

Checkliste für KjG-Küchenteams

- Oft sind noch Lebensmittel von der letzten Kochaktion übrig. Plant diese in eurem Speiseplan mit ein.
- Verwendet für eure Planung die Mengenkalkulationstabelle und rechnet am letzten Tag damit, dass auch aus den Resten der Vortage ein vollwertiges und leckeres Essen gezaubert werden kann.
- Nachhaltige Rezepte findet ihr im BDKJ-Kochbuch „Heute kocht der König“.
- Alle frischen Lebensmittel, wie Wurst, Käse, Butter, Milch, Gemüse und Obst am besten aus der Region kaufen.
- Nutzt als Einkaufsmöglichkeiten möglichst Hofläden, Wochenmärkte und Bio-Läden!
- Bevorzugt Produkte, die mit einem Bio-Siegel gekennzeichnet sind, auch Putzmittel sind biologisch erhältlich.
- Plant bewusst Wurst und Fleisch in euren Essenplan ein, möglicherweise gibt es ja eine vegetarische Alternative. Kauft Wurst und Fleisch frisch beim Metzger (oder zumindest von der Fleischtheke im Supermarkt) und Brot beim Bäcker.
- Obst und Gemüse sollten zur Zeit auch Saison haben (siehe Saisonkalender) und aus Deutschland kommen.
- Falls ihr Früchte aus anderen Ländern kaufen wollt (z.B. Bananen) achtet darauf, dass Sie fair gehandelt sind. Das bedeutet, dass die Arbeiter*innen in armen Ländern gerecht behandelt und bezahlt werden. Solche Produkte sind in Eine-Welt-Läden oder auch in größeren Bio-Läden (z.B. Alnatura) zu finden.
- Fair gehandelte Produkte einkaufen bedeutet auch bei Schokolade, Kaffee und allen anderen exotischen Dingen, die in Deutschland nicht wachsen, auf das Fair-Trade-Siegel zu achten.
- Süßigkeiten sind z.B. von Ritter Sport, Gepa und Balisto mit fairer Schokolade produziert.
- Achtet auf Mülltrennung, vermeidet Einwegverpackungen und bevorzugt Großverpackungen.

Links

- Hier findet ihr Saisonkalender für Obst und Gemüse:
<https://www.alnatura.de/de-de/kochen-und-genieessen/saisonkalender>
- Hier werden die Kennzeichnungen und Siegel von Lebensmitteln erklärt:
<http://www.lebensmittelklarheit.de/>
- Hier findet ihr leckere Bio-Gerichte:
www.oekolandbau.de



Mengenkalkulation

Lebensmittel	Menge pro Kopf pro Mahlzeit
Brot	100 gr / 2 Brötchen
Butter / Margarine	10 gr
Marmelade	15 gr
Wurst, Käse	60 gr
Nuss-Nougat-Aufstrich	30 gr - bei Kindern ein Vielfaches ;-)
Milch	250 ml
rohes Gemüse	100 gr
Gemüse (Beilage)	200 gr
Gemüse (Hauptgericht)	300 - 400 gr
Reis und Nudeln als Beilagen	80 - 100 gr
Reis und Nudeln als Suppeneinlage	100 - 120 gr
Kartoffeln als Beilage	150 gr
Kartoffeln als Hauptgericht	300 gr
Fleisch / Fisch	100 - 200 gr
Soße	80 ml
Suppe als Vorspeise	250 ml
Suppe als Hauptgericht	500 - 750 ml
Salat	100 - 200 gr
Salatdressing	30 - 40 ml, wenn dickflüssig (z.B. Joghurtsauce) 50 - 70 ml
Dessert	150 - 200 gr
Obst	100 gr

Weitere Infos gibt es unter <https://de.scoutwiki.org/Mengenberechnung>