

Tipps für die Verpflegung von größeren Gruppen

Abwechslungsreiches, leckeres Essen steigert die Zufriedenheit von allen Anwesenden, nicht selten entscheidet die Verpflegung über das Gelingen der ganzen Veranstaltung!

Übersicht Mengenangaben* pro Person und Mahlzeit

Was	Menge pro Person / Mahlzeit
Brot	100 g (2 Brötchen)
Butter / Margarine	50 g
Marmelade	30 g
Käse + Wurst	80 g
Schokocreme	30 g
Milch (für Müsli, Kaffee + Tee)	250-300 ml
Gemüse roh // als Beilage (warm)	100 g // 200 g
Gemüse als Hauptgericht	300-400 g
Nudeln und Reis als Hauptgericht	125 g (getrocknet)
Reis und Teigwaren als Beilage	80 g (getrocknet)
Reis und Teigwaren als Suppeneinlage	60 g (getrocknet)
Kartoffeln als Beilage // als Hauptgericht	150-200 g // 300-400 g
Fleisch + Fisch	100-200 g
Soße	100 ml
Suppe als Beigabe // als Hauptgericht	250 ml // 500-750 ml
Salat	100-200 g
Dressing	30-40 ml Ölbasis, 50-70 ml cremig
Dessert	150-200 g
Obst	100 g
Cornflakes / Müsli	50-80 g (als Komponente)

* variieren nach Gruppenzusammensetzung (Geschlecht, Alter, Gruppenaktivitäten, Anzahl der Mahlzeiten)

Budget & Einkauf

- Kosten bei Selbstverpflegung pro Tag und Kopf: 6-7 €
- Je länger die Veranstaltung und umso mehr Teilnehmer, desto günstiger die Verpflegung.
- Regionale, saisonale, ökologische und fair gehandelte Produkte bevorzugen.
- Einkauf täglich frisch oder komplett? Rechtzeitig klären wo eingekauft werden soll?

Hygiene & Vorschriften

- Hände waschen vor jedem Arbeitsgang!
- Geschirrtücher für Geschirr & Händehandtuch für Hände!
- Lebensmittel wie Obst und Gemüse waschen, putzen oder abbürsten.
- Küchenstrecke sauber halten, Lappen und Handtücher häufig wechseln.
- Verpackungen schließen, Lebensmittel abdecken.
- Kühlkette einhalten (Käse, Milch, Fleisch usw.).
- Vorsicht beim Speisereste verwerten, im Zweifelsfall wegschmeißen!
- Küchenkleidung (festes Schuhwerk, Haare zusammenbinden, Schürze).



Tipps & Tricks

- Einkaufsliste mit Mengenangaben schreiben.
- Liste in die Küche hängen, um sofort fehlende Lebensmittel ergänzen zu können.
- In größeren Küchenteams kann es sinnvoll sein, Zuständigkeiten (Einkauf, Zubereitung, Abwasch, Lagerung ...) zu verteilen oder Team auf einzelne Mahlzeiten aufzusplitten.
- Vor dem Kochen Überblick verschaffen: Küchenausrüstung und benötigte Lebensmittel.
- Zubereitungszeit: kalte Mahlzeiten 30 min, warme Mahlzeiten ca. 2 h (je nach Aufwand)
- Vegetarier & Veganer berücksichtigen, Lebensmittelunverträglichkeiten abfragen.



Kleiner Bioeinkaufsführer

Starke Argumente für den Kauf von Biolebensmitteln

In den Supermärkten wie in unseren und vielen anderen Haushalten haben „Bio“-Produkte längst Einzug gehalten. Von unabhängiger Stelle kontrollierte Biosiegel kennzeichnen diese Produkte, die aus kontrolliert biologischem Anbau stammen (siehe Liste).

Täuschende Aufschriften wie „aus kontrolliertem Anbau“, „aus umweltgerechter Landwirtschaft“ oder aus „umweltschonendem Anbau“ klingen zwar wie Bio, können die Verbraucher aber getrost vergessen. Auch das allseits beliebte „Bodenhaltung“ oder das gern verwendete „aus naturnahem Anbau“ gehören in diese Kategorie.

Produkte aus kontrolliert-biologischem Anbau haben viele gesundheitliche Vorteile, und auch die Natur kann fast ausschließlich von unserer gesunden Ernährung profitieren. Eine gesunde Ernährung und der Erhalt der Natur kann dann auch mal etwas mehr kosten – das sollte es uns wert sein. Natürlich ist es aufgrund der hohen CO₂-Belastung beim Transport wenig sinnvoll, einen Bio-Apfel z.B. aus Neuseeland zu kaufen. Ein konventionell produzierter Apfel wäre in diesem Falle dann doch besser.



Geringere Pestizid- und Schadstoffbelastung

Zunächst einmal dürfte uns allen klar sein, dass Produkte aus kontrolliert ökologischem Anbau weniger mit Pestiziden und Schadstoffen belastet sind als konventionelle Lebensmittel.

Weniger CO₂-Emissionen

Auch weist die biologische Herstellung von Lebensmitteln weniger CO₂-Emissionen auf als Lebensmittel aus konventioneller Herstellung. Vor allem weil die Futtermittel für Fleisch- und Milchproduktion weitaus weniger Treibhausgase erzeugen, da der Dünger für die Felder kein leicht löslicher Mineraldünger ist.

Größere Biodiversität auf und an den Anbauflächen

Insgesamt sind am Rand von Bioäckern 25 Prozent mehr Vögel – im Herbst/Winter sogar 44 Prozent – zu finden als bei herkömmlicher Ackerbewirtschaftung (N1). Auf ökologisch bewirtschafteten Flächen sind 85 Prozent mehr Pflanzenarten, ein Drittel mehr Fledermäuse, 17 Prozent mehr Spinnen und 5 Prozent mehr Vogelarten anzutreffen. Zugleich bewirtschaften Biobauern kleinere Felder mit einem höheren Grünflächenanteil und pflanzen mehr Hecken (N6). Im Boden einer ökologischen Anbaufläche findet man 50 bis 80 Prozent mehr Regenwürmer als im Boden mineralisch gedüngter Flächen (N2, N3). Auch die Anzahl von Insekten wie Laufkäfer, Spinnen, Tausendfüßler, Wanzen und Milben als Nützlinge oder Nahrungsgrundlage für andere Tiere ist signifikant höher (N3, N4). Die Artenzahl der Ackerbegleitkräuter ist im Biolandbau deutlich größer (N4, N5).

Also: Wer Bio kauft, der schützt die Natur und unterstützt damit die Ziele der NAJU und des LBV.

Quellen:

(N1) *The SOIL ASSOCIATION (2000): The Biodiversity Benefits of Organic Farming, Bristol.*

(N2) *FiBL Nr. 1(2000).*

(N3) *PFIFFNER; L.; LYKA; H.: (2002) Naturnahe Flächen mit Biolandbau kombinieren. Ökologie & Landbau 2/2002.*

(N4) *Senat der Bundesforschungsanstalten des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft (BMVEL, 2003): Bewertung von Lebensmitteln verschiedener Produktionsverfahren. Statusbericht 2003.*

(N5) *KÖPKE, U.(2002): Umweltleistungen des Ökologischen Landbaus. Ökologie & Landbau 2/2002.*

(N6) *FULLER, R.J., NORTON, L.R., FEBER, R.E. et al (2005): Benefits of organic farming to biodiversity vary among taxa. Biology Letters 5/2005.*

