
- SBS: Schlauchbruchsicherung
- RVS: Schneidringverschraubung nach EN ISO 8434-1
- SKU: Steckkupplung
- TAE: Termische Absperreinrichtung
- ÜDS: Überdruck Sicherheitseinrichtung

Normen und gesetze

- Schlauchbruchsicherungen Schlauchleitungen die länger als 400 mm sind, müssen gemäß den berufsgenossenschaftlichen Anforderungen der DGUV Vorschrift 79 (Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - bisher BGV D 34) mit einer Schlauchbruchsicherung SBS abgesichert werden

Reference guides

Brenner

Bauzeichnungen und Zusammenbauzeichnungen unserer Brenner findest du in WeChange

Verletzungen in der küche

Die Verletzungen die in einer Küche auftreten sind relativ speziell. Daher ist oft, wenn z.B. nur ein KFZ-Verbandskasten da ist, genau das, was gebraucht werden würde, nicht dabei.

Dieser Artikel gibt einen Überblick über die aus unserer Erfahrung häufigsten Verletzungen und stellt einen Musterkoffer für die Ersthilfe vor. Alles stammt von medizinischen Laien und ist daher mit Vorsicht zu genießen.

Erste_hilfe

Häufige verletzung

Die Küchenverletzungen gliedern sich üblicherweise in drei Kategorien:

- Schnittverletzungen: Meißt beim Schnibbeln oder Abspülen durch Unachtsamkeit zugezogen, aber auch durch das Tragen scharfkantiger Gegenstände.
- Verbrennungen: Sowohl an Wasserdampf oder heißen Wasser direkt, als auch an heißem Metall wird sich gern verbrannt.
- Überbelastung: Zu schwer getragen und der Rücken gibt nach, oder Gelenkschmerzen vom vielen Stehen, allerlei solches passiert wegen in der Anstrengung schnell.

Während ein KFZ-Verbandskasten ganz nett ist, werden unserer Erfahrung nach weder Dreieckstuch, noch Fixierbinden, noch die Rettungsdecke häufig verwendet, dafür fehlt beispielsweise Brandsalbe. Oft haben auch die Sanis vor Ort manches praktische nicht dabei, oder sind grade gar nicht da, deswegen bleibt die Erstversorgung Küchenaufgabe!

Der erste-hilfe koffer

Aus den oben genannten Gründen ist es sinnvoll einen Küchenspezifischen Erste-Hilfe-Koffer zu packen. Dieser sollte die Materialien staubdicht und wasserdicht lagern und gut markiert sein, sodass er im Ernstfall schnell auffindbar ist. Bei der Küchenführung sollten alle auf seinen Standort hingewiesen werden.

Hier ist nun ein Vorschlag einer Packliste für den Medi-Koffer:

Absolutes must-have:

- Standard Pflaster Box: Möglichst wasserfest, verschiedene Größen.
- Zuschneidbare größere Pflaster: Für komische Stellen.
- Reichlich Blasenpflaster: Verschiedene Größen.
- Hautdesinfektionsspray: Nicht für Wunden.
- Schleimhaut und Wundddesinfektionsspray: Brennt nicht.

- Iodsalbe: Für längere Desinfektion
- Sterile Kompressen: kleine und mittlere Größe.
- Steriles in Plastik verpacktes Verbandszeug: Für Druckverband oder Kompressenfixierung.
- Fingerverband: Meistens sind ja die Finger.
- Haftbandage: Festkleben des Verbands.
- Notfall-Brandgel: Für Verbrennungen.
- Kühlpacks: Die Knickbaren, da oft kein Kühlschrank da.
- Gute Pinzette: Für Spreißel oder Glassplitter.
- Eine kleine Auswahl an Periodenprodukten.

Erste-hilfe für krassere verletzungen:

- Gute Stoffschere: Für Klamotten die an Wunden kleben.
- Sauberer Ziplockbeutel: Für den abgeschnittenen Finger.
- Eine Rettungsdecke: Nur für alle Fälle.
- Ibuprofen, Aspirin, Vomex, Paracetamol: Bei Akuten Schmerzen o.ä.

Crew care, vorbeugung und nice- to-have:

- Fenistilsalbe: Für jede Art Insektenstich
- Sonnencreme: Duh.
- Bepanthen Wundsalbe: Fürs Wohlfühlgefühl
- Sterile NaCl Flasche: Augen oder Wunden ausspülen.
- Kleine Lupe: Für Zecken oder Spreißel.
- Kinesio-Tape: Für die Gelenke o.ä.
- Wärmepflaster: Für die Schmerzleidenden.

Explanations

Allergien und unverträglichkeiten

Wir wollen, dass möglichst alle mitessen können und versuchen auf besondere Essbedürfnisse einzugehen.

Grundlagen

Für die Küche ist es wichtig zu wissen, ob es sich um eine echte Allergie oder "nur" eine Unverträglichkeit handelt.

Bei einer Unverträglichkeit ...

- ... beschränken sich die Beschwerden meist auf den Verdauungstrakt. Lebensbedrohliche Reaktionen wie ein Kreislaufstillstand oder ein anaphylaktischer Schock sind nicht möglich.
- ... hängt die Intensität der Beschwerden meist von der aufgenommenen Menge ab.
- ... sind Spuren daher meistens kein Problem und das Kochequipment muss nicht unbedingt extra gereinigt werden.

Bei einer Allergie ...

- ... kann es bis zu akuten lebensbedrohlichen Überreaktionen kommen, wenn z.B. ein Kreislaufstillstand oder ein anaphylaktischer Schock eintritt.
- ... können bereits Spuren des Allergieauslösers Symptome verursachen.
- ... sollten die Allergene möglichst gar nicht erst in der Küche verwendet werden und wenn doch, das Kochequipment gründlich davon gereinigt werden.

Erfahrungen

Im folgenden die Häufigen Unverträglichkeiten denen wir immer wieder begegnen und besondere Achtung schenken sollten:

Beispiele von Unverträglichkeiten

- Histaminunverträglichkeit: Personen vertragen oft kein frisches Obst, Zitronensaft, oder auch die Früchte der Nachtschattengewächse (Aubergine, Tomate, Zucchini, ...). Symptome und Auslöser variieren stark von Person zu Person, individuelle Abstimmung ist daher nötig.
- Zöliakie: Ein Fachbegriff für eine starke und besondere Glutenunverträglichkeit. Problematisch ist Teils schon wenn im selben Raum Mehl verarbeitet wurde wegen des Staubs. Beachte: Auch die Meisten Sojasaucen enthalten Gluten, genau wie die meisten Gemüsebrühpulver, von der Lebensmittelindustrie wird Gluten gerne auch überall beigesetzt, so enthalten beispielsweise Haferflocken üblicherweise Gluten, wenn auch Hafer eigentlich Glutenfrei ist.
- Fructoseunverträglichkeit: Personen vertragen keinen Fruchtzucker. Frische Früchte sind daher tabu, aber auch Marmeladen oder Säfte ebenso problematisch.
- Lactoseunverträglichkeit: Sehr weit verbreitete Unverträglichkeit gegen Milchzucker. Für uns nicht relevant, da es wirklich nur um tierische Milch geht.
- Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität: Eine Unverträglichkeit gegen ATI-Proteine in Weizen, Roggen, Dinkel, etc.. Problematisch sind alle üblichen Getreideprodukte außer Hafer und Gerste.

Der Lebensmittelverband legt in Deutschland die Liste der zu kennzeichnenden Allergene fest. Viele davon fallen aufgrund unserer Beschränkung auf nicht-tierische Produkte weg, die folgenden bleiben aber relevant:

Kennzeichnungspflichtige Allergene

- Glutenthaltiges Getreide
- Erdnüsse
- Soja
- Schalenfrüchte (v.a. andere Nüsse wie Walnüsse, Haselnüsse, ...)
- Lupine
- Sellerie
- Senf
- Sesamsamen
- Sulfite und Schwefeldioxid (v.a. in manchen Fermentationsprodukten wie Rotwein zu finden)

Umgang

Gestzlich sind wir nach der LMIDV (Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung) in Deutschland als "in Verkehr bringende" von Lebensmitteln verpflichtet angemessen über die üblichen oben aufgeführten Allergene zu informieren. In ganz Europa ist die rechtliche Stellung ähnlich, da diese Bundesverordnung lediglich das geltende Europarecht umsetzt, in der Schweiz ist die Situation undurchsichtig.

Es hat sich bewährt wiederverwendbare Allergielisten zu laminieren auf denen die Kochenden dann die entsprechenden Allergene ankreuzen. Damit ist dem Gesetz zur Informationspflicht zwar Genüge getan. Darüber hinaus empfiehlt sich aber zusätzlich das folgende Verfahren:

- Möglichst vor Kochbeginn Informationen zu Allergien und Unverträglichkeiten sammeln.
- Eine konkrete Person benennen die die Verantwortung trägt, sich um die Allergielisten zu kümmern und wenn nötig Allergie/Unverträglichkeitenkonformes weiteres Essen zu kochen oder Essen beiseitezunehmen bevor bestimmte Zutaten hineinkommen.
- Eine spezielle Anlaufstelle bereitstellen, an die sich die Menschen mit Allergien und Unverträglichkeiten zur Erhaltung ihres Essens oder zur Bertatung wenden können. Besonders bei einigen Unverträglichkeiten bestehen oft genaue Fragen ob der Zutaten des gekochten, dafür sollten an der Anlaufstelle die vollständigen Zutatenlisten der Essensteile bereitliegen.

Brandschutz

Das Thema Brandschutz ist besonders wichtig wenn Menschen gemeinsam in einer mit Gas betriebenen Küche mit viel Stress und Fett Arbeiten wollen ohne sich selbst oder gegenseitig zu gefährden. Dabei ist es also von Vorteil ein paar grundlegende Dinge zu wissen.

Ein Brand hat drei Voraussetzungen:

- Brennstoff
- Sauerstoff
- Hitze

Ist eine der Voraussetzungen nicht mehr gegeben erlischt der Brand. Es ist daher gut ersteinmal zu checken ob eine der Voraussetzungen schnell beseitigt werden kann. Beispielsweise kann bei einem Fettbrand im Wok das Gas abgedreht und oder der Brenner aus gemacht werden um Schnell die Hitzezufuhr zu unterbrechen. Der Wok kann mit einem Topfdeckel verschlossen werden um die Sauerstoff zufuhr zu verhindern.

Leichte Brände können nach Ermessen auch durch drauf Treten oder eine Löschdecke erstickt werden oder direkt mit Wasser Bekämpft werden, sofern kein heißes Fett in der nähe ist.

Brennende Klamotten sollten schnellst möglich ausgezogen bzw. entfernt werden.

Drohen Feuer außer Kontrolle zu geraten empfiehlt sich ein Feuerlöscher.

Feürlöschcher

Feuerlöscher werden üblicherweise in folgende Brandklassen unterteilt:

- A: feste, nicht schmelzende Stoffe wie Holz
- B: flüssige, schmelzende Stoffe wie Kunststoff oder Harze
- C: Gase, wobei nur gelöscht werden darf wenn die Gas zufur gestoppt wurde
- D: Metalle wie Aluminum oder Magnesium (hier sollte besonders darauf geachtet werden keinen anderen Löscher als den D Löscher zu verwenden)
- F: Öle und Fette
- E: Elektronik und Kabel (wurde abgeschafft)

Ist noch eine zahl vor der nummer Angegeben wie zb. 44B gibt dies das Löschvermögen eines Feuerlöschers an. Bei A Löschern ist dies auf eine Fläche in Metern bezogen, bei B Löschern auf die

Menge an Flüssigkeit in Litern und bei F Löschern auf die entsprechende Menge Fett in Litern.

Die Brandklasse E wurde abgeschafft. Bei Bränden von Niederspannungsanlagen (bis 1000 Volt) können die meisten Feuerlöscher verwendet werden. Wichtig ist hier ein größerer Sicherheitsabstand.

Feuerlöscher sind meist für mehrere Brandklassen zugelassen und unterscheiden sich dabei durch das verwendete Löschmittel.

- A: Wasser
- B: Kohlendioxid
- AB: Schaum
- ABC: Pulver
- ABF: Pulver oder Schaum
- D: Pulver

Die Verwendung der falschen Feuerlöscher kann verschiedene Reaktionen hervorrufen, die unter Umständen auch gefährlich sein können. Besonders im Umgang mit brennendem Metall wie sowie Öl und Fett kann es zu Explosionen oder explosionsartigen Reaktionen kommen. Auch sollte nicht allzuleichtfertig ein Feuerlöscher verwendet werden, da eine Menge an Schaum und Pulver die gesamte Umgebung kontaminieren werden.

Verbrennungen

Verbrennungen können immer wieder vorkommen in der Küche. Dabei sollte schnellst möglich für Kühlung durch laufendes Wasser gesorgt werden. Das Wasser sollte dabei am besten Handwarm sein. Auch eine Brandsalbe ist zu empfehlen.

Gastronormkunde

GNs (Gastronorm Behälter) sind das Rückgrat jeder größeren Küche und häufig werden Mengen nur noch in GNs angegeben. Aber manchmal ist nicht ganz klar, was ist damit eigentlich gemeint.

Bei "GNs" handelt es sich um diese Edelstahlbehälter:

Auch der Fenchel liegt in einer GN:

Größen

Wie der Name schon vermuten lässt sind die Größen von GNs normiert. Die "1/1 GN" ist die Referenzgröße mit einer Grundfläche von 325 mm x 530 mm. Die 2/3-GN hat eine zweidrittel so große Fläche und die 1/9-GN entsprechend einneuntel der Fläche. Das Prinzip wird klar.

Jede GN gibt es in unterschiedlichen Tiefen. Die Kapazität einer GN ist also letztendlich durch die Typbezeichnung (z.B 1/9-GN) und deren Tiefe definiert (z.B. 150mm). Um die Kapazität präzise anzugeben sind GNs daher nach diesem Schema benannt:

```
GN 1/9 x 150
  ?      ?
  ?      ????? Tiefe (hier 150mm)
  ?
Fläche
```

Das Bild macht das verständlicher:

Kapazitäten

Typ	Grundfläche (Länge x Breite in Millimetern)	Tiefe (in Millimeter)	Kapazität in Liter	Kapazität in kg	Ungefähre Rationen
□□	GN 1/1 x 200	530 x 325	200	29	20.3
	GN 1/1 x 150	530 x 325	150	21	14.7
	GN 1/1 x 100	530 x 325	100	14	9.8
	GN 1/1 x 65	530 x 325	65	9	6.3
	GN 1/1 x 40	530 x 325	40	6	4.3
	GN 1/1 x 20	530 x 325	20	3	2.1

Hygiene

Hygiene

Hygiene ist ein sehr wichtiger faktor in der Küche, da die Hygiene in der Küche alle Menschen die bei der Küche essen betrifft.

Der sowohl wichtigste wie auch banalste faktor für Küchenhygiene ist das Händewaschen. Möglichst mit heißem Wasser sollten die Hände gut eingeseift werden. Backterien werden allerdings erst nach einer gewissen Zeit von der Seife nachhaltig entfernt, weswegen sich fürs Händewaschen schon mindestens 30 sekunden Zeit genommen werden sollte. Bis zu einem gewissen Grad sollten auch die Menschen die bei der KüFa essen zum Händewaschen animiert werden.

Als zweites, wie auch bei der Spühlstraße ist es wichtig, dass nichts direkt auf den Boden gestellt wird. Viele Wege für Backterien und Vieren in die Küche führen gerade über auf dem Boden abgestellte Gegenstände. Das gilt auch für Töpfe und Eimer die danach ineinander gestellt werden!

still under construcktion

Mengenkalkulation

Menschen, die den ganzen Tag draussen waren und / oder sich körperlich anstrengen, essen mehr als Leute, die den ganzen Tag auf einem Kongress rumsitzen.

Strategien

Tellerstrategie

Ein Teller Essen sollte am Schluss ~500 Gramm wiegen (Endgewicht). Das entspricht einem ungefähren Volumen von 0,5L. Beim Nudelbeispiel von oben würde das so aussehen: 125 Gramm trockene Nudeln ergeben nach dem Kochen, wenn sie mit Wasser vollgesogen sind, ein Endgewicht von ca 250 Gramm. Jetzt braucht's noch Soße: So eine schöne Kelle, wiegt vielleicht so um die 250 Gramm. Also ergäbe das insgesamt 500 Gramm/ Person. Bei so einer Menge könnt ihr locker davon ausgehen, dass das Essen halbwegs satt machen wird.

Topfansatz

Der dritte mögliche Ansatz ist der Topfansatz, sozusagen der Teller- ansatz auf den Topf hochgerechnet. Nehmen wir an, ihr wollt Suppe für 50 Leute machen, pro Teller (siehe Telleransatz) also maximal 0,5 Kilo Suppe. $0,5 \text{ Kilo} \times 50$ ergeben 25 Liter Suppe am Ende. Dadurch lässt sich Folgendes ableiten: Der Topf sollte ca. 30 Liter fassen, damit auch noch umgerührt werden kann.

Beispiele

100L Suppe - 200 Portionen 1000 Personen: 125kg trockene nudeln

Siehe auch:

- <https://we.riseup.net/food4action/calculate-everything-mass-calculation>

Mengenveränderungen

Beim Kochen verändert sich das Gewicht der Lebensmittel. Es ist wichtig, zu wissen, wie viel die jeweiligen Rohstoffe trocken und dann gekocht wiegen.

Explanations

Skillshares

.... bei Küfa Aktionen.

Abwasser Frischwasser Mengen abschätzen Gassystem

Spülstraße

Eine Spülstraße besteht normalerweise aus 3 Becken, sowie einem Bereich für das dreckige und einem Bereich für gespülte Geschirr. Dabei wollen wir, dass die beiden Bereiche möglichst nicht vermischt werden. Das eigentliche Spülen findet in den drei Spülbecken statt:

1. Vorspühlwanne: Hier wird der Grobe Schmutz entfernt und eingeweicht.
2. Hauptspühlwanne: In der zweiten Wanne wird mit heißem Wasser und Spülmittel das dreckige Geschirr wieder hygienisch sauber.
3. Klarspülwanne: In der letzten Wanne wird dann das Spülmittel wieder mit kaltem Wasser abgewaschen bevor das Geschirr dann trocknen kann und abgetrocknet werden kann.

Aufbau

TODO: Bild von einem Spülzelt.

Woher kommt heißes wasser?

Da die Spülstraße bei größeren Aktionen konstant heißes Wasser benötigt, ist es sinnvoll einen eigenen Gasbrenner oder den elektrischen 50L-Warmwasserboiler in Reichweite der Spülstraße aufzubauen.

Beachtenswertes

- Das Wasser der mittleren Wanne sollte nicht zu kalt werden, kann aber noch zum Vorspülen weiterverwendet werden. Wenn das Wasser der Mittleren Wanne abkühlt sollte es ausgetauscht oder heißes Wasser nachgeschüttet werden.
- Es sollte möglichst nichts in kontakt mit der Erde kommen und auf Tischen oder Bänken gelagert werden. Sowohl natürlich im sauber Bereich als auch im dreckig Bereich, da sich in Erdnähe besonders viele Keime befinden. Zur not können auch Paletten verwendet werden.
- Bevor Spühlwannen ausgeschüttet werden sollte geschaut werden ob noch Löffel in der Wanne sind! Es wandert immer wieder Besteck in den Abfluss.
- Gute Musik ist bei der Spühlstraße wichtig!

Abwasser

Schmutzwasser werden je nach dem Verschmutzungsgrad in verschiedene Kategorien eingeteilt. Dabei sind die gängigen Unterscheidungen Grauwasser und Schwarzwasser.

Als Grauwasser wird fäkalien- und urinfreies, leicht verschmutztes Abwasser bezeichnet, während Schwarzwasser fäkalienbelastet ist. Das Küchenwasser wird häufig fälschlicherweise als Grauwasser bezeichnet. In der Regel ist Abwasser aus der Küche allerdings mehr als nur leicht verschmutzt.

Gerade die Belastung durch Fette und Speisereste macht den Einsatz eines Fettabscheiders notwendig, damit dieses in Kanalisationen geleitet werden kann oder darf.

Howtos

Die aktion: ein ablauf

Die "Aktion" ist mit der Kerninhalt der mobilen KüFa. Dabei handelt es sich häufig um eine Veranstaltung, die nicht Monate im Voraus bekannt und an einem beliebigen Ort sein kann.

Aber es gibt dennoch Gemeinsamkeiten und Aufgaben die immer gleich oder zumindest ähnlich sind. Daher gibt es hier Checklisten und Leitfäden, die das Vorbereiten erleichtern sollen.

How to aktion

Die anfrage

Werden wir für eine Aktion angefragt, sollte zunächst geklärt werden, was wir brauchen um die Anfrage anzunehmen oder abzulehnen.

Folgende Infos sollten wir einholen, um entscheiden zu können, ob wir die Anfrage annehmen:

- Wo und wann?
- Wie viele Leute?
- Was bezweckt die Aktion?
- Gib es Wasser, Abwasser, Strom und Toiletten?
- Müllentsorgung
- Schlafsituation
- Gibt es eine Küche vor Ort oder sollten wir eigenes Equipment und eine Feldküche mitbringen
- Was genau braucht die Aktion von uns? Reicht es euch wenn wir Equipment zur Verfügung stellen und die Teilnehmenden organisieren die Küche selbst oder wärs gut wenn wir während der Aktion die Küche organisieren?
- Ist geplant dass die Teilnehmenden in der Küche beim Kochen und Abwasch mithelfen? In welchem Umfang?
- Finanzen

Wenn wir das wissen sollten wir folgendes klären:

- Finden wir die Aktion politisch unterstützenswert?
- Finden sich genug Menschen für alle Phasen und Bereiche des Projekts (also nicht nur in der Aktion, sondern auch Kommunikation mit der Aktionsorga, Vorbereitung, Bestellung, Aufbau, Abbau, Nachbereitung)

Gruppenfindung

Als nächstes die Kochaktion über den Infochannel ankündigen, sodass sich noch weitere Personen aus dem "Dunstkreis" an der Aktionsvorbereitung beteiligen können!

Die vorbereitung

Bevor die Aktion dann richtig los geht macht es Sinn sich über folgende Punkte Gedanken zu machen:

- Welche Einkaufsmöglichkeiten gibt es vor Ort (für Lebensmittel und Gas)? Gibt es vor Ort Strukturen, mit denen wir kooperieren könnten (wie solidarische Landwirtschaften)?
- Sollten Lebensmittel vorbestellt werden? Siehe auch Mengenkalkulation.
- Welches Kochequipment brauchen wir? Ist alles vorhanden und in gutem Zustand? Müssen wir noch Material anschaffen oder ausleihen?
- Haben wir alle Informationen und Materialien für den Küchenaufbau? Also Infos zu Strom, Frischwasser, Abwasser, Untergrund, Zufahrtsmöglichkeiten usw. Siehe auch Küchenaufbau.
- Logistik: Wie kommt das Material an den Ort? Gibt es vor Ort einen Transporter für Besorgungen?
- Gibt es eine Kühlmöglichkeit vor Ort?
- Ermitteln, welchen Strombedarf wir haben und abklären, ob "genügend" Strom da ist.
- Communication & Crewcare
- Coordinations

Besorgungen

- Lebensmittel
- Gas
- Erste-Hilfe-Equipment

Der aufbau

Wer ist wann da?
Plan machen
Koordination festlegen

Siehe auch Küchenaufbau.

In der aktion

Wann gibt es ein Initiales Plenum?
Welchen Rythmus hat ein Plenum?

Machen wir Skillshares in der Aktion?

Welche Schichten braucht es während der Aktion? Siehe dazu auch Rollen während einer Kochaktion und Schichtplan.pdf.

Kochen

Schnippeln Spülen Lager Kaffee Tee Ausgabe Übersicht Awareness und Care Finanzen Kontakte Logistik und Fahren Springer

Der abbau

Zusätzliche Hilfe beim Abbau anfragen
Realistischer Zeitplan
Materialliste
Koordination Festlegen

Details und eine Checkliste zum Abbau findest du unter Küchenabbau.

Nach der aktion

Die nachbereitung

- Was haben wir gelernt, Was ist gut gelaufen, was ist schlecht gelaufen?
- Was kann konkret in Zukunft mitgedacht werden?

Küchenabbau

Hier ist eine Checkliste, was beim Abbau der Küche alles zu tun ist. Sie soll helfen den Abbau besser zu organisieren und Aufgaben zu verteilen.

Todos

- SG Zelte abbauen (How to SG-Zelt aufbauen und abbauen)
- Alles abspülen
- Fettabscheider entleeren und säubern
- Gas zurückbauen
- Frischwasser zurückbauen
- Abwasser zurückbauen
- Strom und Licht zurück bauen
- Spülmobile reinigen
- Trockenwaren prüfen, verpacken und auf Paletten stapeln
- Boden abbauen
- Spülstraße abbauen
- Regale abbauen
- LKW einladen
- Kühlung leer räumen
- Um Restliche Verderbliche Lebensmittel kümmern
- Müll entsorgen

Nach der aktion

- Handtücher und Schürzen waschen
- Verderbliche Lebensmittel aus LKW holen
- LKW checken
- Ausgeliehenes Equipment zurückgeben
- Kaputt gegangenes reparieren oder ersetzen
- Evaluation

Küchenaufbau

Leitfaden für den küchenaufbau

Ablauf und arbeitspakete

Bevor es richtig los geht sollten sich alle einen Überblick verschaffen und einen Arbeitsmodus vereinbaren:

1. Überblick verschaffen: Wie ist das Gelände und der Boden? Wo sind Anschlüsse für Strom, Frisch- und Abwasser? Wie sind die Zufahrtswege?
2. Groben Lageplan erstellen: Der Lageplan sollte grob darstellen, wo welche Zelte stehen, wie sie ausgerichtet sind und Wie Strom- und Wasserleitungen liegen könnten.
3. Weiteres Vorgehen klären: Regelmäßig Zeitpunkte für Aufbaupläne vereinbaren. (Es hat sich bewährt, alle ~2 Stunden zusammenzukommen und sich upzudaten wie der Stand ist und gemeinsame Pausen zu machen).

Dann sind folgende vier Arbeitspakete in dieser Reihenfolge anzugehen:

1. Arbeitspaket LKW ausladen
2. Arbeitspaket Zelte aufbauen
3. Arbeitspaket Boden legen
4. Arbeitspaket Tische und Regale aufbauen

Wenn die Zelte stehen, dann können sie eingeräumt und parallel Strom-, Wasser und Gas verlegt werden:

- Arbeitspaket Sortieren
- Arbeitspaket Stromversorgung
- Arbeitspaket Wasser
- Arbeitspaket Gas

Danach können die einzelnen Zelte eingerichtet werden:

- Arbeitspaket Spülzelt
- Arbeitspaket Küchen- und Kochzelt
- Arbeitspaket Ausgabe

- Arbeitspaket Schnippelzelt
- Arbeitspaket Lager
- Arbeitspaket Orgabereich
- Arbeitspaket Equipment spülen

Nicht vergessen:

- Beschilderung, Feuerlöscher, Sanimaterial bereitstellen,

Siehe auch

Beispielaufbauplan: Küchenaufbauplan für das Mobilitätswendecamp 2023

Pälla-brenner

Besonderheiten des pälla brenners

Der Paella-Brenner verfügt über einige Besonderheiten, die unbedingt zu beachten sind:

- Der Brenner besitzt mehrere Ringe, die jeweils eine separate Gaszufuhr haben und daher einzeln gezündet werden müssen.
- Im Gegensatz zu vielen anderen Brennermodellen besitzt der Paella-Brenner keine thermische Sicherung. Wenn die Flamme erlischt, wird der Gasfluss nicht automatisch gestoppt.
- Daher ist es sehr wichtig, stets sicherzustellen, dass die Gasregler vollständig geschlossen sind, wenn einzelne Ringe oder der gesamte Brenner nicht benutzt werden.
- Der Brenner sollte niemals durch Abschalten an anderer Stelle, etwa direkt an der Gasflasche, ausgeschaltet werden, sondern stets über die dafür vorgesehenen Regler.
- Der Brenner verfügt über ein dreibeiniges Gestell, das bei stabilem Untergrund ein einfaches Ausrichten der Pfanne durch vorsichtiges Drehen ermöglicht.

Anzünden des brenners

- Die Pfanne sollte bereits auf dem Brenner liegen. Das erleichtert das Anzünden.
- Die Gasringe sollten von innen nach außen gezündet werden. Von unten lassen sie sich gut erreichen.
- Falls ein ungeeigneter Druckminderer verwendet wird, könnte es passieren, dass der Gasdurchfluss nicht für alle Ringe ausreicht. In den meisten Fällen genügen jedoch bereits die inneren beiden Ringe für das Kochen.

Reinigung der pfanne

Die Paella-Pfanne besteht aus nicht rostfreiem Stahl, weshalb bei der Reinigung einige wichtige Punkte zu beachten sind:

- Verzichte auf aggressive Reinigungsmittel.
- Grobe Fettreste sollten vorab mit Küchenpapier entfernt werden.
- Spüle die Pfanne anschließend mit warmem Wasser und bei Bedarf mit einem milden Spülmittel ab.
- Trockne die Pfanne nach der Reinigung sorgfältig ab, da besonders die Unterseite anfällig für Rostbildung ist.

Anfrage an die knoblauchfahne:

Dieser Leitfaden soll dabei helfen, aussagekräftige Anfragen an die Knoblauchfahne schicken zu können. Damit soll ein längeres Hin und Her vermieden werden, in dem die nötigen und grade verfügbaren Infos gesammelt vorliegen. So kann das nächste Knoblauchfahnenplenum dann direkt zu- oder absagen, und muss den Punkt nicht wegen mangelder Informationen vertagen. Damit kommt ihr schneller zu eurer Gewissheit und wir sparen uns die Wiederholungen. Der untenstehende Fragenkatalog ist sehr umfangreich, üblicherweise habt ihr auf die meisten Fragen zum Anfragezeitpunkt (noch) keine Antwort. Das macht nichts, gebt uns einfach das, was ihr schon wisst, wenn ihr denkt, dass es nun Zeit für die Anfrage wäre. Wenn uns dann noch für eine Zusageentscheidung eine Info fehlt, melden wir uns.

Zur Klärung ist der Fragenkatalog mit einem Beispiel einer Musteranfrage weiter unten illustriert. Zudem gibt es([hier](#))ein FAQ rund ums Thema anfragen, lest dies gerne, falls ihr euch unsicher seid, ob und wie eure Anfrage bei uns richtig ist.

How to anfrage

Fragen für anfragende gruppe:

1. Wer fragt wofür an? Nach Möglichkeit präziser: Wie viele Personen erwartet ihr pro Mahlzeit? Wo gibt es weiterführende Infos? Welche Gruppen sind beteiligt? Gibt es schon ein Programm? Welche funktion erfüllt das Essen für die Veranstaltung? (Beispielantwort: Die lustige Truppe macht gemeinsam mit den autonomen clowns ein workshop mit dem titel 'spaß auch in der Apokalypse finden' in hinterniedertupfing (siehe website). Weil es dort nur eine dönerbude gibt, wollen wir eine küfa, damit leute die vegan essen auch was haben und beim Essen sich die Leute nicht im dorf verstreuen sondern zusammenkommen. Wir haben aktuell 120 Anmeldungen und gehen davon aus, dass es etwa 300 Personen, jedenfalls nicht mehr als 500 werden)
2. Wann findet das Event statt? Nach Möglichkeit präziser: Welche Mahlzeiten soll es geben? (Beispielantwort: Beginnend mit einem Frühstück am 03.01.2040 soll es immer Frühstück, Mittag- und Abendessen geben bis zum 09.01.2040, am letzten Tag dabei nur noch Mittagessen, da danach die Abreise ist.)
3. Wo findet das Event statt? Nach Möglichkeit präziser: Ist der Ort Privatgrund oder öffentlich? Ist es eine angemeldete Versammlung? Gibt es eine Küche vor Ort die genutzt werden kann? Falls ja: wie ist diese ausgestattet und gelegen? Falls nein: Kann und soll vor Ort eine Feldküche aufgebaut werden, im Versammlungsfall: Inwiefern haben dazu schon Absprachen mit den Behörden stattgefunden? Wie sieht die Situation mit Wasser und Strom aus? (Beispielantwort: Die Clownswshops finden auf dem Marktplatz als angemeldete Versammlung statt, dort soll auch die Essensausgabe sein, die müsste noch separat angemeldet werden. Ein Bauer um die Ecke hat sich bereiterklärt seine Scheune der Küfa zur Verfügung zu stellen, da gibt es auch einen Wasseranschluss, aber keinen Strom. Fotos der Scheune folgen)
4. Wie stehts ums Geld? Nach Möglichkeit etwa: Erhalten bei der Veranstaltung irgendwelche Personen Honorare oder Aufwandsentschädigungen, Anreisegeld o.ä. , falls ja: Ist sowas auch für die Küche geplant? Können wir vor Ort eine Spendenbox an die Ausgabe stellen und die Zutaten und unsere Materialkosten so refinanzieren? Falls nein: Habt ihr vorraussichtlich Geld um die Zutaten zu bezahlen, sammelt etwa zentral Spenden? Habt ihr Geld um in Vorkasse zu gehen? Wünscht ihr euch finanzielle Unterstützung durch uns? Habt ihr zu viel Geld und wollt uns bei dem Unterhalt unseres Materials oder Neuanschaffungen unterstützen? (Beispielantwort: Wir warten gerade auf Rückmeldung zu einem Finanzantrag. Sollte dieser durchkommen, würden wir euch gerne mit einem Beitrag zur Materialpflege von 500€ im Anschluss an das Event unterstützen. Sonst sieht es eher mau aus, das Essen müsstet ihr über spendeneinnahmen so oder so selbst

refinanzieren. Falls der Finanzantrag nicht durchgeht, wäre es toll wenn ihr uns 1000€ für die Biertische im vorhinein vorstrecken könntet. Wir werden dieses Geld im Laufe der Veranstaltung über Spenden einnehmen und geben es dann zurück. Die OrganisatorInnen bekommen von einem Verein, der uns unterstützt, die Anreise bezahlt, und die Musiker für die Abende erhalten eine kleine Gage, ansonsten ist alles rein ehrenamtlich.)

Faq (frequently asked questions) rund ums anfragen:

Wie kommt eure entscheidung zustande?

Wir reden nach einer Anfrage im Plenum darüber, wer Zeit und Lust hätte diese zu betreuen. Finden sich genug Leute, beispielsweise auch über eine Umfrage in unseren Kanälen, sagen wir zu, ansonsten müssen wir leider absagen.

Welche veranstaltungen bekocht ihr?

Wir richten uns bei der Entscheidung nach unserem Selbstverständnis ([link](#)) und Wertekompass ([link](#)). Falls ihr glaubt, dass wir eure Veranstaltung falsch verstehen und deswegen absagen könnten, gebt uns in der Anfrage bitte den nötigen Kontext.

Kann man euch nur zum kochen anfragen oder auch für workshops etc.?

Wir freuen uns auch, wenn ihr uns für Wissensweitergabe, Beratung, Workshops, oder ähnliches anfragt. Meldet euch gern, die Einzelheiten besprechen wir dann individuell.

Gibt es gruppen, mit denen ihr auf keinen fall zusammenarbeitet?

Nein. Sollten im Plenum aber starke Bedenken gegen die Akteure einer Veranstaltung geäußert werden, werden wir mit Verweis darauf absagen müssen, oder mit euch gemeinsam darüber ins Gespräch kommen.

Von unserer gruppe wollen ein paar leute auch mitkochen, ist das ein problem?

Im Gegenteil. Wir bilden vor Ort eine offene Kochgruppe, der sich gern alle anschließen können und sollen!

Wann ist der richtige zeitpunkt für eine anfrage?

Ihr solltet zumindest abschätzen können, dass euer Event stattfindet und zu jeder der Fragenüberpunkte aus dem Fragenkatalog ein bisschen was sagen können. Wenn möglich, versucht uns frühzeitig bescheidzugeben, etwa auf der Hälfte eures Organisationsvorlaufs.

Gibt es eine strikte deadline für eine anfrage?

Nein. Prinzipiell ist es aber höflich, sich an der Planungszeit des Events zu orientieren. Plant ihr euer Event schon zwei Jahre aber fragt uns eine Woche vorher an, ist das auch oke, aber nach Möglichkeit zu vermeiden.

Über welches medium frage ich am besten an?

Am besten ihr schreibt uns eine Email. Natürlich könnt ihr auch einzelpersonen bspw. via signal schreiben, aber die chance, dass eure Nachricht untergeht, ist da sicher größer.

Ich habe nach meiner anfrage länger nichts von euch gehört, was tun?

Es kann immer mal sein, dass etwas untergeht. Versucht es am besten einfach nocheinmal und erinnert uns an eure vergangene Nachricht.

Meine veranstaltung ist eher klein, kocht ihr da trotzdem?

Es gibt keine Untergrenze, für wie viele Menschen wir kochen. Wenn wir können und deine Veranstaltung für sinnvoll erachten, unterstützen wir unabhängig von der Personenanzahl gern.

Meine veranstaltung ist eher groß, schafft ihr das?

Bis 3000 Essende pro Mahlzeit stellt kein Problem dar. Sollten es mehr werden: Schreibt uns trotzdem auf jeden Fall, selbst wenn wir es alleine nicht schaffen können, gibt es vielleicht eine

Möglichkeit es mit anderen Kollektiven oder guter Planung gemeinsam zu wuppen.

Rezepte

Rezepte

Frühstück

- Overnight Oats
- Porridge
- Reisfrühstück

Aufstriche

- Tomatenbutter
- Karottenaufstrich
- Kürbisaufstrich
- Hoummous
- Schokoaufstrich
- Aprikosencurry
- Aufstriche (von Le Sabot)

Hauptgerichte

- Borschtsch
- Falafel
- Cashew_Cammenbert/ Cashewbär
- Soja Gyros
- Bratreis|Bratreis mit Mandelstiften
- Goulasch
- Ratatouille
- Chili con Verduras
- Weiße Bohnen Eintopf
- Kartoffelstampf mit gebratenem Kohl
- Tofu Schnitzel
- Paellia
- Kichererbsen Curry
- Linsen Daal
- Moong Dal
- Karotteneintopf
- Röstkürbis
- Adis Bil Hamod

Backen

- Yufka
- Beignets
- Arme_Ritter|Arme Ritter

Rezepte

Pizza

- pizzakaese|Veganer Pizzakäse

Saucen

- Bechamel
- Käsesauce
- Bratensauce
- Ajoli
- Mayo
- Remoulade
- Sour Cream
- Ketchup
- Verschiedene Pesto
- Tahin Zitronen Dip
- Schokosauce
- Chilisaucen

Roux-saucen

Einfache Velouté zu Kartoffeln mit Wurzelgemüse? Béchamel für die vegane Lasagne oder das Moussaka? Vegane Käsesauce für Kasspatzen oder als Topping zu Nudeln? Bratensauce für den veganen Braten oder einfach zum Kartoffelbrei?

Alles einfache Abwandlungen desselben Prinzips, geschmackvolle Flüssigkeit mit einem Roux (Mehl-Fett-Teig) anzudicken.

Chillisaucen

Oft freuen sich die Leute an einem Camp über eine Nachwürzstation, an der sie sich selbst das Essen nachwürzen können. Eine fetzige Chillisaucen darf da natürlich nicht fehlen. Unsere Erfahrung sagt, es wird immer Macker geben die sich zu viel davon auf tun, und dann arg beim Essen leiden. Dennoch gilt natürlich: Die Sauce ist ausgiebig als "Sehr Scharf" zu markieren, und in einer Art und Weise zu präsentieren, die Entnahme großer Mengen umständlich macht (Quetschflasche statt Saucenkelle).

Achtung: Meißt wird eine Chilisaucen für eine Campwoche einmal ganz am Anfang hergestellt. Um sicherzustellen, dass sie auch ein paar Tage haltbar bleibt und nicht umkippt oder , schlimmer, Toxine anreichert, ist besonders auf die Hygienemaßnahmen im Rezept zu achten.

Ketchup

Heutiges Ketchup ist im Grunde die höchst degenerierte Form einer in einer spannenden Geschichte begonnenen Würzsauce. Dennoch lieben es viele Leute, und zu manchen Gerichten ist es einfach ein Klassiker.

Hier also, etwas widerstrebend, ein Rezept für Ketchup, das genauso industriell schmeckt wie aus der Tube.

Vegane mayonnaise

Majonaise ist eine der absoluten Grundsaucen und vielfältig einsetzbar oder verfeinerbar (Aioli, Sourcreme, Remoulade, ...). Wir wollen einen kleinen Frevel an der französischen Küche begehen und sie vegan herstellen!

Da die Mayo eine Mechanisch angerührte Emulsionssauce ist, gilt sie oft als etwas trickreich. Folgt mensch dem Rezept genau, sollte es aber immer gelingen. Als Emulgator wird klassischerweise Eigelb genommen, wir ersetzen dies durch Sojamilch.

Achtung: Emulsionen sind temperatursensitiv. Sind alle Zutaten sehr kalt ($<8^{\circ}\text{C}$) oder sehr warm ($>30^{\circ}\text{C}$) kann der Prozess schiefgehen.

Rezepte anderer gruppen

- Rezepte von Food4Action
- Brotauftriche von Le Sabot
- Suppen von Le Sabot

Wenn du Rezepte oder Rezeptideen hast die gut auch in großen Mengen umgesetzt werden können, dann schick sie uns gerne via Mail unter knoblauch-fahne@riseup.net oder wenns sein muss auf Instagram.

Adis bil hamod

Dabei handelt es sich um eine libanesische Linsen Zitronen Suppe. Bei der Zubereitung wird zunächst der Mangold gewaschen und dann der weiße Stiel V Förmig ausgeschnitten. Die Stiele und die Zwiebeln werden nun alle zusammen in kleine Würfel geschnitten. Die Mangold Blätter werden in Große Stücke geschnitten. Die gewürfelten Zwiebeln und Mangold Stiele werden dann gemeinsam in Öl angeschwitzt bis sie schön glasig sind. Die Kartoffen werden geschält und gewürfelt und mit in den Topf gegeben. Kurz darauf kommen auch die Braunen Linsen und die Gewürze und das Koriandergrün in den Topf. Nach kurzer Zeit muss dann mit einer Gemüsebrühe aufgegossen werden. Paralell wird in einer Pfanne Knoblauch in Olivenöl erhitzt. Wenn dieser leicht angebräunt ist kommt dann die Minze dazu und die Hize wird reduziert damit nichts verbrennt. Am Ende kann dann alles zusammengebaut werden indem die Mangold Blätter, die Minz, Olivenöl, Knoblauch Mischung und der Zitronensaft in den Topf gegeben werden. Mit Salz Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und dann ist das gericht fertig!

Arme ritter

Falls mal etwas variation beim Frühstück gefragt ist und gleichzeitig Brot zur Verfügung steht, das auch irgendwie weg muss empfiehlt es sich Arme Ritter zu machen. Auch hier gibt es nicht das Eine Rezept sondern es können viele Zutaten verwendet werden. Das Prinzip ist aber jedesmal ähnlich; Wir machen einen sehr flüssigen Teig, welcher auch süß sein darf. Hierzu mischen wir verschiedene Zutaten wie:

- Pflanzenmilch oder auch Wasser
- Bananen
- Zimt, Zucker
- neutralem Öl
- Mehl oder Kichererbsen/Linsenmehl
- weitere kreative Zutaten

Das Brot wird dann scheibenweise in den Teig gelegt bis es sich von beiden Seiten vollgesaugt hat. Danach wird es dann in einer heißen Pfanne mit ein bisschen Öl ausgebraten bis es eine leichte Bräunung hat. Alles in allem ein Rezept das von experimentierfreudigkeit profitiert.

<!-- Bild von einem Armen Ritter, Don Quijote oder einem Toas oder so

Aufstriche (von le sabot)

Copied from https://lesabot.org/?page_id=178

Tahin-aufstrich

Tahin und Sonnenblumenkerne (durch den Fleischwolf gedreht) mischen (halbe-halbe), mit Zitronensaft, Knoblauch, Pfeffer, Salz, milder und ein bisschen scharfer Paprika und viel frischer Petersilie abschmecken; mit Wasser auf gewünschte Konsistenz bringen.

Schwarze linsen-aufstrich

Schwarze Linsen (Beluga) eine halbe Stunde kochen; mit Liebstöckl, Thymian, einer Prise Kardamom, Salz, schwarzem Pfeffer, Olivenöl und (Kräuter-) Essig abschmecken, frisch gehackte Petersilie untermischen.

Tomaten-bruschetta

Für 200 g: 1 Fleischtomate, 4-8 grüne Oliven, 1 Knoblauchzehe oder 1 Lauchzwiebel und 1 TL frische Kräuter (Majoran, Thymian, Petersilie) oder trockene Kräuter der Provence (fein) hacken und mischen; Saft abgiessen; Olivenöl, Salz und Pfeffer; mit Zwiebelgrün oder Schnittlauch garnieren.

Auberginen-püree

1 kg Auberginen geschält und in 2 cm grosse Würfel geschnitten (grosse Auberginen vorher salzen wg. Bitterstoffen) anbraten (über kochendem Wasser 30 min dämpfen spart Anbrat-Öl!), 2 Knoblauchzehen zerdrückt dazu und Pfeffer und milder Paprika.

Grünkern-aufstrich

6 Becher Grünkern, ½ Becher Bouillon, 6 grosse Zwiebeln, 10 Knoblauchzehen, ½ Becher Sonnenblumenkerne, 1 Becher Tomatenpüree, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano, Hefeflocken. Grünkern in Topf fingerdick mit Wasser und Bouillonpulver bedecken, aufkochen und 10 min ziehen lassen; zum Schluss gepressten Knoblauch dazu. Sonnenblumenkerne rösten, Olivenöl und Zwiebeln dazu; Tomatenpüree und Wasser dazu; Grünkern und Kräuter dazu, köcheln lassen. Zum Schluss mit Hefeflocken abschmecken.

Hirse-aufstriche

1 Tasse Hirse mit 3,5 Tassen Wasser 20 min aufkochen und 10 min nachquellen lassen;

Nussig: 4 EL Cashew- oder Mandelmus dazu, salzen. Liptauer Art: mit Kräutersalz, milder Paprika, Senf, Kreuzkümmel und sehr klein geschnittener Zwiebel abschmecken

Kräutercreme

1 EL Hefeflocken, Knoblauchzehe, Kräutersalz, Pfeffer, 2 EL frische Kräuter (Petersilie, Basilikum, Liebstöckl, Dill, Koriander, Majoran).

Kichererbsen-aufstriche

500 g Kichererbsen fuer 5x ca. 250 g Aufstrich:

Kicher-Paprika: 1 EL Olivenöl unterrühren, mit 1 TL Sojasauce, mildem Paprika, Salz, Kreuzkümmel abschmecken; ½ rote Paprika, 1 Salzgurke und 1 Lauchzwiebel fein würfeln und mit Dill unterziehen; mit Zwiebelgrün garnieren Kicher-Mandel: 1 EL Olivenöl und 2 EL Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken; 1 EL Sesam und 2 EL Mandelblättchen rösten und unterziehen; mit Mandelblättchen garnieren 4 EL Sesam rösten, mit 1 Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, und 3 EL (heissem) Wasser verrühren; Kicher-Kokos; Kicher- und Sesambrei mischen, mit Salz abschmecken und 1 EL geh. Petersilie unterziehen 3 EL Kokosflocken rösten und mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Sojasauce, 1 EL Curry unter den Kicherbrei mischen; mit Salz abschmecken und mit Kokosflocken garnieren.

Quinoa-aufstrich

Für 500ml: 125 g Quinoa mit 200 ml Wasser 10 min kochen und 20-30 min ausquellen lassen; inzwischen (Gemüse-) Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl hellgelb anbraten; zum Quinoa geben und mit 100 g Tomatenmark, Curry, Paprika mild, Kräutersalz abschmecken, evtl. pürieren; frische Kräuter unterziehen (Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Dill).

Räuchertofu-rolle

250 g Räuchertofu mit 1 Knoblauchzehe zerkleinern und mit 2 EL Olivenöl und 6 EL Wasser pürieren, je 1 EL Majoran und Thymian dazu und Salz und Pfeffer; mit feuchten Händen 3 Rollen formen und auf Salatblatt mit roten Paprikastreifen servieren.

Tofu-miso-aufstrich

1 kg Tofu zerkrümeln, 4 EL Miso dazu, 4 EL Hefeflocken, 4 EL Kräuter der Provence, 4 EL Olivenöl, 4 EL Sojasosse (nicht die süsse), 4 TL Senf und 4 Zehen gepressten Knoblauch. Alles mit Pürierstab pürieren. Auch lecker: Thymian oder Bohnenkraut dazu.

Tofu-tomaten-aufstrich

1 kg Tofu zerkrümeln, 2/3 Becher Tomatenmark dazu; 5 Zwiebelchen und 6-8 Knoblauchzehen hacken und in ½ Becher Olivenöl anbraten; mit Tofu mischen und mit Gabel pürieren; mit Salz, Pfeffer, Oregano und frischem Basilikum abschmecken.

Tofu-champignon-aufstrich

200 g Tofu zerkrümeln; 50 g Champignons, 1 kleine Zwiebel, und 1 Knoblauchzehe in Öl andünsten, verrühren; mit Kräutersalz (und evtl. Thymian) abschmecken.

Tofu-bananen-aufstrich

200 g Tofu zerkrümeln; 1 Banane pürieren; mit 1 EL Zitronensaft, 2 EL Erdnussmus und 1 EL Sirup vermischen; mit Kräutersalz und Curry abschmecken.

Tofu-schoko-aufstrich

200 g Tofu mit 2 EL Kakaopulver, 1 Prise Salz, 1 EL Sirup, ½ TL Vanillepulver mischen; mit 1-2 EL Öl wird es noch cremiger.

Vegetarische landleberpastete

250 g braune Zwerglinsen einweichen und gespickt mit Stückchen Lauch und Zwiebel, Nelken und Lorbeer ein paar Min. kochen; 1 Knoblauchzehe und 2 Zwiebeln in Sonnenblumenöl andünsten, 2 Msp Zitronenschale und 2 Zweige Rosmarin dazu. Gespickte Zwiebel rausnehmen und den Rest zusammen pürieren. Mit Kräutersalz, schwarzem Pfeffer, Muskatnuss, 2 TL Sojasauce, 2 EL Majoran und 3 EL Apfeldicksaft würzen.

Linsenaufstrich mit schwarzen oliven

100 g Linsen (grüne, schwarze oder braune) in 2,5-facher Menge Wasser in halber Std. weich kochen; 100 g schwarze Oliven entkernen und klein hacken; 1 Zwiebel fein hacken und anbraten; alles mit den Linsen pürieren; mit 2 gepressten Knoblauchzehen, Kräuter der Provence und Kräutersalz würzen; ein paar Stunden ziehen lassen.

Weisse bohnen-püree

(Canelloni-) Bohnen (Dose) mit Zitronensaft, Knoblauch, frischem Rosmarin und Petersilie mischen, Olivenöl dazu laufen lassen bis zur richtigen Konsistenz.

Tartar aus roten bohnen

Gekochte Rote Bohnen durch Fleischwolf drehen; mit Liebstöckl, Thymian, schwarzem Pfeffer, Nelken und Lorbeer (beides gemahlen) dazu, auch gepressten Knoblauch und Olivenöl, mit Salz und Hefe-Extrakt abschmecken.

Herbst-aufstrich

80 g Margarine, 1 kg säuerliche Äpfel (gewürfelt), 1 Zwiebel (gewürfelt), 40 g Sonnenblumenkerne, Kräutersalz, 1 Knoblauchzehe (gepresst), Zitronensaft. Äpfel, Zwiebel und Sonnenblumenkerne in Margarine andünsten, pürieren und deftig abschmecken.

Rote linsen-aufstrich

1 Zwiebel klein schnippeln und 1 Stueckchen frischen Ingwer klein hacken und in Olivenoel anbraten; 1-2 gehackte Knoblauchzehe(n) dazugeben; dann 100 g rote Linsen dazu geben, kurz mit anbraten und 250 ml heisses Wasser dazu (am besten Boiullon); immer wieder mal umruehren; Pfeffer oder Harissa dazu, Salz, Koriander und Kreuzkuemmel. Wenn die Linsen weich sind, alles nochmal abschmecken und fertig!

Schokocreame

Mischen: 750 g Margarine + 750 gr Zucker + 1 kg Kuvertüre + 1 l Sojamilch + 250 gr Kakao, unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme erhitzen, bis alles flüssig ist, abfüllen in Gläser und fertig! (= ca. 3,8 kg Schokocreame)

Beignets

Beignets haben viele Namen und werden auch häufig Krapfen, PofPof oder Mikatés genannt. Die frittierten Teigbällchen sind weit verbreitet und werden unter anderem als bestandteil der Küche in Westafrika, Kamerun und dem Kongo angesehen. Beignets werden häufig als Streetfood angeboten aber auch zu Bohnen und Fischgerichten oder auch süß gereicht. Wesentliche bestandteile sind dabei Weizenmehl, Zucker, Hefe, Wasser und Salz.

Zubereitung

Es gibt viele verschiedene Varianten die entweder süßer sind oder weniger Zucker verwenden. Auch kann Backpulver oder frische Hefe verwendet werden, bzw. die Konsistenz durch mehr oder weniger Wasser oder zusätzliche Stärke beeinflusst werden.

Zutaten für 20 st.

- Mehl T550: 300g
- Wasser warm: 200ml
- Zucker: 25g
- Salz: 5g
- Trockenhefe: 5g
- Öl zum Frittieren

Zunächst sollte die Hefe und das Wasser vermengt werden und Zeit zum ruhen bekommen. Dann werden alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig vermengt und geknetet und mindestens 2 stunden abgedeckt ruhen gelassen. Sobald der Teig gegangen ist kann in einem Wok oder Topf Öl auf 160-170 Grad erhitzt werden. Ist die Temperatur erreicht, kann aus dem relativ weichen, fast flüssigen Teig von Hand direkt ins Fett portioniert werden. Beispielsweise kann eine größere, mit einer Hand handhabbare Menge Teig genommen werden und durch eine mit Daumen und Zeigefinger kontrollierte bewegung in Kugeln Portioniert werden. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass das Fett nicht spritzt und es sind Nitril Handschuhe zu empfehlen.

Rezepte mit beignets

Wie schon zuvor erwähnt gibt es viele verschiedene Arten Beignets zuzubereiten. Sie können sowohl Süß aber auch Herzhaft zubereitet werden, wobei besonders das Zusammenspiel der Süßen Bällchen und der Salzigen oder Scharfen Saucen gut funktioniert.

Erdnuss sauce

Die Sauce basiert auf einer Zwiebel, Tomatengrundlage welche püriert wird. Dazu kommt dann Brokkoli. Das Ganze kann mit Kreuzkümmel, Weißem Pfeffer und Zitronensaft gewürzt und verfeinert werden und zum Schluss wird die Erdnussbutter eingerührt.

Scharfe Tomaten sauce mit weißen Bohnen

Die Sauce basiert auf Lauch/Porree und Tomate, sowie Sambal Olek oder Chilis. Dazu kommen gekochte Weiße Riesenbohnen, Weißer Pfeffer und Paprikamark sowie Zitronensaft.

Borschtsch

Borschtsch, ein herzhafter Rote-Beete Eintopf, der ebensoviele Varianten wie Schreibweisen kennt. Auch die Zutaten variieren, je nachdem wer gefragt ist. Eine Orientierung bietet:

- Rote Beete
- Kartoffeln
- Weißkohl
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Dill (MararRr)
- Knollensellerie
- Brühpulver/ Gemüsebrühe

Zuerst werden Rote Beete, Kartoffeln, Knollensellerie und Zwiebeln gewürfelt. Der Kohl wird in Streifen geschnitten und der Knoblauch geschält. Anschließend werden Zwiebeln und Knoblauch in Öl mit Wachholder und Lorbeer, sowie den Dillstielen angeschwitzt. Sind diese glasig, kommen Kartoffeln, Knollensellerie und Rote Beete hinzu. Das ganze wird mit Gemüsebrühe bedeckt und zum Kochen gebracht. Anschließend soll das Gericht bei kleiner Hitze ca. 20 min köcheln. Zuletzt kommt der Kohl dazu und es dürfen noch weitere 5 - 10 Minuten Köcheln sein.

Für eine feinere Variante bietet es sich an, die Rote Beete nach dem Würfeln separat zu garen, und dann am Ende als Einlage dazuzugeben. Dadurch behält sie die Textur besser, und die Farbe des Gerichtes ist kräftig rot, statt mattbraun.

Als Topping bieten sich Dill und Sourcream an.

Die Gemüsebrühe kann sehr gerne ebenfalls selbst gemacht sein, etwa Gemüsebrühe aus den Schnittabfällen.

Bratreis

Wir verwenden für den Bratreis einen Langkornreis. Zwiebeln und Karotten werden mit sehr viel Öl Angeschwitzt bis sie leicht Farbe bekommen haben. Sultaninen oder Datteln, sowie Mandelstifte dazugeben und kurz karamellisieren. Dann den Reis trocken zugegeben. Dann wird das Brühpulver dazu gegeben und mit dem Reis angedünstet. Nach kurzer Zeit mit 5 l kochendem Wasser Ablöschen und bei kleiner Flamme mit Deckel 15 min Köcheln lassen. Hier soll explizit nicht ungerührt werden, damit am Topfboden eine Kruste entsteht.

Hier bietet sich als Sauce ein Tamarinden Chutney an und Petersilie/Koriander oder Minze als Topping. Hierfür werden alle Zutaten mit 200 ml heißem Wasser Vermengt zu einer glatten cremigen Masse. Dann wird mit Zitronensaft, Salz und viel Pfeffer abgeschmeckt.

Zutaten für 100 portionen:

Bratreis

- 5 kg Basmati Reis
- 1 kg Karotten (fein gewürfelt, besser noch Julienne)
- 500 g Sultaninen oder Datteln
- 500 g Mandelstifte
- 500 g Zwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 100 g Gemüsebrühpulver

Chutney

- 100 g Tamarinden Paste
- 100 ml neutrales Öl
- 20 g Kala Namak
- 100 g Zucker
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Cashew cammenbert

Wer liebt nicht einen Backcammenbert der schöne Fäden zieht und auf der Zunge zerfließt? Etwas ungewöhnlich für KüFa Essen, aber durchaus gut auch in großen Mengen realisierbar.

Für die Konsistenz des Veganen Käse sind Flohsamenschalen das Geheimniss! Und wie beim Vorbild sind Preiselbeeren und Kartoffelsalat wärmstens als Beilagen zu empfehlen.

Cashew_cammenbert

Zubereitung

Für die Vorbereitung müssen Cashews und Mandeln in Wasser über Nacht eingeweicht werden. Hier nehmen wir 1 kg Cashews und 500 g Mandeln (Splitter oder Stifte).

Am nächsten Tag wird dann in einem Topf die Mischung aus folgenden Zutaten erhitzt und mit 1 l Wasser in dem 100g Stärke aufgelöst wurden zu einer glatten Masse Vermengt:

- 700g Vegane Butter
- 40g Hefeflocken
- 150g Senf
- 150g Salz

Als zweites werden die eingereichten Nüsse angegossen und abgespielt. Dann können diese mit 3 l heißem Wasser ebenfalls zu einer möglichst Stickereien Milch püriert. Das kann auch mal ein paar Minuten dauern.

Ist die Milch fertig kann diese ebenfalls in den Topf gegeben und verrührt werden. Dann sollte die noch sehr flüssige Masse erstmal ein wenig abkühlen.

Nun kommen die letzten Zutaten in den Topf. Zunächst werden 500 ml Zitronensaft unter gerührt, dann kommt der heikelste Schritt. Wir wollen nun die Flohsamen Schalen ein pürieren. Das kann, wenn nicht schnell genug gearbeitet wird sehr klumpig werden. Ein Weg wäre die Schalen während dem Pürieren nach und nach aber nicht zu zögerlich in den Pürierstrudel zu gehen und dann während dem pürieren unterzu rühren.

Die Flüssige Masse wird nun sehr schnell in eine feste Masse gekippt. Ist das geglückt kann portioniert und kühl gestellt werden.

Fertigstellung

Es bietet sich an aus der Masse zuerst etwa faustdicke Rollen zu formen, diese dann in etwa 3cm dicke Medallions zu schneiden, und die Medallions anschließend in einer Panierstraße zu panieren. Fertig paniert lassen sich die Cashew-Camenberts gut (auch gestapelt) etwa einen Tag in GN's im Kühlschrank lagern.

Vor dem Servieren dann in reichlich Fett in einer Pfanne goldbraun ausbacken. Sie sollen dabei nicht schwimmen, aber das Fett soll um sie herum stehen.

Eistee

Starken schwarztee kochen (am Besten mit einem großen Tee-Ei, Ziehzeit 10 min) und kurz abkühlen lassen. Dann die restlichen Zutaten dazugeben, verrühren und weiter abkühlen lassen (je kälter desto besser). In wasserdichte, lebensmittelechte Lagerbehälter geben und kaltstellen. Optional können Eiswürfel den Kühlprozess beschleunigen.

Für die Ausgabe in einen Termobehälter mit Zapfhahn umfüllen. Beschriftung nicht vergessen!

Zutaten für 15l:

- 100-150g Schwarztee
- 15L Wasser
- 1 kg Zucker (mehr nach Geschmack)
- Optional 20g eines Gewürzes wie: Hibiskus, Nelke, Koriander, Sumac, ...

Falafel

Als Evergreen der Veganen KüFa darf natürlich die Falafel nicht fehlen.

Zutaten

für etwa 2.5kg Falafel

- Kichererbsen Trocken 1 kg
- Zwiebeln 500 g
- Petersilie, glatt 1 Bund
- Koriandergrün 1 Bund
- Koriander
- Kreuzkümmel
- Knoblauch 6 Zehen
- Salz
- Pfeffer
- Backpulver
- Zitronensaft
- Öl zum Fritieren
- Ggf. Kichererbsenmehl (siehe #Tipps)

Equipment

- Fleischwolf
- Wok und Brenner

Vorbereitung

Die Kichererbsen müssen für ca. 8 h einweichen, aber werden nicht gekocht.

Falafelmasse

Zwiebeln sowie Knoblauch, Petersilie und Koriandergrün grob hacken und zusammen mit den eingeweichten Kichererbsen und allen anderen Zutaten durch den Wolf geben (grobe oder mittlere Scheibe (4-6mm)).

Die schön grüne Falafelmasse ist jetzt soweit fertig und sollte möglichst noch eine Stunde abgedeckt ruhen.

Frittieren

Siehe auch "How-to Frittieren".

Dann können kleine Kugeln geformt werden (2,5 - 3 cm Durchmesser). Zu große Kugeln brauchen zu lange um auch von innen gar zu werden bis die Außenseite kross genug ist.

Die Kugeln sollten direkt nach dem Formen frittiert werden. "Vorgeformte" Kugeln zerfallen oft beim Frittieren.

Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht zum Frittieren einen Wock zu verwenden. Dabei brauchen die Falafeln 3-5 minuten bis sie fertig sind.

Tipps

- Wenn die Kugeln beim frittieren zerfallen, kann es helfen etwas Kichererbsenmehl unter die Falafelmasse zu mischen.
- Falafel schmecken am besten frisch. Wenn sie abgekühlt sind, sind sie schnell nicht mehr so schön fluffig.

Dazu passt

- Yufka
- Granatapfelsirup
-

Goulasch

Die Grundidee von Goulasch lässt sich auf verschiedene Weisen und Gerichte umsetzen. Sowohl was die Zutaten als auch die Art an geht. Sei es Goulasch Suppe, eher als Schmorgericht oder als klassisches Hauptgericht.

Klassisch ungarisch

Das klassische Goulasch machen wir hier mit Soja Chunks. Die Werden zunächst kurz mit folgenden Zutaten mariniert

- 1kg Soja Chunks
- 100ml neutrales Öl
- 100ml Sojasauce
- 200ml Gemüsebrühe
- 3 El Tomatenmark

Dann weren diese im Topf Scharf angebraten, bis diese Farbe bekommen und dann wird das restliche Gemüse nach und nach dazu gegeben und mit angebraten.

- 1kg Zwiebeln
- 1kg Rote Paprika

Ist auch dieses ein bisschen angebraten, geben wir nochmal eine gute Menge Tomatenmark und vor allem Paprikapulver dazu, rühren unter und lassen das kurz anbraten. Danach löschen wir ab. Wollen wir keinen Wein verwenden kann auch mit Essig, Sojasauce oder sogar Zitronensaft abgelöscht werden. Das kann auch in mehreren Intervallen passieren, bis das ganze deutlich feuchter und der Boden scheinbar frei gekrazt ist. Dann wird ca. 1 l Brühe, zusammen mit Majoran, Knoblauch, Salz und Pfeffer sowie ausreichend Kümmel dazu gegeben und erstmal köcheln gelassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Dazu passen natürlich Kartoffeln, Nudeln und zur Not auch Reis.

Knoblauchsuppe

Knoblauchsuppe ist natürlich eines der Lieblingsgerichte der Knoblauchfahne. Es gibt natürlich viele verschiedene Versionen von Knoblauchsuppe, aber wir wollen natürlich den Knoblauchanteil möglichst hoch halten! Wir empfehlen für die Suppe einen Kilo Knoblauch zu schälen und dann zu blanchieren. Während dessen können Crutons zubereitet werden an welchen natürlich auch der Knoblauch nicht fehlen darf. Achtung, hier sollte darauf geachtet werden, dass der Knoblauch nicht verbrennt und Bitter wird. Der Knoblauch wird dann nach wenigen Minuten blanchieren im Topf rausgenommen und in kaltes Wasser gelegt. Dieser Vorgang wird dann zwei bis drei mal wiederholt. Dabei verliert der Knoblauch seine Schärfe. Ist das getan kann der Knoblauch mit neutralem Öl und wenig Wasser zu einer cremigen Suppe püriert und mit Salz, Pfeffer und leicht Muskatnuss gewürzt.

Ratatouille

Das Ratatouille ist der Star der provenzalischen Küche und bringt das beste aus dem Gemüse raus.

Die Typischen Zutaten sind:

- Auberginen
- Zwiebeln
- Zucchini
- Tomaten (Polpa)
- Paprika
- Knoblauch
- Thymian
- Basilikum

Die genauen Mengen der Gemüse sind nicht unglaublich Wichtig und man kann einfach gleich viel Aubergine, Zucchini und Zwiebeln nehmen. Weniger sollte man dann von Paprika einplanen, schon alleine wegen dem meist höheren Preis. Die Zutaten werden alle in grobe 1x1 oder 2x2 cm Würfel geschnitten. Als Schmorgericht werden dann alle Gemüse mit Salz und Öl zusammen in einen Topf gegeben und evtl. mit Deckel gebraten. Wenn alle Zutaten Farbe bekommen haben kann mit Essig abgelöscht werden. Dann wird die Tomatenpassata und Gewürze dazugegeben und das ganze darf noch weiter köcheln bis alles eine gute Konsistenz hat.

Herzhaftes reisfrühstück

Die Zwiebeln, Chilis und Knoblauch mit Ingwer werden angeschwitzt bis sie glasig werden. Währenddessen kann der Reis mit Salz separat (fluffig, nicht klebrig) gekocht werden. Dann werden Linsen und Chana Dal sowie die Nüsse zu den Zwiebeln gegeben und mit gebraten bis sie leicht braun werden. Dann wird mit Korrianderkörnern und ganzem Kümmel großzügig gewürzt und für eine Minute mitgebraten. Die Masse wird dann unter den fertigen Reis gemengt. In einem kleinen Topf werden kann Kümmel korriander und getrocknete rote Chilis in heißes Öl gegeben und ziehen gelassen ohne es weiter zu erhitzen. Das Würzöl wird dann zum Reis separat gereicht.

- Langkornreis
- grüne Spaltlinsen oder grüne Linsen
- Chana Dal
- Mandeln und Cashews
- grüne Chilis
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Ingwer

Gyros teller

Ein wirklich süchtig machendes Gericht, das auch leicht besser wird als das Original. Dafür vielleicht nicht das günstigste oder am wenigsten Arbeitsintensive Gericht des KüFa Repertoire.

Es besteht zunächst mal aus mehreren Getrennt zubereiteten Komponenten die auch noch nach lust ergänzt werden können. Hier beschränken wir uns auf:

- Soja Gyros
- Kartoffeln
- Zaziki
- Krautsalat

Soya_gyros

Soja gyros the long way

Es gibt unterschiedliche Wege Soja Schnitzel zu zu bereiten.

Der erste Weg der hier vorgestellt wird geht wie folgt:

Ergibt ca. eine 1/1 200 GN bratfertige Schnitzel. Dafür brauchen wir zunächst folgendes:

- 3,5 l Wasser
- 2 kg Soja Schnitzel
- 400 ml Soja Sauce
- 150 g Gemüse Brühpulver

Die Zutaten werden gemeinsam kurz aufgekocht und die Soja Chunks sollen sich schön voll sagen können. Während die Schnitzel aufkochen kann eine Paste aus folgenden Zutaten angerührt werden:

- 400 ml Zitronensaft
- 5 Knoblauchzehen
- 400 ml neutrales Öl
- 100 g Paprikapulver
- 30 g Cumin
- 30 g Salz

Die Schnitzel können kurz nach dem Aufkochen in eine GN zum abkühlen gegeben und mit der Paste, wie auch Oregano Majoran vermengt werden. Zum Schluss kommen noch ca. 500 ml neutrales Öl dazu. So muss das ganze dann für eine Weile ziehen bis es dann bereit ist gebraten zu werden.

--- under construction---

Yufka

Yufka ist ein in der Türkischen, Aserbaidshan, Iran, Kasachstan, Kirgistan, aber auch Griechischen Küche stamender und verbreiteter dünn ausgerollter Teig. Es ist als UNESCO Weltkulturerbe anerkannt und dabei gibt es verschiedene Varianten die sich hauptsächlich dadurch unterscheiden wie dünn der Teig ausgerollt wird welche dann für Fladenbrot, Börek oder auch Baklava verwendet werden. Der Teig wird dann häufig auf "Sac"[sadʒ] (zu deutsch Blech) genannten rundblechen trocken, also ohne Öl, relativ kurz ausgebacken. Das Yufka Fladenbrot wird im türkischen Lavash oder Dürüm Ekmeği und im Kurdischen nanê sêlê, hat aber noch viele weitere regionale Bezeichnungen. Das Brot hat dabei einen Durchmesser von 30 bis 70 cm bei ca 3-5 mm dicke. Wenn das Yufka für süßere Speisen verwendet wird, kommt weniger Salz in den Teig und es ähnelt sehr dem europäischen Studelteig, nicht aber wie häufig fälschlich verglichen einem Blätterteig. Auch im Bezug auf Börek wird häufig auf Blätterteig referenziert. Für ebenjene Börek, Baklava und Gözleme wird der Teig wesentlich dünner ausgerollt als bei der Verwendung als Fladenbrot. Es heißt, der Teig ist erst perfekt wenn man ihn auf eine Zeitung legen kann und diese immernoch lesbar ist.

Zubereitung

Das Brot besteht grundsätzlich aus Weizenmehl, Wasser und Salz. Das Wasser sollte heiß (nicht Kochend) sein damit die Stärke im Mehl mehr Wasser binden kann und er Teig nach dem Backen nicht zu Trocken und Brüchig wird. Für einen Weicheren, weniger klebrigen Teig kann auch neutrales Öl in den Teig kommen und optional für stärkere Bindung noch Speisestärke unter das Mehl gemischt werden.

- Zutaten für ca. 12 - 15 Fladenbrote *
- Weizenmehl Typ 550 oder 630: 500 g
- heißes Wasser: 300 ml
- Salz: ca. 5 -10 g
- neutrales Öl: ein schwups

Der Teig muss gut verknetet werden und kann, muss aber nicht, 15 Minuten ruhen gelassen werden. Danach wird der Teig portioniert. Dabei können Bälchen von 50 - 100 g geformt werden oder einfach nach Augenmaß Morzarella Bälchen große Stücke durch Daumen und Zeigefinger gedrückt und abgerissen werden.

Das Yufka wird normalerweise mit einem Oklava, einem langen und im Vergleich Nudelhölzern deutlich dünnerem rundholz ausgerollt. Beim Ausrollen wird häufig viel Mehl verwendet. Das Mehl hilft um besser ausrollen zu können aber zuviel Mehl kann allerdings das austrocknen, auch nach

dem Backen, beschläunigen. Daher kann entweder nur sehr sparsam Mehl zum ausrollen verwendet werden oder das Mehl nach dem Backen abgeklopft werden. Beim Ausrollen kann der Teig auch auf das Oklava aufgerollt und mitgerollt werden. Eine Methode gleich mehrere Fladen gleichzeitig zu Rollen basiert darauf die Bälle kurz flach aus zu rollen und sie dann sehr gut mit einer Mehl Speisestärke Mischung zu bedecken und übereinander zu legen. Den Stapel von 5-6 Fladen kann man dann gleichzeitig ausrollen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die Fladen seperiert bleiben und wenn sie fertig ausgerollt sind sollten sie auch direkt getrennt werden, damit die nicht aneinander kleben.

Das Yufka Sac ist ein gebogenes Blech, welches zum Backen relativ heiß sein sollte. Die ausgerollten Teiglinge werden dann darauf gelegt und entweder erst kurz von der einen seite erhitzt und dann gewendet, bis sich auf den entstandenen Bläßchen bräunungen gebildet haben, dann nochmal gewendet bis auf der anderen Seite das selbe passiert. Einfacher kann auch nur einmal gewendet werden. Das ganze dauert insgesamt ca 40 secunden bis eine Minute. Die Fladen sollten dabei nicht zu lange gebacken werden und nach dem Backen nicht offen rum liegen, da sie dann austrocknen. Der Fladen neigt wie schon beschrieben dazu auszutrocknen, wesshalb er nach dem Backen gewässert werden und nochmal 5 minuten ruhen gelassen werden sollte. Danach ist das Yufka optimaler weise weich und reist nicht. Zur Aufbewahrung kann das ganze dann noch zusammen gefaltet und in luftdichte Behälter oder Plastiktüten gepackt werden.

Veganer pizzakäse

Cashew-Sojajoghurt-Mozzarella:

150g Cashews
250g Sojajoghurt
1 geh. TL Salz
3 EL Tapiokastärke
8g Agar-Agar

Tofu-Käse:

70g Seidentofu
50 ml Sojamilch
1 EL Hefeflocken
1 EL Misopaste
3 EL Tapiokastärke
1 TL Knoblauchpulver
1/2 TL Salz

Hefeschmelz:

4 EL Mehl
6 EL Margarine
250 ml Wasser oder Pflanzenmilch
8 EL Hefeflocken
1 EL Senf
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für den Cashewkäse:

50 g Cashewkerne
1 TL Hefeflocken
1 TL Salz
1/2 TL Senf
Zitronensaft

Basics

- Reis kochen in großen Mengen
- Nudeln kochen in großen Mengen

Rezepte

Getränke

- How-to make coffee ☕
- Eistee
- Punsch

Rezepte

Beilagen

- Senfkohlpfanne
- Bohnenbeilage

Bohnenbeilage

Klassische einfache proteinreiche Bohnenbeilage, gut zu einer Hauptnahrkomponente aus Mais wie Polenta. Wird sehr gut abgerundet durch eine Salsa Verde, o.ä..

Zutaten für 100 portionen a 250g

- Eine Knolle Knoblauch
- 5kg Zwiebeln weiß
- 20g Räucherpaprika
- 6kg Kidney- oder schwarze Bohnen, trocken
- 20g Backnatron

Zubereitung

Kidneybohnen min. 8h vor dem Kochen (max. 24h) in etwa 30L kaltem Wasser einweichen. Die Einweichzeit kann auf etwa 3h durch den Einsatz von 50° heißem Wasser verkürzt werden. Viel heißer sollte das Wasser nicht sein, ansonsten leidet die Konsistenz des Endprodukts.

Etwa 2,5h vor der Mahlzeit reichlich frisches Wasser aufsetzen (ca. 30L), kräftig salzen, und wenn das Wasser 60° erreicht hat die abgeschöpften eingeweichten Kidneybohnen und das Backnatron hinzugeben. Parallel in einem zweiten Topf die gewürfelten Zwiebeln anschwitzen, und wenn sie glasig sind die Räucherpaprika und den Knoblauch dazugeben. Hitze reduzieren, oder abstellen, bis die Kidneybohnen (ca. nach 40min) gar sind. Diese aus dem Bohnenwasser schöpfen und mit etwa 5l des Bohnenwassers zur Zwiebelmasse zugeben.

Gemeinsam aufkochen bis die Kidneybohnen ganz weich sind (etwa 10 min.). Bei Bedarf mehr Bohnenwasser hinzugeben, um die Konsistenz flüssig genug zu halten.

Schließlich mit einem Stampfer einige Male stampfen, sodass ein paar wenige der Bohnen aufgehen und die Masse zur gewünschten Konsistenz eindicken.

In Termosphoren füllen (Rezept ergibt etwa eine 1/1 40 GN), und bis zur Ausgabe durchziehen lassen.

How-to make coffee

Die coldbrewmethode

Diese Methode spart eine Menge Gas und Nerven.

1. Mindestens 24h vor Kaffeeausgabe: Das Kaffeepulver (30g pro Liter) zusammen mit kaltem Wasser in dicht haltende Lagerbehälter geben. Wir nutzen dafür üblicherweise lebensmittelechte blaue 30L-Fässer, aber Eimer mit Deckeln gehen auch gut.
2. Gut durchrühren, sodass das Pulver nicht trocken verklumpt. Lagerbehälter schließen und an einem kalten Ort mindestens 24 und höchstens 48 Stunden stehen lassen.
3. Kurz vor Kaffeeausgabe: Lagerbehälter durch ein Absehtuch oder ähnliches abgießen. Falls kein Tuch vorhanden: Das Kaffeepulver setzt sich sehr gut ab; Wird also vorsichtig gegossen ist kein Tuch nötig.
4. Optional: Abgegossenen Kaffee erhitzen. Achtung, er sollte keinesfalls kochen, sondern nur auf 80-85°C erhitzt werden.

Vorteile der Methode sind:

- Kann in einem ruhigen Moment vorbereitet werden
- Kaffee ist sehr stark und kräftig (falls unerwünscht: Auf 20g pro Liter reduzieren)
- Im Sommer toll, wenn der Kaffee kalt ist

Die jutebeutelmethode

Zum Aufbrühen einen sauberen Jutebeutel in einen Behälter (am besten ein Thermobehälter mit Zapfhahn) einhängen, Kaffeepulver und eine kleine Prise Salz in den Beutel geben und nach und nach (wie zuhause mit Kaffeefilter) kochendes (wirklich sprudelnd kochendes!) Wasser durch den noch offenen Beutel gießen. Der Beutel sollte danach im Wasser hängen.

Nach circa zehn Minuten den Beutel mit Satz herausnehmen und aufhängen. Wenn es schön abgetropft ist, lässt sich der Satz besser aus dem Beutel kippen.

Achtung: Den Beutel nicht wie ein Teebeutel zuknoten! Wenn du das machst geht die Luft nicht raus, der Beutel schwimmt oben, der Kaffee verklumpt und nur die äußerste Seite vom Kaffeeklumpen hat Kontakt mit dem Wasser.

Mit der rundfilterkaffeemaschine

1. Den Wasserbehälter mindestens zur Hälfte befüllen.
2. Den Filteraufsatz einsetzen.
3. Jetzt kommt gemahlener Kaffee in den Filter.
4. Anschalten.

Je nach Maschine und Außentemperatur dauert es etwa 30-40 Minuten bis der Kaffee fertig ist.
Durch Entnahme einer kleinen Menge am Zapfhahn einfach abschmecken.

Porridge

Für 50 Personen 2,5kg Haferflocken und 7-15 Liter Wasser.

1. Wasser kochen.
2. Haferflocken langsam einrühren und 15 Minuten quellen lassen.

Porridge_at

Mengen pro portion

50g Haferflocken

Zubereitung

Verwende Haferflocken und füge 2 1/2 Mal so viel Flüssigkeit (volumenmäßig) hinzu – entweder Wasser, Sojamilch oder eine Kombination davon. Gib eine Prise Salz dazu und erhitze es unter ständigem Rühren. Lasse es etwa 5 Minuten köcheln. Stelle Milch, Zimt und Zucker zum Servieren bereit. Wenn du eine sehr große Menge zubereitest, erhitze zuerst das Wasser/die Milch und rühre dann den Porridge ein. Lasse ihn entweder 5–10 Minuten abgedeckt stehen oder erhitze ihn sanft unter häufigem Rühren.

Was auch immer du machst, der Topf wird schwer zu reinigen sein – stelle sicher, dass du ihn sofort einweichst.

aus Anarchist Teapot.

Rezepte

Grobe senfkohlpfanne

Beilage aus Weißkohl, mit grob viel Senf dran.

Passt gut zu Linseneintopf oder Kartoffelgerichten.

Senfkohlpfanne

Zutaten

- Weißkohl, in mitelfeinen Streifen
- Öl
- scharfer Senf

Zubereitung

Weißkohl in Paellapfannen in reichlich Öl anbraten, bis er schlonzig wird. Dann nach Belieben salzen und würzen (z.B. Pfeffer, Paprika (evtl Räucherpaprika), Kräuterzeug,...) Dann viel scharfen Senf dazu klatschen, unterrühren, nur kurz weiterbraten.

Rezepte

Suppen

- Knoblauchsuppe
- Kartoffelsuppe
- Kürbissuppe

Adis_bil_hamod

Zutaten

- Zwiebeln
- Stielmangold
- Kartoffeln
- Braune Linsen
- Cumin
- Zitronensaft
- Knoblauch
- Getrocknete Minze
- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

How to make coffee

Größere Mengen Kaffee kannst du entweder mit einem Jutebeutel oder mit einer Rundfilterkaffeemaschine kochen. Pro Liter fertigen Kaffee brauchst du etwa 30g gemahlenes Pulver.

Moong_dal

Zutaten

Für eine Portion:

Artikel g Mungbohnen halb 75 Kreuzkümmelsamen 1,5 Garam Masala 1 Kurkuma 0,5 Chili (frisch) 1 Knoblauch 1,5 Zwiebeln 50 Salz 1,5 Wasser 150 Gesamt 281

Zubereitung

- Topf 1: Mungbohnen kochen
- Topf 2:
 - Zwiebeln mit Kreuzkümmel in Öl anschwitzen
 - Chilis und Knoblauch dazu
 - Kurkuma und Garam Masala dazu
- Wenn die Zwiebeln braun werden, die Mischung aus Topf 2 mit Topf 1 vermengen und salzen.

Nudeln kochen in großen mengen

Gesalzenes Wasser in mehreren 100L Töpfen kochen.

In 5 min abstand nudeln rein, sodass nicht alle gleichzeitig fertig werden. Während die ersten dann rausgeholt werden, garen die nächsten fertig.

Die Nudeln nicht abgießen sondern mit Sieben in GNs umfüllen und im verbliebenen Wasser die nächste Fuhre kochen.

Möglichst früh anfangen. 100l Wasser zu aufzukochen kann mehr als 30 min dauern.

□ verklumpen vermeiden

Beim Kochen großer Pastamengen kann es schnell passieren, dass sich die Nudeln zu einer großen miesen Teigmasse verklumpen. Daher hier ein paar Tips:

- Beginne das Abschöpfen frühzeitig, schon wenn die Nudeln al dente sind.
- Etwas Öl auf die fertigen Nudeln hilft auch gegen verklumpen.
- Penne und andere Pasta mit "Hohlraum" verklumpen eher als andere, weil dort mehr Wasser hängen bleibt.
- Es ist auch eine gute Idee, die Pasta mit kaltem Wasser abzuspülen, um zu verhindern, dass sie weiter kocht, und um die gesamte Stärke abzuwaschen. Dies ist besonders wichtig, wenn du die Pasta in einem Salat verwenden möchtest.

Wie viel salz?

Das gesalzene Wasser sollte wie Meerwasser schmecken. Bei 100L sind das etwa 10 Salatkellen.

Wie viele nudeln?

Ungefähr 125g pro Person. Siehe Mengenkalkulation.

Energie sparen

Du kannst die Nudeln vorab in (kaltem) Wasser einweichen um die Kochzeit zu reduzieren. 2 Stunden reichen dafür aus, über Nacht geht aber auch.

Du kannst das heiße Nudelwasser für mehrere Führen Nudeln verwenden.

Reis kochen in großen mengen

Menge pro portion

125g trocken

Zubereitung

Kaltqüllmethode

Die Methode spart Gas und sorgt für fluffigen Reis, da überschüssige Stärke nicht mitgekocht wird:

1. Reis in kaltem Wasser etwa 3 Stunden ziehen lassen.
2. 1,2 mal so viel Wasser wie trockenen Reis zum kochen bringen.
3. Reis aus kaltem Wasser abschöpfen und ins kochende Wasser geben
4. Weiterkochen, bis der Reis durch ist.
5. Wenn dann noch Wasser übrig ist, das Wasser abgießen oder den Reis abschöpfen.