

4.

Mengenkalkulation

- [4.0. GENERELL](#)
- [4.1. MEHRERE WEGE FÜHREN ZUM ZIEL](#)
- [4.2. MENGENTABELLEN FÜR 10 LEUTE](#)

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-

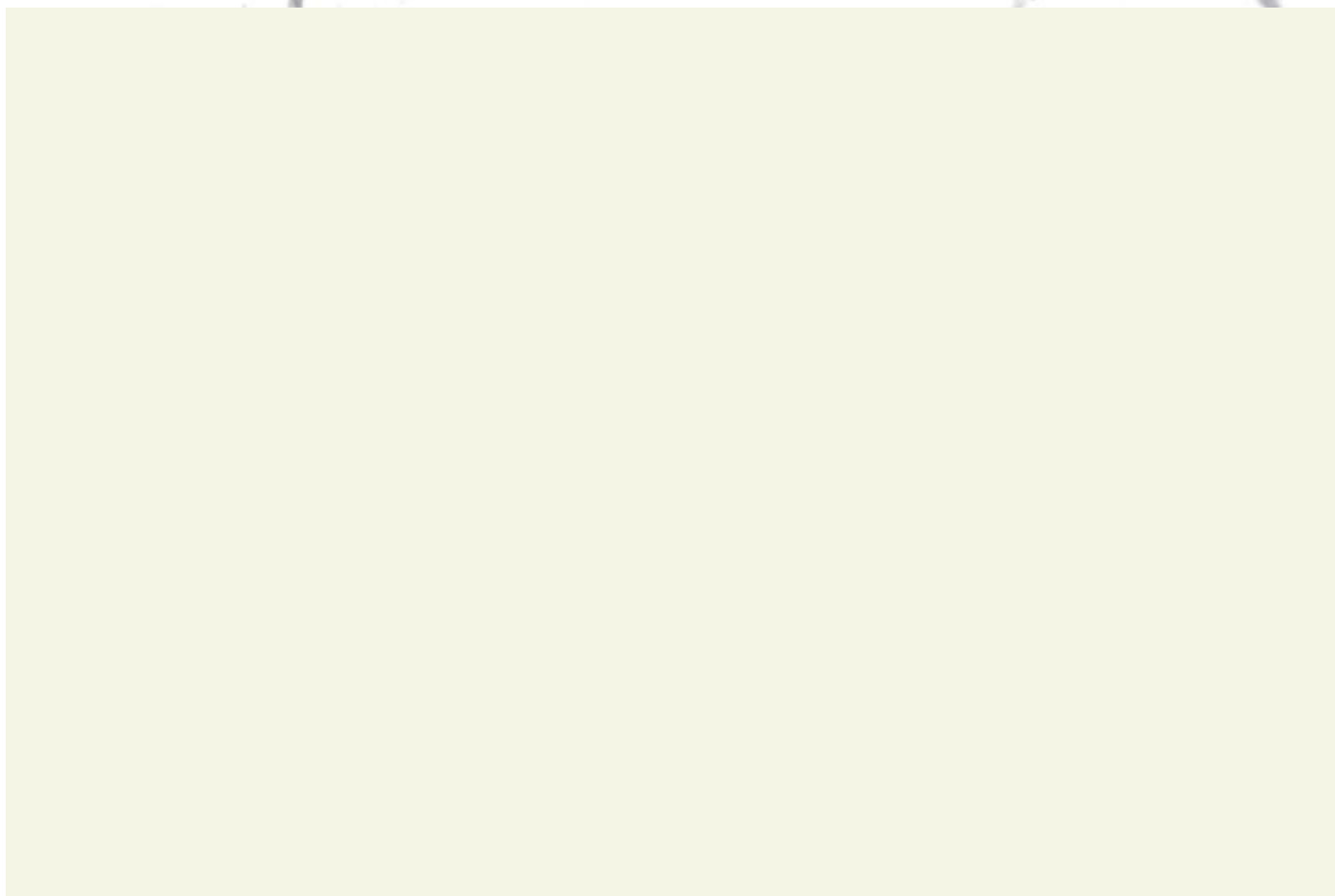
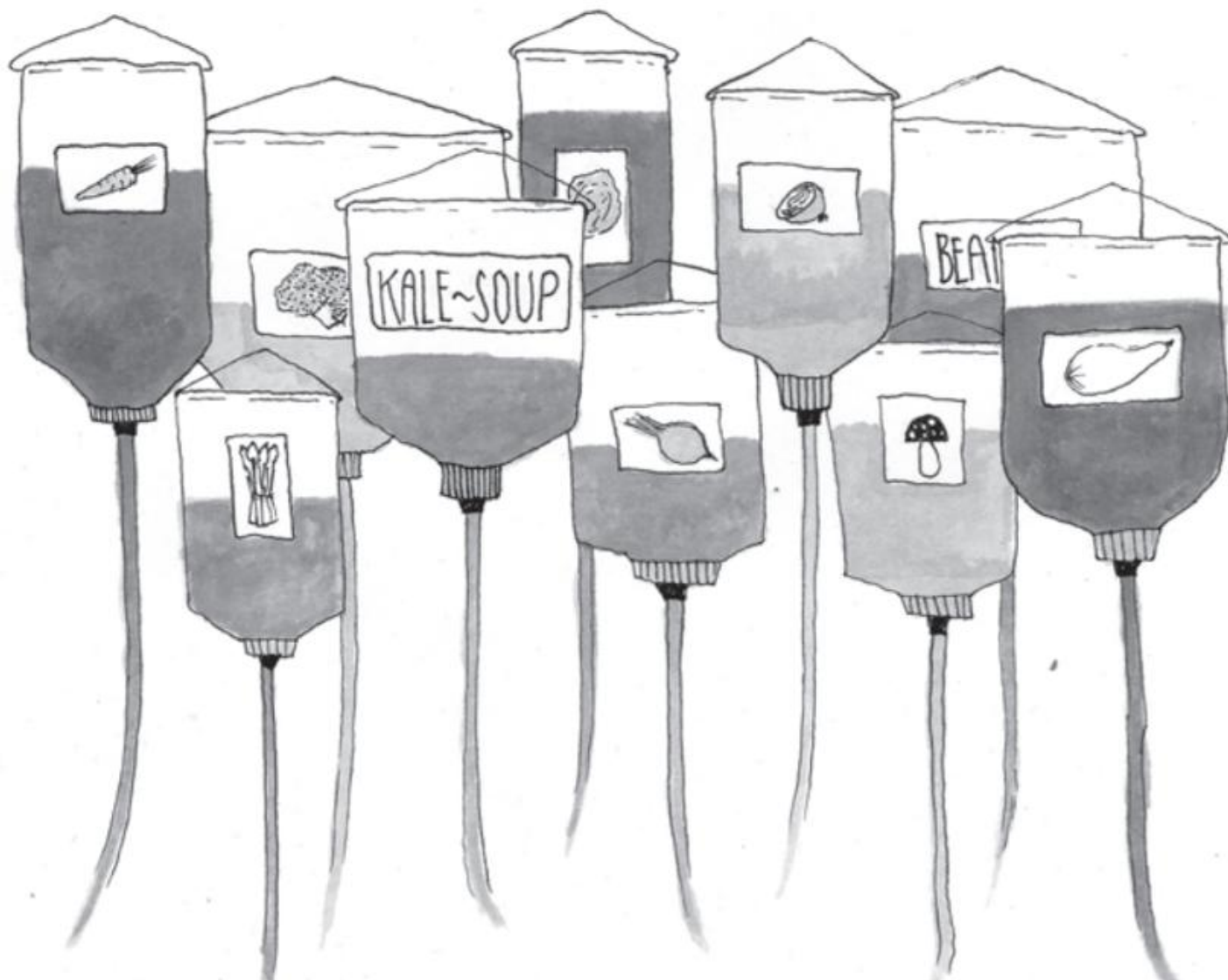
nem Treffen, wo es vor vier Stunden Frühstück gab. Gibt es also vor dem Essen viel Bewegung & Sport im Freien, dann nehmt lieber die höheren Werte der Mengentabellen. Beim Rumsitzen auf Konferenzen ist der Appetit meist nicht ganz so groß und die niedrigeren Werte reichen aus.



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.



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. $0,5 \text{ Kilo} \times 50$ 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

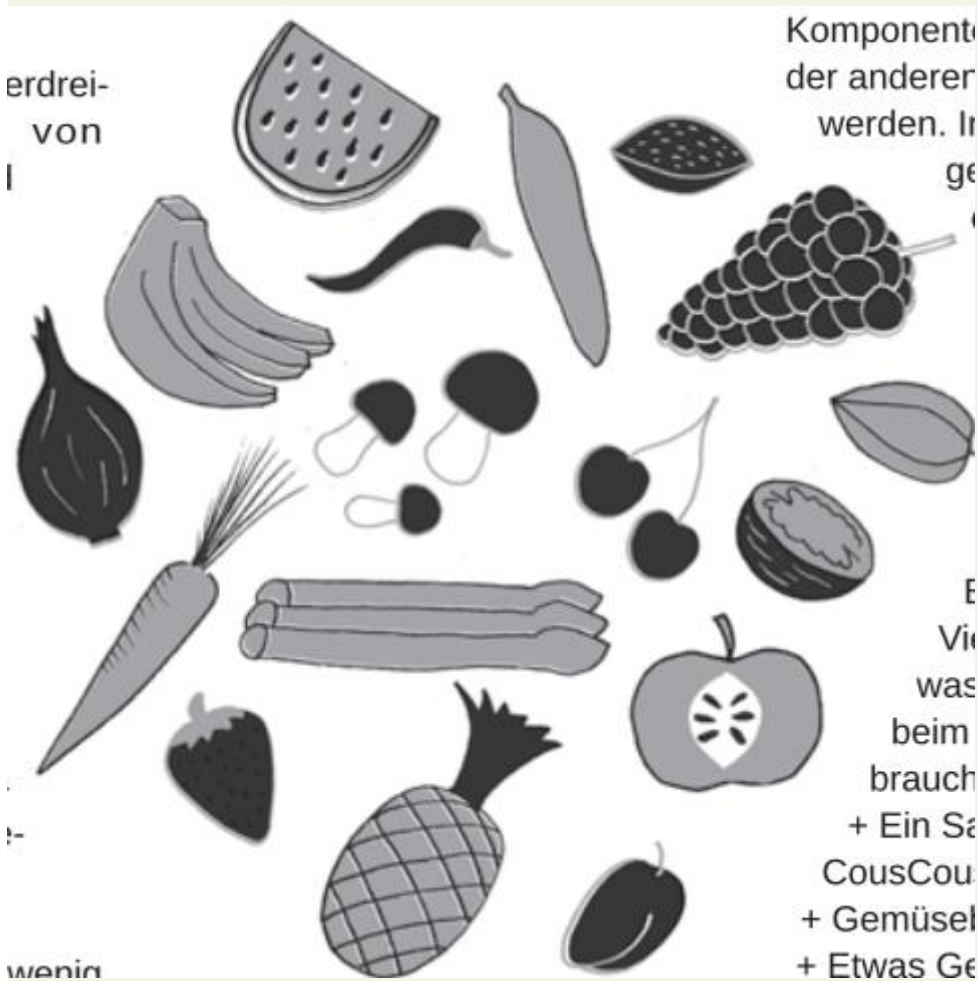
dieses mit festen Gemüse wie Möhren oder Kartoffeln zu mixen.

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 Kopfchen genies 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 SOÛE	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.)

