KüfA (Fettnapf-Zine)

Dieses Zine wurde 2016 von Food4Action geschrieben.

Hier findest du einen Mengenkalkulator:

https://teamgeil.uber.space/

Und hier einen weiteren mit vielen nützlichen Infos:
https://futter.rocks/

- 0. Übersicht
  - Über Food4Action
  - Unser Tipp :)
- 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
- 2. Küchenaufbau
  - 2.1. BRÄNNÄR
  - 2.2. LEBENSMITTELLAGERUNG
  - 2.3. HYGIENE
  - 2.4. SPÜLSTRASSE
  - 2.5. ESSENSAUSGABE
- 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

- 4. Mengenkalkulation
  - 4.0. GENERELL
  - 4.1. MEHRERE WEGE FÜHREN ZUM ZIEL
  - 4.2. MENGENTABELLEN FÜR 10 LEUTE

- 5. Küchendiskussion
  - 5.1. VON DER VOKÜ ZUR SOKÜ - SOLIDARISCHE UND SELBSTORGANISIERTE KÜCHE
  - 5.2. MITMACHKÜCHE
  - 5.3. SOZIALER VEGANISMUS
  - 5.4. AUF DEN TELLERN UND HINTER DEN TÖPFEN
  - 5.5. WEITERLESEN

- 6. SCHLUSS
- Impressum
  - Ein FETTIGES DANKESCHÖN

- Anhang (Buch als PDF

0. Übersicht

0. Übersicht

Über Food4Action

ÜBER FOOD4ACTION

Wir sind eine solidarisch und selbstorganisierte Küche (SoKü) von Leuten, die auch Aktionen machen, auf Kongressen diskutieren, auf der Demo dabei sind und für sozialen Wandel und eine bessere Welt kämpfen.

Aber die eben auch gleichzeitig in der Küche stehen und die Reproduktionsarbeit (x) gemeinsam organisieren. Eine Trennung zwischen Aktivist*innen und irgendwelchen Reproduktionskräften (x) im Bereich Haushalt, Kochen, Bügeln kann es nämlich nicht geben. Wir sind alle die Küche – eben die SoKü, um die Grenze zwischen den Kochenden und den Bekochten einzureißen. Wir sehen uns nicht als unpolitische Dienstleistung sondern als Mitmachküche, die nach Möglichkeit in die politischen Aktionen eingebunden werden möchte.

Unsere Küche ist oft auch ein chaotischer Haufen, der sich von Aktion zu Aktion aus anderen Leuten zusammensetzt. Was wir machen wollen und wie Leute spontan mitmachen können, müssen wir jedes Mal erst wieder entscheiden. Die Küche entwickelt sich oft spontan aus der Umgebung und unseren Launen. Dennoch fließen Erfahrungen und Strategien aus anderen Kochaktionen mit ein. Wir erfinden den Topf

nicht jedes mal neu. Wir sind je nach Aktion mehr oder weniger organisiert.

Oft gibt es vor Ort zu viele verschiedene Bedingungen, auf die eingegangen werden muss, sodass es schlecht möglich ist, alles genau im Vorfeld zu planen. Küche hat nicht nur was mit Kochen zu tun. Küche machen ist auch Reparieren, Schnippeln, Abspülen, Essen-rankarren, Umrühren, Recyclen, Geldsuchen, Tee kochen, Messerschärfen, Wasserkochen, Müllwegbringen, Dächer bauen ...

Vor Ort entsteht vieles durch Schätzen, Basteln und Experimentieren. Ein wichtiger Anspruch unserer Gruppe ist es deswegen, gegenseitig auf einander zu achten und zu merken, wo etwas aus dem Ruder läuft und wer wo eventuell Unterstützung oder Entlastung braucht.

Mehr über die Gruppe Food4Action auf www.food4action.blogspot.de

(x) Reproduktionsarbeit, die: alles, was nicht als Lohnarbeit bezahlt wird (Kinderbetreuung, Haushalt, Freizeit) und zur Wiederherstellung der Arbeitskraft dient.

Unser Tipp :)

Meist gibt es einen guten Grund, warum ihr plötzlich nicht nur für euch, eure WG, Freund*innen oder, oder, oder... sondern für vielleicht 50 Leute kochen wollt oder müsst (?). Irgendeine Aktion ist geplant, alles ist vorbereitet und plötzlich fällt euch ein:

– »Ach ja, und etwas zu Essen wäre auch noch nett!«.

Gerade die tägliche Arbeit im Haushalt ist extrem aufwändig und hält einige potentielle Aktivist*innen von guten Aktionen ab. Daher wäre es also schön, wenn nicht alle zu Hause essen oder zur nächsten Junk-Food Klitsche tingleln, sondern gemeinsam was zu Essen zubereitet und zusammen gegessen wird. Die angefragte KüFa-, VoKü- oder SoKü-Gruppe ist leider total überlastet und hat sowieso den Überblick verloren. Daher bleibt das Kochen also nun an euch hängen.

Was tun??? Unser Tipp: Macht es einfach selbst. Es ist gar nicht sooo knifflig und macht vielleicht sogar Spaß. Daher haben wir auf den folgenden Seiten also nun schlaue Ratschläge von dilettantischen Profis zusammen gesammelt.

1. Vorüberlegung

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 Verschnaufpause 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 Thermofore (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 containertes 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!

Supermarkt
FOOD FOR ACTION

2. Küchenaufbau

2.1. BRÄNNÄR

BRENNERAUFBAU

Der Brenner sollte auf einem feuerfesten, stabilen Untergrund stehen. Plasteböden schmelzen weg und Tische sind zu wackelig. Falls ihr drinnen kocht, braucht ihr genug Belüftungsmöglichkeiten. Wie gesagt, am besten ist Kochen immer im Freien.

Haltet beim Brenneraufbau einigen Abstand zu Wänden, nicht nur aus Sicherheit, sondern auch wegen Flecken. Gasflaschen im Vorhinein nicht zu dicht an die Töpfe stellen, sodass sie noch halbwegs erreichbar sind – gerade, wenn die mal ganz schnell zugedreht werden müssen.

Zum Anschließen der Gasflasche zieht ihr das Verbindungsstück handfest an. Checkt die Schlauchverbindungen auf Dichtigkeit. Wenn die Luft nach Gas riecht, nachdem ihr die Gasflasche nicht aber schon

den Brenner aufgedreht habt, dann ist das ein Zeichen für ein Loch im Schlauch oder eine undichte Stelle an den Anschlüssen.

Test: Mit einem Schwamm Spüli-Wasser schön aufschäumen und den Schaum auf den Schlauch und die Anschlüsse tupfen, Gas andrehen und schauen, ob es irgendwo blubbert und zischt.

BRENNER ANZÜNDEN

Dreht die Gasflasche nie komplett auf, denn es braucht ewig, bis die in einem Notfall wieder zugedreht ist. Ein, zwei Umdrehungen reichen aus. Nun erst Feuerzeug zünden und an den Brenner halten, dann Gas beim Brenner niedrig aufdrehen. Nun sollte er brennen.

VORSICHT: Je länger der Gashahn schon auf ist, desto mehr Gas strömt in die Leitung und könnte unkontrolliert verbrennen. Wenn das Gas anfangs nicht zündet, verpufft die aufgestaute Menge beim nächsten Zünden des Feuerzeugs mit einer Stichflamme.

Besser: Wenn es nicht gleich zündet, vor dem nächsten Versuch eine kurze Kunstpause einlegen, den Gashahn am Brenner zudrehen, damit das ausgeströmte Gas sich verzieht. Dann nochmal probieren, und nochmal, aber immer mit Pause!

Brennende Brenner nie alleine lassen und immer mal wieder kontrollieren, ob die Flamme noch brennt und kein Gas unverbrannt ausströmt! Habt Pulver-Feuerlöscher und/ oder eine Feuerlöschdecke in Griffweite.

TOPFVERANTWORTUNG

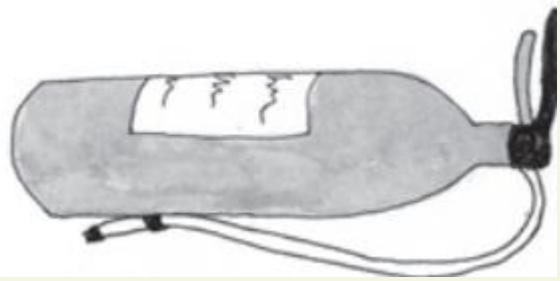
Wer einen Topf auf den Brenner setzt, ist dafür verantwortlich diesen im Blick zu behalten. Je nachdem kann die Verantwortung entweder weitergegeben werden oder der Brenner wird ausgemacht. Das ist besser als angebranntes Essen oder eine verqualmte Küche. Immer darauf achten, dass kein brennbarer Kram in der Nähe des Brenners steht.

LÖSCHTIPPS

IMMER: Sofort alle Gasflaschen zudrehen. Kleine Flammen ausklopfen oder mit der Löschdecke ersticken.

WENN ÖL IM TOPF BRENNT:

Niemals Wasser auf heißes Öl kippen! Wasser verdampft sofort, bringt das Öl zum Spritzen und schlägt vielleicht Stichflammen.



Deckel drauf! Der Deckel auf dem Topf drosselt die Sauerstoffzufuhr. Den Deckel noch so lange drauflassen, bis das Öl komplett abgekühlt ist. Beim zu frühen Wegnehmen des Deckels kann sich das Ganze womöglich wieder entzünden.

Keine zu kleine Löschdecke über das Öl werfen. Die kann sich selber mit Öl vollsaugen und Feuer fangen. Besser einen Feuerlöscher verwenden und zwar den richtigen von der

Brandklasse Pulverlöscher und keine wasserhaltigen Schaumlöscher. Immer in Windrichtung sprühen.

WENN KLEIDUNG BRENNT:

Kleinere Flammen ausklopfen. Wenn das nicht geht, eine Löschdecke oder einen Feuerlöscher verwenden. Manchmal sind Löschdecken ungeeignet, da die betroffene Person eventuell Angst hat unter der Decke zu sein. In diesem Fall die Kleidung vorsichtig mit einem Feuerlöscher löschen.

SPEZIALTIPPS:

#1 Feste Schuhe

#2 Schlaghosen sind ungünstig in der Küche lieber Karottenhosen.

#3 Baumwollkleidung statt Synthetikklamotte !!

2.2. LEBENSMITTELLAGERUNG

Was machen, wenn's regnet, der Topf Suppe noch voll ist oder Ameisen in der Küche wohnen wollen? Die Lebensmittellagerung ist vor allem eine wichtige Frage, wenn ihr mehrere Tage am Stück kocht.

Sucht euch einen trockenen Ort für's Essen und stellt am besten keine Lebensmittel direkt auf den Boden, sondern baut euch immer irgend eine Erhöhung (Paletten, Bretter, Kisten), damit die Lebensmittel ein bisschen geschützter sind. Eine Abdeckung ist immer zu empfehlen!

Mit einem Biertisch und einer Bierbank lassen sich schöne Regale bauen (Dabei Bank auf den Tisch stellen) – so ergibt sich eine zweite Ebene zum Abstellen z.B. für Gewürze. Das Ganze am besten mit Spanngurten sichern.

Beim Lagern von **GEMÜSE** darauf achten, dass es sich nicht gegen-

seitig zerquetscht und genug Luft bekommt.

Wenn es schwitzt, einfach feuchte Tücher drüber legen. Sortiert regelmässig gammeliges Gemüse aus, damit sich kein Schimmel ausbreiten kann. Gemüse immer als Plastiktüten auspacken.

Verlasst euch ansonsten auf eure Nasen, Augen und euren Geschmackssinn.

BROT am besten in einer Kiste lagern, an die Luft rankommt und dann mit trockenen Tücher abdecken. Brot trocknet schnell aus oder schimmelt durch, wenn das passiert, weg damit, Abschneiden reicht nicht!

GEKOCHTES ESSEN kippt in grossen Mengen über Nacht besonders schnell, vor allem Suppen und

Brotaufstriche. Um das zu vermeiden, könnt ihr zum Beispiel die Suppe vor dem Abdecken kalt rühren und am nächsten Tag so schnell wie möglich aufkochen.

BROTAUFSTRICHE kühl lagern oder mit einer Ölschicht bedecken.

Gerichte und Aufstriche mit Knoblauch, Linsen oder Zwiebel gären besonders schnell. Dass ihr zu spät dran seid, merkt ihr, wenn Suppen von selber blubbern.

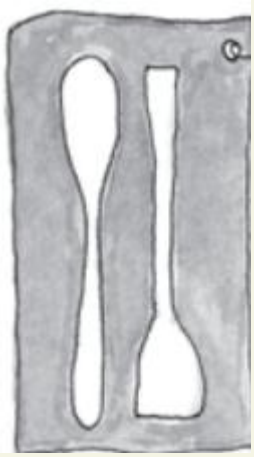
2.3. HYGIENE

Viele Hygienegefahren lassen sich schon durch den Küchenaufbau vermeiden. Ihr braucht einen getrennten, gut erkennbaren Ort für den Müll. Lebensmittel, Schüsseln und Töpfe sollten nie direkt auf dem Boden stehen – lieber auf einer Palette. Alles, was schon gewaschen ist, sollte abgedeckt werden.

Eine Möglichkeit zum Händewaschen (deluxe sogar mit Desinfektionsmittel) für alle ist voll wichtig! Am besten heißes Wasser und Seife an einem zentralen Ort haben. Alle, die in der Küche mithelfen, sollten sich vorher und immer mal wieder zwischendurch die Hände waschen. Sowieso nach dem Gang auf das Klo.

TIPP HANNOVER-VOKÜ: "*Scheißen ist mit dem Essen untrennbar dick verbunden Kumpel. Deswegen kann es der Vokü (also Dir) auch nicht egal sein, ob noch Klopapier auf den Toiletten*

liegt, nachdem Du auf Tö warst."



DIE LÖFFEL-METHODE

Probieren macht Spaß

– alle langen gern mal mit'm Finger ins Süppchen – hygienisch cool ist: Mit einem Löffel etwas zum Probieren auf einen anderen Löffel geben, der dann auch abgeschlürft werden kann. Immer nur den selben Löffel für das Auffüllen benutzen und nicht den angeleckten ins Essen tunken. So die Theorie. Also macht es Sinn immer genug Löffel um sich zu haben und irgendwie zu kennzeichnen, welcher Löffel nicht abgeschleckt werden sollte.

2.4. SPÜLSTRASSE

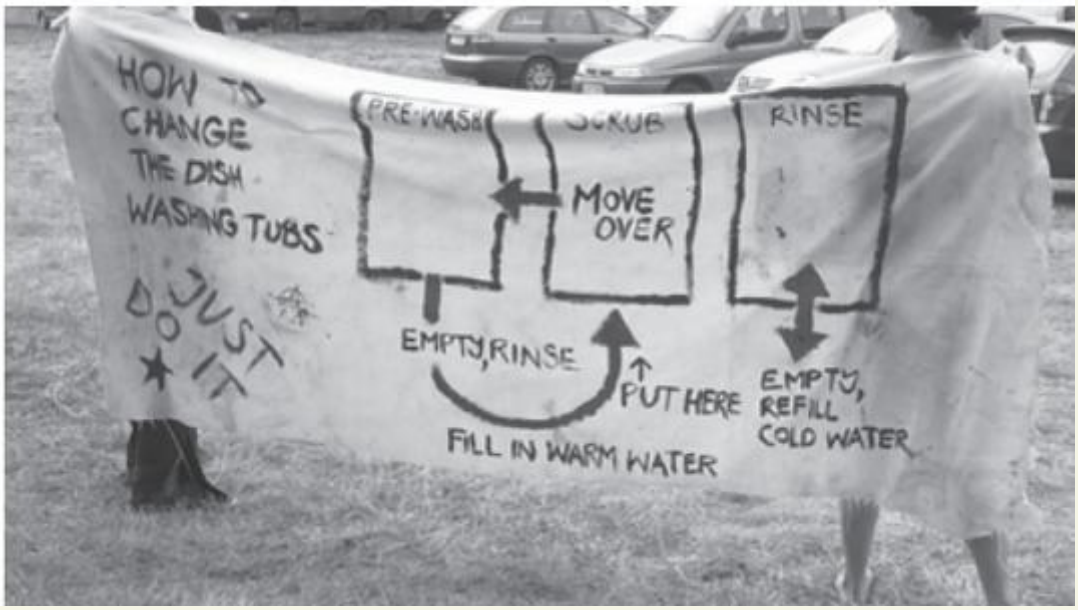
Im Gegensatz zur Solidarität sind Spülstraßen Einbahnstraßen. Abwaschen ist etwas für alle. Als Spezialempfehlung gibt es das **DREI-WEGE-SPÜLSYSTEM!**

1. **1. VORSPÜLEN** – Wanne mit heißem Wasser mit Spülmittel und Schwamm
2. **2. HAUPTSPÜLEN** – Wanne mit heißem Wasser mit Spülmittel und Schwamm
3. **3. KLARSPÜLEN** – Wanne mit kaltem Wasser ohne Spülmittel

SPEZIALTIPP:

rchsieben.

ip-



YEAH – SPÜLSTRASSEN SIND KEIMIG!

Da hilft es nur immer wieder Wasser und Schwämme zu wechseln (siehe Bild). Vor der Benutzung der Spülstraße auf Händewaschen hinweisen. Menschen in Schichten spülen, statt jeden Teller von Einzelpersonen abwaschen zu lassen – auf die Weise können sich Keime nicht so schnell verbreiten, weil weniger Leute ins Wasser fassen. Abtropfstation: Skeptisch gegenüber Handtüchern sein: sie sind Bakterieninseln! Lieber Sachen an der Luft auf Kisten, Paletten oder Tischen trocknen lassen.

2.5. ESSENSAUSGABE

Generell wird die Essensausgabe übersichtlicher, wenn es genügend Licht und Beschriftungen zum Essen mit Allergiehinweisen gibt. Spendendose nicht vergessen! Gewürze zum Nachwürzen hinstellen wie Salz, Scharfer Kram, Kräuter, Toppings und so weiter.

ESSEN SELBST NEHMEN VERSUS AUSGEBEN?

Selbstnehmen ist selbstbestimmt, dauert aber länger. Essen auszugeben ist nicht so selbstbestimmt, geht aber schneller. Das T-Ausgabesystem bringt

dabei alle Zutaten als Serviervorschlag schon fertig auf den Teller. Zwei Tische werden wie ein T zusammengestellt. Auf dem vertikal gestellten Tisch stehen die verschiedenen Beilagen und zu beiden Seiten die auffüllenden Menschen, die sich die Teller der Beilage nach weiter reichen. Die fertigen Teller kommen schließlich am horizontal gestellten Tisch an und können von den Essenden weggenommen werden.

ESSEN AUF DEMOS:

Der beste Ort zum Essenverteilen ist da, wo ihr nicht mitten im Getümmel seid, wenn das Geschehen in Bewegung gerät. Eine Einfahrt oder ein Baum, an dem Leute vorbeigehen können, ist praktisch. Wir machen für Demos häufig was für auf die Hand, zum Beispiel Stullen und Tee, dann geht alles schneller und einzelnen Leuten können größere Mengen mitgegeben werden.

länger. Essen auszuge- den.
so selbstbestimmt,
hneller.
abesys-

SPEZIALTIPPS

- **#5** Abfluss nicht dort festlegen, wo alle immer durchlaufen, sonst wirds feucht und matschig.
- **#6** Gasschläuche nie im Durchgangsbereich liegen haben, sonst Stolpergefahr und schlimmer.
- **#7** Wasser mit Biospülmittel könnt ihr ziemlich unbedenklich wegschütten.
- **#8** Müllpakete zum Mitnehmen basteln, wenn es vor Ort keine Entsorgungsmöglichkeiten gibt
  = Müll to Go.

3. Kochen

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.

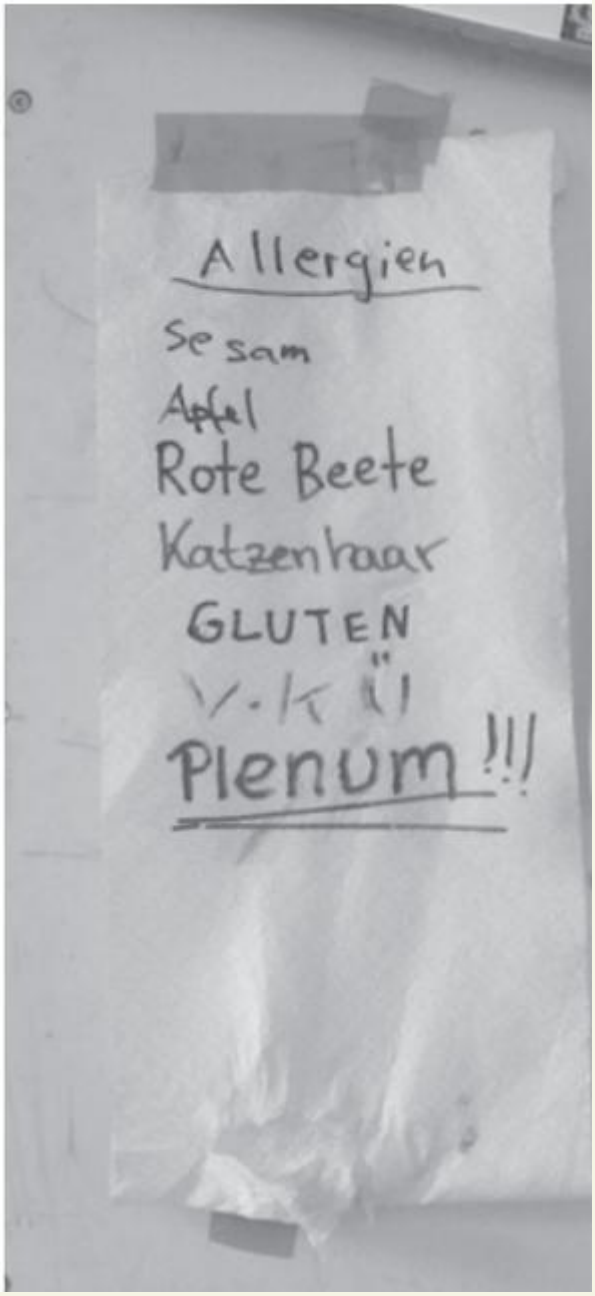
Die Kleingruppen organisieren sich später selbstständig und koordinieren sich untereinander. Gut ist dabei auch zu wissen,

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 Pfefferalergie 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 Bei-

lagen. 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

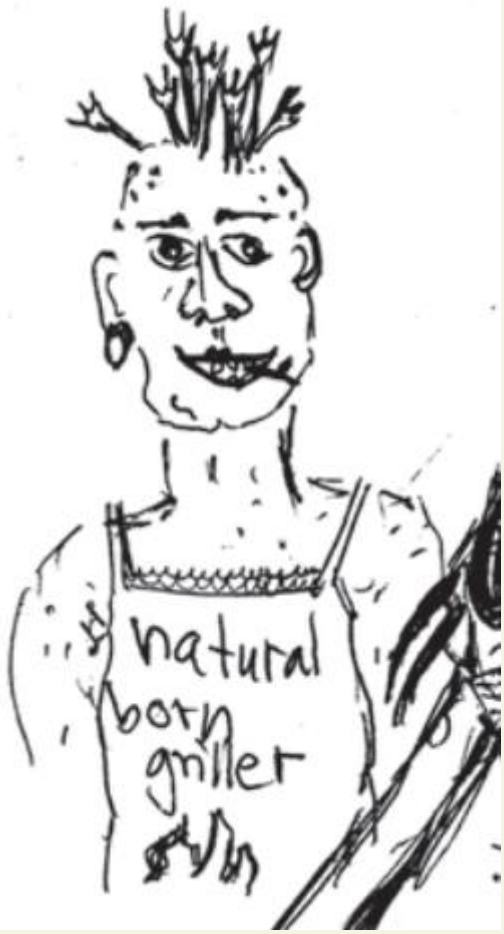
Hier gibt es nun einige Beispiele, wie sich Zuständigkeiten aufteilen lassen und welche Aufgaben das so mit sich bringt. Jeder Verantwortungsbereich kann von Einzelnen, aber besser noch von mehreren Leuten übernommen werden. Dieser Abschnitt ist wahrscheinlich eher für Kochen ab 50 Portionen oder mehrtägige 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{Pl} \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 Gröbste runterzubrechen 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 nich 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. Teambildung 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.

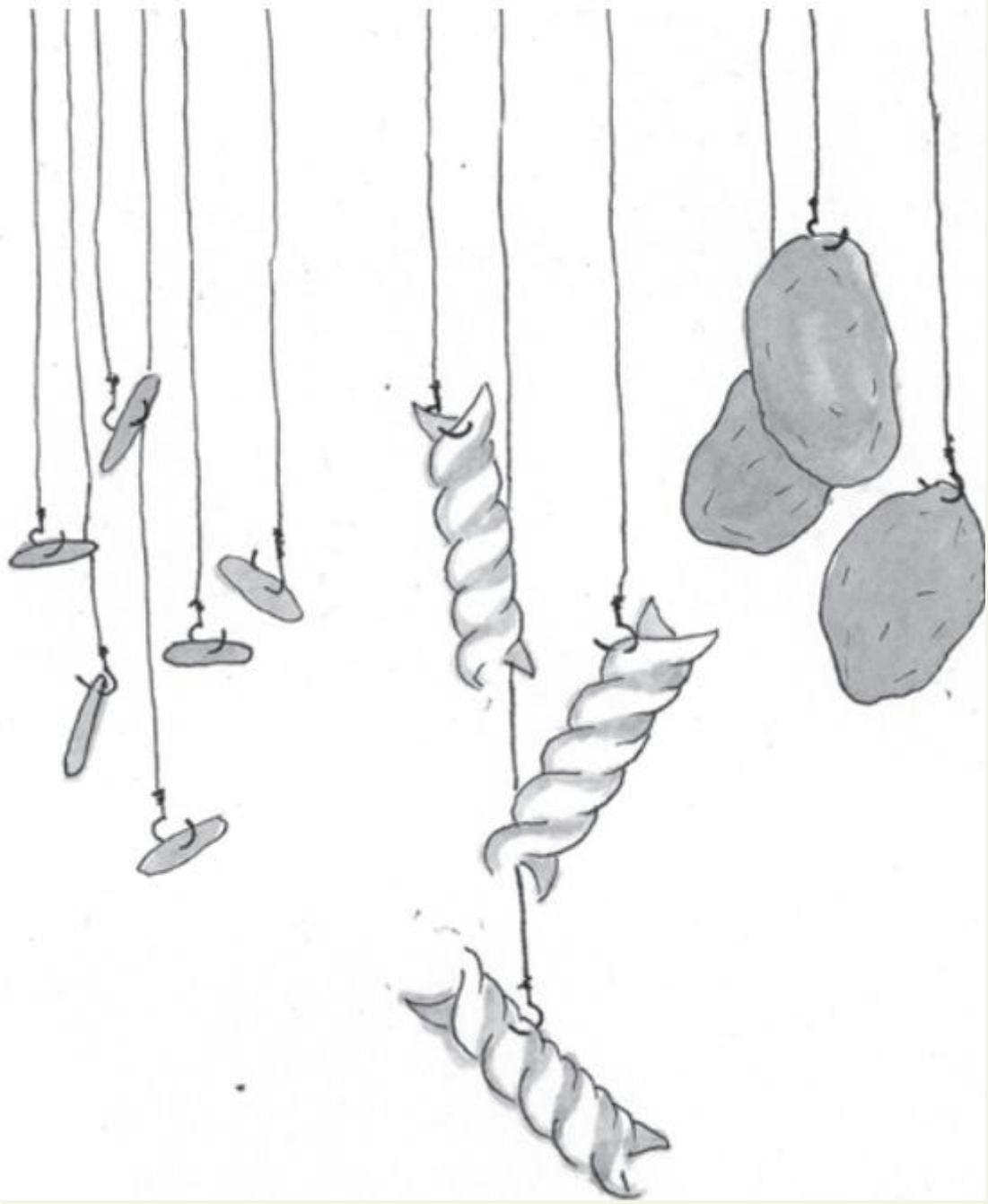
Schnöde Tomatensoße

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 eigenen 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.

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

4. Mengenkalkulation

4.0. GENERELL

Wenn ihr euch unsicher seid, wie viel vom jeweiligen Lebensmittel für das Essen nötig ist, könnt ihr euch hier eine grobe Schätzung ansehen, welche Mengen ihr so gebrauchen könnt. Lasst euch nicht von den Zahlen abschrecken!

Was bei der Mengenkalulation zu beachten ist, zeigt schon das einfache Beispiel Spaghetti-Bedarf: In einer Packung Spaghetti/ Nudeln sind 500 Gramm Trockennudeln. Für wie viele Leute reicht nach eurer Erfahrung eine Packung? Das könnte gerade für zwei, vielleicht aber auch für vier oder doch für fünf Leute reichen. Ja wie viel denn nun? Welche Mengen machen satt?

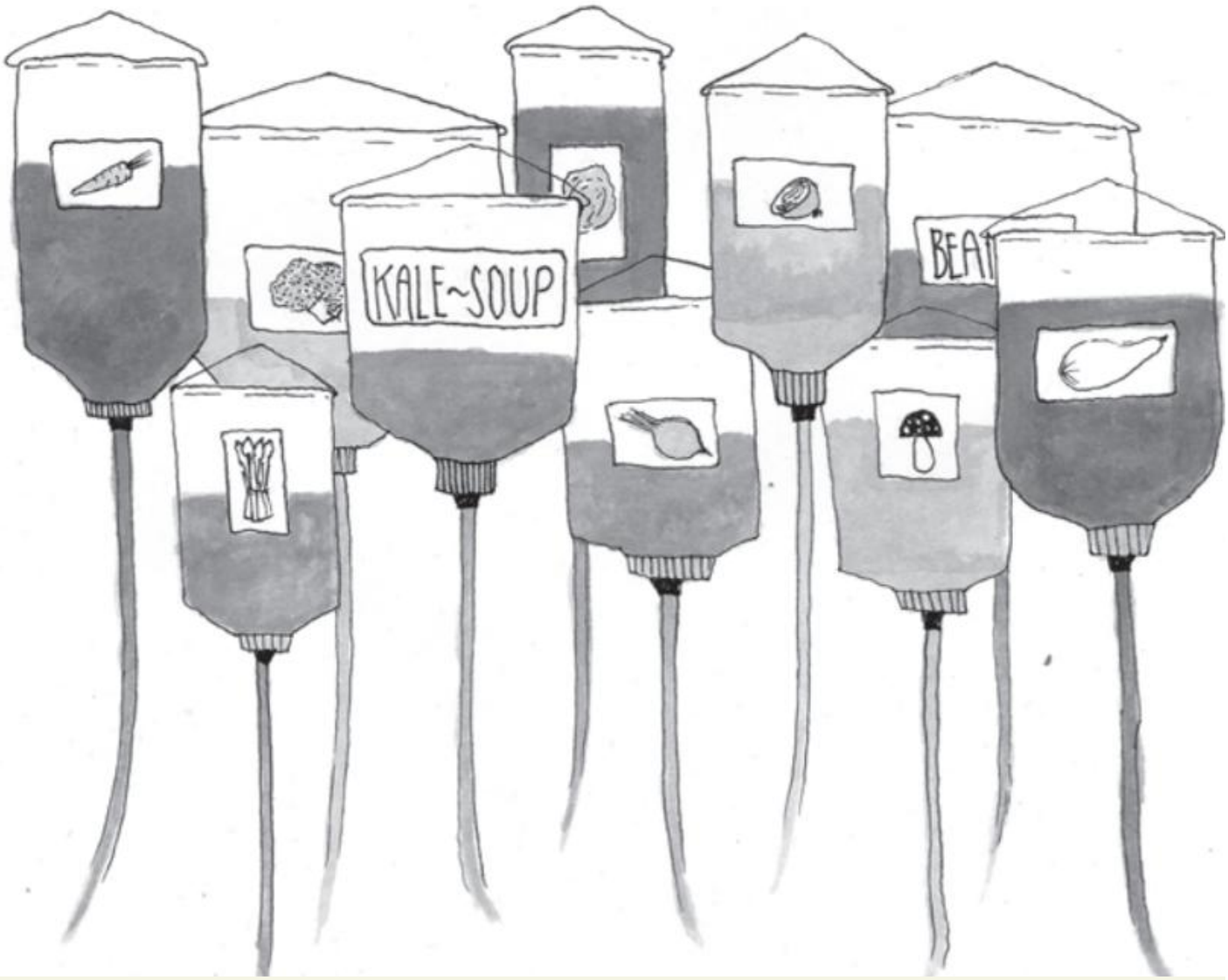
Natürlich ist es schwierig, den Hunger und Appetit anderer Menschen einzuschätzen. Dennoch gibt es Dinge, die die Einschätzung erleichtern. Zum Beispiel das "Aktivitätslevel" der Essenden. So wird nach einer drei stündigen Demo im Kalten bestimmt ein bisschen mehr gefuttert als bei ei-

nem Treffen, wo es vor vier Stunden Frühstück gab. Gibt es also vor dem Essen viel Bewegung & Sport im Freien, dann nehmt lieber die höheren Werte der Mengentabellen. Beim Rumsitzen auf Konferenzen ist der Appetit meist nicht ganz so groß und die niedrigeren Werte reichen aus.

Neben dem Aktivitätslevel ist auch die Frage, ob es irgendwo noch alternative Essensgelegenheiten gibt, oder ob die Sokü die einzige Essensversorgung für den ganzen Tag darstellt. Je nachdem kann dann also mit mehr oder weniger

Essen kalkuliert werden. Weiterhin sind Mengen davon abhängig wie, einzelne Lebensmittel später kombiniert werden. Koche ich ein Nudelgericht, das wirklich nur aus Nudeln besteht oder gesellt sich da noch ein Sößchen, ein Salat oder eine Gemüsebeilage dazu? Steht neben dem Essen noch eine Brottheke, ein Nachtisch oder sowas? Die Idee ist, dass mit mehr Beilagen weniger Nudeln gebraucht werden.

Also zusammengefasst ist die Menge der Hauptzutaten abhängig vom erwarteten Hunger der Essenden und von der Zusammensetzung der Mahlzeit. Mengenkalulation ist also eng verwoben mit dem Thema Mengenkombination.


KALE~SOUP
BEAT

4.1. MEHRERE WEGE FÜHREN ZUM ZIEL

1. KLASSISCHES HOCHRECHNEN

Könnt ihr machen. Die Mengenangaben kommen so ungefähr hin, wobei wir empfehlen die Mengen aufzurunden. Also vielleicht immer so 10 – 20 Prozent drauf schlagen. Beim Kochen selbst ist der in Standard-Rezepten beschriebene Ablauf aber oft nicht der Beste für größere Mengen. Besser ist es, unsere altklugen Kochtipps zu beachten und die Rezepte etwas zu vereinfachen oder abzuwandeln. Die Kochzeiten sind auf jeden Fall länger als in kleineren Rezepten angegeben.

2. TELLERSTRATEGIE

Das ist eine schöne Strategie, weil sie so flexibel ist und viel Raum zum selber Nachdenken und kreativ sein bietet und einen etwas unabhängiger von Rezeptvorgaben

macht. Ein Teller Essen sollte am Schluss zwischen 400 – 500 Gramm wiegen (Endgewicht). Das entspricht einem ungefähren Volumen von 400 – 500 Milliliter.

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 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.

Wenn dann noch ein bisschen Gemüse dazu kommt, reichen wahrscheinlich auch 80 Gramm Nudeln pro Person. Wenn die Soße sehr dünn und nicht so nahrhaft ist, dann

nehmt 125 Gramm/ Person. Das Prinzip wird deutlich.

Diese Orientierungsgrößen sind auch in Bezug auf die benötigte Ausrüstung hilfreich. Bei einer Suppe für 50 Leute bräuchtet ihr mindestens einen Topf der 25 Liter Suppe fasst plus 5 Liter Platz zum Umrühren, also einen 30 Liter Topf. Oder ihr rechnet gleich mit dem Topfansatz.

3. TOPFANSATZ

Der dritte mögliche Ansatz ist der Topfansatz, sozusagen der Telleransatz 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 Kilo x 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. Je nach Gemüseanteil der Suppe können die 25 Liter dann aus folgenden Bestandteilen bestehen:

Beispiel Suppe:

- + 10 Liter (=10 kg) Wasser mit Gemüsebrühe
- + 10 kg Gemüse (3 kg Zwiebeln, 3 kg Zucchini, 3 kg Sellerie, 1 kg Lauch)
- + 5 kg Rote Linsen (entweder vorgekocht, oder noch 4 Liter Wasser extra + 1 kg trockene Rote Linsen)

Das ergibt am Ende: Einen Topf mit 25 kg/ Liter Suppe

Das Ganze nochmal in Nudeln:
50 Leute = 25 kg Essen

Bei einer Sauce mit viel Gemüse braucht ihr zum Beispiel:

- + 6,25 kg Gemüse
- + 6,25 Liter Tomatensauce
- + 6,25 kg Trockennudeln

Das ergibt am Ende: Ein Topf mit 12,5 kg Nudeln und einen Topf mit 12,5 kg Sauce.

Und mit ein paar Portionen drauf gerechnet, seid ihr auf der sicheren Seite. Also es bringt nichts für 43 Menschen zu rechnen. Da kalkuliert es sich besser mit 50 oder 60. Es gibt ja auch Menschen mit viel und wenig Hunger, manche essen für zwei. Es lohnt sich also auf die Standardportionierungen zu schau-

en und sie dann aber mit dem Blick auf das Endgewicht auf dem Teller und dem Hunger der Leute abzugleichen und anzupassen. Wenn alle diese Dinge mal ein bisschen durchgespielt werden, lässt sich so ein Gericht quasi ganz nett zusammen puzzeln. Darüber hinaus ist es gut, die Mengenveränderung durch Schnippeln und Kochen im Blick zu behalten.

MENGENVERÄNDERUNG

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

Meistens verdoppelt bis verdreifacht sich das Gewicht von Trockenkram wie Getreide und Hülsenfrüchte, da es Wasser aufnimmt.

Bei Gemüse verändert sich das Gewicht durch's Kochen nicht so stark wie bei Nudeln oder Kichererbsen. Es verliert jedoch Wasser und hat am Ende des Garvorgangs etwas weniger Volumen. (Durch Verdampfung). Zusätzlich wird beim Schnippeln ja auch einiges abgeschnitten.

Es gibt Gemüse mit viel und wenig Wasserverlust und Gemüse mit viel

und wenig Abfall beim Schnippeln. Es ist dann zum Beispiel nicht so praktikabel, ein Essen mit schrumpfendem Gemüse mit Wasserverlust wie Zucchini für 80 Leute zu machen, sondern viel besser

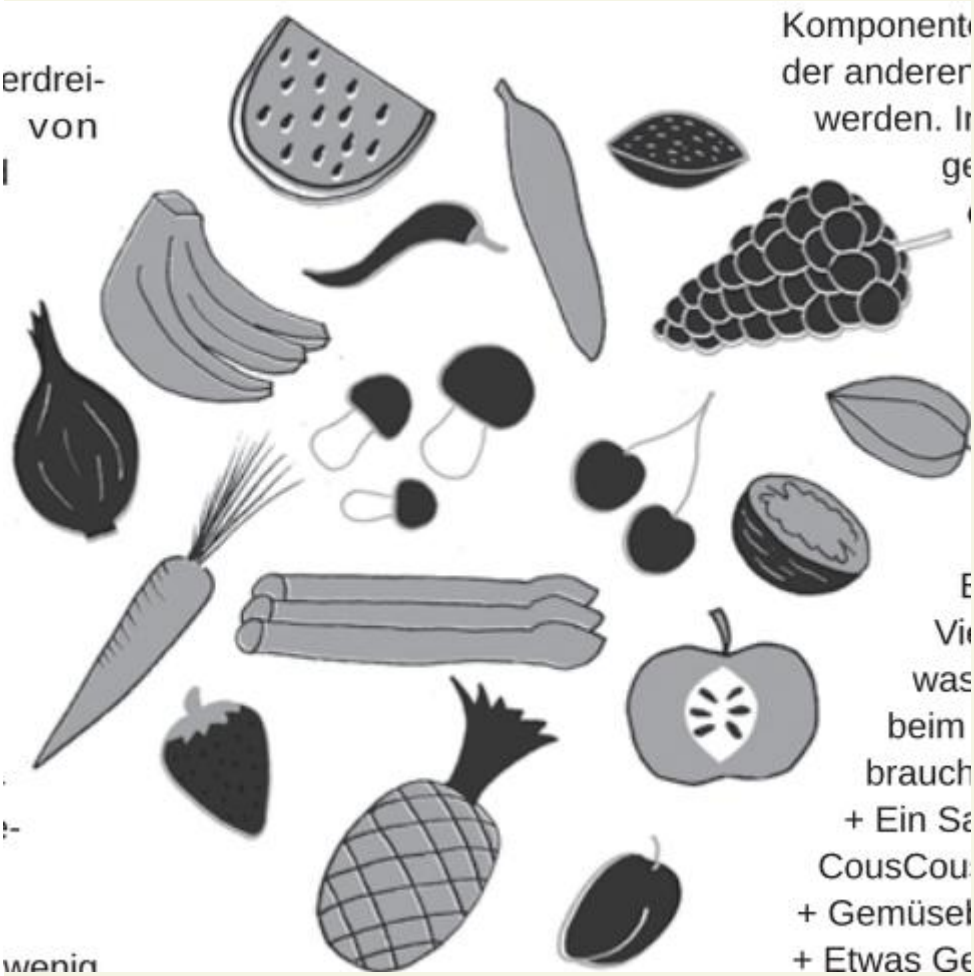
dieses mit festen Gemüse wie Möhren oder Kartoffeln zu mixen.

MIX AND MATCH

Ein Essen besteht in der Regel aus mehreren Komponenten. Fällt eine Komponente weg, dann sollte von der anderen mehr genommen werden. In der Mengentabelle gehen wir davon aus, dass ihr nicht nur eine Komponente als Hauptgericht zubereitet, sondern mehrere Essenskomponenten zusammen puzzelt.

Beispiel: Der klassische Vierteler – ein Teller, der was her macht und wo ihr beim Kochen mehrere Töpfe braucht:

- + Ein Sattmacher wie Nudeln, CousCous o. Reis
- + Gemüsebeilage
- + Etwas Gebratenes
- + Ne kleine Soße



4.2. MENGENTABELLEN FÜR 10 LEUTE

In den Tabellen findet ihr unter "Menge" die Einkaufsmenge und dann bei Gewichtsveränderung die Masse, die das Essen nach dem Kochen hat. Ihr seht daran auch, wieviel Wasser die einzelnen Lebensmittel zum Quellen brauchen. Alle Mengenangaben haben wir extra für alle Kopfchengenies mal auf 10 Portionen berechnet. Wenn ihr für richtig viele Leute kocht, dann relativieren sich die Essmengen. Es gibt bei größeren Gruppen immer Leute mit viel Hunger – aber auch Leute, die sehr wenig essen. Es reicht daher meistens aus, sich an den unteren Mengen zu orientieren.

GEMÜSE

Schälen und Kochen verringert das Gewicht und das Volumen eines Gemüses. Für eine Gemüsekompone
braucht ihr in der Regel 2 kg fertig zubereitetes Gemüse für 10 Personen. Festes Gemüse wie Rüben oder Kohl gibt dem Essen Masse. Ihr könnt es gut mit schrumpfendem Gemüse, wie Zwiebeln oder Tomaten, kombinieren.

GEMÜSE	MENGE (roh) pro 10 Personen	BEISPIEL
Festes Gemüse mit wenig Abfall	2 kg	Kartoffeln, Rüben, Sellerie
Gemüse mit Abfall	2,5 kg	Paprika, Kürbis, Zwiebel, Kohl
Wassergemüse	3 kg	Tomate, Gurke, Zucchini, Aubergine
Blattgemüse	3 kg	Mangold, Spinat
Salat	2 tellergroße Köpfe bzw. 1 kg	Kopfsalat, Eichblattsalat, Römersalat, Eisberg
Kohlsalat	0,5-1 Köpfe bzw. 1 kg	Weisskohl, Rotkohl, Wirsing
Obst als Snack oder Obstsalat	2 kg	Apfel, Birne, Orange, Banane

SATTMACHER

Trockenkram nimmt Wasser auf und hat nach dem Kochen mehr Gewicht.

SATTMACHER	MENGE (trocken) für 10 Personen	GEWICHTSVERÄNDERUNG nach dem Kochen/Quellen	KOMMENTARE
Nudeln	1-1,3 kg	2 mal = 2 - 2,6 kg	Nudeln schwimmen gerne z.B. in 10 Litern Wasser für 1 kg
Reis	600-800 g	3 mal = 1,8 - 2,4 kg	Verhältnis Wasser zu Reis = 1:2 also z.B. 600 g Reis und 1,2 L Wasser
CousCous	600-800 g	2 mal = 1,2 - 1,6 kg	Verhältnis 1:1 - 600 g brauchen 600 ml Wasser
Bulgur	600-800 g	4 mal = 2,4 - 3,2 kg	Verhältnis Wasser zu Bulgur = 1:3 (100 g brauchen 300 ml Wasser)
Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen)	500 g	4 mal = 2 kg	Über Nacht einweichen, dann kochen (mit etwas Natron o. Backpulver), erst gegen Ende der Kochzeit salzen
Kartoffeln	3 kg	evtl. durch Schälen	Gutes Schrubben kann Schälen ersetzen
Kichererbsen	500 g	2 mal = 1 kg	Über Nacht einweichen, dann kochen (mit etwas Natron oder Backpulver)

SPEZIALTIPP:

#15 Für das Salzen von Kochwasser, wo danach das Wasser aufgesaugt ist, z.B. bei Reis, Bulgur, Hirse etc.:
1 EL Salz pro 1 kg Trockenmasse.

GEBRATENES UND SO

... ist die beliebte Zugabe zum Essen. Wenn viel da ist, geht auch viel weg.

GEBRATENES UND SOßE	MENGE / GEWICHTSVERÄNDERUNG	VORGEHENSWEISE
Sojagranulat/ Sojachunks	350-500 g 2 mal = 0,7 - 1 kg	Einweichen, marinieren und dann braten oder Risotto Methode (S.82)
Seitan-Fix (Gluten)	350-500 g 2 mal = 0,7 - 1 kg	1:1 Gluten-Flüssige Zutaten (Wasser + Mariande)
Burger	1 kg Teig –	Teig z.B. aus Haferflocken, Bohnen und geraspeltem Gemüse anrühren
Soße	1-2 Liter –	Wenn lecker, geht mehr weg

FRÜHSTÜCK. BROT UND AUFSTRICH

LEBENSMITTEL	MENGE	KOMMENTAR
Haferflocken für Haferbrei	500 g	Mit Sojamilch oder Wasser im Verhältnis 1:5 aufkochen, Gewichtsveränderung: x6
Brot	0,8 - 1 kg (1 Brot)	Wenn das Brot Hauptsattmacher ist, dann mit bis zu 1,5 kg Brot rechnen
Margarine	200 g	Also 1 Packung (500 g) reicht erstmal locker
Brotaufstrich	0,5-1 kg	Je nach Aussehen und Geschmack geht mehr oder weniger Aufstrich weg

GETRÄNKE

10 Leute trinken – z.B. mit zwei Tassen á 200 ml pro Person – 4 Liter Kaffee / Tee. Aber nur, wenn alle Kaffee oder Tee mögen. Die Zahlen können hier also stark variieren.

GETRÄNKE	MENGE	KOMMENTAR
Kaffee	30 g pro Liter = 120 g für 4 Liter	Das ist gut 1/4 einer 500 g Packung
Sojamilch (für Kaffee / Tee)	100 ml pro Liter = 400 g für 4 Liter	Lieber eine extra Packung dabei haben
Schwarzer Tee	5 g pro Liter = 20 g für 4 Liter	Nicht zu lange ziehen lassen
Früchte-Tee / Kräuter-Tee	10 g pro Liter = 40 g für 4 Liter	Eine Packung wiegt 30 bis 40 g
Zucker für Kaffee / Tee	10 g pro Liter = 40 g für 4 Liter	Sollte immer da sein!

TIPP IM UMGANG MIT KAFFEEABHÄNGIGEN

Am besten mit der Gruppe absprechen, wann es wie viel Kaffee gibt, damit ihr nicht verärgerte Menschen trefft, die sich aufregen, warum zu diesem und jenem Zeitpunkt kein Kaffee da ist, und sie drohen zu sterben, wenn sie diesen nicht bald bekommen! Lasst euch das Kaffeepulver von Leuten mitbringen oder spenden, denn er wird immer viel und gern getrunken.

KAFFEEZUBEREITUNG FÜR 30 LITER (CA. 150 TASSEN)

Zum Aufbrühen einen halbwegs sauberen Jutebeutel in einen 30 Liter-Behälter (am besten ein Thermobehälter mit Zapfhahn) einhängen, 1 kg Kaffeepulver in den Beutel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 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.

GAS (KOCHEN BIS 100 LEUTE)

Der Gasbedarf hängt von der Anzahl eurer Brenner ab. Ihr braucht auf 100 Leute i.d.R. eine 11 kg Flasche Gas pro Tag. Eine Flaschenfüllung kostet ca. 20 Euros. Auf einer Flasche ist ca. 30 Euros Pfand und ihr könnt sie nur gegen Rechnung an den Orten, an denen ihr sie her habt, zurückgeben. Gas kriegt ihr an der Tankstelle oder in Berlin auch geliefert. (Es gibt auch leichtere 5 kg-Gasflaschen.)

5. Küchendiskussion

5.1. VON DER VOKÜ ZUR SOKÜ - SOLIDARISCHE UND SELBSTORGANISIERTE KÜCHE

Küchen werden von Vokü bis Küfa unterschiedlich bezeichnet. Uns interessiert daran, welche politischen Ansprüche dahinter stecken. Geht es darum, die Küche zu definieren oder den Kreis der Esser*Innen zu bestimmen? Wir können entweder die Form der Küche beschreiben oder das erwartete Publikum ansprechen. Wie kommen wir also von der *VoKü* (Volxküche) über die *Küfa* (Küche für alle) zu *MoKü* (Mobile Küche) mit dem Anspruch der *MiMaKü* (Mitmachküche) zu *SoKü* (Solidarische Küche)?

BEGRIFFE, DIE DAS PUBLIKUM BESCHREIBEN

Voküs oder Küfas sind meistens regelmäßige Veranstaltungen, bei denen es günstiges Essen gegen Spende gibt, solange der Vorrat reicht. Beim Begriff der Volxküche ist die Frage, ob der Volxbegriff den Anspruch auf eine größere "Bewegung" aufrecht erhält oder einfach die Geschichte der Suppenküchen / Volksküchen als gemeinnützige Einrichtung fortschreiben will. Vergleichbare Reste des autonomen Sprachgebrauchs aus den 80ern gibt es beim Volxsport (Anspruch einer Massenbewegung) oder jetzt teilweise wieder aktuell beim Volx-

begehen. Mit dem Begriff Küfa als Küche für Alle wird weiterhin der Anspruch des Essens für Alle, d.h. die gemeinnützige oder nicht ausschließende Funktion der Küche betont. Im Sinne von Alles für Alle & zwar umsonst?

Aber wollen und können wir wirklich eine Küche für alle sein? Ausschlussmechanismen gibt es viele und die meisten Küchen bewegen sich im engen Szeneumfeld, auf Festivals und in Hausprojekten. Selten wird eine offene Suppenküche organisiert, stattdessen eher ei-

ne szene-interne Veranstaltung zur gemeinsamen und solidarischen Nahrungsaufnahme. Natürlich muss das nicht so sein und sollte immer wieder hinterfragt werden.

BEGRIFFE, DIE DIE FORM DER KÜCHENORGANISATION BESCHREIBEN

Statt die Zielgruppe ins Auge zu nehmen, die sich von Aktion zu Aktion auch ändern kann, würden wir vorschlagen, sich mit der Organisationsform der Küche auseinanderzusetzen.

Daher wäre z.B. der Begriff SoKü für die **S** olidarische **K** üche oder **S** elbst **O** rganisierte **K** üche eine gute Wahl. Solidarisch und selbstorganisiert sind dabei unzertrennlich verknüpft. Wir verbinden damit Dinge wie nicht-kommerzielles Wirtschaften, gemeinsame Entscheidungsfindung, freiwillige, offene Kooperation, Beteiligung und gegenseitige Unterstützung.

Food for Action sieht sich in diesem Sinn als solidarisch organisierte Küche von Leuten, die auch Aktionen machen, auf Kongressen diskutieren, auf der Demo dabei sind und für sozialen Wandel und eine bessere Welt kämpfen. Aber die eben auch gleichzeitig in der Küche stehen und die Reproduktionsarbeit gemeinsam organisieren.

Wir sind alle die Küche, eben die SoKü, um die Grenze zwischen den Kochenden und den Bekochten einzureißen.

5.2. MITMACHKÜCHE

Viele Köch*innen verderben nicht den Brei. Sie produzieren zwar mehr Chaos, aber haben auch mehr Ideen zu-sammen. Sie können sich überlegen, wie Küchenwissen weitergegeben werden kann und Wege finden, die Arbeiten und Entscheidungen auf viele Leute zu verteilen. Nur so können Bekochte auch Kochende werden.

Grundsätzlich schwierigste Frage: Wo kann gerade mitgemacht werden? Meistens ist es der Abwasch, der natürlich nicht so wirklich ansprechend ist.

Besser: Leute in eine Kleingruppe einbinden. Vielleicht braucht die Salatgruppe noch Hilfe oder die Seitan-Combo braucht eine Ablösung oder Pause. Es macht Sinn sich vorher schon zu überlegen, welche Aufgaben relativ eigenständig gemacht werden können und häufig anfallen.

Dabei muss klar sein, an welchen Stellen Vorwissen wichtig ist und was auf eine Person in bestimmten Situationen zu kommen kann. Zum Beispiel braucht es für Kochzeiten

und Mengenkalkulationen für Gas, Wasser, Lebensmittel und Hunger in verschiedenen Situationen einen Überblick über Geld und Ausrüs-

tung und ein Wissen darüber, ob Zutaten verplant oder einfach so benutzbar sind.

Es macht einen Unterschied, ob Leute spontan für eine kurze Zeit, über mehrere Stunden oder schon in die Vorbereitung der Aktion einsteigen. Für Leute, die sich kurzfristig einbringen wollen, gibt es Schnippeltische, Waschstraßen, Einkaufslisten, und so weiter. Dabei ist wichtig, dass der Aufbau beziehungsweise die Handhabung in irgendeiner Form selbsterklärend ist und es keine Person braucht, die alles anleitet.

Wir stehen nicht sonderlich auf feste Verantwortlichkeiten, sondern wollen, dass sich Leute auch

immer wieder selber einen Plan überlegen. Für kurzfristiges Mitmachen sind vor allem solche Dinge gut, die nicht gekocht werden müssen. Salat oder Stullen brauchen überhaupt kein Spezialwissen und können relativ selbst- und eigenständig übernommen werden.

Leute, die sich länger beteiligen, so tageweise zum Beispiel, können untereinander die Verantwortlich-

keiten für einzelne Essen aufteilen. Manchmal sind Rezeptesammlungen im Gepäck, aber meistens machen wir die Erfahrung, dass die Gerichte, die gekocht werden, schon irgendwie zusammen passen und lecker sind.

Wichtig ist, dass Leute, die gerne länger bleiben wollen, einen Überblick kriegen: das heißt auch sich miteinander jeden Tag zu bespre-

chen und her zeigen, wo was ist und lagert.

Wenn zu Vorbereitungsstreffen öffentlich eingeladen wird, können Leute auch schon dort mit planen.

SPEZIALTIPP:

#1G Kochen ist eigentlich ziemlich simpel, aber auch verdammt anstrengend. Ob's schmeckt, ist dabei nicht immer so wichtig.

5.3. SOZIALER VEGANISMUS

Vorweg: Es geht nicht darum, irgendwem einen bestimmten "Lifestyle" aufzudrängen oder einen inzwischen besonders hippen Trend zu promoten. Vegan heißt: Nix vom toten und auch nix vom lebendigen Tier zu erwenden.

WARUM VEGANES KOCHEN AM PRAKTISCHSTEN IST

Ohne Tierprodukte zu kochen, isoliert erstmal von vornherein keine*n beim gemeinsamen Essen.

Mögliche Ausschlüsse werden weniger und die meisten Menschen können mitessen, weil veganes Essen von Fleischesser*innen, Vegetarier*innen und Veganer*innen

gegessen werden kann. Es entsteht auch kein Problem für Leute, deren Religion z.B. bestimmte Zubereitungsarten/-sorten von Fleisch oder die Trennung von Fleisch und Milch vorgibt.

Insofern sehen wir veganes Es

in der Esskultur vieler untersch

Ein nicht zu unterschätzender Vorteil der veganen Küche ist weiterhin die Tatsache, dass eine vegane Küche nicht die hygienischen Risiken des Umgangs mit Fleisch, Fisch, Eiern, Milch, Käse usw. beinhaltet. Eine Kühlkette für solche Art von Lebensmitteln haben wir im Rahmen unseres Kochkon-

zeptes gar nicht. Unsere Kochausrüstung ist exklusiv für die vegane Essenszubereitung gedacht. Das gilt natürlich auch für ausgeliehene Ausrüstung.

Es gibt unabhängig davon viele gute Gründe für einen veganen Lebens- und Essensstil.

In industrieller Fleischproduktion und Massentierhaltung werden Tiere zu Maschinen abgewertet. Sie sind eingesperrt, schlecht ernährt, krank und werden ausgebeutet. Massentierhaltung kalkuliert mit Überfluss und verbraucht Unmengen Land und Wasser.

Es ist davon auszugehen, dass ohne den Verbrauch von Nahrung für die Fleischproduktion genug Essen und Wasser für alle Menschen vorhanden wäre. Die gängige Praxis in der Massentierhaltung, Getreide und Soja als Futtermittel zu verwenden, ist eine unglaubliche Ressourcenverschwendung, während Millionen Menschen hungern und Monokulturen unaufhörlich wachsen.

Teilweise geklaut aus Contraste Nr. 310/311, Sommer 2010, Schwerpunktthema Mobile Volksküchen, Seite 10 (Anarchist Teapot)

5.4. AUF DEN TELLERN UND HINTER DEN TÖPFEN

An einem zentralen Küchenort wird meistens ziemlich lange geackert. Und es werden Entscheidungen getroffen, wie mit den Gewohnheiten von allen Mitessas umgegangen wird. Deswegen lohnt es sich zu überlegen, was alles beim Kochen, neben und in der Küche passiert und auf den Tellern landet.

KÜCHE ALS SOZIALER RAUM

Oft dauert es einige Zeit, bis Essen auf dem Tisch steht und die Töpfe hinterher wieder sauber sind. Deswegen entstehen hinter den Pfannen und Spülstraßen soziale Räume, die meistens stabiler sind als andere Stellen auf Camps oder Demos.

Diese Räume können sehr einladend sein und Leute haben Spaß ein bisschen in der Sonne zu sitzen, zu schnippeln und zu quatschen und beim Abwaschen Kram zu diskutieren.

Wenn Leute aber schwere Töpfe durch die Gegend hieven, über einer dampfenden Pfanne hängen und dabei laut Musik hören, können Küchen auch einschüchternde Räu-

me mit ihren eigenen Rhythmen werden. Ihr kriegt euch also in sehr unterschiedlichen Momenten mit. Während jemand einen Workshop hält, sucht sich die Küche vielleicht gerade einen guten Bratbeat.

Küchenstrukturen bzw. die mit ihnen entstehenden sozialen Räume werden je nach Perspektive unterschiedlich wahrgenommen und es ist wichtig für Meinungen und Empfindungen sensibel zu sein.

Um als Küche Teil von einer Aktion zu sein, braucht es Absprachen mit der Umgebung.

Es geht darum, den Haushalt zusammen zu schmeißen und dabei Möglichkeiten zu haben, die sonstigen Rollen mal auf den Kopf zu

stellen und bei Aktionen Raum für Pausen zu schaffen, bei denen Leute sich erholen können und Zeit haben, sich zu treffen.

AUF DEN TELLERN

Rezepte sind oft Spontaneinfälle. Dabei kann leicht unter den Tisch fallen, an wessen Selbstverständlichkeiten sich wer bei der Entscheidung zu Essenszeiten und Mahlzeiten orientiert und wer sich in welchen Räumen wohl fühlt. Was auf die Teller kommt, ist deswegen meistens eine Diskussion wert.

Was und wie wir essen, spiegelt viele kulturelle und soziale Gewohnheiten wieder. Eine Aufteilung von Mahlzeiten in Frühstück, Mittag, Kaffee, Abendbrot ist nur eine von vielen Möglichkeiten. Ein Frühstück kann von Zigaretté bis Croissant, über Marmeladenbrot, salzigen Haferschleim bis Rühreier und Datteln verschiedenste Varianten und Formen annehmen.

Nicht jede*r steht auf Vollkornbrot, manche essen gerne Reis zum Frühstück und andere essen sowieso überhaupt nie kalt, sondern immer warme Mahlzeiten. Um nicht

zu stark den Alltag von allen vorzustrukturieren und andere zu bevormunden, kann es schlau sein, Buffets herzurichten, sodass Leute essen können, jenachdem wann sie Hunger haben und was auch immer sie wollen.

Person X isst um 6 Abendbrot, Person Y braucht auf jeden Fall um 23 Uhr was ordentliches zu essen. Was ist das überhaupt was Ordentliches? Ein Sprossensalat, Kartoffeln und Soße, Bohnen, Reis und Kartoffeln?

Unserer Erfahrung nach gibt es ein paar Anti-Highlights deutscher Vokü-Kultur, die immer wieder irritieren, wie zum Beispiel zerkochter Reis und Vollkornbrot-Fetisch.

Meistens lässt sich eintönige, typisch deutsche Pampe mit Kenntnissen über verschiedene Essenskulturen in der Kochgruppe vermeiden.

Wichtig ist zu verstehen, dass das, was, wann als Mahlzeit deklariert wird, nicht eine feststehende Normalität darstellt. Die eigene Ernährungsweisen und -ideale sind nicht überall so und können nicht von jeder*m ohne Weiteres nachvollzogen

werden. »Gesund«, »Lecker« und »Nahrhaft« sind Konzepte, die unterschiedlich gefüllt werden können. Warum sich das unterscheidet, kann tausend Gründe haben. Sozialisation, Kultur, Geld, Körperkonzepte, Zeitverständnisse, usw.

Tipp:

Jede regionale Küche hat günstige, vegane Speisen zu bieten. Und Einheitsbrei verdirbt die Laune ...

5.5. WEITERLESEN

Es gibt noch viel Lesenswertes, zum Beispiel:

VOKÜ UND MACHT/ ENTSCHEIDUNGEN

Wie verortet sich die Volxküche selbst im Spannungsverhältnis von praktisch gelebter Revolution und sozialer Dienstleistung und wie wird sie von außen in der Bewegungsszene wahrgenommen? Trotz aller positiven Eindrücke vom Kochgeschehen und der Selbstorganisation der Volxküchen schleichen sich in der praktischen Organisierung die ein oder anderen Probleme ein, die wir an dieser Stelle nicht verschweigen wollen. Wie gehen wir um mit dem Anspruch auf Offenheit und der Notwendigkeit praktischer Organisationsfragen? [...]

Zu Fragen bezüglich der Entscheidungsfindung und zur praktischen Macht von getroffenen Entscheidungen im Aktionszusammenhang gibt es einen Text von Food For Action von 2010.

Ihr findet ihn auf der Food4Action-Homepage und bei der Zeitschrift **Contraste** , Ausgaben Nr. 310/311 "Mobile Volxküchen überall."

food4action.blogspot.de/tips-und-trix/entscheidungen-in-der-volxkuecke

„ÜBER GEWÜRFELTEN WEISSKOHLL UND GENDER“

Auszug aus einem Text der Maulwürf* (Volxküche Freiburg) zu Sex, Gender und Kommunikationsverhalten in der Küche und um die Küche herum:

„[…] Ankündigung: Auf was wir diesen Sommer keinen Bock haben! (und im nächsten und übernächsten sowieso nicht!)

Wir wollen mit dem Kochen zum einen tolle Aktionen, Projekte und Gruppen unterstützen. Wir wollen beim Kochen aber auch Spaß haben, voneinander und miteinander lernen und einen Raum zum Experimentieren und Ausprobieren haben. Dabei wollen wir uns sicher sein können, dass wir nicht aufgrund von sex, gender, Alter, Kocherfahrung etc. übergangen und bevormundet werden […]“

„FRAGEN ZUR GENDER- UND CHECKER_INNEN ANALYSE“ Volxküchen Freiburg (Mai 2011)

- • Wer schließt die Gasanlage an?
- • Wer schweißt die Töpfe?
- • Wer soll mit einem Lächeln die Spendenbox halten?
- • Wer hat Zugang zum E-Mail Account und zur Homepage?
- • Wer säuft wie viel um als tough zu gelten?
- • Wer vertritt die Küche im Camp-Plenum?
- • Wer kommuniziert mit der Camp-Orga?
- • Wer von der Küche wird als vermeintlich kompetente Person angesprochen?
- • Wurden in Ihrer Einrichtung bereits Ziele zur Realisierung von Geschlechtergerechtigkeit formuliert?
- • Wer fordert beim kitchenmeeting eine Befindlichkeitsrunde ein?
- • Wer wertet für einzelne wichtige Bezugsgruppenmethoden als bescheuerte Waldorfpädagogikcacke ab?
- • Wer will den Überblick behalten und tendiert dabei dazu zum Kontroll-Freak zu werden?

Weiterlesen:

http://volxkuechefreiburg.blogspot.de/2011/05/04/ankuendigung-auf-was-wir-diesen-sommer-keinen-bock-haben-ueber-gewuerfelten-weisskohl-und-gender/

BREMEN

6. SCHLUSS

Impressum

Impressum

Ein FETTIGES DANKESCHÖN

Ein **FETTIGES DANKESCHÖN** an alle, die am Napf mitgekocht haben!
Vor allem an die Zeichner*innen und Fotograf*innen! Und an alle, die keine Ahnung haben, dass sie mitgemacht haben, aber deren Texte und Ideen wir trotzdem einfach eingebaut haben.

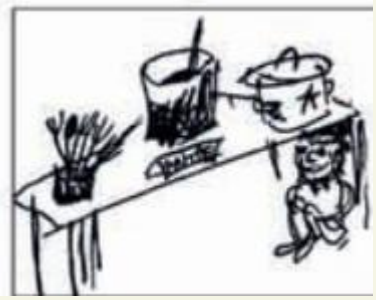
Über Kritik und Rückmeldung freut sich die Redaktion, vor allem über Katastrophengeschichten bei falschen Mengenangaben und Zufallsgerichten, die ihr beim Ausprobieren erfindet.

Den Napf gibt es auch online bei **FOOD4ACTION.BLOGSPOT.DE**

oder ihr schreibt uns eine Mail an fettnapf@food4action.de

Für **LUTZ** .

Danke und alles Liebe.



COPYRIGHT 2016

Fettnapf SoKü Broschüre von Food For Action ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz.

ZUSAMMEN FÜR 50 LEUTE KOCHEN?

Die SoKü-Broschüre von Food4Action ist das ultimative Handbuch für alle, die ihre Küche selbst in die Hand nehmen wollen.

Food for Action

Anhang (Buch als PDF

Das Zine was hier im Wiki zu einem Buch umgewandelt wurde, findest du als pdf im Anhang dieser Seite.