

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.

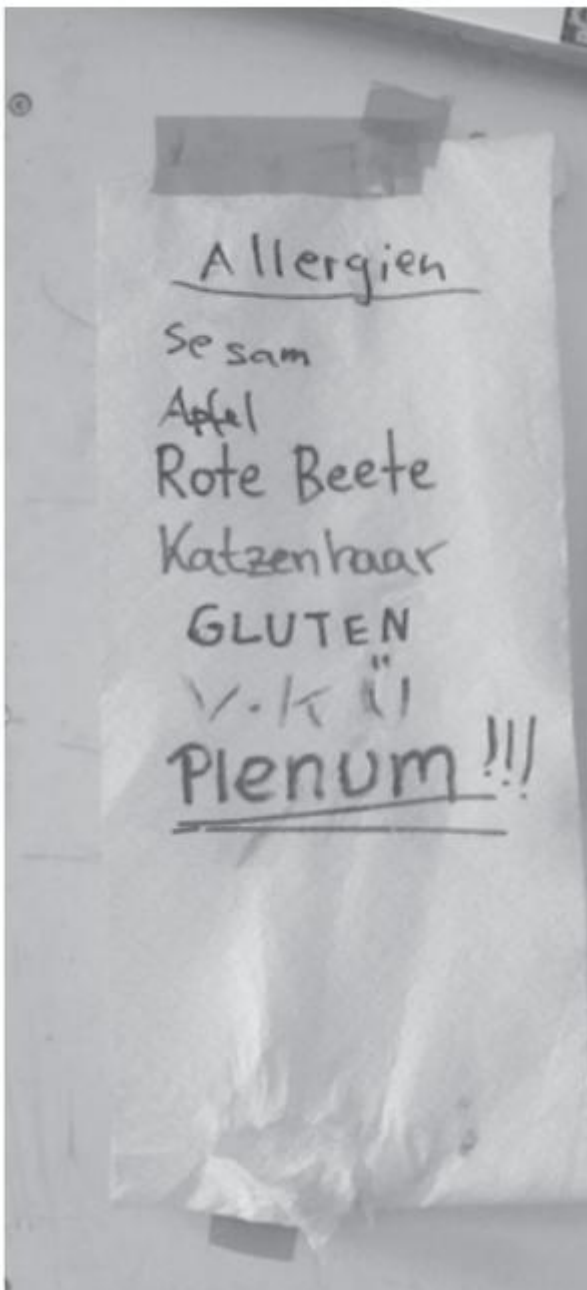
Die Kleingruppen organisieren sich später selbstständig und koordinieren sich untereinander. Gut ist dabei auch zu wissen,

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 Beilagen. 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.

Version #1

Erstellt: 2026-05-07 17:06:55 UTC von sasha

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-07 17:07:12 UTC von sasha