

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 Kopfhengenies 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 Gemüsekomponente

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 geraspelttem 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.)



Zuletzt aktualisiert: 2026-05-07 17:19:50 UTC von sasha