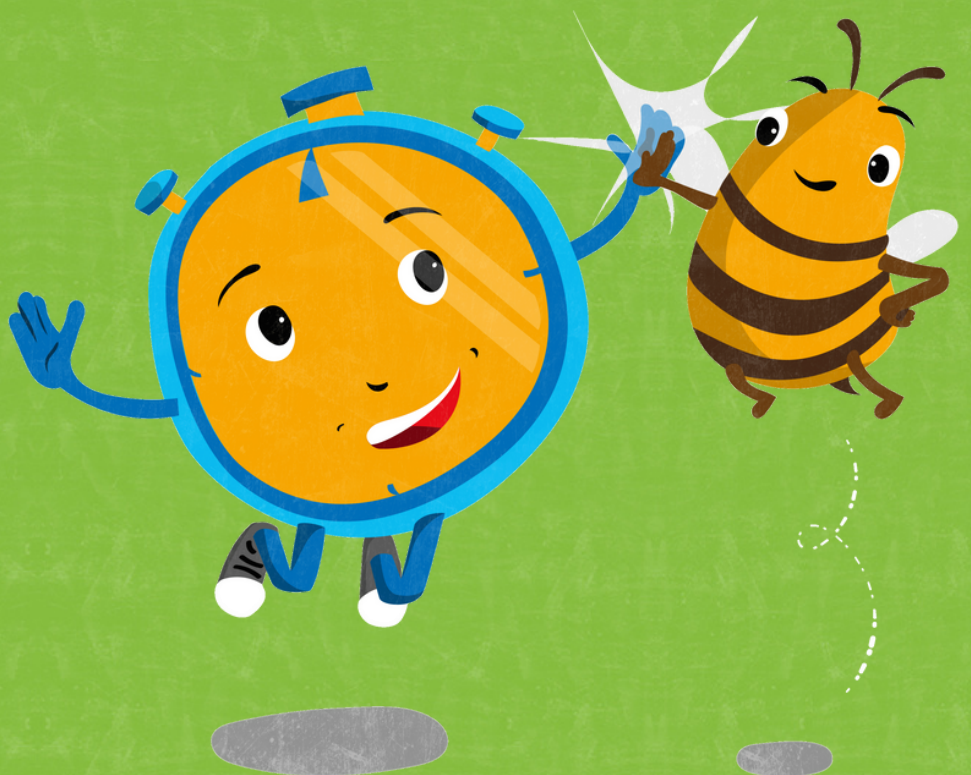


# 72 Stunden- Aktionskochbuch

Aktionsgruppen 72 Stunden versorgt



 **72** STUNDEN  
UNS SCHICKT DER HIMMEL  
KOKREIS BRUCHSAL



Liebe Aktionsgruppen!

Mit diesem Kochbuch wollen wir euch dabei unterstützen die anstehenden 72 Stunden stets gut gestärkt durch stehen zu können.

Mit Hilfe der leckeren Rezeptideen und Tipps rund ums Essen könnt ihr euch voll und ganz über euer Projekt und nicht über die nächste Mahlzeit den Kopf zerbrechen.

Selbstverständlich könnt und sollt ihr dieses Rezeptheft auch noch nach der 72 Stunden Aktion, z.B. bei eurem nächsten Lager wieder verwenden.

Nicht genug Rezepte für euer ganzes Lager? Unter [www.kja-morpf.de/service/spiele-rezepte-sammlung/](http://www.kja-morpf.de/service/spiele-rezepte-sammlung/) gibt es noch viel mehr zu entdecken.

Euer KoKreis Bruchsal wünscht euch bei der 72 Stunden Aktion und darüber hinaus guten Appetitt!

Katholisches Jugendbüro Bruchsal

Wilderichstraße 10 | 76646 Bruchsal

[kontakt@kath-jubue.de](mailto:kontakt@kath-jubue.de) | 07251 7124 810

Ausgabe 1/2024



scanne den QR Code, um  
zum JPT Rezeptebuch zu  
gelangen!

# Inhaltsangabe

3. Übersichtsplan der Gerichte für die 72 Stunden.....	3
<b>4. Donnerstag</b>	
a. Chili sin Carne mit Reis.....	4
<b>5. Freitag</b>	
a. Overnight-Oats.....	5
b. Selbstgemachte Aufstriche + Brot.....	6
c. Linsen mit Spätzle.....	9
<b>6. Samstag</b>	
a. Frühstücksmuffins.....	10
b. Wraps.....	11
c. Käsespätzle mit Salat.....	12
<b>7. Sonntag</b>	
a. Milchreis mit Obst.....	13
b. Grillideen + Salate.....	14
<b>8. BONUS: Stockbrot.....</b>	<b>20</b>
9. Nachhaltiger und trotzdem preiswerter Einkauf.....	21
10. Wiegen ohne Waage.....	24
11. Kochen für Gruppen.....	26
12. Hygieneregeln.....	28
13. Quellenangaben.....	30

# Übersicht der Gerichte der 72 Stunden



18.04.	19.04.	20.04.	21.04.
	Overnight-Oats	Frühstücks-muffins	Milchreis mit Obst
	Selbst-gemachte Aufstriche + Brot	Wraps	Grillen + Salate + Grillideen
Chili mit Reis	Linsen mit Spätzle	Käsespätzle mit Salat	



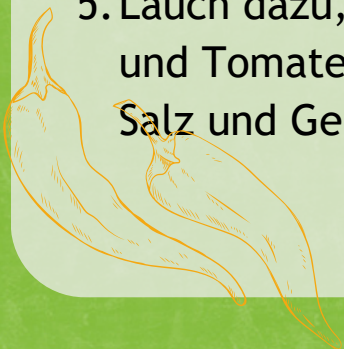
# D O N N E R S T A G

## Abendessen: Chili sin Carne mit Reis

### Für ca. 30 Personen

- 2,5 kg Reis
- 2,5 kg veganes Hack
- 2,5 Zwiebeln
- 2 Stangen Lauch
- 2 kg rote Bohnen
- 1,5 kg Mais
- Chili con Carne Gewürz
- 1,5 kg passierte Tomaten
- Pfeffer, Salz
- Gemüsebrühe
- Paprikagewürz

1. Reis kochen
2. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden
3. Lauch in feine Ringe schneiden
4. Veganes Hack mit den Zwiebeln und ein paar EL Gemüsebrühe anbraten
5. Lauch dazu, Bohnen aus der Dose (vorher abgießen und abbrausen) und Tomatenpüree hinzugeben. Mit Chiligewürz, Paprika, Pfeffer, Salz und Gemüsebrühe würzen



# FREITAG

## Frühstück: Overnight-Oats

### Für ca. 30 Personen

- 1,5 kg zarte Haferflocken
- 150g Leinsamen (geschrotet)
- 4,5 l vegane Milch-Alternative (z.B. Hafermilch)
- 600g Beeren/Früchte (TK oder frisch)
- Gewürz optional (z.B. Zimt)

1. Haferflocken, Leinsamen, Milch und Gewürze in ein Gefäß geben
2. Gut vermischen und bei Bedarf über Nacht in den Kühlschrank stellen
3. Kurz vor dem Verzehr die Beeren frisch darüber verteilen und genießen

### **Tipp:**

Eignet sich perfekt auch, um es am Abend vorher vorzubereiten. So spart ihr euch morgens Zeit!



# FREITAG

## Mittagessen: Selbstgem. Aufstrich + Brot

### Für 1 großes Brot

- 600g Weizenmehl
- 600g Roggenmehl
- 150g Haferflocken
- 300g Körner (Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, etc.)
- 3 TL Salz
- 3 EL Zucker
- 3 Päckchen Hefe (Trockenhefe)
- 1.050ml lauwarmes Wasser
- Fett für die Backform (z.B. Butter)



**Tipp:**  
Bittet doch ein paar Externe,  
ob für euch ein paar  
Aufstriche vorbereiten.

1. Bis auf das Wasser alle Zutaten in eine Schüssel geben und kurz miteinander vermischen. Wasser hinzugeben und 3 Minuten mit dem Handrührgerät (Knethaken) auf höchster Stufe verrühren.
2. Eine Kastenform einfetten (ggf. eine zweite Form, falls eure erste zu klein ist) und den Teig hineingeben.
3. Die Oberfläche des Teiges in der Backform glattstreichen und OPTIONAL Körnern bestreuen & ca. 1 cm tief längs einschneiden.
4. Auf mittlerer Schiene in den nicht (!) vorgeheizten Backofen stellen, diesen bei Ober- und 5. Unterhitze auf 190°C einstellen und das Brot 60 Minuten backen.
5. Wenn das Brot kalt ist, kann es aus der Backform herausgestürzt werden.

## Selbstgemachte Aufstriche (für ca. 30 Personen)

### *Karotten-Feta-Frischkäse Aufstrich*

- 400g Karotten
- 400g Feta-Käse
- 400g Frischkäse Natur
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- Frische Kräuter optional



1. Karotten waschen, schälen und in kleinere Stücke schneiden
2. Feta zerbröseln
3. Alle Zutaten zusammen im Mixer pürieren. Am besten ist es, wenn man zuerst den weichen Frischkäse und den Feta ins Mix-Glas macht und die Karotten oben drauf, dann püriert der Mixer leichter
4. Die Paste in kleine Schraubgläser füllen und bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen

### *Mediterraner Brotaufstrich*

- 400g Sonnenblumenkerne
- 400g getrocknete Tomaten (in Olivenöl)
- 10 EL Tomatenmark
- 2 TL Kräuter der Provence
- 4-8 Prisen Chiliflocken nach belieben
- 280ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer



1. Die Sonnenblumenkerne mind. 3 Std., am besten aber über Nacht, in einem Gefäß bedeckt mit Wasser quellen lassen. Kerne auf einem Sieb abtropfen lassen und in ein hohes Gefäß (z.B. Rührbecher) geben
2. Tomaten in kleine Stücke schneiden und zu den Kernen geben
3. 2 EL des Öls, Tomatenmark sowie die Kräuter dazugeben
4. Mit dem Pürierstab alles fein pürieren, Gemüsebrühe nach und nach zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

## Pikanter Dattel-Frischkäse Aufstrich

- 375g entsteinte Soft-Datteln
- 600g Schmand
- 600g Frischkäse
- 3 Zehen Knoblauch
- 3 TL Harissa oder scharfes Ajvar
- 1 ½ TL Currypulver
- 1 ½ TL Salz
- Pfeffer



1. Datteln und Knoblauch fein hacken
2. Schmand und Frischkäse verrühren und mit Harissa, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen
3. Datteln und Knoblauch hinzufügen, unterrühren und den Dip 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen

Du liebst Guacamole? Dann ist das hier perfekt für dich!

## Erbsen-Guacamole

- 500g grüne Erbsen (TK)
- 1 kleine, scharfe Peperoni (sehr fein gehackt)
- 4 EL Limettensaft
- 2 Tomaten (fein gewürfelt)
- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- Salz, Pfeffer

### Tipp:

Falls Du sie nicht direkt verzehren willst, decke sie luftdicht ab. Dafür Frischhaltefolie direkt auf die Guacamole legen, so dass sie vollständig und direkt bedeckt ist. Dadurch verhinderst du die Oxidation und damit, dass die Guacamole bräunlich wird.

1. Wasser ohne Salz zum Kochen bringen. Die Erbsen hinein geben und 4 Minuten köcheln lassen. Abgießen und gründlich kalt abschrecken, bis die Erbsen abgekühlt sind
2. Nun die Erbsen zusammen mit dem Limettensaft pürieren
3. Danach alle weiteren Zutaten mit einem Löffel einrühren
4. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen und bis zum Verzehr kalt stellen

# FREITAG

## Abendessen: Linsen mit Spätzle

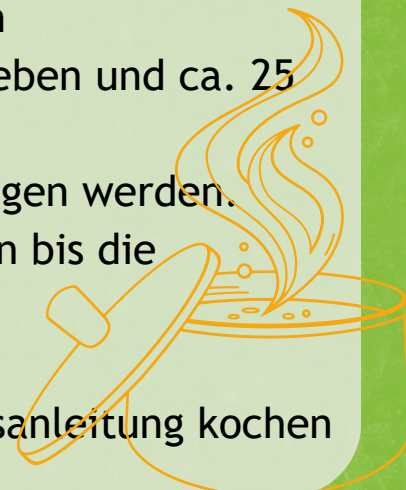
### Für ca. 30 Personen

- 2,5 kg Linseneintopf aus der Dose
  - oder 2,5 kg Linsen
  - 3 Zwiebeln
  - 1,5 Stangen Lauch
  - 300g Karotten
  - 300g Knollensellerie
  - 3 Lorbeerblätter (optional)
- 1 kg Kartoffeln
- 1-2 Liter Gemüsebrühe
- 3 kg Spätzle
- Essig

### TIPPS UND TRICKS:

- Zum Linseneintopf schmeckt auch Baguette oder euer selbstgebackenes Brot
- Kauft die Spätzle in der Trockenverpackung, dadurch wird auf dem Transportweg Energie gespart und wenn ihr nicht alle direkt kocht sind sie länger haltbar!

1. Linsen nach Packungsanleitung am Vortag einweichen
2. Zwiebeln, Karotten und Sellerie in kleine Würfel schneiden, Lauch in dünne Ringe, Kartoffeln schälen und in ca. 1x1cm große Würfel schneiden
3. Zwiebeln, Sellerie, Karotten und Lauch anschwitzen
4. Linsen, Gemüsebrühe und Lorbeer (optional) dazugeben und ca. 25 Minuten köcheln lassen.
5. Schritt 1-4 können bei Linsen aus der Dose übersprungen werden.
6. Kartoffeln dazu und nochmal ca. 20 Minuten köcheln bis die Kartoffeln weich sind
7. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken
8. Salzwasser für Spätzle aufsetzen und nach Packungsanleitung kochen



# SAMSTAG

## Frühstück: Frühstücksmuffins

### Für ca. 30 Muffins

- 500g Naturjoghurt (oder pflanzliche Alternative)
- 5 Eier (Größe M)
- 5 EL Honig (oder Süßungsmittel nach Wahl)
- 2 ½ Bananen
- 2 ½ große Äpfel (säuerlich)
- 625g zarte Haferflocken
- 125g Vollkornmehl
- 2 ½ Päckchen Backpulver
- 2 ½ TL gemahlener Zimt
- 2 ½ Prisen Salz
- 250g TK Heidelbeeren (oder anderes Obst)
- 2 ½ EL neutrales Pflanzenöl zum Einfetten (z.B. Raps- oder Maiskeimöl)

### TIPPS UND TRICKS:

Ihr könnt auch super hier nochmal was von den Overnight Oats essen oder die übrigen Zutaten als klassisches Müsli anbieten :)

1. Joghurt, Eier und Honig verrühren
2. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken
3. Apfel waschen, mit einer Küchenreibe grob bis auf das Kerngehäuse dazu raspeln und mit der Banane unter den Joghurt-Mix rühren
4. Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen
5. Haferflocken, Mehl, Backpulver, Zimt und Salz zum Joghurt-Apfel-Mix geben und alles zu einem Teig rühren
6. Zuletzt die gefrorenen Heidelbeeren unterheben
7. Ein Muffinblech mit dem Öl einfetten und den Teig gleichmäßig verteilen. Muffins im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen



# SAMSTAG

## Mittagessen: Wraps

### Für ca. 30 Personen

- 72 Wraps
- 8 Paprika
- 15 Tomaten
- 5 Gurken
- 9 Dosen Mais
- 3 Eisbergsalat
- 5 Dosen Kidneybohnen
- 10 Päckchen Feta/geriebener Käse
- Optional auch Falafel (2 pro Wrap)



### Soßen nach Belieben auswählen:

- Cocktailsoße
- Ketchup
- Mayonnaise
- Frischkäse oder Schmand

### Soße: Joghurt Dressing

750g Joghurt, 5 TL Honig (oder Agavendicksaft), 5 TL Olivenöl und 5 EL Zitronensaft miteinander vermischen.  
5 Bund Schnittlauch in kleine Ringe schneiden und dazugeben,  
5 Knoblauchzehen pressen und zum Dressing geben. Gut miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

### Soße: Erdnuss-Tahin-Dressing

350g Joghurtalternative  
50g Erdnussmus, 50g Tahin,  
3 EL Sojasauce, 1 TL Misopaste,  
3 EL Zitronensaft, ½ TL Pfeffer,  
2 EL Agavendicksaft, 1 TL Senf,  
Alles gut vermengen und fertig!

1. Alle Zutaten klein gewürfelt in Schalen auf das Buffet stellen
2. Jede\*r kann sich die Wrapfladen nach Belieben füllen und zusammenrollen
3. Wettstreit eröffnen, wer am meisten Wraps essen kann

# SAMSTAG

## Abendessen: Käsespätzle mit Salat

### Für ca. 30 Personen

- 7,5 kg Spätzle
- Salz
- 1,9 kg Emmentaler, gerieben
- 1,9 kg Gouda, gerieben
- 6 Päckchen Röstzwiebel (optional)
- 6 Köpfe Salat



1. Salat waschen, Dressing vorbereiten. Kurz vor dem Essen anmachen
2. Spätzle in Salzwasser kochen und sobald sie oben schwimmen abschütten. Direkt in den Wärmebehälter mit Käse schichten
3. Ggf. eine kleine Portion ohne Käse auf die Seite machen, falls jemand keine Käsespätzle isst

### **TIPPS UND TRICKS:**

Verbraucht hier die restlichen Spätzle vom Abendessen am Freitag und ergänzt den Salat durch die Zutatenreste von den Wraps

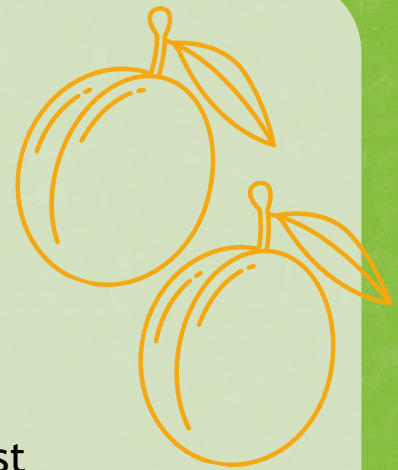


# SONNTAG

## Frühstück: Milchreis mit Obst

### Für ca. 30 Personen

- Etwas Margarine
- 3,7 l pflanzliche Milch-Alternative (z.B. Reisdink)
- 1 kg Milchreis
- 85 g Zucker +/- je nachdem wie süß man es möchte
- 3,5 Packungen Vanillezucker
- 500 g Pflaumen/Pflaumenkompott oder anderes Obst



1. Margarine in einem Topf schmelzen
2. Reis kurz darin anschwitzen
3. Milch, Zucker, Vanillezucker zugeben
4. Aufkochen lassen und dabei immer wieder umrühren (!)
5. Bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen, dabei 1-2-mal umrühren
6. Auf Schälchen verteilen, überall etwas Obst(-Kompott) dazu geben

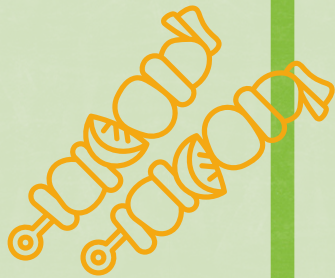


# SONNTAG

## Mittagessen: Grillen, Salate, Grillideen

### veg. Grillspieße, für 3 Spieße:

- 3 Pilze
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- Schaschlik Spieße
- Öl + Gewürze



1. Das Gemüse in grobe Würfel schneiden und auf die Spieße verteilen
2. Nach Belieben mit Gewürzen marinieren

### TIPPS UND TRICKS:

Hier eignet es sich auch super Eltern zu fragen, ob sie Salate vorbereiten könnten. Vielleicht gibt es ja sogar jemand der\*die Lust zum Grillen hat :)

### Feta-Päckchen, für 1 Portion:

- 1 Feta
- 4 kleine Tomaten
- ¼ Zwiebel
- Etwas Olivenöl und Gewürze
- Alufolie oder feuerfeste Schale

1. Den Feta auf die Alufolie (ggf. eine feuerfeste Schale nehmen) legen
2. Darauf die halbierten Tomaten und in Scheiben geschnittene Zwiebel verteilen
3. Öl und Gewürze darüber geben
4. Wenn mit Alufolie: Die überstehenden Seiten der Alufolie nach oben klappen, sodass der Feta einmal komplett mit der Folie umschlossen ist

## Feuer-Kartoffel mit Quark, pro 1 Kartoffel

- Mittelgroße Kartoffel in Alufolie einwickeln
- 15 g Quark
- Etwas Milch
- Salz, Kräuter

1. Die Kartoffel beim Lagerfeuer unten in die Glut (nicht ins offene Feuer) legen
2. Ein paar Minuten darin lassen, dann die Alufolie vorsichtig entfernen und die Kartoffel auslöffeln
3. Quark mit etwas Milch (bis es cremig wird) vermischen. Gewürze dazu geben.

## Maiskolben

- Maiskolben auf den Grill legen und von allen Seiten brauen werden lassen
- Nach Belieben auch noch mit Margarine/Öl bestreichen und genießen



## Salate (für ca. 30 Personen)

### Karottensalat:

- 3 kg Karotten
- 10 EL Essig
- 8 EL ÖL (Sonnenblumenöl o.a.)
- 2 Knoblauchzehen
- 600g saure Sahne
- 3 gewürfelte Zwiebel
- Salz Pfeffer

1. Karotten waschen und in feine Streifen raspeln
2. Knoblauch pressen und sofort mit Essig und Öl mischen
3. Zwiebeln und saure Sahne hinzufügen und vermengen, je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen
4. Salat mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen



## Couscoussalat

- 2 kg Couscous
- 2 l Wasser
- 16 EL Olivenöl
- 16 EL Tomatenmark
- 6 Paprika (Gelb)
- 6 (rote) Zwiebeln
- 4 Salatgurken
- Balsamico Essig (nach Geschmack)
- Salz, Pfeffer
- Gehackte Petersilie (nach Geschmack)



1. Bringt als erstes das Wasser zum Kochen
2. Dann rührt ihr Olivenöl, Tomatenmark, Salz und Couscous ein und nehmt den Topf vom Herd und lasst das Ganze 2-3 Minuten quellen
3. Lockert danach alles mit einer Gabel auf und lasst es anschließend abkühlen
4. Würfelt dann Paprika, Zwiebel, Salatgurke fein und gebt es zum Couscous, sobald dieser abgekühlt ist
5. Mit etwas Essig und gegebenenfalls Salz und Pfeffer könnt ihr abschließend abschmecken

## Bohnen-Mais-Salat

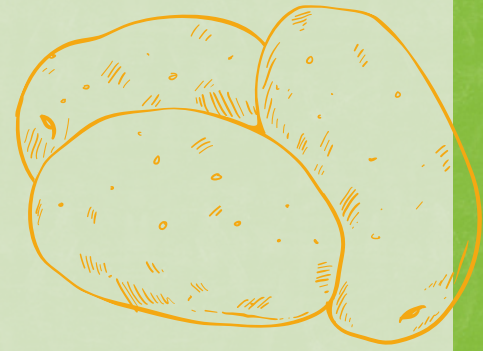
- 0,8 kg Kidneybohnen
- 0,8 kg Mais
- 1 Zwiebeln
- Essig, Öl, Senf



1. Bohnen abschütten und abbrausen, Mais abschütten und beides in einer Schüssel vermengen
2. Dressing aus Zwiebeln, Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer anrühren, Salat anmachen und ziehen lassen

## Kartoffelsalat

- 2,75 kg Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 10 EL Essig
- Zucker
- Senf
- 15 EL Öl
- 2 Salatgurken



1. Kartoffeln garen, abkühlen lassen und am besten noch lauwarm pellen
2. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen
3. Zwiebeln hacken und mit der Brühe aufkochen. Brühe mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker würzen
4. Heiße Marinade über Kartoffeln geben und eine Stunde ziehen lassen
5. Öl und kleingeschnittene Gurke zugeben, abschmecken

## Grüner-Salat

- 2 Salatköpfe
- 2 Mozzarella
- Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Salatkräuter
- Gemüse (z.B.: Reste von den Wraps)
- ODER
- 2 Dosen Mais und Kidneybohnen (als Mischung)
- 4 mittelgroße Tomaten
- 2 Salatgurken

1. Salat in mundgerechte Stücke schneiden und putzen
2. Dressing anrühren: Ausreichend (ca. 1/6 Flasche) Öl und Essig im groben Verhältnis 1:1 mischen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Salatkräutern kräftig würzen, etwas Senf dazu
3. Salat in einem großen Gefäß anmachen

## Nudelsalat:



- 1 kg Nudeln (z.B. Spirelli)
- 450 g passierte Tomaten
- 12 EL Balsamico
- 12 EL Olivenöl
- 3 TL Zucker
- Salz und Pfeffer
- 300 g getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)
- 6 große Handvoll Rucola
- 750 g Cherrytomaten
- 3 Mozzarella (optional)

1. Kocht zuerst die Nudeln nach Packungsanweisung al dente
2. In der Zwischenzeit könnt ihr in einer großen Schüssel aus passierten Tomaten, Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer das Dressing anrühren
3. Schneidet dann die getrockneten Tomaten in Streifen, wascht den Rucola und halbiert die frischen Cherrytomaten
4. Wenn die Nudeln fertig sind, gießt ihr das Wasser ab und vermischt diese mit der Sauce. Fügt anschließend die restlichen Zutaten hinzu und zupft zuletzt den Mozzarella in die Schüssel
5. Zum Schluss alles gut vermischen und nach Bedarf noch einmal abschmecken und nachwürzen

### Weitere Optionen

- Tomate-Mozzarella
- Gurkensalat
- Grünkernsalat
- Schichtsalat

### Weitere Salatdressings (individuell einsetzbar, je nach Geschmack)

#### Honig-Senf-Dressing

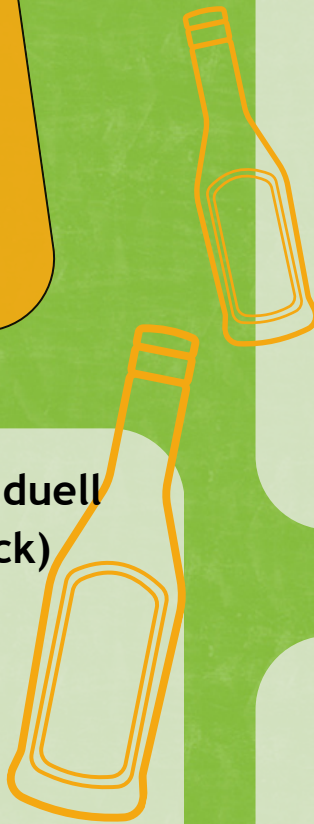
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- Etwas Wasser
- 1 TL Honig+mittelscharfer Senf (oder direkt süßer Senf)
- Salz, Pfeffer, Salatkräuter

#### Gurkensalatdressing

- 4 EL Olivenöl
- 3 EL heller Essig
- ½ rote Zwiebel (fein gehackt)
- Etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Salatkräuter, frischer Dill

#### Frenchdressing

- 4 EL Rapsöl
- 2 EL heller Essig
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Mayonnaise
- Salz, Pfeffer, Salatkräuter



# BONUS

## Stockbrot

### Für ca. 30 Stücke

- 860 ml lauwarmes Wasser
- 4 Packungen Trockenhefe (oder 1,5 Würfel frische Hefe)
- 1,5 kg Mehl
- evtl. etwas mehr Mehl zur Teigverarbeitung
- 7,5 TL Salz
- 2 TL Zucker
- 11 EL Olivenöl
- Lange Stöcke

1. Vermischt Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel
2. Anschließend gibt ihr Olivenöl und lauwarmes Wasser zum Teig hinzu und knetet den Teig gut durch. Nutzt hierzu entweder einen Knethaken oder eure Muskelkraft
3. Wenn der Teig glatt geknetet ist, lasst diesen für ca. 30 Min. ruhen
4. Ist der Teig aufgegangen, knetet ihn noch einmal auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durch und teilt ihn in Portionen. Formt die Portionen zu Würstchen und wickelt diese um einen Holzstock
5. Über der heißen Glut eines Lagerfeuers könnt ihr das Brot nun vorsichtig von allen Seiten goldbraun backen. Ist das Brot fertiggebacken, könnt ihr es ganz einfach vom Stock ziehen

### TIPP FÜR DIE STÖCKE :

Lange, etwas dickere Stöcke suchen und säubern. Bei den Stöcken sollte die Rinde im oberen Bereich abgeschält werden.



# Nachhaltiger und trotzdem preiswerter Einkauf

Der Geldbeitrag für Lebensmittel ist recht knapp kalkuliert. Um im Budget zu bleiben, wird daher beim Einkauf gerne auf preiswerte Produkte zurückgegriffen. Doch je günstiger Lebensmittel sind, desto wahrscheinlicher ist ein negativer Einfluss auf unsere Umwelt, unsere Mitmenschen und unsere Nutztiere. Mit ein paar Tipps und Tricks ist bewusstes und nachhaltiges Einkaufen gar nicht so schwer und trotzdem preiswert.

## TIPPS RUND UM NACHHALTIGKEIT UND PREISWERTES EINKAUFEN

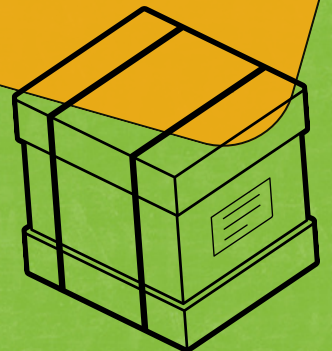
### 1. Alles Bio oder was?

Es muss nicht immer alles Bio sein! Überlegt euch zunächst, bei welchen Produkten ihr auf jeden Fall auf eine bessere Qualität achten wollt. Milchprodukte, Eier, Kaffee und Südfrüchte sind gute Einstiegsprodukte.



### 2. Großpackungen!

Großpackungen sind häufig nicht nur günstiger als kleine Verpackungen, es fällt auch weniger Müll an. Achtet jedoch darauf, dass ihr die Produkte auch wirklich verbraucht.



### 3. Preiswerte Gerichte

Es muss nicht immer das Rindergulasch sein, ein vegetarisches Chili sin Carne enthält viele preiswerte Produkte und ist trotzdem super lecker.





#### 4. Saisonal & Regional

Bevorzugt saisonale und regionale Produkte. Diese kosten meist nicht mehr Geld und haben zudem eine wesentlich bessere CO2-Bilanz.

#### 6. BYOP

Bring Your Own Bag! Nehmt eigene Einkaufskörbe, Taschen etc. zum Einkauf mit. So könnt ihr die Einkäufe gut transportieren, müsst im Laden keine Tüten kaufen, könnt leichter unverpacktes Gemüse einpacken und spart dabei auch noch Geld.



#### 8. Lagerung beachten!

Informiert euch welche Lebensmittel im Kühlschrank gelagert werden müssen und welche lieber draußen bleiben. Durch die richtige Lagerung bleiben Lebensmittel so lang frisch, bis ihr sie verbraucht. Alles was vergammelt und weggeworfen werden muss, sind vermeidbare Kosten.



#### 5. Let's go veggie!

Versucht fleischlos zu kochen. Fleisch und Wurst sind oft das teuerste auf der Rechnung. Das eingesparte Geld kann gut für den Einkauf hochwertiger Produkte genutzt werden. Daher haben wir euch auch nur vegetarische oder vegane Rezepte zur Verfügung gestellt. Außerdem schmeckt das richtig lecker! :)



#### 7. Richtig kalkulieren

Überlegt gut, wie viel ihr von was braucht. Kalkuliert eure Mengen gut, aber auch nicht ZU knapp. Übriggebliebene Lebensmittel, die ihr ggf. wegwerfen müsst, sind leicht vermeidbare Kosten (und unnötige Lebensverschwendung). Überlegt stattdessen wie die Mahlzeiten aufeinander abgestimmt werden können. Nudeln vom Vortag können für einen Nudelsalat am folgenden Mittag verwendet werden.

**DO IT!**

### 9. Do it yourself

Lasst Kuchen oder selbstgemachte Marmelade von zuhause mitbringen oder macht Pizzateig selbst, statt Fertigprodukte oder Backmischungen zu kaufen. Abgesehen davon, dass es viel ökologischer und gesünder ist, könnt ihr leichter auf Unverträglichkeiten und Ernährungsgewohnheiten eingehen und spart viel Geld, weil die Grundzutaten nicht teuer sind.



### 10. Wasser marsch!

Wasser in Flaschen braucht es nicht. Leitungswasser tut es auch und ist das am besten kontrollierte Lebensmittel in Deutschland. Wenn ihr lieber Sprudelwasser trinkt, könnt ihr euch vielleicht einen Soda-Sprudler leihen. Alternativ könnt ihr etwas frisches Obst oder Gemüse in das Leitungswasser hineinschneiden und habt so ganz schnell und preiswert „Infused-Water“.

### 11. Rettet Lebensmittel vor der Tonne

Bei Organisationen wie Foodsharing/ Fairteiler, To Good To Go o.ä. könnt ihr spontan an kostenlose Lebensmittel kommen. Diese können meist im Laden nicht mehr verkauft werden und würden daher entsorgt werden. Fragt einfach bei den Portalen nach. Am Ende eurer Veranstaltung könnt ihr dort auch eure übrig gebliebenen Lebensmittel anderen Menschen schenken. So schließt sich der Kreis.



### 12. Fragt nach Rabatten für Jugendgruppen

Viele Lebensmittelläden bieten einen solchen Rabatt an. Es lohnt sich!

# Wiegen ohne Waage

## Flüssigkeiten



- 1 EL entspricht etwa 15 ml
- 1 TL entspricht etwa 5 ml
- In eine Tasse passen etwa 125 ml Flüssigkeit

## Mehl

- 1 TL Mehl, gestrichen, entspricht etwa 5 g
- 1 EL Mehl, gestrichen, entspricht etwa 10 g
- 1 Tasse Mehl entspricht etwa 80 g

## Speisestärke

- 1 TL Speisestärke entspricht etwa 3 g
- 1 EL Speisestärke entspricht etwa 8 g

## Backpulver

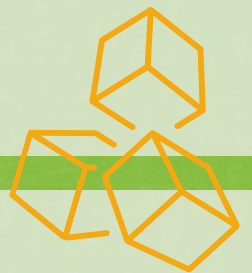
- 1 TL Backpulver, gestrichen, entspricht etwa 4 g

## Fette/Öl

- 1 TL Butter, Margarine oder Öl entspricht etwa 5 g
- 1 EL Butter, Margarine oder Öl entspricht etwa 10 g
- 1 TL gehäuft mit Butter oder Margarine entspricht etwa 20-25 g

## Zucker

- 1 TL Zucker entspricht etwa 8 g
- 1 EL Zucker entspricht etwa 15 g
- 1 Stück Würfelzucker entspricht etwa 5 g



## Sonstiges

- 1 EL Honig entspricht ca. 25 g
- 1 EL Marmelade entspricht etwa 20-25 g
- 1 EL Haferflocken (gehäuft) entspricht etwa 10 g

### Gries/Semmelmehl

- 1 EL Gries, gestrichen, entspricht etwa 12 g
- 1 Tasse Gries entspricht etwa 100 g

### Reis

- 1 EL Reis entspricht etwa 15 g
- 1 Tasse Reis entspricht etwa 120 g

### Brot/Brötchen

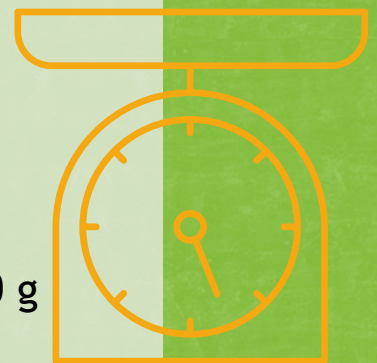
- 1 Scheibe Brot (normale Größe) entspricht etwa 40 g
- 1 Scheibe Knäckebrötchen entspricht etwa 10 g
- 1 Brötchen entspricht etwa 45 g

### Obst

- 1 Apfel entspricht etwa 150 g
- 1 Birne/Banane entspricht etwa 150 g
- 1 Orange entspricht etwa 180 g
- 1 Pfirsich entspricht etwa 100 g

### Gemüse

- 1 Tomate entspricht etwa 50-100 g
- 1 Salatgurke entspricht etwa 400-500 g
- 1 Zwiebel entspricht etwa 50 g
- 1 Kartoffel, mittelgroß, entspricht etwa 100-150 g
- 1 Kartoffel, groß, entspricht etwa 150-200 g
- 1 Kohlrabi, mittelgroß, entspricht etwa 300-400 g
- 1 Stange Lauch, mittelgroß, entspricht etwa 300-400 g
- 1 Möhre, mittelgroß, entspricht etwa 120 g
- 1 Paprikaschote entspricht etwa 150-200 g
- 1 Zucchini klein, entspricht etwa 150-200 g



# Kochen für Gruppen

## FRÜHSTÜCK

Hier findet ihr die Berechnungsgrundlage für ein Frühstück

- Brot 2 Scheiben pro Person
- Käse (hier fällt auch Frischkäse darunter) 20 g pro Person
- Wurst 20 g pro Person
- Butter 20 g pro Person
- Müsli 30 g pro Person
- Jogurt 100 g pro Person
- Milch 250 ml pro Person
- Obstsalat, alternativ Obstschale 100 g pro Person
- + Marmelade, Honig, Schokocreme, Tee, Kaffee, Kakapulver, Kaffee



## MITTAGESSEN

Hier findet ihr die Berechnungsgrundlage für unterschiedliche Hauptgerichte

- Nudeln 100 g pro Person
- Kartoffeln, auch Ofenkartoffeln 200 g pro Person
- Reis 80 g pro Person
- Tomatensoße 250 g pro Person
- Hackfleisch, Gulasch 80 g pro Person
- Geschnetzeltes 80 - 100 g pro Person
- Carbonarasoße 250 ml pro Person
- Schnitzel 100-150 g pro Person
- Soße (z.B. Bratensoße) 60-80 ml pro Person
- Gemüse (Karotte, Brokkoli..) 200 g pro Person (als Beilage, wenn es keinen Salat dazu gibt)
- Suppe als Hauptspeise 500 ml pro Person (z.B. Kartoffelsuppe, Eintopf..)
- Suppe als Vorspeise 150-200 ml pro Person (ggf. Mengen bei Hauptgericht reduzieren. Z.B. 80 g Nudeln anstatt 100 g pro Person)



## SALATE

- Grüner Salat (ohne Gurke, Karotte...) 2 Köpfe für 8 Personen
- Kartoffeln (Rohgewicht) für Kartoffelsalat 200 g pro Person
- Nudeln für Nudelsalat (mit Gemüse ergänzen) 80 g pro Person



## DESSERT

- Pudding 200 g pro Person
- Quarkdessert 125 g pro Person
- Obstsalat 200 g pro Person



## ABENDESSEN

- Brot 2-3 Scheiben
- Käse (hier fällt auch Frischkäse darunter) 40 g pro Person
- Wurst 40 g pro Person
- Butter 20 g pro Person
- Gemügesticks (Gurke, Tomate, Karotte..) 40 g pro Person



## PIZZA

für 10 Personen:

- 1 kg Mehl
- 1 Würfel Hefe (Tipp: bei größeren Mengen, den Anteil Hefe reduzieren und den Teig lieber etwas länger gehen lassen)
- 500 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- 2-3 Dosen (jeweils ca. 400g) gehackte Tomaten
- 400 g Schinken



# Hygieneregeln

## WICHTIG!

- Auf Versorgung mit sauberem Trinkwasser achten
- Müllbehälter fest schließen und an einen schattigen Platz stellen
- Toilettenanlage sauber halten



## Das ist wichtig im Umgang mit Lebensmitteln

- Bei der Arbeit mit Lebensmitteln dürfen keine Erkrankungen vorliegen, die über Lebensmittel übertragen werden können.
- Bei Anzeichen für solche Erkrankungen darf nicht mit Lebensmitteln gearbeitet werden!



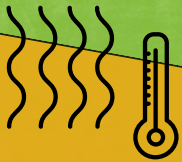
## Mögliche Symptome:

- Bauchkrämpfe, Durchfall, zum Teil mit Übelkeit, Erbrechen, Fieber
- Verdacht z.B. auf Salmonellenvergiftung, Bakterielle Ruhr, Cholerabakterien oder andere Durchfallerreger
- Hohes Fieber mit schweren Kopf-, Bauch-, Gelenkschmerzen und Verstopfung
- Verdacht auf Typhus und Paratyphus
- Gelbfärbung der Haut und Augäpfel mit Schwäche und Appetitlosigkeit
- Verdacht auf Hepatitis A oder E
- Gerötete oder geschwollene Wunden bzw. offene Stellen von Hauterkrankungen
- Verdacht auf Infektion



### Eigene Gesundheit

- Häufig die Händewaschen: Vor jeder Essenszubereitung und vor dem Essen die Hände mit warmem Wasser und Seife, wenn nötig mit Bürste, waschen.
- Arbeitsflächen regelmäßig reinigen: Schneidebretter, Messer und andere Küchenutensilien nach jedem Kontakt mit rohem Fleisch, Geflügel, rohen Eiern und Fisch sowie pflanzlichen Produkten mit heißem Wasser und Reinigungsmittel waschen.
- Einmal-Papiertücher verwenden: Handtücher und Lappen täglich wechseln.



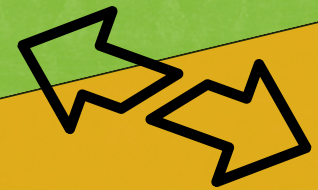
### Erhitzen - Speisen gründlich durchgaren

- Speisen ausreichend erhitzen: Salmonellengefahr! Speisen auf mindestens 70-80°C erhitzen. Fleisch, Fisch und Geflügel gründlich durchgaren
- Lebensmittel, die nicht ausreichend erhitzt werden, sollen keine rohen Eianteile enthalten. ACHTUNG z.B. Mayonnaisen, Soßen, Backwaren mit nicht durchgebackenen Füllungen oder Auflagen.



### Kühlen - verderbliche Lebensmittel und Speisen

- Rohes Fleisch, Geflügel und Fisch von anderen Lebensmitteln trennen!
- Speisen und Lebensmittel immer abdecken!
- Auf Lebensmittel nie husten oder niesen!
- Wunden mit wasserfestem Pflaster abdecken!



### Trennen - Keimübertragungen vermeiden

- Leicht verderbliche Lebensmittel gekühlt aufbewahren!
- Ist ein Kühlschrank vorhanden, sollten Lebensmittel täglich frisch eingekauft werden.

# Quellenangaben



- <https://www.eatbetter.de/rezepte/fruehstuecksmuffins-gesund-mit-haerflocken-banane?portions=30>
- <https://www.einfachbacken.de/rezepte/overnight-oats-das-schnelle-grundrezept>
- <https://www.chefkoch.de/rezepte/675531169891285/5-Minuten-Brot.html?portionen=3>
- <https://www.chefkoch.de/rezepte/808201184668424/Brotaufstrich-mit-Karotten-Feta-und-Frischkaese.html?portionen=2>
- <https://www.chefkoch.de/rezepte/160241070101596/Karottensalat.html>
- <https://www.chefkoch.de/rezepte/751691177832553/Annas-bunter-Salat.html?portionen=4>
- <https://www.einfachbacken.de/rezepte/veganer-brotaufstrich-3-schnelle-varianten?portions=12>
- <https://francialexa.de/vegane-rezepte/vegane-wraps-mit-ofengemuese-und-dip/>
- <https://www.chefkoch.de/rezepte/4042861624188770/Thunfisch-Wraps-mit-herrlicher-Joghurtsosse.html?portionen=10>
- <https://www.kja-morpf.de/service/spiele-rezepte-sammlung/>
- <https://www.dailyvegan.de/2023/09/27/erbsguacamole-guacamole-aus-erbsen/>



Oder Scanne den QR Code,  
um zum JPT Rezeptbuch zu  
gelangen!

TIPP - Good to know:  
Über den Link gelangt ihr zum JPT  
Kochbuch und bekommt weitere  
leckere Rezepte gratis!  
<https://www.kja-morpf.de/service/spiele-rezepte-sammlung/>

# Unser Carepaket für euch

ökologisch.fair.lecker



**Onkel Mo Wiesental**  
leckeres und regional  
angebautes bio Obst und  
Gemüse

**dm**  
Bio Reis- &  
Maiswaffeln



**Cupper**  
Bio Cold Brew Tee



**Weltladen Zeutern**  
Kekse und  
Schokolade, die  
unter fairen  
Bedingungen  
produziert wurden



**Unverpacktladen**  
**Tante M Karlsruhe**  
Bio Nüsse, die ganz ohne  
Plastik/Verpackung  
auskommen