

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 Mengenkalkulation 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-

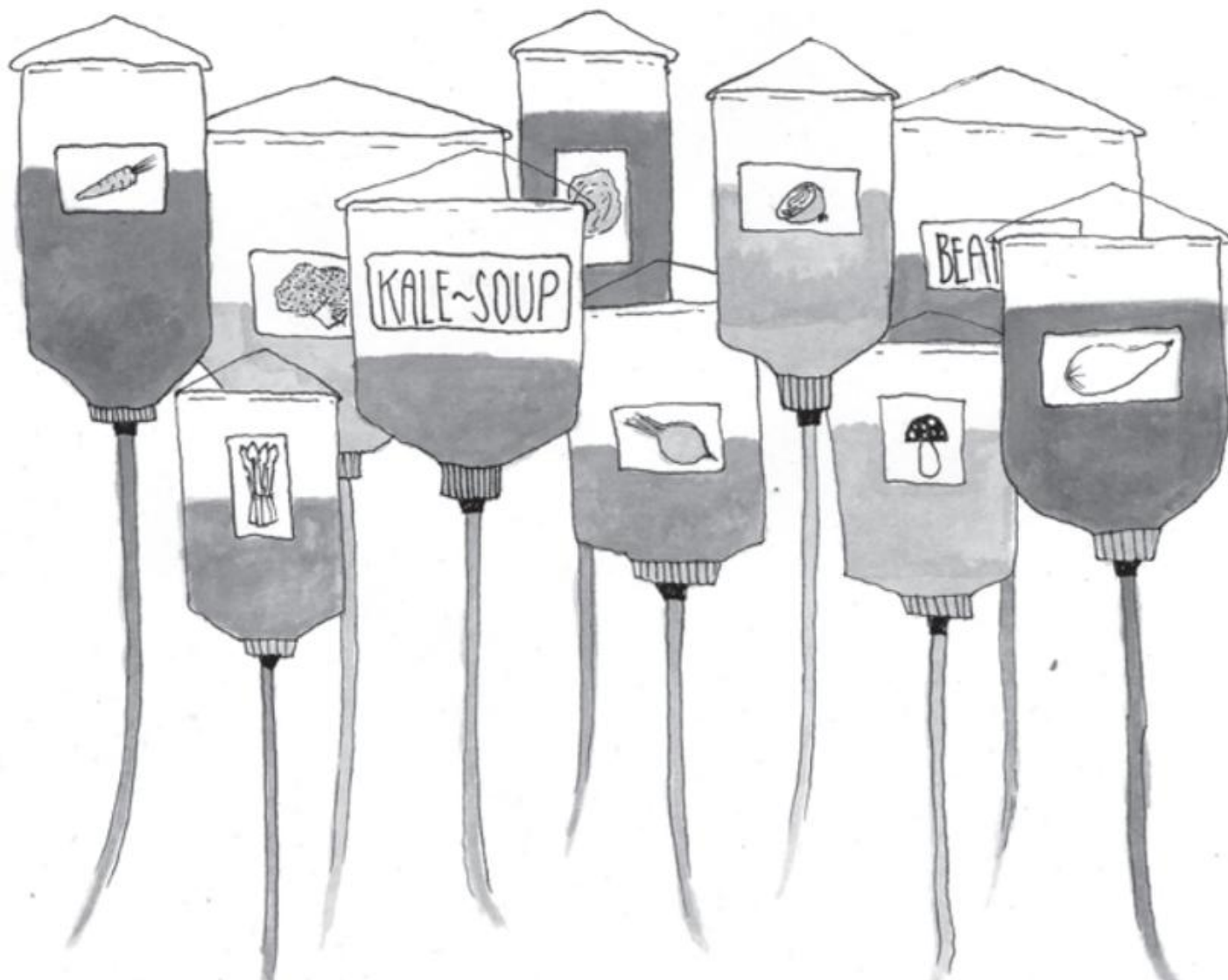
nem Treffen, wo es vor vier Stunden Frühstück gab. Gibt es also vor dem Essen viel Bewegung & Sport im Freien, dann nehmt lieber die höheren Werte der Mengentabellen. Beim Rumsitzen auf Konferenzen ist der Appetit meist nicht ganz so groß und die niedrigeren Werte reichen aus.



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 Nachtsch 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. Mengenkalkulation ist also eng verwoben mit dem Thema Mengenkombination.



Version #1

Erstellt: 2026-05-07 17:18:40 UTC von sasha

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-07 17:18:59 UTC von sasha