

Mengenkalkulation TIPP

AJUCA Küchencrew 2025: Um ne gute Sättigung der Teilnehmenden zu erreichen, kocht doch gerne noch Reis :) Orientieren könnt ihr euch wie folgt (Quelle: Food4Action – Fett napf2016)

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)

Version #1
Erstellt: 2026-05-14 09:00:03 UTC von jona
Zuletzt aktualisiert: 2026-05-14 09:09:10 UTC von jona