

## Inhaltsübersicht Rubrik –Küche und Finanzen

---

*Die Rubrik enthält Informationen, Checklisten und Vorlagen zu den Themen  
Küche und Finanzen*

*Für die Freizeitleitung, die Teamer als Stütze und Orientierung im eingetretenen  
Krisenfall und Alltagsbewältigung auf den Freizeiten/Veranstaltungen.*

---

### Bereich Küche

- ✓ Mengen, Maße, Gewichte und ihre Angaben
- ✓ Essensmengen - Kalkulation
- ✓ Tipps und Tricks in der Küche
- ✓ Hygiene in der Küche
- ✓ Die Spül- und Putzkiste
- ✓ Die Gewürzkiste
- ✓ Kochtechniken, Begriffe
- ✓ Lebensmittelallergien & Unverträglichkeiten
- ✓ Frühstück und Abendbrot
- ✓ Suppen
- ✓ Hauptspeisen
- ✓ Teige
- ✓ Nudelgerichte
- ✓ Reisgerichte
- ✓ Kartoffelgerichte
- ✓ Umgang mit Gasflasche
- ✓ Vorlage Essensplan

### Bereich Finanzen

- ✓ Allgemeines
- ✓ Das muss vor und auf der Freizeit bedacht werden
- ✓ Bsp. Finanzen auf Freizeiten

## Basiswissen Küche

### Mengen, Maße, Gewichte und ihre Angaben:

- TL = Teelöffel = 5 ml = 5 g
- EL = Esslöffel = ca. 15 ml = 15 g; 8 EL = ca. 125 ml Wasser oder 1/8 l
- MS = Messerspitze
- g = Gramm: 250 g = ca. 250 ml = 1/4 l = ca. 250 ccm = ca. 12,5 cl
- Pck = Päckchen
- ml = Milliliter
- 1 Liter = 1000 ml = 100 cl = 10 dl = 1000 g
- 3/4 Liter = 750 ml = 75 cl = 7,5 dl = 750 g
- 1/2 Liter = 500 ml = 50 cl = 5 dl = 500 g
- 1/4 Liter = 250 ml = 25 cl = 2,5 dl = 250 g = ca. 1 Teller
- 1/8 Liter = 125 ml = 12,5 cl = 1,25 dl = 125 g
- 1/10 Liter = 100 ml = 10 cl = 1 dl = 100 g
- T = 1 Tasse (nicht Humpen) = 125 ml = 1/8 l (Randvoll = 150 ml)
- kg = Kilogramm = 1000 g = ca. 1 l = ca. 1000 ccm = 100 cl = 10 dl
- 5 mittelgroße Kartoffeln = ca. 500 g
- ein Suppenteller gefüllt = ca. 250 ml
- eine Prise = Menge zwischen Daumen und Zeigefinger
- P = Packung
- B = Becher
- Ds = Dose
- Stng = Stange
- Bd = Bund
- Tb = Tube
- Gl = Glas

### Wenn keine Waage oder Messbecher vorhanden sind:

#### Ein gestrichener TL oder EL entspricht etwa folgender Menge:

	TL:	ES:
1 Pck Backpulver (20g):	4 g	----
Gelee/Marmelade:	10 g	30 g
Honig:	2 g	35 g
Käse gerieben:	3 g	8 g
Majonäse	10 g	30 g
Mehl:	4 g	12 g
Öl:	5 g	15 g
Reis:	7 g	20 g
Salz:	5 g	15 g
Speisestärke:	5 g	10 g
Wasser/Milch:	5 g	15 g
Zucker:	5 g	15 g
Butter:	5 g	10 g
Kakao:		5 g

#### Eine normale Tasse (nicht Humpen) randvoll gefüllt entspricht etwa folgender Menge in g:

Mehl:	80 g
Reis:	100 g
Zucker:	150 g
Kartoffelpüreepulver:	50 g
Haferflocken:	70 g

---

*Nicht bei jedem Lebensmittel ist die Umrechnung von Milliliter oder Liter auf Gramm bzw. Kilogramm gleich. Zwar entspricht ein Liter Wasser genau einem Kilogramm, ein Liter Öl wiegt dagegen nur etwa 900 g.*

---

## Essensmenge von Durchschnittsessern (30 J, normal sportl.):

Abweichungen von der normalen Mengenangabe pro Portion nach Personengruppen:

- Kinder ab 6 J.: 1/2 Portion
- ab 13 J. Jungen: 1 1/2 Portionen
- ab 13 J. Mädchen: 3/4 Portion

	<u>zum Sattessen</u>		<u>als Beilage:</u>
Brot/Brötchen:	120 - 150 g (2 - 3 Brötchen)		80 - 100 g (1 - 2 Brötchen)
Eier:	2		1 (zum Frühstück)
Wurst:	2 - 3 Scheiben		2 Scheiben
Käse:	2 - 3 Scheiben		2 Scheiben
Fisch	150 - 200 g		
Fleisch:	150 g		100 g
Braten:	150 - 200 g		
Hackfleisch	100 - 125 g		
Gemüse roh:			100 g
Gemüse gekocht:	300 - 400 g		200 g
Hülsenfrüchte			60 g
Nudeln:	100 - 150 g		70 g
Reis:	100 - 120 g		70 g
Suppe:	2 Teller (1/2 l)	1	Teller (1/4 l) als Vorspeise
Soße zu Fleisch	60 - 100 ml		
Soße zu Dessert	45 - 60 ml		
Dessert	125 g		
Kopfsalat:			1 Salat á 4 Personen
Endivien:			1 Salat für 7 Personen
Gurke:			1 á 3 Personen
Karotten:			120 g
Tomaten:			1 á Person

- ▶ Mit dem Anstieg der Esser nimmt die benötigte Menge an Essen proportional immer etwas ab. Auch wird das Essen immer billiger.
- ▶ 1 kg Brot = 16 - 20 Scheiben

## Getränke

- Der Bedarf an Getränken pro Person am Tag beträgt ca. 2,5 L

## Getränke und Lebensmittel zum Frühstück

- 1 Tasse = ca. 125 g = 150 ml
- 1 Glas Saft = ca. 100 g
- Gals Milch = ca. 180 g
- Kakao: 2 - 3 dl
- Butter: 15 g/pro Person
- Konfitüre: 20 - 30 g/Person
- Brot: 80 - 120 g/Person
- Brötchen 1, 5 á Person/Person

## Tipps und Tricks in der Küche:

### Einflussfaktoren auf Essensmengen:

- Wenn Suppen und Dessert serviert werden kann die Hauptmahlzeit reduziert werden
- Aus großen Tassen wird mehr getrunken, weil alle mindestens eine volle Tasse haben wollen.
- Bei Dessert besser kleine Kellen und Löffel verteilen, da alle mindestens eine volle Schöpfkelle haben wollen.
- Bei sportlichen Aktivitäten steigt der Hunger
- Naschen die Kinder viel, so sinkt der Hunger
- Bei großer Hitze sinkt der Hunger, mehr Flüssigkeit und Obst geben
- Zu Beginn einer Freizeit wird i. d. R. etwas mehr gegessen. Im Lauf der Freizeit wird es weniger

### Umgang mit Obst:

- **Äpfel:** geschält und in Schnitze gegessen sind sie beliebt. Geschält werden sie schnell braun und unansehnlich. Geschälte Äpfel in kaltes Wasser legen und einige Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Runzlige Äpfel lassen sich einfacher schälen, wenn sie kurz vorher in kochend heißes Wasser getaucht oder stundenlang in kaltem Wasser gelegt werden. Allerdings Vitaminverlust!
- **Ananas:** Die ganze Frucht erst in Scheiben schneiden, dann die Schalen entfernen. So gibt es keinen Matsch. Ananas verhindern das Gelieren von Gelatine, deswegen nur gekochte Ananas für Obstböten verwenden.
- **Bananen:** geschält, werden sie sofort braun und unansehnlich. Geschälte Banane mit Zitronensaft bestreichen. Bei Obstsalat Äpfel & Bananen als erstes schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln.

### Umgang mit Gemüse:

- **Tomaten:** leichter schälen, wenn sie kurz in kochendem Wasser getaucht werden. Sollen sie gekocht werden, ist die Schale vorher abzuziehen. Zuerst Stielansatz kegelförmig aus der Frucht schneiden, Blütenansatz kreuzweise leicht einschneiden, kurz in siedendes Wasser tauchen, mit kaltem Wasser abschrecken, enthäuten.
- **Paprika:** Paprikas vor Verarbeitung gründlich von Trennwänden und Kernen befreien. Diese sind Träger der Schärfe und der Unverträglichkeit. Um eine bessere Verträglichkeit zu erreichen kann die Paprika blanchiert, mit kaltem Wasser abgeschreckt und die Haut abgezogen werden.
- **Schnittlauch:** frisch halten, indem man ihn in ein Glas Wasser stellt
- **Sellerie:** Größere Knollen können pelzig & hohl sein. Gibt die Stelle, an der das Kraut abgeschnitten wurde beim Daumendruck nach nicht mehr verwenden, da das ein Zeichen für Pelzigkeit ist. Die gebürstete Knolle erst nach dem Kochen abschälen. Sie laugt beim Kochen nicht aus und der Geschmack bleibt besser erhalten
- **Zwiebeln:**
  - Schneiden ohne Weinen: Zwiebeln kurz mit kochendem Wasser überbrühen.
  - Zwiebelgeruch verschwindet, wenn man ein Glas rohes Milch trinkt oder rohe Petersilie kaut. An Händen entfernt man den Geruch mit Essig oder Zitronensaft. Wirkt auch bei Messer oder hier Edelstahlseife einsetzen.
  - Zwiebelringe werden gleichmäßiger, wenn sie mit einem Gurkenhobel geschnitten werden
- **Kartoffeln:** s. Kartoffelgerichte

## Umgang mit ....

- **Ei:** Frische Eier halten sich im Kühlschrank ca. 14 Tage. Um herauszufinden, ob das Ei gekocht ist, das Ei auf den Tisch legen und drehen, fängt es an zu taumeln, ist es roh. Kreiselt es gut ist es gekocht.  
Gekochte Eier lassen sich besser schälen, wenn man sie in kaltes Wasser legt.
- **grüner Salat** kann in einer verschließbaren Dose im Kühlschrank einige Tage aufbewahrt werden, ohne dass er welkt.
- **Salatgemüse** immer im stehenden, kalten Wasser kurz und gründlich waschen. Nicht drücken! Evtl. nochmal das Wasser wechseln.
- **Blattgemüse:** die äußeren grünen Blätter und Rippen nicht mitverwenden, da sie ein hohes Nitratgehalt besitzen.

## Sonstige Tipps:

- **Essen angebrannt:** bloß nicht mehr rühren! Schöpfe vorsichtig den guten Anteil des Essens in anderen Topf; nicht sagen. Der rauchige Beigeschmack ist die besondere Note! (Geht aber nur bei ganz leicht angebranntem Essen)  
**Angebrannte Töpfe leichter reinigen:** Wasser mit etwas Waschpulver im Topf aufkochen.  
**Angebranntem Fleisch:** Teile abschneiden; Rest in frischem Fett nochmal anbraten.
- **Geruch von Angebrannten verschwindet:** Auf Herdplatte etwas Wasser verdampfen
- Damit **Holzbretter** das Aroma der Petersilie nicht aufsaugen, Brett vor Gebrauch kalt abwaschen. Vor dem ersten Gebrauch und zwischendurch mit warmem Fett oder Öl einreiben. (Sind aber in der Freizeit-Küche nicht mehr erlaubt)
- **Versalzenes Essen retten:** Durch Strecken mit Sahne oder Joghurt. Hilft das nicht eine ganze geschälte Kartoffel ca. 15 Minuten mitkochen. Oder 1 - 2 Esslöffel Reis, rohe Kartoffel mit Reibeisen einreiben. Das geht mit jedem Essen.
- Große Menge **Flüssigkeit abgekühlt:** Mit Eiswürfel oder kalte, saubere Kühlelemente ins Gefäß legen.
- Beim **Verteilen/Ausrollen von Teig** auf einem Blech eine Klarsichtfolie über den Teig legen, so bleibt er nicht an Hände oder Rolle haften.
- **Brötchen aufbacken:** Gefäß mit Wasser in Ofen stellen. Brötchen werden knuspriger
- Vor dem Füllen **von heißen Flüssigkeiten in eine Glasschüssel**, diese heiß ausspülen und auf feuchtes Tuch stellen. Schüssel springt dann nicht.
- **Fett spritzt in der Pfanne:** einige Prisen Salz dazugeben. Das Spritzen hört auf.
- **Zwiebelgeruch** verschwindet schneller, wenn man Messer, Hände, Brett sofort mit kaltem Wasser abwäscht
- **Übergelaufener Milch:** Herdplatte sofort mit einem in Essig getränkten Tuch sauber machen. Töpfe mit starkem Salzwasser auskochen.  
**Milch brennt nicht an:** Vorher etwas Wasser im Topf erhitzen oder etwas Zucker in Topf geben. Topf mit kaltem Wasser ausspülen.
- **Wurst** lässt sich besser enthäuten, wenn man sie kurz unter kaltes Wasser hält.
- **Wasser salzen**, wenn es kocht. Wird das Salz vorher schon beigegeben, braucht das Wasser länger, bis es kocht.
- Beim Kochen für Großgruppen muss wesentlich **mehr Zeit** eingerechnet werden, für die Vorbereitung, das Erhitzen vom Wasser, etc.
- Bei Gruppen immer etwas **vorsichtiger würzen**, da die Geschmäcker unterschiedlich sind. Nachwürzen geht besser als Würze herausnehmen.

## Hygiene in der Küche

- Vor jeder Küchenarbeit die Hände gründlich - am besten mit Desinfektionsseife - waschen und mit einem sauberen Tuch trocknen
- Saubere Kleidung und eine saubere Schürze tragen.
- Lange Haare zusammenbinden evtl. Kopfbedeckung tragen
- Abwaschlappen, Hand- und Abtrockentücher oft wechseln. Abtrockentücher möglichst im Freien trocknen lassen. Abwaschlappen immer gut auswaschen. Sollten zu wenig Tücher und Lappen da sein und keine Waschmaschine zur Verfügung stehen, die Küchenwäsche in einer großen Pfanne mit wenig Waschmittel 30 Min. kochen, gut spülen und trocknen.
- Reinigungslappen für WC haben nichts in der Küche verloren. Lappen zum Tischabwischen farblich von Spüllappen unterscheiden und separat lagern. Öfters wechseln!
- Arbeitsplatz sauber halten, immer wieder Arbeitsflächen abwischen und nicht mehr benötigte Geräte spülen und verräumen.
- Küchenboden sauber halten und wenn möglich jeden Abend nass wischen
- Nur einwandfreie und saubere Arbeitsgeräte verwenden
- Speisereste zugedeckt und kühl aufbewahren und so schnell wie möglich weiterverwenden. Bitte hier Vorsicht walten, da normalerweise Speisereste nicht zweimal rausgestellt werden dürfen.
- Speisen, die bereits auf den Tisch standen, müssen eigentlich weggeworfen werden. Deswegen lieber weniger rausstellen und dafür öfters nachfüllen und das den Kindern erklären
- Rohe Lebensmittel, die nicht gekocht sind, verderben rasch. Immer kühl aufbewahren!
- Tiefgefrorenes Fleisch am besten im Kühlschrank auftauen, nach dem Auftauen sofort verwenden. Geflügel/Pute von anderem Fleisch fernhalten und separate Brettchen und Messer verwenden. Möglichst auf rohe Eier, rohes Geflügel verzichten, wegen Salmonellengefahr
- Fleisch & Geflügel immer getrennt von rohem Obst und Gemüse zubereiten. Geräte, die mit Geflügel in Berührung kamen, sind mit kochendem Wasser abzubrühen, auch Arbeitsflächen. Hände danach waschen!
- Früchte, Gemüse vor Gebrauch immer gut waschen.
- Faule Blätter & Druckstellen bei Früchten und Gemüse großzügig wegschneiden.
- Schimmeliges Brot und andere mit Sporen versetzte Speisen nie essen!
- Vorratsraum & Kühlschrank sauber halten & kontrollieren. Bei längeren Freizeiten Kühlschrank mit Essigwasser zwischendurch auswischen.
- Holzbrettchen, Wallhölzer und Pinsel immer gut an der Luft trocknen lassen. Feuchte & schmutzige Holzbrettchen bieten Kleinlebewesen ideale Lebensbedingungen
- Bakterien und Viren lieben Temperaturen zwischen 10 ° und 65 ° C
- Verzehrfertige Speisen sollten nicht mit bloßen Händen angefasst werden (z. B. Gabeln auf Wurst- und Käseteller)
- Küchenabfälle und verdorbene Lebensmittel sofort in Biomülleimer geben und täglich leeren.
- Zum Abtrocknen Einmalhandtücher verwenden
- Schmuck wie Fingerringe, Armbanduhren vor Arbeitsbeginn ablegen! Verletzungsgefahr!
- Nie auf Lebensmittel husten oder niesen. Sollte in die Hand gehustet worden sein, Hände waschen!
- Kleine, saubere Wunden mit wasserundurchlässigem Pflaster abdecken oder Handschuhe tragen
- Sollte Essen etwas länger warmgehalten werden müssen, nicht unter 70°C und höchstens 2 Std.

## Die Spül- und Putzkiste:

Diese Dinge sollten enthalten sein:

- Spülmittel
- Reinigungsmittel für den Boden
- farblich unterschiedliche Spüllappen
- Spülschwamm
- Spülpätz
- Aufwaschlappen
- Geschirrtücher
- Einmal-Abtrockentücher für die Hände
- Scheuermilch
- Desinfektionsseife für die Hände
- Einmalhandschuhe
- Desinfektionsspray für Flächen
- Feuerzeuge & Streichhölzer
- Müllbeutel groß
- Müllbeutel klein
- Biomüllbeutel
- Gelber Sack
- Wasserdichte Pflaster

## Gewürzkiste:

Diese Dinge sollten in der Gewürzkiste sein (natürlich ist das nur eine Grundausstattung):

- Pfeffer
- Salz
- Kräuter der Provence
- Curry
- Majoran
- Rosmarin
- Paprika edelsüß
- Balsamico
- Speisewürze z. B. Maggi
- Mehl
- Thymian
- Basilikum
- Brühwürfel (Fleisch & Gemüsebrühe)
- Essig
- Öl
- Senf
- Knoblauch
- Soßenbinder
- Helle und dunkle Soße

Gewürze, die oft gebraucht werden können in Großpackungen gekauft werden, da sie sich schnell aufbrauchen, alle anderen sollten besser in kleinen Einheiten gekauft werden. Generell ist sich darüber Gedanken zu machen, wie ich Gewürze lagere: Trocken, gut verschlossen und gut transportierbar. Deswegen ist es sinnvoll kleine bis mittelgroße Plastikdöschen zu nehmen und auf Plastikbeutel zu verzichten.

## Kochtechniken – Begriffe und kurze Erläuterungen:

### **Binden:**

Andicken von Soßen, Suppen, Süßspeisen mit Mehl, Speisestärke oder Kartoffelpüreepulver. Mehl und Speisestärke mit kalter Flüssigkeit anrühren, zugießen, umrühren und aufkochen

### **Blanchieren:**

Kurzes Ankochen von Gemüse und im manchmal auch von Obst in viel Flüssigkeit; anschließend in kaltem Wasser mit Eiswürfel abschrecken. Dabei wird es weicher und kann leichter verarbeitet werden. I. d. R. für das Einfrieren von Gemüse gedacht.

### **Marinieren:**

Durchziehen lassen von Salaten mit Soße, bei Fleisch mit Marinade.

### **Pochieren:**

Kurzes Erhitzen, bis kurz unter dem Siedepunkt, von Obst und Gemüse in viel Flüssigkeit

### **Garen:**

In reichlicher Flüssigkeit unter der Siedetemperatur, um Platzen oder Zerfallen empfindlicher Gerichte zu verhindern. Gargut in kochender Flüssigkeit zusetzen, bei 75° - 95° C garen lassen

### **Dämpfen:**

Ein Garen in strömendem Wasserdampf ohne Druck bei Temperaturen von ca. 100° im Dämpfer oder Siebeinsatz in geschlossenen Töpfen

### **Dünsten:**

Ein Garen im eigenen Saft unter Zugabe von wenig Fett und Flüssigkeit bei gleichbleibender Temperatur von ca. 96° - 100° in geschlossenem Geschirr.

Gargut hierbei zunächst in zerlassenes Fett wenden, Fleisch nach Belieben anbräunen, im eigenen Saft oder unter Zugabe wenig kochender Flüssigkeit, bei mäßiger Hitze zugedeckt garen.

### **Ablöschen:**

Bratensatz mit wenig Flüssigkeit nach und nach unter Rühren aufgießen und aufkochen lassen.

### **Abschrecken:**

Gekochtes oder Gebrühtes kurz unter kaltes Wasser halten

Nahrungsmittel bei guter Hitze in heißem Fett von allen Seiten bräunen, damit durch raschen

Porenverschluss Saftverlust vermieden wird

### **Andünsten:**

Nahrungsmittel in zerlassenen Fett bei mäßiger Hitze ohne Bräunung, wenig Flüssigkeit zu geben

### **Mehlbutter:**

Zum Binden von Gemüse und Soße anstelle von Einbrenne. Gleiche Menge Butter und Mehl (j1 10 g) verkneten, in das fast gare Gemüse oder Soße geben

### **Mehlschwitze/Einbrenne:**

Mehl in zerlassenen Fett lichtgelb oder mittelbraun bis kräftig braun rösten, mit kalter Flüssigkeit unter Rühren nach und nach aufgießen, glattrühren, bei mäßiger Hitze garen

### **Legieren**

bedeutet Suppen oder Soßen mit Eigelb oder Mehl eindicken oder binden. Dadurch werden gegarte, nicht mehr kochende Speisen verfeinert.

Legieren kann man, indem man: Sahne oder Butter einrührt, Eigelb, das mit Sahne oder einer anderen verrührt ist, einrührt. Beim Einrühren darf die Speise nicht mehr kochen, da Sahne oder Eigelb gerinnen können. Man kann auch Süßspeisen legieren.

### **Unterziehen**

Vorsichtiges Unterheben von verschiedenen Flüssigkeiten oder geschlagenen Eischnee/Sahne zur Lockerung von Cremes oder Ähnliches.



# Lebensmittelallergien & Unverträglichkeiten

## Laktoseintoleranz -Allgemeines

- Laktose (= Milchzucker) ist in der Milch fast aller Säugetiere enthalten
- 15 - 20 % der Deutschen fehlt das Enzym Laktase ganz oder teilweise.
- Laktase spaltet Milchzucker in Glukose & Galaktose
- Im Darm verursacht Laktose massive Beschwerden.

## Laktoseintoleranz – Behandlung & Maßnahmen

- Laktosefreie Ernährung & Verzicht auf Fertigprodukte
- Laktase-Enzym-Präparate, um Beschwerden zu vermindern
- Medikament vor Verzehr einnehmen

## Lebensmittel bei Laktoseintoleranz

Verboten/zu meiden	Erlaubt/unbedenklich
<ul style="list-style-type: none"><li>• Brot- und Backmischungen</li><li>• Waffeln</li><li>• Schokolade</li><li>• Instant-Suppen</li><li>• Fertig-Müsli</li><li>• Aromen</li><li>• Molke, Molkepulver,</li><li>• Zuckerstoffe</li><li>• Milch, Sahne, Joghurt</li><li>• Butter</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruchtsäfte</li><li>• Nüsse</li><li>• Nudeln</li><li>• Reis</li><li>• Fruchtgummi</li><li>• Fleisch</li><li>• Eier</li><li>• Getreideprodukte</li><li>• Mais</li><li>• Fisch</li></ul>

## Gluten -Allgemeines

- Gluten = Klebereiweiß im Getreide, das z. B. in Verbindung mit Wasser dafür sorgt, dass Brot zu einem Laib aufgeht.
- Ca. 100.000 Menschen in Deutschland vertragen kein Gluten
- Selbst Spuren von Gluten können gesundheitsschädlich sein
- In vielen Fertigprodukten ist Gluten versteckt, da es viele erwünschte Eigenschaften hat.

## Gluten -Behandlung und Maßnahmen

- konsequente glutenfreie Ernährung:

## Lebensmittel mit Gluten

Verboten/zu meiden	Erlaubt/unbedenklich
<ul style="list-style-type: none"><li>• Weizen</li><li>• Dinkel</li><li>• Roggen</li><li>• Hafer</li><li>• Gerste</li><li>• Nudeln</li><li>• Pizza</li><li>• Kekse</li><li>• Bier</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reis</li><li>• Mais, Hirse, Buchweizen</li><li>• Amaranth</li><li>• Obst, Gemüse, Kartoffeln</li><li>• Salat</li><li>• Milch, Naturjoghurt, Naturkäse</li><li>• Fleisch, Fisch</li><li>• Zucker</li><li>• Honig, Marmelade</li><li>• Hülsenfrüchte</li><li>• Eier</li><li>• reine Gewürze u. Kräuter</li></ul>

## Fruktose -Allgemeines

- Fruktose = Einfachzucker, der natürlich in Früchten, Gemüse, Zuckerrüben, Zuckerrohr und Honig vorkommt
- 30 % der Deutschen vertragen Fruchtzucker gar nicht oder nur in geringen Mengen

## Fruktose -Behandlung und Maßnahmen

- d. R. reicht die Reduktion vom Fruchtzucker durch die Menge an Nahrungsmittel

## Fruktose und Lebensmittel

Verboten/zu meiden	Erlaubt/unbedenklich
<ul style="list-style-type: none"><li>• Äpfel</li><li>• Bananen</li><li>• Kiwis</li><li>• Fruchtsäfte</li><li>• Trockenfrüchte</li><li>• Honig</li><li>• Fertigjoghurts</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprikosen</li><li>• Honigmelone</li><li>• Pfirsichen</li></ul>

# Frühstück und Abendbrot

Das sollte nicht fehlen:

Frühstück	Abendbrot
<ul style="list-style-type: none"><li>• Müsli &amp; Cornflakes</li><li>• zwei Sorten Marmelade</li><li>• Honig</li><li>• Obst</li><li>• Butter/Margarine und vegane Alternativen</li><li>• Kaffee</li><li>• Tee</li><li>• Kaba</li><li>• Milch und vegane Alternativen</li><li>• verschiedenes Brot</li><li>• kleiner Wurst- und Käseteller und vegane Alternativen</li><li>• Weißwurst</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tee</li><li>• Mineralwasser</li><li>• unterschiedliches Brot</li><li>• Butter/Margarine und vegane Alternativen</li><li>• Gurken/Paprika/Tomaten/Karotten</li><li>• Käseaufschnitt und vegane Alternativen</li><li>• Wurstaufschnitt und vegane Alternativen</li></ul>

Das kann man immer mal wieder anbieten:

Frühstück	Abendbrot
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nutella</li><li>• gekochte Eier oder Rührei</li><li>• Bacon</li><li>• Brötchen</li><li>• Pfannkuchen</li><li>• Toast</li><li>• Saft</li><li>• Quark</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saft</li><li>• Quark oder Tipp für das Gemüse</li><li>• Fisch</li><li>• Bombell, Camembert etc.</li><li>• Hamburger oder Wienerchen oder Grillen</li><li>• Hawaiitoast</li><li>• gefüllte Toastecken</li><li>• Pizzabrötchen</li><li>• Tomaten-Mozzarella</li><li>• deftige Salate</li></ul>

- Grundsätzlich sollte wenig Wurst und Fleisch gereicht werden oder im Sinne der EJB vollständig vegetarisch bis vegane Ernährung angeboten werden. Auch auf Frische, Bio und Regionalität sollte geachtet werden.
- Am Anfang der Freizeit oder am Abend vorher fragen, wer was trinkt, um unnötige Arbeit zu sparen und um das Wegschütten zu vermeiden
- Anfang der Freizeit oder am Abend vorher fragen, wer Rührei etc. haben möchte, um unnötige Arbeit und das Wegwerfen von Lebensmitteln zu vermeiden.
- Milch nicht in heißen Topf schütten, da sie sonst sofort anbrennt. Beim Wärmen immer rühren und nur bis knapp vor dem Siedepunkt erhitzen.

# Suppen

## Tomatensuppe

### Tomatensuppe – Zutaten (20 Personen)

1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 250 g Butter oder Margarine, 250 g Mehl, 2, 5l Gemüsebrühe, 5 P Tomatenpüree á 500 g, 6 TL Salz, 1 TL Zucker, 6 TL Speisewürze, 1 TL Pfeffer, 2 B Schmand à 200g, evtl. einige Tropfen Tabascoße, (Worcestersoße zum Abschmecken)

### Tomatensuppe – Zubereitung

Zubereitungszeit: 35 Minuten                      Art: vegetarisch

- Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch pressen und in Margarine andünsten
- Mehl dazugeben und leicht durchschwitzen lassen.
- Mit der Flüssigkeit nach und nach ablöschen.
- Damit es nicht klumpt, gut mit dem Schneebesen rühren, aufkochen lassen und Tomatenpüree dazugeben.
- Nun die Gewürze und den Schmand dazugeben und abschmecken
- Evtl. Parmesankäse darüberstreuen und frisches Basilikum oder Petersilie darauf streuen

## Gemüsetopf mit Kartoffeln

### Gemüseeintopf – Zutaten (20 Personen)

4 kg gemischtes Gemüse, 3 kg Kartoffeln, 250 g Margarine, 3, 5 l Wasser, 6 EL Kartoffelpüree-Pulver 2 EL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 3 - 4 TL Speisewürze, 2 Bd Petersilie

### Gemüseeintopf – Zubereitung

Zubereitungszeit: 2,5 Std.                              Art: vegetarisch

- Gemüse putzen und zerkleinern. Margarine zerlassen, Gemüse darin andünsten, mit Wasser auffüllen.
- Kartoffeln schälen, würfeln, dazugeben 15 - 20 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen. Ab und zu umrühren. Falls gewünscht, kann die Flüssigkeit mit 5-6 EL Kartoffelpüree-Pulver gebunden werden.
- Den Gemüsetopf mit den Gewürzen abschmecken & vor Servieren mit Petersilie bestreuen

## Zwiebelsuppe

### Zwiebelsuppe – Zutaten (20 Personen)

3,5 kg Zwiebel, 125 g Butter oder Margarine, 5 EL Mehl, 6 l Hühner oder Gemüsebrühe (575g durchwachsener Speck), 10 EL Olivenöl, 10 TL Zucker, Salz, Pfeffer, 1.750 g Tomaten gehäutet und fein gehackt. Basilikum frisch, Parmesan frisch gerieben  
6 TL Salz, 1 TL Pfeffer

### Zwiebelsuppe – Zubereitung

Zubereitungszeit: 80 Minuten                      Art: vegetarisch

- Die Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden.
- Pancetta oder Speck in einen Topf geben und bei geringer Hitze 5 Minuten unter Rühren erhitzen, bis das Fett austritt.
- Dann Butter, Olivenöl, Zwiebeln, Zucker und eine Prise Salz zufügen und alles gut vermengen. Den Topf abdecken und die Zwiebel unter gelegentlichem Rühren goldbraun dünsten.
- Die Brühe zugießen, die Tomaten einrühren alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Suppe abgedeckt etwa 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Dann 8 Basilikum Blätter klein zupfen und in die heiße Suppe rühren.
- Die Suppe abschmecken im Teller mit den restliche Basilikum Blättern garnieren und einige Stücke Parmesan darauf hobeln.

# Hauptspeisen

## Hefeteig für Pizza

### Hefeteig - Zutaten (20 Personen)

2 kg Mehl, 4 Würfel Hefe oder 4 Beutel Trockenhefe, 1,25 l Wasser, 5 TL Salz, 3 TL Zucker, 2 TL Koriander, 2 TL gemahlener Kümmel, 1/4 l ÖL

### Hefeteig – Zubereitung

Zubereitungszeit: 45 Minuten + 30 Minuten Kühlen

Art: vegetarisch

- Alle Zutaten sollten etwa Zimmertemperatur haben.
- 2 kg Mehl in eine große Schüssel geben, Hefe darüberstreuen, alle Zutaten hinzugeben
- Zu Teig kneten, abdecken & an warmen Ort mind. 30 Min gehen lassen, bis Teig doppelte Größe hat.
- Vor dem Weiterverarbeiten nochmals durchkneten.

## Rührteig

### Rührteig - Zutaten (20 Personen)

500g Mehl, 250 g Butter o. Margarine, 1 Pr Salz, 250g Zucker, 1 Pck V.zucker, 3-4 Eier, 1 P. Backpulver, 1/8 l Milch

### Rührteig - Zubereitung

Zubereitungszeit: 30 Minuten + 50 – 60 Minuten backen

Art: vegetarisch

- Butter mit Handrührgerät schaumig rühren, den Zucker und Eier nach und nach zugeben
- Weiterrühren. Mehl mit Backpulver und Salz vermischen und einrühren
- So viel Milch zufügen, dass der Teig schwer reißend vom Löffel fällt.
- Kastenform einfetten, Teig einfüllen
- Backofen auf 175 - 200° aufheizen; Kuchen auf mittlerer Schiene knapp 60 Min. backen
- Garprobe: Mit Holzstäbchen in den Kuchen stechen. Bleibt kein Teig daran hängen ist der Kuchen gar

## Mürbteig

### Mürbteig - Zutaten (20 Personen)

250 g Mehl, 125 g Butter oder Margarine, 1 Pr Salz, 100 g Zucker, 1 Pck Vanillezucker, 1 TL Backpulver, 1 Ei

### Mürbteig - Zubereitung

Zubereitungszeit: 20 Minuten & 50 – 60 Minuten backen

Art: vegetarisch

- Mehl & Backpulver in Backschüssel füllen, anderen Zutaten dazugeben & alles mit Knethaken verkneten
- Den Teig mit kalten Händen weiterverarbeiten, bis eine glatte Maße entsteht. Zu einer Kugel formen, in Folie einschlagen und gehen lassen

## Süßer Hefeteig

### Süßer Hefeteig - Zutaten (20 Personen)

500g Mehl, 1 Würfel Hefe o. 1 P Trockenhefe, 100g Margarine o. 6 EL Öl, 1/2 TL Salz, 100g Zucker, 1/8l Milch, 1 Ei

### Süßer Hefeteig - Zubereitung

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Art: vegetarisch

- Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben
- Margarine schmelzen und abkühlen lassen.
- Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel füllen, Ei, Milch, Margarine oder Öl dazugeben und mit dem Knethaken zu einem elastischen Teig verkneten.
- An einem warmen Ort zugedeckt 15 - 30 Min gehen lassen, bis Teig doppelte Größe hat.

# Nudelgerichte

## Nudeln kochen an sich

### Nudeln kochen an sich – Zutaten (20 Personen)

2,5 kg Nudeln, 8 - 10 l Wasser, 8 EL Salz, 20 EL Öl

### Nudeln kochen an sich – Zubereitung

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Art: vegetarisch

- 10 l - Töpfe verwenden: 5 l pro Topf erhitzen (je mehr Wasser im Topf, umso länger dauert es)
- Pro Liter 1 EL Salz und 1 EL Öl zufügen
- Pro Topf 1, 25 kg Nudeln hinzuschütten
- Nudeln sofort umrühren und 9 - 11 Minuten kochen lassen
- Mit Sieb abgießen

## Nudelauflauf

### Nudelauflauf – Zutaten (20 Personen)

1,3 kg Hörnchennudeln, 4 - 6 l Wasser, 4 EL Salz, 4 EL Öl, 5 Stg Lauch, 1,5 kg Paprikaschoten, 200g Butter, 1 kg gekochter Schinken, 10 Eier, 500g Schmand, 1 kg geriebener Gouda, 3 TL Salz, 1 TL Pfeffer, 1 TL Zucker, 1 TL Paprikapulver, 2 TL Curry, 2 TL Basilikum, 2 Bd Petersilie

### Nudeln kochen an sich – Zubereitung

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Art: vegetarisch

- Nudeln kochen.
- Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden, Paprikaschoten würfeln. Butter schmelzen, Gemüse darin 7 - 10 Min dünsten. Schinken in Würfel schneiden. Eier & Schmand mit 2/3 vom Käse vermischen, Gewürze hinzugeben. Kräuter zerkleinern und dazugeben
- Form einfetten, abwechselnd Nudeln, Gemüse & Schinken einfüllen.
- Alles mit Eiermischung übergießen und den restlichen Käse darauf steuern.
- Backofen 200° vorheizen & 30 - 40 min backen. Die Form 20 Min. abdecken, damit der Käse nicht zu dunkel wird

## Sahne-Tortellini

### Sahne-Tortellini – Zutaten (20 Personen)

2 kg Tortellini, 6 l Gemüsebrühe, 800g gekochten Schinken, 5 Becher Schmand á 200g, 1,5 l Milch, 2 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 1/2 TL Muskat

### Sahne-Tortellini - Zubereitung

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Art: kann Fleisch enthalten, vegetarisch

- Tortellini in Kochflüssigkeit ca. 15 Min. kochen & abgießen. Gekochten Schinken in Streifen schneiden
- Schmand, Milch miteinander verrühren & aufkochen.
- Gewürze, Schinken Tortellini dazugeben
- Mit Schnittlauchröllchen bestreuen

## Nudelsalat

### Nudelsalat – Zutaten (20 Personen)

1,5kg Hörnchennudeln, 5 - 6l Wasser, 5EL Salz, 5EL Öl, 3EL Öl, 2 Ds Erbsen & Karotten á 530g, 2 Ds Mandarinen á 175 g, 800 g Fleischwurst, 1GL Mayonnaise (500g), 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 2EL Essig

### Nudelsalat - Zubereitung

Zubereitungszeit: 30 Minuten + 1 Std. Durchziehen                      Art: Fleisch

- Nudeln in Salzwasser kochen, in Schüssel geben, mit Öl vermischen.
- Erbsen, Karotten, 1 Ds Mandarinen dazugeben.
- Fleischwurst würfeln, mit zweiter Ds Mandarinen mit Saft dazugeben.
- Aus Mayonnaise & Gewürzen eine Marinade bereiten und alles miteinander gut vermischen.
- Salat ca. 1 Std. durchziehen lassen und vor Essen abschmecken

## Schinkennudeln

### Schinkennudeln – Zutaten (20 Personen)

2kg Bandnudeln, 6l Wasser, 6EL Salz, 6EL Öl, 250 g Margarine, 5 große Zwiebeln, 1kg gekochten Schinken, 3 P Tomatenpüree á 500 ml, 10 EL Tomatenketchup, 3/4l Milch, 1TL Rosmarin, 1TL Thymian, 4TL Salz, 2TL Paprikapulver, 2 BD Petersilie

### Schinkennudeln - Zubereitung

Zubereitungszeit: 45 Minuten                      Art: Fleisch

- Nudeln kochen.
- Margarine in Topf schmelzen, Zwiebeln schälen, würfeln, in Margarine andünsten.
- Schinken in Streifen schneiden, dazugeben, kurz andünsten
- Tomatenpüree, Ketchup dazugeben, Milch auffüllen, Gewürze hineingeben und aufkochen
- Soße über gekochte Nudeln geben, umrühren, abschmecken
- Mit Petersilie verziehen

## Spagetti mit Tomaten-Hackfleisch-Soße:

### Spagetti mit Tomaten-Hackfleisch-Soße – Zutaten (20 Personen)

2kg Spagetti, 8l Wasser, 8EL Salz, 8EL Öl, 300g Margarine, 2 große Zwiebeln, 1,5kg gemischtes Hackfleisch, 7 Knoblauchzehen, 2Tb Tomatenmark, 300g Mehl, 3,5l Wasser, 3EL Salz, 2TL Zucker, 1TL Zucker, 1TL Pfeffer, 6TL Speisewürze, 4EL Ketchup, 2 B Schmand á 200 g

### Spagetti mit Tomaten-Hackfleisch-Soße - Zubereitung

Zubereitungszeit: 50 Minuten                      Art: vegetarisch

- Nudeln kochen.
- Margarine schmelzen, Hackfleisch kräftig anbraten, Zwiebeln schälen, kleinwürfeln, Knoblauch pressen, zum Hackfleisch zugeben.
- Tomatenmark & Mehl dazugeben, umrühren, mit Wasser ablöschen. Gewürze dazugeben, aufkochen lassen, Schmand einrühren und abschmecken.

## Tortellini-Salat

### Tortellini-Salat – Zutaten (20 Personen)

500g Tortellini, 6l Wasser, 5EL Salz, 5EL Öl, 1,5 kg Tomaten, 3stg Lauch, 3 Salatgurken, 900g gekochten Schinken, 600ml Mayonnaise, 3TL Salz, 5EL Essig, 1/2TL Pfeffer, 1EL Basilikum

## Tortellini-Salat Zubereitung

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Art: Fleisch

- Tortellini kochen
- Lauch waschen, putzen, in dünne Ringe schneiden. Tomaten & Gurken würfeln, Schinken in Streifen schneiden.
- Alles in Schüssel geben. Aus Mayonnaise & Gewürze Marinade machen, darübergießen, gut vermischen und abschmecken.

## Kartoffelgerichte

### Umgang mit Kartoffeln

- Kartoffeln aus Plastikbeutel nehmen, luftig, dunkel! und kühl lagern, sonst werden sie grün und sind an diesen Stellen nicht genießbar.
- Grüne Stellen & Keimansätze an Kartoffeln unbedingt wegschneiden, können giftig sein.
- Kartoffeln ergrauen sehr stark, wenn sie geschält sind und einige Zeit stehen. Deswegen in kaltes Wasser legen und in Kühlschrank stellen.
- Sind sie angebrannt 1–2-mal mit frischem Wasser aufstellen und nach dem Aufkochen sofort abgießen. Dann wie gewohnt fertigkochen.
- Um Verlust von Vitaminen zu vermeiden, erst nach dem Kochen schälen.
- Wenig Wasser verwenden.
- Unterschiedlich große Kartoffeln werden gleichzeitig gar, wenn man die größeren vor dem Kochen mit einer Stricknadel durchsticht.
- Die Kochzeit wird verkürzt, durch Zugabe von 1 TL Margarine oder 2 EL Öl ins Kochwasser. Topf gut schließen.

### Salzkartoffeln

#### Salzkartoffeln – Zutaten (20 Personen)

5kg Kartoffeln, 5l Wasser, 2EL Salz, 1TL Muskatpulver

#### Salzkartoffeln - Zubereitung

Zubereitungszeit: 1. Stunde 10 Minuten + 50 Minuten Kochen

Art: vegetarisch

- 5kg Kartoffeln schälen und möglichst in gleichgroße Stücke schneiden (vierteln)
- 2EL Salz und 1 TL Muskatpulver darüber geben und mit kaltem Wasser bedecken ( 10 - 12 l Topf). 15 - 20 Min kochen lassen
- Garprobe: Mit einem Messer oder einer Gabel einstechen, ob die Kartoffel weich genug ist.
- Zeitplanung: Das Erhitzen dieser Wassermenge mit den Kartoffeln dauert bis zum Kochen ca. eine halbe Stunde.

### Pellkartoffeln

#### Pellkartoffeln – Zutaten (20 Personen)

5kg Kartoffeln, 6l Wasser

#### Pellkartoffeln - Zubereitung

Zubereitungszeit: 10 Minuten + 1 Std kochen + 30 Minuten

Art: vegetarisch

- 5 kg gut gereinigte ungeschälte Kartoffeln in einem 15 l - Topf garen. Die großen Kartoffeln unten in den Topf, die kleinen oben; mit kaltem Wasser bedeckt aufsetzen, erhitzen und 30 - 35 Min zugedeckt kochen lassen, damit nichts anbrennt, evtl. Wasser nachgießen
- Garprobe: Mit einem Messer oder einer Gabel einstechen, ob die Kartoffel weich genug ist.
- Zeitplanung: Das Erhitzen dieser Wassermenge mit den Kartoffeln dauert bis zum Kochen ca. eine halbe Stunde. Kartoffeln schälen



## Bratkartoffeln

### Bratkartoffeln – Zutaten (20 Personen)

4,5kg Kartoffeln, 8 Zwiebeln, 200g Margarine, Salz, Pfeffer, Evtl. Kümmel, Speck

### Bratkartoffeln - Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten                      Art: vegetarisch

- 4,5 kg gut gereinigte ungeschälte Kartoffeln in einem 15 l - Topf garen. Die großen Kartoffeln unten in den Topf, die kleinen oben; mit kaltem Wasser bedeckt aufsetzen, erhitzen und 30 - 35 Min zugedeckt kochen lassen, damit nichts anbrennt, evtl. Wasser nachgießen. Wenn möglich am Vortag schon kochen, dann zerfallen die Kartoffeln nicht so arg.
- Garprobe: Mit einem Messer oder einer Gabel einstechen, ob die Kartoffel weich genug ist.
- Kartoffeln in Scheiben schneiden und in Pfanne mit den gewürfelten Zwiebeln goldbraun anbraten und mit Salz & Pfeffer würzen. Evtl. mit Kümmel und Speckwürfeln verfeinern

## Kartoffel-Gemüse-Auflauf

### Kartoffel-Gemüse-Auflauf – Zutaten (20 Personen)

8 Eier, 1, 5 l Milch, 3 B süße Sahne á 200g, 4 Knoblauchzehen, 3TL Salz, 1 TL Pfeffer, 4 TL Speisewürze, 2 kg Gemüse nach Wahl, 800g geriebener Emmentaler oder Gouda, 200 g Butter oder Margarine

### Kartoffel-Gemüse-Auflauf - Zubereitung

Zubereitungszeit: 1,5 Stunde + 70 Min Backen                      Art: vegetarisch

- 5 kg Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, mit Küchentuch abtupfen
- Eier quirlen, Milch, Sahne dazugeben, Knoblauchzehen pressen, alles mit Gewürzen mischen und unterrühren
- Gemüse zerkleinern.
- Auflaufform einfetten, Kartoffelscheiben und Gemüse abwechseln in die Formen schichten, mit Eiermilch übergießen
- Geriebenen Käse darüber streuen und Butterflöckchen aufsetzen
- Backofen auf 220° vorheizen und 60 - 70 Min backen. Den Auflauf ca. 40 Min abdecken, damit die Kartoffeln weich werden und der Käse nicht zu braun wird.

## Kartoffelgratin

### Kartoffelgratin – Zutaten (20 Personen)

### Kartoffelgratin - Zubereitung

Zubereitungszeit: 1,5 Stunde + 70 Min Backen                      Art: vegetarisch

## Kartoffelgratin

### Kartoffelgratin – Zutaten (20 Personen)

### Kartoffelgratin - Zubereitung

Zubereitungszeit: 1,5 Stunde + 70 Min Backen                      Art: vegetarisch

## Kartoffelgratin

### Kartoffelgratin – Zutaten (20 Personen)

#### Kartoffelgratin - Zubereitung

Zubereitungszeit: 1,5 Stunde + 70 Min Backen

Art: vegetarisch

## Kartoffelsalat

### Kartoffelsalat – Zutaten (20 Personen)

5 kg Kartoffeln, 5 Zwiebeln, 1 l Gemüsebrühe, 1 Gl Mayonnaise á 500 g, 2 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 4 TL Paprikapulver, 5 EL Essig, 1 El Senf, 10 El Öl, 1 Gl Gurken, 2 TL Zucker

#### Kartoffelsalat - Zubereitung

Zubereitungszeit: 30 min. + Abkühlzeit 1 1/2 Std. + 1 1/23 Std. durchziehen Art: vegetarisch

Wahlweise kann man zur Verfeinerung Essiggurken oder Speck dazu geben  
Die Flüssigkeit der Essiggurken geben auch eine hervorragende Würzung für den Kartoffelsalat.

- Kartoffeln ca. 30 Min kochen, schälen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden
- Zwiebeln schälen und würfeln und in Brühe erhitzen/weich werden lassen (2 Min.)
- Gewürze & Fleischbrühe über Kartoffeln geben, Öl, Essig, Senf & Mayonnaise darüber gießen & vorsichtig vermischen und abschmecken

## Kartoffelpfanne

### Kartoffelpfanne – Zutaten (20 Personen)

4 kg Kartoffeln, 10 Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Petersilie, 2kg gekochten Schinken, Öl zum anbraten

#### Kartoffelpfanne- Zubereitung

Zubereitungszeit: 1,5 Stunde + 70 Min Backen

Art: vegetarisch

- Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, in kaltes Wasser legen
- Kartoffeln in heißem Fett goldbraun anbraten (ca. 20 min), salzen
- Zwiebeln schälen, würfeln, glasig braten, Schinken dazugeben etwas anbraten
- Gare Kartoffeln dazu geben, bei niedriger Hitze durchziehen lassen und abschmecken.
- Mit Petersilie garnieren

## Kartoffelpüree

### Kartoffelgratin – Zutaten (20 Personen)

5kg Kartoffeln, 1l Milch, 160g Butter, Salz, Pfeffer

#### Kartoffelgratin - Zubereitung

- Kartoffeln waschen, mit Schale dämpfen, abgießen, pellen und pürieren.
- Milch aufkochen nach und nach unterrühren
- Butter schmelzen und unterrühren
- Mit Salz, Pfeffer abschmecken

# Reisgerichte

## Allgemeines zu Zubereitung von Reis

- Reisreste kann man zum Wiederaufwärmen über Wasserdampf halten oder in der Mikrowelle erhitzen. Man kann ihn auch in einer Pfanne mit etwas Fett durchbraten.
- Reis vor dem Servieren mit einer Gabel durchlockern.
- Gekochten Reis mit einem Tuch abdecken, dann wird der Reis nicht klumpig
- Gewicht & Volumen des Reises verdreifachen sich beim Kochprozess
- Gibt man einen Spritzer Zitronensaft ins Kochwasser, bleibt der Reis hell. Bei Curry wird er schön gelb
- Ein EL Öl im Kochwasser verhindert das Zusammenkleben des Reises
- Reis kocht nicht über, wenn der Topfrand eingefettet oder etwas Butter zugefügt wird.

## Risotto

### Risotto– Zutaten (20 Personen)

1,5 kg Reis, 5 l Brühe, 5 Zwiebeln, 6 EL Salz, 200g Fett/Butter, frische Kräuter

### Risotto - Zubereitung

- 5 l Brühe (evtl. auf zwei Töpfe verteilen) zum Kochen bringen. Zwiebeln würfeln und in Fett dünsten.
- 1,5 kg Reis zufügen und unter Rühren glasig werden lassen, dann die kochende Brühe zugeben. Den Topf schließen. Bei schwacher 20 - 25 Min gar quellen lassen.
- Frische Kräuter unterheben oder dazustellen

## Hähnchen-Reis-Pfanne

### Hähnchen-Reis – Zutaten (20 Personen)

1,5 kg Reis, 5 Zwiebeln, 1l Wasser, 2,5 kg Hähnchenbrustfilet (20 Stück), 5 Knoblauchzehen, 3 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 3 TL Paprikapulver, 5 Fleischtomaten (ca. 1kg), 1 EL Senf, 10 EL Öl, 10 EL Margarine, 3 Bd Petersilien

### Hähnchen-Reis-Pfanne - Zubereitung

- Reis nach Anweisung in Salzwasser garen
- Zwiebeln schälen & würfeln. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden
- Öl in Pfanne erhitzen, Hähnchenstücke dazugeben und anbraten.
- Fleisch mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Knoblauch pressen, dazugeben, umrühren
- Aus Pfanne nehmen. Butter in Pfanne schmelzen, Zwiebeln dazugeben 5 Min. andünsten
- Reis und Tomatenwürfel zufügen, mischen. Fleisch dazugeben, abdecken und bei milder Hitze ca. 10 Min. garen, abschmecken

# Umgang mit Gasflaschen in der Küche

- Es wird eine Rohrzanze, evtl. Adapter für Gasflaschen aus dem Aufenthaltsland, Weichen für den Betrieb von mehreren Geräten, Druckminderer & Feuerzeuge benötigt
- Gasflaschen nur bei Gebrauch offen lassen & nach Gebrauch wieder zudrehen. Am Abend noch mal kontrollieren.
- Sollte sich ein ungewöhnlicher Geruch im Küchenzelt ausbreiten, könnte das Gas sein, dann alle Leitungen nach undichten Stellen untersuchen. (Ventil aufdrehen, Schläuche mit einem Spülmittel/Wasser-Gemisch absprühen, da wo Bläschen entstehen, ist der Schlauch undicht)
- Gasflaschen nie im Liegen lagern, sondern immer stehend benutzen, da sich sonst Flüssiggas in den Schläuchen bildet.
- Beim Transport immer die Sicherheitskappe benutzen und gut sichern.
- Die Flaschen haben Linksgewinde. Um den leichten Zugang zu verhindern, mit Rohrzanze nach dem Zudrehen noch etwas nachziehen.
- Wenn die Geräte angeschlossen sind, Ventil öffnen, Zündvorrichtung betätigen, danach das Gasventil aufdrehen. Damit das Gerät an bleibt, einige Sekunden den Anzündknopf/Gaszufuhrknopf nach dem Entzünden gedrückt halten.
- Maximal eine Reservegasflasche vorrätig halten und möglichst schattig in ca. 20 m Entfernung von Küchenzelt und Lager lagern, um erhöhtes Risiko bei Bränden zu vermeiden.

Essenplan für die Freizeit: \_\_\_\_\_

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Früstück							
Mittagessen							
Abendessen							

# Finanzen auf Freizeiten

## Allgemeines

- Die Finanzierung einer Freizeit setzt sich zusammen aus:  
Teilnehmerbeiträge, Zuschüsse (Städten/KJR/BeJR/BJR/Stiftungen, ...)
- Wir kalkulieren sehr knapp, um die Preise möglichst niedrig zu halten
- Wir geben verschiedenen Rabatte, z. B. wenn Geschwister fahren, oder wenn finanzielle Schwierigkeiten bestehen.

## Das muss vor und auf der Freizeit bedacht werden

- Barbestand mit dem Hauptberuflichen prüfen und ins Kassenblatt eintragen
- Für jede Ausgabe/Einnahme muss ein Beleg mit MwSt., Datum und Ort vorhanden sein.
- Sollte ein Beleg fehlen, kann ein Eigenbeleg/Quittung geschrieben werden. Bei höheren Beträgen unterschreiben mehrere Betreuer, um Verdachtsmomente auszuschließen.
- Empfehlung: Führt regelmäßig Kassenbuch! Ein- und Ausgaben am Abend eintragen, Belege aufgeklebt (Bitte mit Tesafilm, da sich bei Thermopapier die Schrift durch Kleber auflöst.) und mit einer Nr. versehen, die mit der Nr. im Kassenbuch übereinstimmt.
- Bei Freizeiten mit zwei Währungen empfiehlt sich diese getrennt abzurechnen. D. h. das Umtauschen in der Eurokasse mit der Umtauschquittung belegen und eine separate Kasse mit Auslandswährung und entsprechenden Belegen führen. Damit erspart man sich das ständige Umrechnen und es ist übersichtlicher.
- Kioskkasse und Getränkekasse bitte getrennt von Freizeitkasse führen. Getränke mit Pfand auch getrennt einkaufen, da das Abrechnen des Pfandes ansonsten kompliziert und bei der Zuschussbeantragung für Ärger sorgen kann.
- Macht eurem Hauptberuflichen einen Gefallen: Sortiert die Ausgaben nach Verpflegung, Programm, Unterkunft, Fahrt. Das ist von den Zuschussgebern vorgegeben und muss früher oder später gemacht werden. Kennzeichnet die Belege mit Kürzel z. B. LM.
- Ausgaben von Betreuern und auch Wünsche wie Schokobons oder Batterien können über die Freizeitkasse abgerechnet werden (Beleg!). Klärt bitte vorher genau was und welches Budget dafür zur Verfügung steht! Zigaretten und Alkohol gehen nicht!
- Im Ausland muss man bei Arztbesuchen die Rechnung gleich zahlen. Dies können wir auslegen und dann von den Eltern wieder einfordern.
- Kassenblätter zum Kassenbuchführen und Blätter für das Belegeaufkleben findet ihr als Anhang in dieser Rubrik. Auch Beispiele, wie man es machen kann.

