

# 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 schauen

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



Version #1

Erstellt: 2026-05-07 17:19:16 UTC von sasha

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-07 17:19:26 UTC von sasha