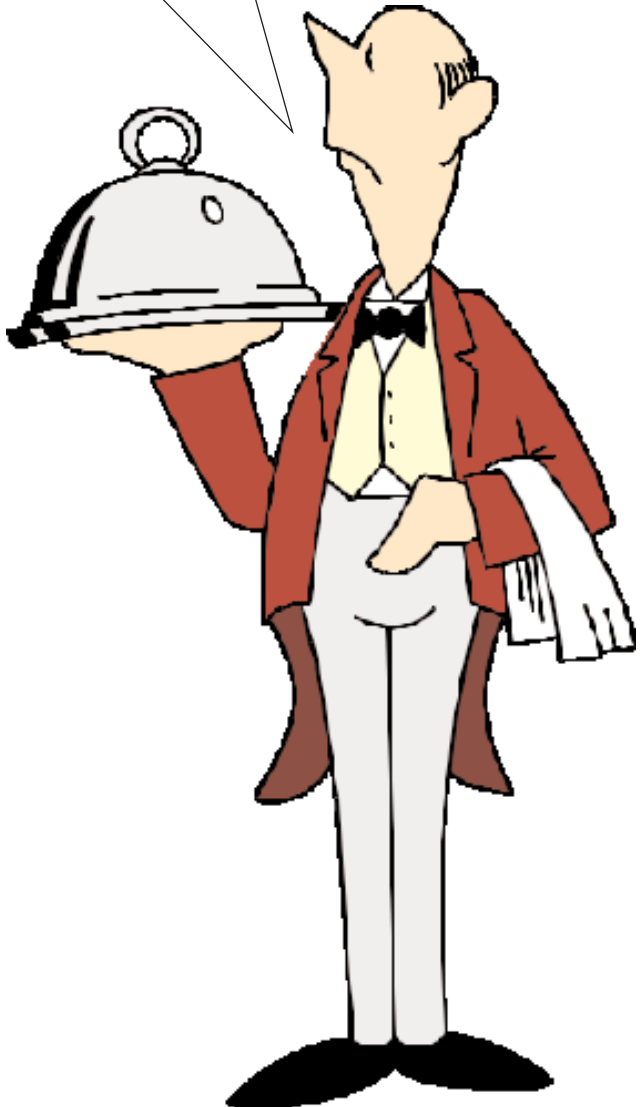


**„Kochen für
Gruppen“**



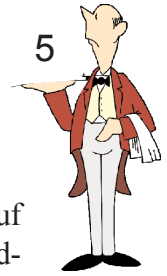
Impressum

Herausgeber:
Kreisjugendring Stormarn e.V.
Redaktion:
Karin Heinzen, Ralph Weimann
Graphische Gestaltung:
Bernard Bonnin
Karikaturen:
Young-il Shim
herausgegeben im September 1997

Diese Praxishilfe wurde aus Mitteln
der Kulturstiftung Stormarn,
einer gemeinnützigen Einrichtung
der Sparkasse Stormarn, gefördert.

Bezug gegen Schutzgebühr:
Kreisjugendring Stormarn e.V.
Grabauer Str. 19
23843 Bad Oldesloe
Tel. 04531-885407
Fax 04531-885113
office@kjr-stormarn.de

als .pdf Datei steht das Kochbuch auf www.kjr-stormarn.de zum downlo-
ad bereit.



Vorwort

Selbstverpflegung gehört heute in vielen Jugendverbänden auf Freizeiten und Seminaren zum Gruppenalltag. Für die JugendgruppenleiterInnen ist dies häufig ein schwieriges Thema. Sowohl die Auswahl von Rezepten, als auch die Berechnung der Mengen und die Erstellung der Einkaufslisten bereiten oft erhebliche Probleme.

Mit dieser Broschüre wollen wir dazu beitragen, einige diese Schwierigkeiten zu vereinfachen und Mut machen, die Verpflegung der Gruppe als Verantwortung der Gesamtgruppe zu begreifen und in die pädagogische Arbeit zu integrieren.

Zur Broschüre gibt es ein PC-Programm zur Mengenermittlung für alle am Tag anfallenden Mahlzeiten.

Gleich vorweg, auch dieses Programm wird nicht verhindern, daß ihr mal zu viel oder zu wenig einkauft, denn Menschen lassen sich nun mal nicht (ist ja auch gut so) standardisieren. Aber es wird, so hoffen wir, die Mengenplanung jedoch erheblich erleichtern und es mit zunehmender Erfahrung des Einzelnen möglich machen, benötigte Lebensmittel für eine Gruppe recht genau zu planen. Soweit möglich wurden Berechnungsfaktoren wie Gruppengröße und Alter der TeilnehmerInnen berücksichtigt. Das Programm ist nutzbar auf allen PC's, die mit einem DOS-Betriebssystem und Excel 5.0 oder 7.0 ausgestattet sind.

In dieser Broschüre findet ihr viele Rezepte. Die Mengenangaben verstehen sich pro Person in einer durchschnittlichen Gruppe. Soll die Berechnung ohne das Programm erfolgen, sind die Angaben im Kapitel "Mengenermittlung" zu berücksichtigen. Die Rezepte sind alle in dem erwähnten Berechnungsprogramm berücksichtigt.

Neben diesen organisatorischen Problemen der Selbstverpflegung gehen wir in der Broschüre auch auf einzelne Gebiete der Ernährung und Hygiene, sowie auf die pädagogische Sicht von Verpflegung in Gruppen ein.

Wir hoffen, Selbstverpflegungsgruppen und vor allem ihren LeiterInnen hiermit eine praktische Hilfe an die Hand zu geben, die den Alltag in der Gruppe erleichtert.



6

Inhalt

Vorwort	5
Gruppenverpflegung aus pädagogischer Sicht	8
Essen in Gruppen - Chaos oder Kultur	10
Selbstverpflegung als Teil von Gruppenarbeit	10
Von Suppenkaspern und anderen Eigenheiten	11
Ernährungslehre	13
Vollwertig essen nach den 10 Regeln der DGE	14
Umgang mit besonderen Ernährungsformen	17
Vegetarier	17
Krankheitsbedingte Besonderheiten in der Ernährung	18
Küchenhygiene	19
Küchenausstattung	21
Einkauf und Lagerung	22
Mengenberechnung	23
„Löffelmaße“	24
Würzen und Gewürze	25
Rezepte	26
Nudeln mit Schinken-Champignon-Sauce	27
Nudeln mit Tomatensauce	28
Nudeln mit Hackfleischsauce	29
Nudelauflauf mit Schinken und Ei	30
Gulasch und Nudeln	31
Käsespätzle	32
Nudelauflauf mit Hackfleisch	33
Nudelsuppe mit Gemüse und Klößchen	34
Frikadellen, Kartoffeln und Rotkohl	35
Hackbraten, Kroketten und Erbsen	36
Gemüsegulasch und Bratkartoffeln	37
Grünkernbratlinge	38
Bratwurst und Sauerkraut	39
Putenschnitzel, Pommes und Salat	40
Hähnchenbrust, Curryreis und Champignons	41
Hähnchenschenkel und Gemüsereis	42



Fischstäbchen, Kartoffelbrei und Gemüse	44
Fischfrikadelle und Kartoffelsalat	45
Würstchen und Kartoffelsalat	46
Spinat, Ei und Kartoffeln	47
Kartoffel-Broccoli-Auflauf	48
Pellkartoffeln und Quark	49
Chili-con-Carne	50
Kartoffeln mit Petersiliensauce	51
Geschnitzeltes und Spätzle	52
Gemüsereispfanne	53
Reis mit Pute und Ananas	54
Kidneybohnenauflauf	55
Chinesische Gemüse-Fleisch-Pfanne	56
Pizza	57
Gemüsepizza	58
Serbischer Bohnentopf	59
Putengulasch und Kartoffelklöße	60
Hühnerfrikassee und Reis	61
Gemüsesuppe	62
Gemischter Salat	63
Gurkensalat	63
Karottensalat	64
Blattsalat	64
Griechischer Salat	65
Nudelsalat	65
Milchreis mit Früchten	66
Rote Grütze mit Vanillesauce	67
Fruchtsuppe mit Grießklößchen	68
Quarkspeise mit Zitrone	69
Obstsalat mit Sahne	69
Vanillepudding mit Schokosauce	70
Anhang	72



Gruppenverpflegung aus pädagogischer Sicht

Bevor wir uns in den nächsten Kapiteln mit den Themen Küche, Ernährung und Zubereitung von Mahlzeiten beschäftigen, möchten wir zuerst einmal einige Worte zu dem pädagogischen Teil von Gruppenverpflegung verlieren. Als erstes werden wir uns mit Essen in Gruppen beschäftigen, dann mit den einzelnen Aspekten von Selbstverpflegung, die mehr pädagogischer Natur sind, und zum Schluß mit dem Umgang mit Ernährungsbesonderheiten und/oder Eigenheiten in Gruppen.

Essen in Gruppen - Chaos oder Kultur

Welche/r GruppenleiterIn kennt ihn nicht, den alltäglichen Wahnsinn im Eßraum. Eine Lautstärke wie auf einer Baustelle, jeder ißt, sobald er was vor sich hat, springt auf, sobald der Teller leer ist, die Hälfte ist fertig und der letzte hat immer noch keinen Platz oder kein Essen. Gemeinsame Mahlzeiten werden so zu einer Belastungsprobe für jede/n GruppenleiterIn und sind mit Sicherheit kein kommunikatives Gruppenerlebnis mehr. Aber genau dies sollte Essen unserer Meinung nach sein, auch in Kindergruppen. Mit der Beachtung einiger Grundregeln, kann man diesem Ziel zumindest nahe kommen, es in festen Gruppen in der Regel auch erreichen.

Wichtig ist, mit der Gruppe vorher über die gemeinsamen Mahlzeiten zu sprechen. Inhalt dieses Gespräches ist, wie alle Gruppenmitglieder sich beim Essen wohl fühlen können, auch die GruppenleiterInnen. Im Anschluß daran werden Regeln für die gemeinsamen Mahlzeiten abgesprochen. Wir wollen hier einige Beispiele für diese Regeln geben:

Wir nehmen die Mahlzeiten gemeinsam ein, d.h. wir beginnen mit dem Essen, wenn alle da sind und beenden die Mahlzeit gemeinsam, wenn alle fertig sind. In Kindergruppen ist es gut, dies mit Ritualen zu unterstreichen. Solche Rituale sind ein Gebet, ein gemeinsames Eßgedicht etc. (*wie z.B.: "Jeder esse, was er kann nur nicht seinen Nebenmann, und wir nehmen's ganz genau auch nicht seine Nebenfrau"*). In sehr großen Gruppen, wo dies nicht möglich ist, können Rituale auch in Kleingruppen vereinbart werden. Wir fangen erst an zu essen, wenn es im Eßraum ruhig ist. Diese Regel



bedeutet nicht, daß während der gesamten Mahlzeit nicht gesprochen werden darf. Ein „Erst-mal-zur-Ruhe-kommen“ erleichtert es den Kindern, sich in einer normalen Lautstärke zu unterhalten und sich nicht gegenseitig zu überschreien. Für den Fall, daß es zu laut wird, wird ein Signal mit der Gruppe vereinbart. Damit ersparen es sich die GruppenleiterInnen noch lauter zu schreien als die Kinder.

Der Küchendienst ist für das Nachholen von Essen zuständig. Damit wird verhindert, daß sobald etwas fehlt, alle möglichen TeilnehmerInnen aufspringen und herumlaufen.

Desweiteren sollten die GruppenleiterInnen mit dem jeweiligen Küchendienst darauf achten, daß der Eßraum entsprechend vorbereitet wird. Hierzu gehören, daß für jede/n TeilnehmerIn ein Platz vorgesehen und gedeckt ist und das Essen so aufgedeckt wird, daß für jeden Essen und Getränke ohne viel Geschrei erreichbar sind. Bei Selbstverpflegung sollten nach Möglichkeit viele kleine Schüsseln und Platten benutzt werden.

Manche Nahrungsmittel gibt es in Gruppen nur in begrenzter Anzahl für jeden, z.B. Brötchen oder Joghurt. Dies muß den TeilnehmerInnen bekannt gegeben werden, damit alle ihren Teil abbekommen. Gehen trotzdem Gruppenmitglieder leer aus, ist es besser, diese Nahrungsmittel zuteilen.

Essen in der Gruppe erfordert, wie alle anderen Gruppenaktivitäten auch, Absprachen und die Bereitschaft diese einzuhalten. Besonders in Kindergruppen müssen GruppenleiterInnen hier oft Geduld aufbringen und immer wieder die Regeln in Erinnerung rufen, damit diese auch beachtet werden.

In sehr großen Gruppen ist es schwieriger diese Regeln für die gesamte Gruppe einzuhalten. Hier empfiehlt sich, die Vereinbarungen für Kleingruppen oder für jeden einzelnen Tisch zu treffen.





Selbstverpflegung als Teil von Gruppenarbeit

In ihrem häuslichen Alltag sind Kinder und Jugendliche häufig von den Vorgängen um die Ernährung der Familie ausgeschlossen. Dabei sind diese ein wichtiger Bestandteil ihrer Erlebenswelt. Schließlich verbringen wir alle einen großen Teil unserer Zeit mit Essen, Einkaufen und Zubereitung unserer Mahlzeiten. In der Selbstverpflegung von Gruppen haben wir die Möglichkeit, TeilnehmerInnen einen Zugang zu diesem Alltagsgeschehen und anderen Erfahrungen zu öffnen.

In diesem Sinne ist Selbstverpflegung für uns weit mehr als nur die Möglichkeit, Ferienfreizeiten und Seminare finanzierbar zu machen, sie ist auch ein wichtiger Bestandteil der Arbeit mit Gruppen. Sie bietet Gelegenheit, mit den TeilnehmerInnen einen wichtigen Teil des Gruppenalltages aktiv zu gestalten. Dies kostet zwar etwas Zeit und Mühe, erhöht aber auch das Gemeinschaftsgefühl und die Zufriedenheit. Desweiteren können die GruppenleiterInnen flexibler auf einzelne Vorlieben, Abneigungen und Besonderheiten in der Gruppe reagieren.

Soweit es die rechtlichen Bestimmungen zulassen, werden die Gruppenmitglieder an der Planung und Durchführung der Mahlzeiten beteiligt.

Dies bedeutet:

Die Gruppe erarbeitet gemeinsam den Speiseplan. Bei großen Gruppen findet dies in Kleingruppen für einzelne Tage statt. Diese Ergebnisse werden in der Gesamtgruppe bekannt gegeben. Jedes Gruppenmitglied hat die Möglichkeit, dazu Stellung zu nehmen. Gibt es Gerichte, die einzelne TeilnehmerInnen nicht mögen, wird für diese eine Alternative angeboten. Meist findet man eine Möglichkeit, die Mahlzeit so zu gestalten, daß auch diese Gruppenmitglieder zumindest einen Teil der Mahlzeit mögen. Ansonsten gibt es Müsli oder Brot.

Die Gruppenmitglieder werden an der Einkaufsplanung und dem Einkauf beteiligt. Dies können für jeden Tag natürlich nur einzelne TeilnehmerInnen sein, in der Regel ist dies bei uns mit dem Küchendienst verbunden.

Ebenso ist die Gestaltung des gemeinsamen Eßraumes sowie das Auf- und Abdecken der Tische eine Gruppenangelegenheit.

Durch die aktive Einbeziehung der Kinder/ Jugendlichen wird Verpflegung ein Teil des Gruppenprozesses und erhält damit einen anderen Stellenwert.



Wichtig ist hierbei, daß die GruppenleiterInnen die TeilnehmerInnen in dieser Beteiligung ernst nehmen, d.h. es wird der Speiseplan, den die Gruppe erarbeitet hat, eingehalten, die GruppenleiterInnen begründen, wenn ein Gericht, das die Gruppe wünscht, nicht gekocht werden kann. Die Grenzen der Beteiligung werden klar umrissen, genauso wie die Pflichten, die daraus entstehen. Wird Verpflegung mit all ihren Arbeiten von der Gruppe verantwortlich mitgestaltet und als Teil des Gruppenalltages begriffen, ist die Erledigung der anfallenden Arbeiten wesentlich unproblematischer.

Von Suppenkaspern und anderen Eigenheiten

Kinder und Jugendliche kommen mit all ihren Gewohnheiten und Eigenheiten in unsere Gruppen. Der Bereich Verpflegung ist hiervon genauso betroffen wie alle anderen Gruppenbereiche auch. Die meisten Probleme lassen sich mit etwas Verständnis und Flexibilität lösen.

Wir sollten Kinder und Jugendliche keinesfalls zum Essen zwingen, sondern ihnen den Raum für neue und andere Erfahrungen geben. Den Suppenkasper aus der Geschichte gibt es im richtigen Leben nicht oder nur höchst selten. Grundsätzlich essen Kinder, wenn sie Hunger haben und nicht krank sind.

Wie alle Menschen haben auch Kinder und Jugendliche ihre Vorlieben und Abneigungen beim Essen. Selbstverpflegung ermöglicht es, in der Gruppe hierauf flexibler zu reagieren. Natürlich kann in Gruppen nicht immer nur gekocht werden, was allen schmeckt, aber die GruppenleiterInnen und die Küche können darauf mit Alternativen reagieren. Dies erfordert nur etwas Aufmerksamkeit, Rücksicht und Fürsorge. GruppenleiterInnen sollten daran denken, daß sie auch nicht alles mögen, als Erwachsene aber viel mehr eigene Handlungsalternativen besitzen als Kinder. Man denke dabei nur an die Pizza am freien Nachmittag oder das "mehr Geld" für was zwischendurch, oder die besseren Beziehungen zum Koch oder zur Köchin.

Essen Kinder über mehrere Mahlzeiten überhaupt nicht oder extrem wenig, gibt es hierfür einen Grund. Der/ die GruppenleiterIn sollte in einem Gespräch mit dem Kind versuchen, diesen herauszufinden. Wir können und wollen hier nur einige Beispiele für Gründe geben, bei denen ehrenamtliche MitarbeiterInnen auch die Chance haben, etwas für das Kind zu tun.



Ein einfacher Grund kann sein, daß in der Familie des Kindes eine vollkommen andere Art und Weise praktiziert wird, sich zu ernähren, und das Kind dieses Essen nicht kennt. In diesem Fall ist es wichtig zu wissen, welche Gewohnheiten das Kind hat und zu überlegen, wie man ihm dort entgegen kommen kann.

Zu Beginn einer Gruppensituation kann auch Schüchternheit eine Ursache dafür sein, daß ein Kind nicht ißt. Hier kann der/die GruppenleiterIn mit etwas Unterstützung und Fürsorge schnell Abhilfe schaffen.

Heimweh oder sich in der Gruppe unwohl fühlen können weitere Gründe sein, wenn ein Kind nicht ißt.

Häufig gibt sich das Problem bei diesen Ursachen nach dem Eingreifen der/des BetreuerIn. Ißt das Kind jedoch trotz aller Bemühungen weiterhin nicht oder zu wenig, muß ein Gespräch mit den Eltern stattfinden und die weitere Umgehensweise

mit dem Kind abge-

sprochen werden.
Bei jugendlichen Mädchen ist ein Grund, nicht oder

wenig zu essen, die Angst

dick zu werden. Hier sollte

man es vermeiden, daß Thema

allzu wichtig zu nehmen und sie

vom Gegenteil überzeugen zu

wollen. Viel frisches, kalorienarmes Obst und

Gemüse zu den Mahlzeiten (am besten nach den Vorlieben und Gewohnheiten fragen), sorgen für eine gute Vitamin- und Mineralstoffversorgung. Meist hat sich das Thema dann nach ein paar Tagen erledigt.



Ernährungslehre

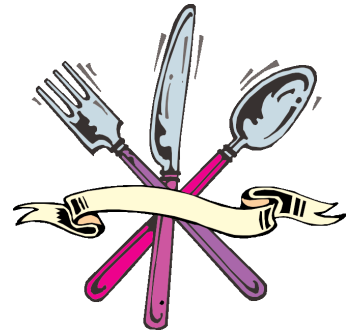
Wir wollen und können in diesem Abschnitt keine wissenschaftliche Abhandlung über Ernährungslehre verfassen, sondern auf einige wesentliche und wertvolle Grundlagen eingehen. Nahrungsmittel bestehen aus Nährstoffen, Vitaminen, Salzen, Spurenelementen, Geschmacksstoffen, Ballaststoffen und Wasser in unterschiedlichen Mengen und Zusammensetzungen.

Nährstoffe

Nährstoffe sind Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Diese werden, als energiereiche Stoffe, vom Körper als Energiespender genutzt. Kohlenhydrate werden in Glucose umgewandelt und sind die wichtigsten Energielieferanten für die Zellen.

Bei den Eiweißen unterscheidet man zwischen tierischem und pflanzlichem Eiweiß. Sie werden vom Körper für den Aufbau von körpereigenen Substanzen, wie z.B. Muskeln und Enzymen, benötigt und können nicht durch die anderen Nährstoffe ersetzt werden.

Die Fette bestehen im wesentlichen aus Fettsäuren, die in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren unterschieden werden. Fette finden sich in fast allen tierischen Lebensmitteln und in Pflanzensamen, z.B. Nüssen.



Vitamine

Vitamine sind in der Nahrung vorkommende Substanzen, die sehr spezifische Funktionen im Zellstoffwechsel erfüllen. Es wird zwischen fett- und wasserlöslichen Vitaminen unterschieden. Sie kommen sowohl in pflanzlichen, als auch tierischen Lebensmitteln vor. Bestimmte Vitamine sind gegenüber Licht und Hitze empfindlich, so daß der Vitamingehalt von Lebensmitteln je nach Zubereitung und Lagerung sehr unterschiedlich sein kann.



14

Salze

Salze werden vom Organismus zur Aufrechterhaltung des inneren Milieus benötigt. Für eine ungestörte Zelltätigkeit ist ein konstanter PH-Wert und Mineralhaushalt der Körperflüssigkeiten eine wesentliche Voraussetzung, hierzu leisten Salze einen wesentlichen Beitrag. In der Regel werden Salze über Nahrung und Wasser automatisch in ausreichender Menge aufgenommen.

Spurenelemente

Spurenelemente kommen nur in sehr geringen Mengen in Lebensmitteln und im Organismus vor. Die bekanntesten von ihnen gehören Eisen, Fluor und Jod. Sie haben ihre Funktion als Bausteine von Enzymen, Hormonen und Körperflüssigkeiten.

Geschmacksstoffe

Geschmacksstoffe sind Aroma- und Duftsubstanzen, die den Geruch und Geschmack von Lebensmitteln bestimmen. Obwohl sie für den Körper nicht lebensnotwendig sind, haben sie eine Bedeutung für die Ausscheidung der Verdauungssäfte und das allgemeine Wohlbefinden.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind die unverdaulichen Anteile der Lebensmittel. Sie sorgen zum einen für ein Sättigungsgefühl und regen u.a. die Darmtätigkeit an.

Wasser

Wasser kommt in allen Lebensmitteln vor. Oft bestehen diese zu mehr als 50% aus Wasser. Trotzdem muß der Mensch dem Körper täglich noch zusätzlich Flüssigkeit zuführen.

**„Vollwertig essen“ nach den 10 Regeln
der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)**

Die DGE empfiehlt die Einhaltung von 10 Regeln zur vollwertigen Ernährung, die wir hier kurz skizzieren:



1. „Vielseitig - aber nicht zuviel“

Da jedes Nahrungsmittel nur einen Teil der vom Körper verlangten Nährstoffe, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe enthält, ist eine vielseitige und abwechslungsreiche Ernährung unabdingbar. Im Mittelpunkt des Speiseplanes stehen hierbei Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse, Obst und Milchprodukte.

2. „Weniger Fett und fettreiche Lebensmittel“

Bei der Zubereitung von Mahlzeiten werden Fette und Öle nur sparsam verwendet. Fettarme Lebensmittel haben auf dem Speiseplan Vorrang. Es wird auf versteckte Fette in Käse, Wurst und Süßigkeiten geachtet.

3. „Würzig, aber nicht salzig“

- Würzen mit Kräutern und Gewürzen soll den Eigengeschmack der Speisen unterstreichen. Zuviel Salz übertönt den Geschmack und trägt zu Bluthochdruck bei.

4. „Wenig Süßes“

Zucker ist reich an Energie (Kalorien), aber arm an Nährstoffen. Deshalb selten Süßigkeiten essen und wenig zuckerhaltige Getränke trinken. Bei der Zubereitung von Süßspeisen sparsam zuckern. Süßhunger kann auch mit Obst gestillt werden.

5. „Mehr Vollkornprodukte“

Vollkornprodukte liefern wichtige Nähr- und Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Deshalb sollten in der Gruppenküche Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Naturreis bevorzugt verwendet werden.





16

6. „Reichlich Gemüse, Kartoffeln und Obst“

Diese Nahrungsmittel sind energiearm und nährstoffreich und gehören täglich, sowohl gegart, als auch als Rohkost auf den Tisch. Auch Brotmahlzeiten werden mit rohem Gemüse ergänzt.

7. „Weniger tierisches Eiweiß“

Fleisch, Wurst und Eier enthalten relativ viel Fett, Cholesterin und Purine, die im Übermaß gesundheitsschädigend sind. Deshalb sollten Fleisch und Wurst nur zweimal und Fisch einmal wöchentlich, Eier gibt es maximal 3 Stück pro Woche. Pflanzliche Lebensmittel werden durch Milch und Milchprodukte ergänzt und liefern so dem Körper genügend Eiweiß.

8. „Trinken mit Verstand“

Der menschliche Organismus braucht täglich mindestens 2,5l Flüssigkeiten, davon müssen 1,5l als Getränke aufgenommen werden. Empfohlene Getränke sind Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, verdünnte Obstsäfte und Gemüsesäfte.

9. „Öfters kleine Mahlzeiten“

Große Mahlzeiten belasten den Körper und machen müde, deshalb ist es besser, täglich 5 kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

10. Schmackhaft und nährstoffschonend zubereiten

Durch lange Lagerung, frühe und falsche Zubereitung, zu langes Kochen und der Verwendung von zu viel Wasser gehen wertvoll Nährstoffe und Vitamine verloren. Deshalb sollten vorwiegend frische Lebensmittel verwendet werden, die erst kurz vor dem Verzehr schonend zubereitet wurden.

Darüberhinaus empfehlen wir die Broschüre:

„Vollwertig Essen und Trinken“

der Deutsche Gesellschaft für Ernährung,

die über den ADI, Konstantinstr. 124, 53179 Bonn zu beziehen ist.



Umgang mit besonderen Ernährungsformen

Immer häufiger gibt es Gruppenmitglieder, die sich auf eine besondere Art ernähren oder ernähren müssen. Dies verursacht in der Regel für die Küche wenig Mehrarbeit außer etwas Nachdenken und Geschick beim Zusammenstellen und Zubereiten der Mahlzeiten.

Vegetarier

Vegetarier sind mittlerweile in fast jeder Gruppe zu finden, und selbst unter Kindern keine Seltenheit mehr. Es gibt unterschiedliche Formen von vegetarischer Ernährung. Wir beschränken uns hier auf die Lacto-Vegetarier, die auch am häufigsten sind. Diese essen zwar kein Fleisch, aber alle anderen tierische Produkte, wie Milchprodukte und Eier. Bei der Einhaltung bestimmter Grundregeln, ist es nicht schwierig Vegetarier in die Gruppenverpflegung zu integrieren. In der Gruppenküche sollte keine Fleischbrühe, klare Brühe und Fertiggerichte verwendet werden, da diese alle zumindest tierische Fette enthalten. Die Alternative zur Fleischbrühe ist die Gemüsebrühe, die mittlerweile überall im Handel erhältlich ist. Aber auch bei dem Einkauf von Gemüsebrühe muß man auf die Zusammensetzung achten, da manche Produkte ebenfalls mit tierischen Fetten hergestellt werden. Zu Fleischmahlzeiten gibt es eine Alternative ohne Fleisch. Oft ist es über die Zusammenstellung der Mahlzeiten oder die Art der Zubereitung möglich zu vermeiden, daß zwei komplette Gerichte gekocht werden.

Noch einen Hinweis für Frühstück und Abendbrot: auch Vegetarier freuen sich über Abwechslung beim Essen. Eine Auswahl an verschiedenen Käsesorten und frischem Gemüse sollte selbstverständlich sein. Eine weitere Alternative sind Gemüsepasten, die in Reformhäusern, Bioläden und zum Teil auch schon in Supermärkten erhältlich sind.



Krankheitsbedingte Besonderheiten in der Ernährung

Bei krankheitsbedingten Besonderheiten in der Ernährung sind Allergien die häufigste Ursache. Mittlerweile gibt es so viele Nahrungsmittelunverträglichkeiten, daß es unmöglich ist, hier auf alle einzugehen. Aus diesem Grund bleiben wir bei dem Grundsätzlichen. Oft besteht bei Eltern und GruppenleiterInnen die Unsicherheit, ob ein(e) TeilnehmerIn mit einer Nahrungsmittelallergie an Gruppenaktivitäten teilnehmen kann. Die meisten TeilnehmerInnen mit Allergien lassen sich gerade bei Selbstverpflegung recht problemlos durch die Gruppenküche mitverpflegen. Wichtig hierfür ist es jedoch, mit den Eltern und dem/der Betroffenen genau abzuklären, was an Lebensmittel



nicht gegessen werden kann, welche Alternativen es gibt und wo diese erhältlich sind. Ganz spezielle Nahrungsmittel, die schwer zu besorgen sind, können von Eltern auch mitgegeben werden. Die betroffenen Kinder und Jugendlichen sind unserer Erfahrung nach meist sehr gut mit ihren Ernährungsbedingungen vertraut und achten selbst mit auf die Einhaltung der Regeln.

Für die GruppenleiterInnen ist es auch wichtig zu wissen, was zu tun ist, falls doch eine allergische Reaktion auftritt. Es gibt vereinzelt jedoch auch andere krankheitsbedingte Besonderheiten, so z.B. bei Diabetikern. Auch hier gilt es, vorher genau zu erfragen, was ein TeilnehmerIn essen darf und was nicht, um eine Gefährdung auszuschließen.

Obwohl wir grundsätzlich der Meinung sind, daß Kinder und Jugendliche auch mit Besonderheiten in ihrer Ernährung in eine Gruppenverpflegung integrierbar sind, sollten ehrenamtliche MitarbeiterInnen an Hand der einzelnen Besonderheiten entscheiden, ob für diese Gruppe und die Küche der Umgang damit möglich ist. Es ist eine große Verantwortung, die von den einzelnen hier übernommen wird, und im Zweifelsfall sollte diese auch abgelehnt werden, um die Gesundheit eines Kindes oder Jugendlichen nicht zu gefährden.



Küchenhygiene

Für das Arbeiten in der Gruppenküche sind einige Verordnungen und Vorschriften zu beachten. An erster Stelle ist hier zu nennen, daß nur, wer ein amtliches Gesundheitszeugnis besitzt, in der Gruppenverpflegung Mahlzeiten zubereiten darf.

Im Frühjahr 1998 wird es in diesem Bereich wahrscheinlich eine Veränderung

geben. Derzeit wird in Bonn über

einen Referentenentwurf beraten,

bei dessen Inkrafttreten voraus-

sichtlich das Gesundheits-

zeugnis durch eine Beratung

durch das Gesundheitsamt

ersetzt wird.

Zu den Verordnungen gehören

die sogenannte Hackfleisch-

verordnung und die Verord-

nungen zur Verwendung von

Ei und Geflügel.

Die Hackfleischverordnung

besagt im Kern, daß Hack-

fleisch (*wozu der Gesetzgeber*

auch geschnetzeltes Fleisch

wie z.B. für Giros zählt) am

Tag seiner Herstellung ver-

braucht (*durchgegart*) werden muß.

Für euch bedeutet dies, Hackfleisch bitte immer erst an dem Tag einkaufen an dem es auf dem Speiseplan steht und dann möglichst umgehend verbrauchen.

Sofern das Fleisch kurze Zeit gelagert werden muß, sollte es dunkel, kühl und verschlossen aufbewahrt werden (also z.B. in Folie verpackt im Kühlschrank).

Die „Geflügel/Ei-Verordnung“ ist vor dem Hintergrund der Salmonellenvergiftungen in Altenheimen in jüngster Zeit erlassen worden. (*Man beden-*

ke: ein Salmonellen befallenes Ei unterscheidet sich in keinem Merkmal von einem nicht befallenen).



20

Das Wichtigste an dieser Verordnung ist das Verbot, Gerichte in den Verzehr zu geben, die nicht durchgegarnte Eier oder Geflügelbestandteile enthalten. Konkret heißt das: Süßspeisen, die nicht gekocht werden mit Eischnee (z.B. Mousse), aber auch das ganz profane Spiegel- oder Frühstücksei (wenn das Eigelb noch flüssig ist), dürfen nicht in den Verzehr gebracht werden. Gleiches gilt für Geflügelfleisch, wenn es nicht durchgegart ist. Desweiteren sollte man darauf achten, daß Arbeitsoberflächen, Messer und Schneidebretter gründlich gereinigt werden, nachdem man auf ihnen Geflügelfleisch bearbeitet hat.

Obwohl selbstverständlich jeder selbst weiß, daß Sauberkeit in der Küche wichtig ist, wollen wir hier zur generellen Küchenhygiene auf das Wichtigste hinweisen:

- 1. Arbeitsoberflächen, auf denen mit Nahrungsmitteln gearbeitet wird, immer sauber halten.**
- 2. Keine Lagerung von Müll in der Küche.**
- 3. Schon aus Eigeninteresse: Kochstelle/ Herd gleich nach dem Kochen sauber machen.**
- 4. Fußboden einmal am Tag gründlich reinigen.**
- 5. Keine Essenreste offen stehen lassen.**
- 6. Nahrungsmittel stets verschlossen lagern.**

Vielleicht kann man das Thema Küchenhygiene am besten so beschreiben: „Wenn euch ein schönes saftiges Steak irgendwo in eurer Küche runterfällt, egal wo, und ihr selbst würdet dieses Steak bedenkenlos noch essen, dann ist die Küche wahrscheinlich sauber genug“... (es sei denn, euch graust es vor nichts).



Küchenausstattung

Es gibt Menschen, die behaupten, daß man eigentlich nur einen genügend großen Kochtopf in einer Gruppenküche braucht, unter dem man notfalls ein Feuer anmacht. Auch wenn der ausreichend große Topf sicher das wichtigste Küchenutensil ist, finden wir einige andere Gerätschaften in der Küchenausstattung wichtig und hilfreich.

Bei einer Veranstaltung in einem Haus solltet ihr euch von der Hausverwaltung vorher mitteilen lassen, was in der Küche an Ausstattung vorhanden ist und diese gegebenenfalls ergänzen. Für ein Zeltlager müßt ihr in der Regel alle Utensilien selbst mitbringen.

Die folgende Liste der Küchenausstattung umfaßt die notwendige Grundausstattung und ist an eure Bedingungen anzupassen:

Herd oder Gashockerkocher
Kühlschrank, Kühltasche
Speisekammer oder Speiseschrank
Kochtöpfe, Pfannen, Bräter in ausreichender Größe
unterschiedliche Küchenmesser, Brotmesser,
Schneidebretter, Kartoffelschäler
große Schüsseln, Fleischplatten
Dosenöffner, Flaschenöffner
Schöpfkelle, Schaumlöffel, Pfannenwender, Kochlöffel,
Schneebesen, Würstchenzange
großes Sieb, Reibe, Meßbecher, Zitronenpresse, Eieruhr,
Knoblauchpresse
Besteck und Servierbesteck, Geschirr, Gläser und Becher
verschießbare Vorratsbehälter, Alu- und Frischhaltefolie,
Gefrierbeutel in div. Größen
Tee- und Kaffeekannen, Wasserkessel, Kaffeemaschine,
Kaffeefilter, Filtertüten
Wassertank mit Auslaufhahn
Haushaltstücher, Handtücher
Eimer, Plastikschüsseln, Spülbürste, Abwaschlappen,
Putz- und Spülmittel
Streichhölzer

Gewürze und getrocknete Kräuter

Sie gehören in die Grundausstattung. Neben Salz und Pfeffer sollten Muskatnuß, Paprikapulver edelsüß, Essig und getrocknete Kräuter, wie Oregano, Majoran, Thymian und Basilikum in der Ausstattung sein. Alle anderen Gewürze können bei Bedarf angeschafft werden, Kräuter wie Schnittlauch und Petersilie sollten bei Bedarf frisch gekauft werden.



Einkauf und Lagerung

Einkauf und Lagerung von Lebensmitteln scheinen auf den ersten Blick Themen zu sein, die keiner Erläuterung bedürfen. Weit gefehlt! Auch hier gibt es einiges zu beachten.

Lebensmittel, die abgepackt und lange haltbar sind, können, wenn es die ausreichenden Lagermöglichkeiten gibt, in größeren Mengen und für einen längeren Zeitraum eingekauft werden. Hierzu zählen Konserven, Nudeln, Reis, getrocknete Hülsenfrüchte und Kräuter. Auch bei diesen Lebensmitteln sollte das Haltbarkeitsdatum beachtet werden.

Die Verpackungsgröße ist so zu wählen, daß keine angebrochenen Dosen oder Packungen nach der Zubereitung einer Mahlzeit übrig bleiben. Beim Einkauf von Konservendosen ist es wichtig, darauf zu achten, daß diese unbeschädigt sind und keine Beulen und Dellen haben. In verbeulten Dosen können sich giftige Bakterien entwickeln. Alle anderen Lebensmittel werden für den direkten Verbrauch frisch eingekauft und -wenn überhaupt- nur kurzfristig gelagert. Nicht nur aus Umweltgründen sondern auch aus ernährungsphysiologischer Sicht sind frische Nahrungsmittel auf Grund ihres höheren Nährstoffgehaltes Konserven vorzuziehen. Aber bei längerer Lagerung verlieren diese einen großen Teil ihrer Vitamine und sollten deshalb so frisch wie möglich verbraucht werden.

Lebensmittel werden grundsätzlich getrennt von anderem Küchenzubehör in einer Speisekammer oder zumindest in einem eigenen -dafür vorgesehen- Schrank dunkel und kühl gelagert. Leichtverderbliche Lebensmittel gehören in einem Kühlschrank. Nicht in den Kühlschrank gehören: Obst und Gemüse, vor allem keine Bananen (werden braun) und Tomaten (werden weich). Für alle zu lagernden Lebensmittel gilt, daß sie luftdicht in Behältern oder mit Folie verpackt werden.

Essensreste von gekochten Mahlzeiten werden grundsätzlich nicht gelagert, sondern der Biotonne zugeführt. Die Gefahr, daß sich über Essenreste Bakterien in der Gruppenküche verbreiten ist viel zu groß.



Mengenberechnung

Frühstück

Brötchen oder	1,5-2
Brot in Scheiben	2
Butter in g	20
Magarine in g	10
Marmelade in g	40
Nutella in g	40
Käse in g	30
Aufschnitt in g	20
Cornflakes in g	15
Müsli in g	15

Für zwischendurch

Joghurt in g	125
Obst in Stück	1
Kekse in g	30

Abendbrot

Brot in Scheiben	2
Butter in g	20
Aufschnitt in g	40
Käse in g	30
Gemüse (Tomaten, Gurken, Paprika) in g	75

Mittagessen

Hauptgericht ca. 500g insgesamt gekocht	
Kartoffeln in g	150-200
Nudeln in g (ergibt ca. 2fache Menge)	125
Reis in g (ergibt 3fache Menge)	70
Gemüse in g	200-250
Fleisch	100-150
Salat	0,2
Nachtisch	150

Getränke (Pro Tag/ pro Person)

1,5-2l	
Milch in l	0,5
Saft in l	0,2
Selter in l	0,5
Kaffee in g (pro Kaffeetrinker)	30
Tee in l	0,5

Die Berechnung von Mengen für die Einkaufsplanung bei Gruppen muß für jede Gruppe nach bestimmten Kriterien angepaßt werden. So brauchen kleine Gruppen pro Kopf mehr Lebensmittel als große Gruppen. Kindergruppen weniger Lebensmittel als Jugendgruppen.

Die unten aufgeführten Mengen gelten pro Kopf bei einer Gruppenstärke von ca. 20 Teilnehmern im Erwachsenenalter. Für eine Gruppe mit 40-50 Teilnehmer-Innen muß man ca. 5%, für eine Gruppe mit 70-100 Teilnehmer-Innen sogar 10% abziehen. Für Kindergruppen mit einem Durchschnittsalter von unter 10 Jahren werden ebenfalls 10% abgezogen. Bei Gruppen mit überwiegend Jugendlichen TeilnehmerInnen im Alter von 12-18 Jahren kalkuliert man 10% mehr, vor allem wenn diese zu einem großen Teil aus männlichen Teilnehmern besteht.

Nicht aufgeführt sind Gewürze, Mehl etc.. Trotzdem bitte nicht bei der Planung vergessen!



24

“Löffelmaße”

Nicht in jeder Gruppenküche ist eine Waage vorhanden. Dies ist auch eigentlich nicht notwendig. Ein Meßbecher erfüllt den gleichen Zweck. Für kleinere Mengen helfen die unten aufgeführten Löffelmaße. Der erste Wert entspricht einem gestrichenen Eßlöffel, der zweite einem gestrichenen Teelöffel

Butter ,

Margarine	15 g	5 g
Grieß	12 g	3 g
Honig	20 g	6 g
Marmelade	20 g	10 g
Mehl	10 g	3 g
Milch	15 g	5 g
Öl	15 g	5 g
Reis	15 g	5 g
Sahne	15 g	5 g
Salz	15 g	5 g
Zucker	15 g	5 g



Würzen und Gewürze

Auch in der Gruppenküche sollten etwas mehr Gewürze als Salz und Pfeffer Verwendung finden. Besonders mit getrockneten, frischen und tiefgekühlten (TK) Kräutern kann viel für den Wohlgeschmack des Essens getan werden.

Gewürze können in den Rezepten nur schlecht in Mengen angegeben werden. Deshalb hier einige grundsätzliche Bemerkungen zu dem Thema Würzen. Gewürze werden immer sparsam verwendet, denn es ist einfacher nachzuwürzen, als Gewürze wieder aus dem Essen zu entfernen. Da jeder Mensch Gewürze in Speisen unterschiedlich stark schmeckt, lieber weniger würzen und jedem bei Tisch das Nachwürzen überlassen. Besonders für Kinder sind sehr scharfe Gerichte nicht geeignet.

Curry ist ein Gewürz, daß von vielen Menschen nicht vertragen oder gemocht wird. Deshalb sollte man bei Currygerichten vorher in der Gruppe nachfragen. Das gleiche gilt für Knoblauch und Zwiebeln.

Salzwasser für Nudeln, Kartoffeln

und Reis sollte salzig schmecken,

damit die Nahrungsmittel den Salzgeschmack annehmen.

Fleisch wird, außer als

Hackfleisch für Frikadel-

len oder Klöße und mari-

niertem Fleisch, immer

erst nach dem Anbraten

gesalzen, da es sonst

zu viel Flüssigkeit

zieht. Alle anderen Ge-

würze erst gegen Ende

der Garzeit zufügen.

Dies gilt übrigens auch

für Pilze.

Kräuter kommen in der Regel erst zum Ende der Garzeit an die Gerichte, da sie sonst zu viele Vitamine verlieren.

*...und jetzt
an die Arbeit*

