

3. Kochen

- [3.0. CHECKLISTE FÜR DAS KOCHEN](#)
- [3.1. ALLGEMEINE ABSPRACHEN VORAB](#)
- [3.2. VORSCHLÄGE FÜR AUFGABENBEREICHE IN DER KÜCHE](#)
- [3.3. KOCHEN IN PHASEN](#)

3.0. CHECKLISTE FÜR DAS KOCHEN

1.	+ Was soll gekocht werden?	+ Was ist vor Ort zu beachten?	+ Wer ist am Schluss auch noch da?
	+ Haben Leute Allergien?	+ Wann soll das Essen fertig sein	+ Wann ist das nächste Treffen? Gibt
	+ Wird Essen für Kinder benötigt?	+ Wie flexibel ist der Zeitplan?	es einen Termin für die
	+ Was ist wo?	+ Wer hat wann und wie viel Zeit?	Auswertung?



3.1. ALLGEMEINE ABSPRACHEN VORAB

Bevor es ans Kochen geht, ist es wichtig sich gut abzusprechen. Auch wenn vieles schon vorher durchgeplant ist, bringt ein Treffen alle, die letztlich auch mitkochen, auf den aktuellen Stand. Gerade für die, die nicht alles mit geplant und vorbereitet haben, ist das ziemlich hilfreich.

GENERELL IST ES WICHTIG ZU PLANEN, WER WAS WANN MACHT

Dazu ist es sinnvoll, in Kleingruppen zu arbeiten und Verantwortungen damit aufzuteilen. Bevor es ans Kochen geht, könntet ihr kurz absprechen, welche Kleingruppe wofür verantwortlich ist.

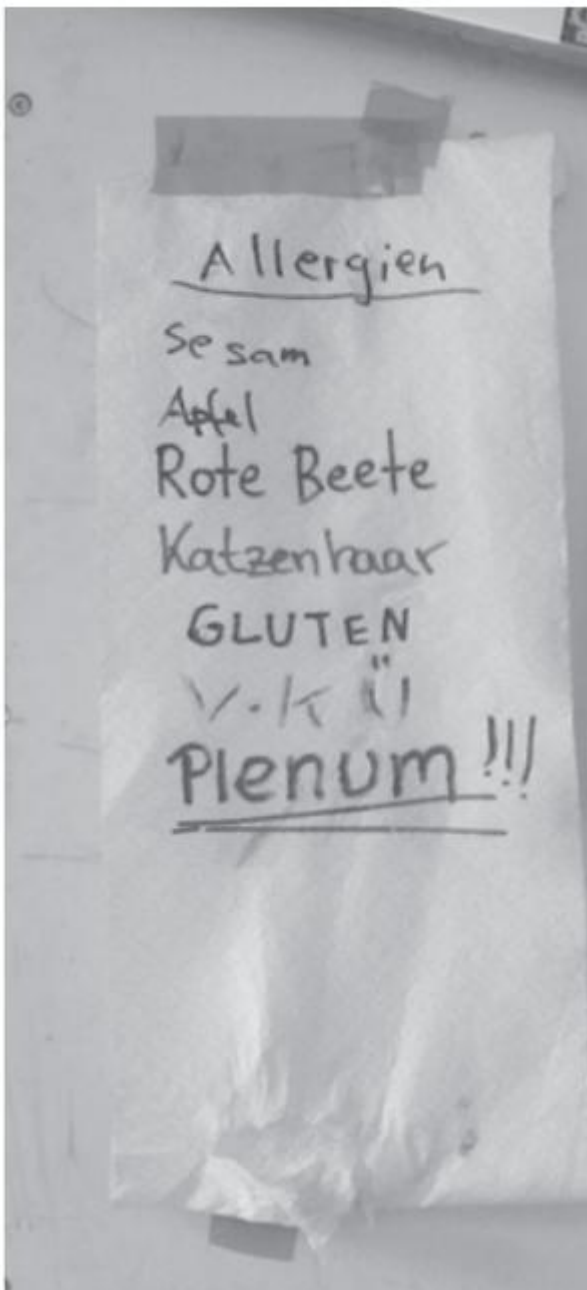
Die Kleingruppen organisieren sich später selbstständig und koordinieren sich untereinander. Gut ist dabei auch zu wissen,

welche (Teil-)Gruppe zu welchem Zeitpunkt welche Brenner und Töpfe benötigt und wo diese sich befinden.

Unterschiedliche Vorstellungen der Küchenabläufe führen zu Konflikten. Hier sollte ein soliderer Umgang gefunden werden. Ideal sind Möglichkeiten Konflikte und Probleme zeitnah anzusprechen z.B bei der Auswertung: Wie ist es gelaufen? Was kann, sollte & muss besser laufen?

ALLERGIEN AUF DEM SCHIRM HABEN

Menschen haben Allergien gegen alles Mögliche: von Pfefferallergie bis Paprika über Gluten oder Dosenverpackung und Plenum kann einem alles begegnen. Die meisten sind aber gegen Soja (Sojamilch, Marga-



rine, Tofu), Nüsse (Hasel- oder Erdnüsse) oder auch frische Äpfel und Tomaten allergisch. Weizenallergie (heisst auch Gluten) kommt auch besonders oft vor und befindet sich gemeinerweise in vielen verschiedenen Lebensmitteln und Gerichten. Es ist als Mehl in Soßen und Brot, in Beilagen wie Nudeln, Bulgur oder CousCous und als Haferflocken in Müsli.

Vor allem Fertigprodukte strotzen vor Überraschungszutaten: in Brühwürfeln sind zum Beispiel Nüsse untergebracht und in Soja-Sauce Weizen.

WICHTIG IST INFOS EINZUHOLEN!

Hängt Listen auf, in denen Leute ihre Allergien eintragen können. Beschriftet Essen, sodass jede*r sehen kann, was wo drin ist.

Für Leute mit Weizenallergie ist es cool, immer ein paar Portionen glutenfreien Krams dabei zu haben: Polenta, Kichererbsen oder Glasnudeln eignen sich gut als Beilagen. Statt Brot sind Reiswaffeln eine Alternative.

Stellt Nüsse und Kerne für Salate oder wofür auch immer extra daneben. Verwendet lieber Sonnenblumenkerne, dagegen sind Menschen nicht so oft allergisch wie z.B. gegen Haselnüsse.

SPEZIALTIPPS



#9 Günstige Schnippelbretter holen (Modell Schnellrestaurant)

#10 Bei mehrtägigen Veranstaltungen: Leute zum Mitbringen von Kaffee oder Marmelade auffordern.

#11 Aufreißerdosen nehmen statt denen, für die es Dosenöffner braucht.

3.2. VORSCHLÄGE FÜR AUFGABENBEREICHE IN DER KÜCHE

Hier gibt es nun einige Beispiele, wie sich Zuständigkeiten aufteilen lassen und welche Aufgaben das so mit sich bringt. Jeder Verantwortungsbereich kann von Einzelnen, aber besser noch von mehreren Leuten übernommen werden. Dieser Abschnitt ist wahrscheinlich eher für Kochen ab 50 Portionen oder mehrtägige Veranstaltungen interessant, wo ihr eine größere Kochgruppe seid. Sonst kommt ihr sicher auch ohne fixe Crew-Aufteilung klar.

(SUPPEN)TOPF - GRUPPE

- - am Anfang Wasser aufsetzen
- - planen, welche Zutaten wann in den Topf sollen
- - Zutaten vorbereiten & Schnippeln (organisieren)
- - umrühren und würzen
- - bis zum Ende dabei bleiben und aufpassen, dass nix anbrennt

BRAT- UND FRITTIERFANS

- - Bratstück zubereiten (organisieren)
- - Pfanne/Bräter putzen, genug Öl bereithalten
- - was Schönes zum Rausfischen und Abtropfen finden
- - Öl heiß machen
- - baten, braten, braten
- - Ölentorgung oder -weiterverwendung überlegen



AUSGABE - MENSCHEN

- - eine geeignete Ausgabe für Essen und Getränke überlegen
- - Spendendose organisieren und im Auge behalten, evt. mal zum Spenden motivieren
- - ein bisschen drauf achten, dass die Ausgabe relativ sauber ist
- - wenn es viele Essensportionen sind, praktisches Ausgabesystem überlegen:

Wo fängt die Schlange an?

Was sollen die Leute zu erst nehmen?

SALATGRUPPE

salatiert:

- - Gemüse waschen, trocknen, putzen und schneiden
- - Salatsoße zubereiten

BEILAGENCOMBO

- - Geeigneten Behälter zum Aufbewahren & Servieren finden

- - Wasser aufsetzen
- - Beilagen kochen z.B. Reis, Nudeln, Kartoffeln, ...



SOßEN - BEAUFTRAGTE

- - Eine Soße für die Beilagen zaubern. Wichtig dabei ist, sich gut mit der Beilagencombo abzusprechen
- - Ein schönes Gefäß und Kelle finden ☺



SPÜLSTRABEN - CHECKER*INNEN

- - Darauf achten, dass immer genug warmes Wasser für die Spülstraße vorhanden ist. Da warmes Wasser auch für Tee & Co. gut ist, läuft es meistens darauf hinaus, dass diese Gruppe warmes Wasser für alles mögliche bereitstellt.
- - Schauen, ob's genug Seife und Spülschwämme gibt
- - Handwaschstation organisieren/ aufbauen
- - Genug Leute für die Spülstraße zusammenkriegen

3.3. KOCHEN IN PHASEN

Um besser über Planung sprechen zu können und ein Gefühl für den Kochtag zu bekommen, gibt es die Möglichkeit die Kochaktion bei der Planung in Phasen einzuteilen: zum Beispiel in eine Schnippelphase, Kochphase, Essens- /Nachfüllphase und eine Aufräumphase. Diese Phasen dienen zur Orientierung und sind nicht immer astrein voneinander abzutrennen, sie können ineinander übergehen, sich überlappen und auch gleichzeitig ablaufen. Das Gute am Denken in Phasen ist, dass es einfacher ist, bestimmte Aufgaben nicht zu vergessen.

1. SCHNIPPELPHASE

In dieser Phase wird alles, was geht, fertig zum Kochen genutzt, gewaschen und verschnippelt

- - Schnippeltisch aufbauen: Tische, Messer, Bretter, Schüsseln und Biomüll
- - Nette Atmosphäre schaffen – z.B. Musik
- - Gemüsewaschen organisieren, Entlastung: Schälen braucht selten, wenn gut geschrubbt wurde

Vorsicht vor Gemüse, das im Sand wächst: Lauch, Salat, Mangold. Der Sand muss weg. In Broccoli und Blumenkohl wohnen manchmal kleine Maden, die sind nicht

vegan und gehören nicht ins Essen.

- - Heißes Wasser schon in der Schnippelphase aufsetzen
- - Günstige Schnippelreihenfolge überlegen: z.B. erst das, was angegraten werden soll schnippeln, dann das, was am längsten kocht und am Schluss Salate und alles, was roh essbar ist.

WELCHE GRÖSSE SOLL DAS GESCHNITTENE GEMÜSE HABEN?

Entweder Gemüse nach Lust und Laune schneiden oder schneiden lassen oder besondere Spezialanweisungen machen.

Die zuverlässigste Größenangabe

der Gemüsestückchen kann die jeweilige Topf-, Brat-, Frittier- oder die Salatgruppe machen. Hilfreich für die Größeneinschätzung ist der Gedanke, dass alles später auf dem Teller landet, also im Idealfall eine mundgerechte Größe haben sollte.



Alles, was kleiner geschnitten wurde, kocht am Ende auch schneller! Zeit, die beim Schnippeln gespart wird, muss also beim Kochen wieder drauf geschlagen werden. Ein weiteres Argument für möglichst kleine Stücke: Kleine Gemüsestückchen geben mehr Geschmack und Aroma an die Flüssigkeit ab, in der sie gekocht werden.

WIE LANG DAUERT DAS ALLES?

Für 50 Portionen schnippeln 4 Leute ungefähr 1 – 1,5 Stunden. Mit Hilfe von Erfahrung oder elektrischen Geräten seid ihr auch mal schneller, mit weniger Leuten gehts immer mehr in die Dienstleistungsrichtung.

Auf jeden Fall ist es gut, mindestens eine Stunde vor Essensbeginn mit der Schnipplerei fertig zu sein!



2. KOCHPHASE

In der Kochphase ist es wichtig, genug Zeit zum Wasserkochen einzuplanen! Mastertipp: 10 Liter Wasser brauchen $\text{PI} \cdot \text{Daumen}$ 10 Minuten, um zum Kochen zu kommen. Das lässt sich dann hochrechnen, bei 50 Litern benötigt ihr bereits 50 Minuten. Weil das Kochen oft schon mal mit dem heißen Wasser anfängt, wird hier deutlich, wie sich einzelne Phasen überlappen. Und dann geht die Kocherei los. Bestenfalls ist alles geschnippelt.

WAS IST ANDERS ALS BEIM KOCHEN IN DER WG?

Die meisten klassischen Vier-Portionen-Rezepte lassen sich nicht einfach auf eine Massenverpflegung hochrechnen. Garzeiten verändern sich und viele gewohnte Vorgehensweisen sind zu aufwendig in großen Mengen oder werden in der Masse zu teuer.

Es klappt nicht mal eben, 30 kg Gemüse in Gewürzen anzubraten. Jede*r kann sich da ja gern dran probieren, erfahrungsgemäß ist es aber einfacher, Rezepte auf das Größte runterzuberechnen und feine Schritte zu überspringen.



Auch genial – nach Priorität kochen: Was hat die längste Kochzeit, was ist hart und bleibt hart, was zerfällt? Dementsprechend hartes Gemüse zuerst kochen, Weiches später dazu geben. Dann wird's nicht so matschig.

Wenn gerade nicht gerührt wird, Deckel auf die Töpfe! Spart unglaublich viel Energie und Zeit.

Die Töpfe sind deutlich schwerer als zu Hause, d.h. spätestens wenn ein Topf gefüllt ist lässt er sich nicht mehr so einfach bewegen.

TONNENSCHWERE - TÖPFE - TIPPS

>>> Den Topf schon auf den Brenner stellen, bevor die Zutaten hineingefüllt werden – dazu muss der Brenner auch noch nicht angezündet sein.

>>> Wasser lieber in kleineren Behältern zum Topf tragen anstatt einen 50 Liter Topf voll mit Wasser zum Kocher zu tragen. Noch besser ist ein Wasserschlauch, der bis zum Topf auf dem Brenner reicht!

>>> Immer lieber Umschöpfen mit Kellen und kleinen Töpfen als die großen Töpfe zu bewegen. Auch wenn abgegossen werden muss: Lieber das Gemüse bzw. die Nudeln mit Siebkellen aus dem Wasser schöpfen als einen großen Topf in die Schräglage zum Ausgießen zu bringen.

Wenn doch mal große, volle Töpfe bewegt werden müssen: Immer mindestens zu zweit arbeiten, vorher den Weg absprechen, an Topflappen denken.

Vorsicht: Auch am Topfboden ist der Topf heiß, und unter Umständen auch noch voller Ruß.
Teambuilding ist angesagt, auch beim Umfüllen & Nachfüllen. Thermobehälter tragen sich besser zu zweit, euer Rücken wird es euch (später) einmal danken.



HIER EIN PAAR TIPPS UND ALTKLUGES , was wir schon immer mal los werden wollten. (Oder auch nicht.)

SOßEN-TIPPS

Es klappt selten, Gemüse in einer Soße weichzukochen. Lieber alles extra kochen und am Ende zusammenschmeißen.

Je schwerer und dicker ein Essen ist, desto riskanter ist das Anbrennen; deswegen immer am Schluss andicken.

Andicken mit Mehl-/ Maisstärke:

Einfach Mehl oder Stärke mit kaltem Wasser verrühren (Vorsicht vor den Klümpchen!) und dann in die Soße einrühren, wenn diese ordentlich brodeln. 800 g Stärke machen 10 L Flüssigkeit zu Pudding. Also mit 400 g Stärke wird es soßiger. Lieber gemächlich beginnen, es dickt manchmal schneller an, als gedacht.

Die klassische Mehlschwitze:

Öl oder Margarine heiß werden lassen, Mehl dazu und kurz mit anrös-

ten, Hitze reduzieren und langsam Wasser oder Sojamilch dazu geben und ständig rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Mehl geht relativ lange auf und es kann sein, dass nach 20 min nochmal verdünnt werden muss.

Angebratene Zwiebeln sind immer eine super Soßenbasis, sie geben Geschmack und Masse. Gebratenes, püriertes Gemüse verfeinert jede Soße. Gut würzen lässt es sich zum Beispiel mit Senf, Sojasauce, Dill, Pilzen, Zitrone, Pfeffer, Muskat, Salz, Tomatenmark oder Kräutern.

Schnöde Tomatensoße

Zwiebeln anbraten, etwas Zucker dazu, viel Öl und dann Tomatenpampe dazu geben und eventuell mit Wasser strecken. Knoblauch dazu geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig, Kräuter, Senf abschmecken und dann einkochen

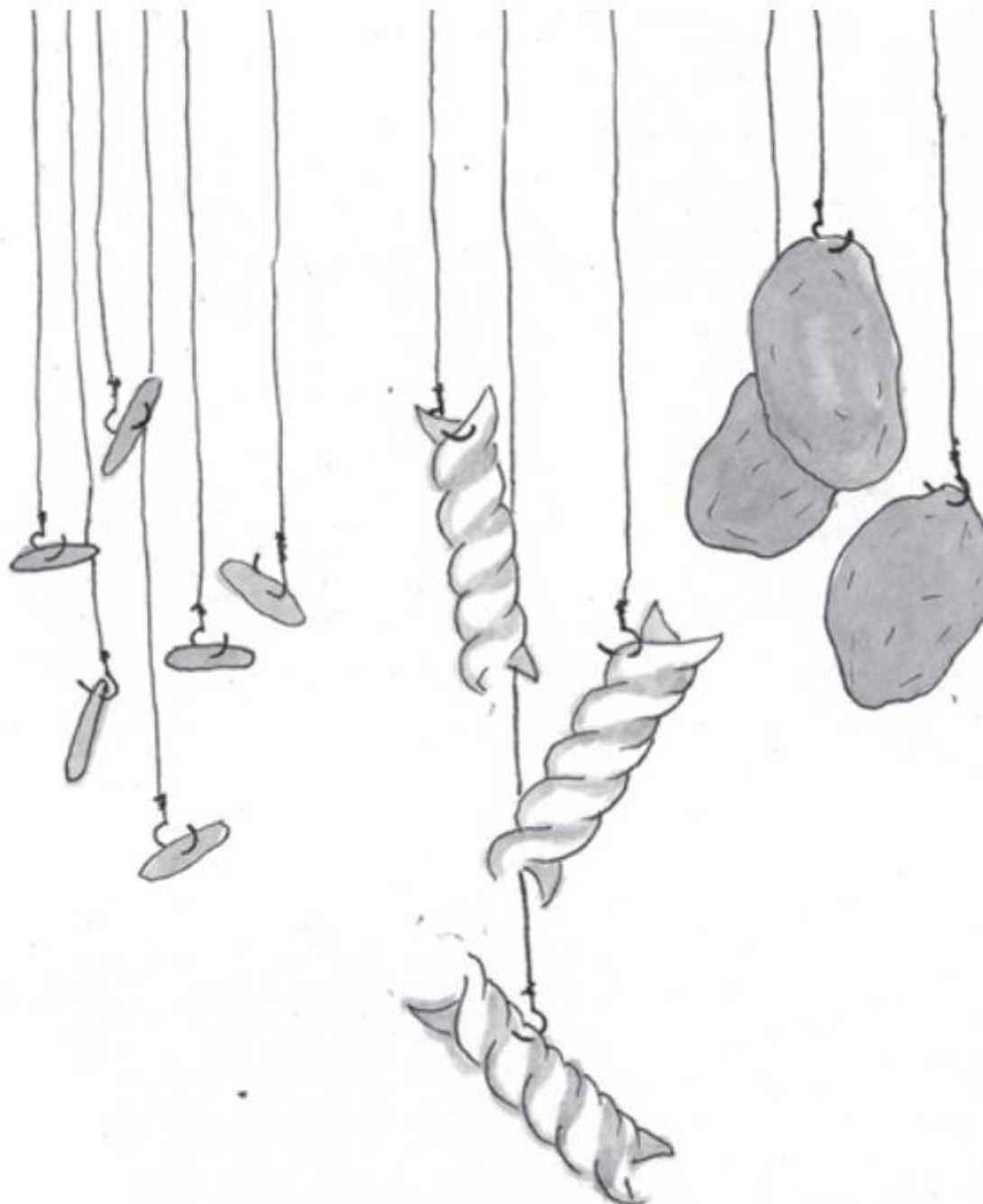
lassen. Oder einfach einmal aufkochen und dann durchziehen lassen, um das Risiko einer verbrannten Soße zu vermeiden.

SPEZIALTIPP:



#12 Jede Suppe vom Vortag ist püriert und verdünnt immer auch eine gute Soße/Soßenbasis





BEILAGEN-TIPPS

Reis und Nudeln zerquetschen sich in großen Fuhren. Deswegen immer kleinere Mengen hintereinander kochen und nicht mehr als 5 kg auf einmal. Warnung: Lasst die Finger von Spaghetti. Das wird ein riesiger Nudelkloß.

Damit **Nudeln** gelingen: Am besten einige Minuten vor "al Dente" schon mit dem Rausschöpfen/ Abgießen beginnen, weil das deutlich länger dauert als bei einem kleinen Topf. Die Nudeln garen noch weiter, da die Resthitze in Großmengen länger anhält. Zum Aufbewahren und Ausgeben ist ein flacher Behälter am Besten, da die Nudeln dann nicht zerdrückt werden. Etwas Olivenöl darüber und die Nudeln kleben nicht mehr aneinander.

Manche **Linsenarten** werden matschig und zu Brei und andere bleiben knackig und einzeln. Rote Linsen eignen sich besonders, sie werden schnell weich und breiig.

Braune Linsen brauchen etwas länger, lassen sich auch gut pürieren aber bleiben härter.

In der Verarbeitung lassen Linsen keine Wünsche offen: sie dienen als Aufstrichbasis, werden zu Dahl, Suppen und Salaten. Sie bilden eine gute Tomaten-Bolognese und können auch zum Bratling werden. Für eine bessere Bekömmlichkeit und weniger Luft im Bauch: die Linsen mit Backpulver kochen. Das reduziert auch die Kochezeit. Auch gesalzenes Wasser lässt die Linsen etwas langsamer garen. Also lieber zum Ende hin salzen. Das Verhältnis von Linsen und Wasser ist in der Regel 1:3, zur Not Wasser nachkippen)

Vorsicht! Alles, was Linsen enthält, kippt erfahrungsgemäß ziemlich schnell und wird ungenießbar, daher Tipp: das Gericht über den Tag immer wieder aufkochen und bevor es über Nacht stehen bleibt, kalt rühren und versuchen einen kühlen

Lagerort zu finden. Und noch ein Linsentip: Vor dem Kochen die Linsen über Nacht einweichen, um Kochzeit (damit auch Gas) zu sparen.



Daheim brauchen **Kartoffeln** 20 Minuten, aber wenn es plötzlich 50 kg Kartoffeln sind, dauern die schon mal länger, zusammen mit Wasserkochen wahrscheinlich so 1,5 Stunden. Abhängig ist das auch von der Größe, daher kann es sich lohnen die ganz großen Dinger einmal in der Mitte durchzuschneiden, sodass alle Kartoffeln im Topf ungefähr die gleiche Größe haben.

Am einfachsten ist die Zubereitung von **Couscous** . Da könnt ihr einfach die trockenen Körner würzen und dann kochendes Wasser 1:1 unterrühren und kurz warten. Kaltes geht auch, dauert nur länger.

SPEZIALTIPP



#13 Wenn ihr keine Kochmöglichkeiten habt, könnt ihr CousCous im kalten Wasser 2h einweichen

#14 Kleine Mengen abschöpfen, mit Stabmixer pürieren und wieder zurück kippen.

ALLGEMEINE KOCHTIPPS

Das Anbraten von Zwiebeln braucht viel Fett. Viel Gemüse auf einmal anbraten klappt in großen Töpfen nicht, lieber frühzeitig Wasser zum Köcheln nachkippen. Noch besser: Im großen Topf gar nix anbraten, sondern alle Zutaten in einer extra Pfanne anbraten und dann in den Topf umfüllen. Danach am besten schon kochendes Wasser dazugeben.

Bei großen Töpfen verteilt sich die Hitze sehr langsam im Topf. Die Hitze-regulierung ist nicht so fein-schrittig. Alles Schwere sackt ständig nach unten. Ohne ständiges Umrühren brennt viel an.

WO KOMMT DER GESCHMACK HER?

Am Ende schmeckt's besser, wenn Gemüse schon mit Salz gekocht wird. Wasser vom Gemüseochen nicht wegschütten, sondern würzen und behalten und eine Soße daraus



basteln. Allgemeine Geschmacksverstärker sind z.B. Brühe, Sojasauce, Hefeflocken, Zwiebeln und Zucker. Bei Knoblauch ist der Geschmack stärker, wenn er erst zum Schluss dazugegeben wird. Es bedarf bei großen Mengen mehr Gewürze, als Köch*innen es denken würden. Wenn es die Möglichkeit gibt, Gewürze vorher extra anrösten oder braten, das schmeckt auch

ganz gut. Wenn zuviel Chili oder Salz in der Suppe ist, das Essen mit Linsen oder Kartoffeln abmildern.. Gerade beim Kochen für viele Menschen gibt es sehr unterschiedliche Geschmacksempfindungen zu berücksichtigen.

Nachschärfen & Salzen geht immer, aber wenn es zu salzig und zu scharf ist, werden Menschen damit vom Essen ausgeschlossen.

3. ESSENS- UND NACHFÜLLPHASE

Gedanken zu Ausgabe und Präsentation des Essens machen. Erstmal nur kleinere Mengen zur Ausgabe stellen und den Rest solange warm halten. Das ist am hygienischsten. Es ist wichtig Essen zu beschriften, damit Leute mit Allergien selbstständig sind. Schön mit der Spendendose rasseln und das Spülwasser schäumen. Ab und an mal schauen, ob noch von allem was da ist, sonst nachfüllen. Vielleicht auch mal n´ büschkn den Tisch abwischen.

Spezialtipp für die Essensausgabe – **AUSGABEPSYCHOLOGIE:**

Das, was mengenmäßig am meisten da ist, an den Anfang der Ausgabe stellen, denn was vorne am Tisch steht, wird am schnellsten weggegessen.

Größere Kellen und Teller vergrößern die Mägen. Kleine Gefäße machen genießerisch. Also kleine Nüsschen, die als Topping gedacht sind, ganz ans Ende stellen und den Pot Nudeln an den Anfang. Wenns nur wenig von einem Lebensmittel gibt, könnt ihr das auch gleich in die Beilage mischen damit alle was kriegen.

schsten. Es ist wichtig Es-
ergien selbstständig sind.
n und das Spülwasser
noch von allem was da
al n' büschn den Tisch

ISGABEPSYCHOLOGIE:

a ist, an den Anfang
m Tisch
en.



4. AUFRÄUMPHASE

Nach dem Kochen und Essen ist noch viel zu tun. Unterschätzt nicht das Abwaschen, Abbauen, Wegtragen und das Zurückbringen von der Ausrüstung. Letztlich braucht das alles nochmal so lange. Müllentsorgung nicht vergessen und ausreichend stabile Müllsäcke dabeizuhaben ist wichtig. Siehe Schluss S. 61

