

1. Vorüberlegung

- [1.1. GRUPPE](#)
- [1.2. ORT - DRAUSSEN ODER DRINNEN KOCHEN?](#)
- [1.3. AUSRÜSTUNG FÜR 50 PORTIONEN](#)
- [1.4. KALKULATION UND FINANZEN](#)
- [1.5. EINKAUFSTIPPS UND REZEPTE](#)

1.1. GRUPPE

Sucht euch Mitstreita*. Wenn ihr einen ganzen Tag ackern wollt, könnt ihr das auch alleine machen, aber das ist Quatsch –

Allein machen sie dich ein! Also am besten ist es, schon in der Vorbereitung mindestens zu zweit zu sein und dann vor Ort beim Kochen noch mehr. Bei mehr Esser*innen braucht es auch mehr Köch*innen. Es sollte nicht alles an Einzelpersonen hängen bleiben.

Hier eine Empfehlung:

20 LEUTE – 2 Köch*innen & spontane Schnippler*innen

21-50 LEUTE – 3 bis 4 Köch*innen & spontane Schnippler*innen

51-100 LEUTE – 5 Köch*innen & spontane Schnippler*innen

Es ist wichtig, Leute dabei zu haben, die verlässlich dabei sind und den Überblick haben. Spontane Helfer*innen zu finden, ist meistens nicht das Problem.

Wenn hundert Leute wirklich Hunger haben, dann finden sich schnell zehn Leute, die flott beim Schnipeln mithelfen. Wenn sich keine*r findet, dann wird es anstrengend und ihr rutscht in ein doofes Dienst-

leistungsjob-Muster. Besser ist es, wenn die Arbeit in der Küche gemeinsames Anliegen ist und die Verantwortung zusammen getragen wird.

Wenn sich schließlich genug Leute zusammen gefunden haben: Abklären, wer wann und vor allem bis wann Zeit hat und dann kann es losgehen.



1.2. ORT – DRAUSSEN ODER DRINNEN KOCHEN?



Manchmal steht der Ort des Kochgeschehens schon fest, manchmal gibt es aber auch noch Auswahlmöglichkeiten, z.B. ob das Kochen draußen oder drinnen statt findet.

Ab 50 Portionen kommt ihr bei einer normalen Küche an die Grenzen von Herden und Töpfen und es macht Sinn, sich eine mobile Küche aufzubauen.

DRAUßEN KOCHEN

Am besten geht Kochen im Freien, weil da mehr Platz und Luft für Gaskocher ist. Die Kochdämpfe gehen in die Luft und ihr sauniert nicht am Suppentopf. Spontane Schnippler*innen können sich Plätze zum Mitmachen einrichten und in der Sonne Möhren schnippeln.

Mit einem Schlauch könnt ihr das Wasser direkt in den Topf leiten und müsst euch nicht mit einem winzigen Waschbecken rumärgern. Überhaupt macht der Abwasch im Freien viel mehr Spaß. Ihr findet häufig Gullis in der Nähe oder könnt euch im Zweifelsfall eine Sickergrube buddeln.

WENN IHR DOCH MAL DRINNEN KOCHEN MÜSST

Schaut nach ausreichenden Belüftungsmöglichkeiten und einer hitze-festen Unterlage für die Brenner (wie zum Beispiel Steinplatten).

KOCHEN FÜR DEMOS

Am wenigsten Stress ist Kochen für Demos an einem abgeschiedenen Ort, von wo aus das fertige Essen auf die Demo transportiert wird.

Aber auch mit vollem Topf, Teller und Besteck ausgerüstet seid ihr immer noch ganz schön schwerfällig. Überlegt euch auch deswegen, ob eine mobile Küche bzw. eine mobile Versorgung überhaupt an dem Ort und zu der Zeit sinnvoll ist. Bei einer Gegendemo ist es zum Beispiel ungeschickt, die Bewegung aus den Menschen rauszunehmen und sie zum Essen einzuladen, bevor sie einen Blockadepunkt gefunden haben. Aber in einem Kessel oder auf einer Sitz-



blockade einen Burger in die Hand gedrückt zu kriegen, nimmt Stress raus. An einem Infopunkt kann auch ein Süppchen Verschnauaufnahme bieten. Sprecht euch mit der anderen Infrastruktur ab!

CHECKLISTE FÜR DEN KOCHORT

+ Wasseranschluss	☐
+ Abwasserentsorgung	☐
+ Stromanschluss	☐
+ Müllentsorgung	☐
+ Tische/ Bänke	☐

+ Lagerraum	☐
+ Zufahrt für das Auto/ Lastenrad	☐
+ Unterstand / Zelt	☐
+ Licht	☐

1.3. AUSRÜSTUNG FÜR 50 PORTIONEN

LEVEL 1 (EINTOPF-GERICHTE):

+ Mind. einen 30 L-Topf mit Deckel	+ Löschdecke und Feuerlöscher	+ Müllbeutel
+ Brenner, Gasflasche	+ Schnippelmesser	+ Edding, Klebeband
+ Spülmittel, Schwämme	+ Schüssel, Schneidebrett	+ Schöpfkelle, großer Kochlöffel
+ Feuerzeuge	+ Dosenöffner	+ Besteck und Teller

LEVEL 2 (MIT BEILAGE):

+ Ihr braucht im Prinzip alles von Level 1 nur mehr.	+ Entweder ihr nehmt einen zweiten Brenner (mit und Deckel, Pfanne und Gasflasche) oder ihr nehmt eine Thermofores (Wärmebehälter) mit, dann könnt ihr mit einmal Umfüllen schon	zwei verschiedene Sachen kochen.
+ Zusätzliches Equipment ergibt sich aus dem Kochvorhaben: Wollt ihr was braten, sieben, pürieren oder stampfen?		+ Zum Absieben von Gemüse oder Nudeln eignet sich am besten eine Siebkelle, dann könnt ihr das heiße Wasser weiter benutzen.



LEVEL 3 (MIT GETRÄNKEN):

- + Ihr braucht alles von Level 2 + Becher.
- + Wenn ihr warme Getränke machen wollt, plant dafür einen extra Brenner und Wärmebehälter ein!

Überlegt euch immer was zum Abspülen. Für eine Spülstraße braucht ihr drei größere Wannen.

1.4. KALKULATION UND FINANZEN

Das solltet ihr euch bei der Einschätzung, wie viele Leute essen, fragen: Muss mensch bei der Aktion überhaupt kochen? Sind die Leute vor Ort auf die Küche als Essensversorgung angewiesen oder gibt es viele alternative Essensquellen?

MENGENVORSCHLÄGE

Mengen für Gas, Gemüse und Beilagen stehen in den Mengentabellen. Aber benötigte Essensmengen sind immer unterschiedlich je nachdem, wo und wie lange ihr kocht. Nehmt immer mehr, wenn die Leute sich viel bewegen oder den ganzen Tag draußen sind.

AUSGABEN

Gerade im Bereich der Finanzen sollten alle Fragen mit allen Beteiligten im Vorfeld geklärt werden. Bewährt hat sich eine kleine Finanzgruppe, die halbwegs versucht alles im Blick zu behalten.



SERIÖSE FINANZPROFIS

EMPFIEHLEN FOLGENDE FRAGEN:

- + Wer hat den Finanzüberblick
- + Woher kommt das Geld?
- + Wer hat wieviel Geld?
- + Wo gehts hin?

Meistens braucht ihr eine Vorkasse, wenn ihr eine Kochaktion plant. Sprecht das so früh wie möglich mit den Veranstaltenden ab, damit die Verantwortung gemeinsam getragen wird und

keine Einzelpersonen auf Kosten sitzen bleiben. Geld kommt meistens erst nach dem Essen rein, zum Beispiel durch Spenden.

Die Ausgaben für Gas hängen vom Bedarf an Warmwasser ab. Macht ihr Getränke? Habt ihr eine warme Spülstraße? Eine 11 kg Gasflasche

reicht für 100 Leute pro Tag (bei Vollversorgung), wenn ihr auch heißes Wasser bzw. Heißgetränke macht. Kommt das heiße Wasser aus einer anderen Quelle, wird nur die Hälfte an Gas benötigt.

SPENDEN

Bewährt hat sich eine Spendendose, in die alle nach Selbsteinschätzung Taler reinwerfen können, damit Geld nicht zur Bedingung für einen Teller Essen wird.

THEMA BIOESSEN

Die Ausgaben für reines Bioessen kommen nach unserer Erfahrung über Spenden nicht ohne Weiteres rein. Insofern muss auf den Bio-Anspruch und die dadurch höhere Spendenempfehlung hingewiesen werden.

Wenn ihr nicht kostenlos an Essen heran kommt, könnt ihr **UNGEFÄHR MIT FOLGENDEN KOSTEN RECHNEN:** (Stand 2016):

1 Teller billiger Eintopf:	1-2 € pro Portion
1 Teller Essen mit Beilage:	2-3 € pro Portion (Teure Lebensmittel: Gewürze, Nüsse, Brot, Sojamilch)
1 Teller Bio-Essen:	3-4 € Pro Portion (Besonders teuer sind Bio-Gewürze und Bio-Öl)
1 Person /Tag, sehr günstiges Essen:	3-4€ in etwa Haferschleim und Kohlsuppe
1 Person/Tag, etwas deluxeres Essen:	5-6€ in etwa Frühstücksbuffet und Seitanschnitzel an Tzaziki
1 Person/Tag, Bio-Essen:	ab 8€ in etwa Haferbrei, Gemüsepfanne aus der Saison u. Dinkelnudeln

1.5. EINKAUFSTIPPS UND REZEPTE

AN LEBENSMITTEL RANKOMMEN

Schaut, wo ihr kostenlos oder günstig an Lebensmittel herankommt: zum Beispiel auf Märkten kurz vor Schluss nach Spenden fragen, containern (im Müll schauen), Rabatte bei Einzelgeschäften verhandeln und noch vieles mehr.

Am liebsten sind uns nichtkommerzielle Initiativen, die Lebensmittel unabhängig von Geld abgeben. Es

gibt bei vielen Projekten Abholstellen für containeretes Essen oder auch für Produkte aus nichtkommerzieller Landwirtschaft. Wenn ihr trotzdem shoppen müsst, dann ist es am günstigsten saisonale Lebensmittel zu kaufen. Großmärkte sind nicht unbedingt billiger, sie haben nur größere Gebinde. Plant Zeit ein! Essen besorgen dauert oft.. Vergesst auch nicht den Transport der Lebensmittel zu überlegen.

REZEPTEIDEEN FÜR VIELE LEUTE

Was denn kochen? Am besten saisonal & regionale Zutaten einbauen! Wir kochen selbst eher nicht genau nach Rezepten, sondern orientieren uns beim Planen eher grob an den Mengenlisten im Mitteilteil dieser kleinen Broschüre.

Am Ende gibt es aber auch eine Menge Lieblingsrezepte" oder "All-Time-Favourites" zum Nachkochen und Variieren!

