



Eine Einführung in  
die Kochweise  
von  
Le Sabot



# Eine Einführung in die Kochweise von Le Sabot (auch) für Neuankömmlinge

- Stand: Mai 2010 -

## Eine Inhaltsübersicht:

**I.** Le Sabot - Wir sind... - - - - ab Seite 4

**II.** Während des Kochprojekts oder:  
Übers Großküchenkochen - - - - - ab Seite 8

- a) An den Töpfen
- b) An der Essensausgabe
- c) Hygiene
- d) Ein exemplarischer Tagesablauf

**III.** Ein Kochprojekt von Anfang bis Ende - - - Seite 18ff

- a) Anfrage an Le Sabot
- b) Nach der Zusage ...
- c) Nach dem Kochprojekt

**IV.** Behördenkram - - - - - auf Seite 28ff

**V.** Mengenangaben - - - auf den Seiten 30 bis 33

**VI.** Die Küche und die Cops - - - - - auf Seite 35

Checklist Küchentreffen auf der Rückseite

Dieses Heftchen soll eine  
Einführung  
in die Kochweise von Le Sabot

für Neuankömmlinge sein und als Nachschlagewerk für Einzelheiten dienen. Es gibt also einen groben Überblick über den Kochalltag und klärt Fragen wie *Wieviel Gramm Nudeln pro Person?* – basierend auf den Erfahrungen von Einzelpersonen, die aber bitte nicht zu Fachidiotie führen sollen.

Darum: Seid dynamisch, selbstbewusst und eigenständig im Denken und Handeln!



## Le Sabot

Wir sind eine mobile Mitmachküche. Wir kochen lecker, biologisch und vegan.

Das Wort 'Sabotage' kommt von dem französischen Wort für Holzschuh, 'Le Sabot': um die Maschinen zu stoppen, haben die Arbeiter\_innen ihre Holzschuhe hinein geworfen. Wir finden es richtig und wichtig, sich gegen Ausbeutung und Machtstrukturen zur Wehr zu setzen. Das ist auf viele Arten möglich. Wir machen das, indem wir bei Treffen und Aktionen für einen Teil der nötigen Infrastruktur sorgen: wir kochen.



## Wer wir sind und was wir wollen

Indem wir kochen, wollen wir einen Teil zum Gelingen von Aktionen und Treffen beitragen. Wir wollen diese Infrastruktur auch anderen zur Verfügung stellen und darüber hinaus den inhaltlichen Austausch mit denjenigen, mit denen wir kochen. Wir bleiben fit und schlank im Widerstand und warten nicht ab, bis jemand auf die Idee kommt, uns um Unterstützung zu fragen, sondern entwickeln selber Initiativen. Auch kochen wir für bestimmte Ziele, etwa zur finanziellen Unterstützung von Aktionen und Projekten. Daher kochen wir auch schon mal bei Musikfestivals.

## Biologisch und vegan

Wir kochen preiswert, lecker, biologisch und vegan. Wir informieren darüber, indem wir Info-Flyer auslegen. Da wir für ein solidarisches Miteinander und ein ehrliches Zusammenleben sind, leben wir die Alternativen, die wir wollen, möglichst schon jetzt. Biologisch und vegan sind Ausgangspunkte für uns; dabei sollen Ausnahmesituationen möglich sein, wenn sie gut begründet sind, z.B. wenn wir ein Projekt inhaltlich wichtig finden, die TeilnehmerInnen aber gerade erst angefangen haben, vegetarisch zu essen.

Wir setzen uns kritisch auseinander mit den Produkten, die wir benutzen. Ist ein Produkt nicht nur biologisch, sondern auch ökologisch? Unter welchen Bedingungen ist es hergestellt worden und wie wird es gehandelt? Von wie weit her kommt es und wie ist es transportiert worden? Gibt es Alternativen dazu? Wir wollen vor allem regionale Produkte benutzen und fairen Handel unterstützen.

Wir gucken nicht nur bewusst nach den Produkten, die wir benutzen, sondern auch, welchen Einfluss wir mit unseren Aktivitäten auf die Umwelt haben. Eine Möglichkeit dazu ist, eine Energie-Jahresbilanz zu machen und z.B. zu überlegen,



ob es möglich ist, mit weniger Energieverbrauch dasselbe zu erreichen.



## Organisationsstruktur

Wir haben eine offene und transparente Organisationsstruktur, in der sich Küchenneulinge einfach zurechtfinden können. Wir wollen eine horizontale Organisation, in der jede/r gleichberechtigt mitreden kann; darin wollen wir mit dem Konsensprinzip zu Entscheidungen kommen. Bestimmte organisatorische Funktionen werden im Rotationsverfahren besetzt.

## Kommunikation

Bei der Art und Weise, wie wir uns organisieren, spielt eine offene Kommunikation untereinander eine wichtige Rolle. Undurchsichtige Kommunikationswege können schnell zu Missverständnissen führen. Deshalb ist es uns wichtig, dem besondere Aufmerksamkeit zu schenken und sorgfältig damit umzugehen. Jede/r soll Zugang zu den Informationen haben, die er/sie benötigt.

Es gibt regelmäßige Treffen bei Le Sabot. Jede/r, der/die sich einbringen möchte bei Le Sabot, ist dort willkommen.

## Kostenneutral kochen

Wir wollen die Projekte, für die wir kochen, unterstützen und nicht mehr Geld dabei herausholen als notwendig ist, um unsere Ausgaben zu decken. Das heißt, wir wollen kostenneutral kochen.

Falls wir nach einem Kochprojekt Geld über behalten, geben wir es weg 'für einen guten Zweck'. Das machen wir gegenüber der Projektorganisation und den Teilnehmer\_innen transparent. Wir hoffen, dass das eine Möglichkeit ist, Menschen Einsicht in unsere Arbeitsweise zu geben und Solidarität aufzubauen.

Kontakt: [www.lesabot.org](http://www.lesabot.org)

Email: [lesabot\[at\]nadir.org](mailto:lesabot[at]nadir.org)

Postanschrift: Le Sabot  
PO Box 1526  
6501 BM Nijmegen  
Niederlande



## Während des Kochprojekts oder: Übers Großküchenkochen

### An den Töpfen

 Das Rühren ist sehr wichtig! Die Flammenpunkte am Topfboden können sehr schnell mehrere hundert Grad erreichen und dann brennt alles an, selbst das Nudelwasser. Niemand hat Lust darauf, Essen für viele hundert Menschen und Euro wegschmeißen zu müssen bzw. - was noch viel wahrscheinlicher ist - eine ewige Warteschlange zu verträosten, weil das Essen umgeschöpft werden muss, um die Verbrennungspunkte wegschrubben und dann erst weiterkochen zu können.

 Für unsere Töpfe, Brenner und Großmengen gilt auf jeden Fall: Während des Kochens immer nur heißes Wasser zum z.B. Aufgießen verwenden, nie kaltes! Am besten schon bei Kochbeginn heißes Wasser bereitstellen, mit den Tee-, Kaffee- und Spültischleuten abquatschen, denn heißes Wasser wird immer benötigt und sollte immer ausreichend da sein. Wenn Ihr mit kaltem Wasser zum Beispiel die Gemüsesauce auffüllt, dauert es ewig, bis sie heiß wird, weshalb ewig gerührt werden muss, was wiederum die Anbrenngefahr viel größer macht.

 Reis, Kichererbsen, Grünkern, usw. in kaltem Wasser einweichen und dann im kalten, gleichen Wasser hoch zu kochen, macht nicht glücklich... Die eingeweichten

## Während des Kochprojekts >> An der Essensausgabe .....

- Kichererbsen werden mit dem Sieb abgeschöpft und dann ins schon kochende Wasser geschmissen.
- Nudeln oder Reis werden z.B. in maximal 20 kg-Portionen gekocht, sonst wirds ein großer Klebepamp.
- Frag nach, wenn Du lernen willst, wie die ganze Gasanlage funktioniert und leere Flaschen gewechselt werden. Es ist wichtig, dass eine Person den Überblick über die Gasvorräte hat und - noch besser - dass es nicht immer die selbe Person ist. Das gleiche gilt auch für die Bestellungen und das Lebensmittellager. (keine Sorge, muss mensch am ersten Tag nicht gleich alles lernen:-)



## An der Essensausgabe

**W**enn in mehreren Portionen gekocht werden muss, bedeutet dies: das Kochen geht weiter, während die ersten Portionen ausgeteilt werden.

In Allgemeinen erweist es sich als zweckmäßig, die Teller für die Essensausgabe in 50er Stapelabzählen. Dadurch können die Ausgabe-Leute auf einen Blick sehen, wie viele Teller schon ausgegeben wurden und für wie viele Portionen es noch in etwa reichen muss. Somit kann rechtzeitig entschieden werden, ob

## Während des Kochprojekts >> Hygiene

noch zum Beispiel Nudeln nachgekocht werden müssen (Couscous ist übrigens das Notfallprodukt Nummer eins). Außerdem kann die Portionierung der Sauce und des Salates abgeschätzt werden, und es kann entschieden werden, wann es Nachschlag gibt. Das Abzählen dient auch dem Überblick über die finanzielle Lage mit Blick in die Spendendose. Auf die gezählten Teller zu achten, bleibt oft an den gleichen Personen hängen. Es liegt an Dir, das zu verändern.

**T**ee und Kaffee, Spültische, Brotschmiertische, Essensausgabe und Spendendosen werden am besten so angeordnet, dass sich die hungrigen Menschen ohne Staus und Verwirbelungen „flüssig“ hindurch bewegen können.

**Z**weckwichtige Schilder (Spendenaufrufe, Richtpreise) müssen sich durch chices Design vom allgemeinen Zettel-Chaos abheben. Sonst klappt es einfach nicht!! Ein Stückchen abgerissene braune Pappe, mit Edding drauf geschmiert - vergiss es!



### Hygiene

#### In der Küche

Weisse Wannen und Lebensmittelbehälter nie direkt auf den Boden stellen, damit kein Dreck vom Boden der Wannen beim Übereinanderstapeln ins Essen kommt und die Wannen ein hygienisches Aussehen behalten.

Ein Händewaschplatz direkt am Küchenbereich wäre super und wird vom Gesundheitsamt vorausgesetzt.



### An der Essensausgabe und beim Schnibbeln

Selbst die Hände waschen und Schnibbelhilfen am Anfang ans Händewaschen erinnern. (Händewaschen ist Prävention Nummer eins gegen Grippe und Durchfallerkrankungen).

Die Brotschmiertische (Frühstück und Mittagessen) sollen appetitlich aussehen, d.h. ab und an sollten die Schmiermesser und Bretter gesäubert werden. Über fast leere Aufstrich- und Marmeladengläser freuen sich nur noch die Wespen. Zu glauben, dass die Gläser noch ausgekratzt werden, ist eine Illusion.

Völlig verstreute Flyer auf den Ausgabe- und Brottischen sind scheiße. Externe Flyer nur nach Absprache auslegen, oder am besten Extratische für diese Flyer organisieren.

### Und allgemein

Die Hauptursache für massenhafte Durchfallerkrankungen ist die hygienische Situation der Toiletten. Je größer die Anzahl der Personen, desto prekärer wird die Situation. Ungeputzte Klos, Toilettentypenmangel, mangelnde Händewaschgelegenheit und Seife, überquellende Plastiktüten mit verkacktem Klopapier, naja, all das gibt am Schluss die große Scheißerei - und das schlechte Licht fällt als erstes auf die Küche. Deshalb haben wir auch hier die Arschkarre, die Camp-Orga oder das Plenum aktiv über solche Missstände zu informieren.

Eigene Toilette nur für die Küchenleute ist bei Großcamps sinnvoll. (Darüber freut sich auch das Gesundheitsamt).

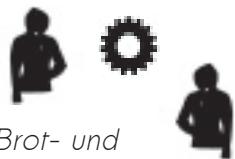


## Ein exemplarischer Tagesablauf

### 🍳 Frühstück

Das Frühstück besteht in der Regel aus einem Brot- und einem Müsli-Tisch sowie Kaffee und Tee. Am Vortag wird am besten geklärt, wer aufsteht und sich kümmert um:

- Tee und Kaffee: wenn es ab 9 Uhr Frühstück geben soll, wäre es - je nach Menge - gut, spätestens um 8 Uhr als allererstes ausreichend Wasser für Tee und Kaffee zum Kochen zu bringen. K- + T-Tisch: Kaffee, Schwarzttee, Kräutertee, Zucker, Soja-, Hafer- und Reismilch.
- Wenn Kaffee und Tee fertig sind, Wasser zum späteren Spülen aufsetzen.
- Vorbereiten der Frühstückstische (ein Brottisch und ein Müsli-Tisch)
  - Brottisch: Brot, Margarine, 2 Marmeladen, Schoko-Creme, Nussmus, herzhafte Aufstriche, Bretter, Brotmesser, Schmiermesser.
  - Müsli-Tisch: Teller, Löffel, Brett, Obstmesser; Frisches Obst, sowie Müsli und Sojaschlonz, sind ebenfalls Bestandteil des Frühstücks.
- Vorbereiten der Spültische
- Versorgung der Frühstückstische (Was fehlt/muss nachgemacht werden?) Die Brottische sollten **appetitlich** aussehen, d.h. ab und zu Brettchen und Schmiermesser sauber machen.



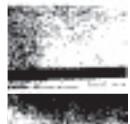
## Während des Kochprojekts >> Tagesablauf >> Vormittagsplenum

### Vormittagsplenum

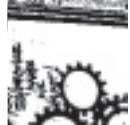
Anschließend (bzw. noch während des Frühstücks) hat es sich bewährt, ein Vormittagsplenum zu machen, bei dem die Tagesaufgaben verteilt werden, damit jede\_r autonom und hierarchiefrei agieren kann ;-).



„Für wie viele Leute kochen wir?“ und: „Um wie viel Uhr gibt es Essen?“ sind die beiden Zahlen, an denen alles hängt:



Zu Mittag gibt es meist etwas „Kleines“, auf alle Fälle Brot und Aufstriche, sowie etwas Warmes wie eine Suppe oder „Reste“ vom Vorabend.



Geklärt werden muss:



- Wer koordiniert das Gemüseschnibbeln fürs Mittagessen? (nur bei Großveranstaltungen)
- Wer macht die Mittagssuppe? (oder andere Mittagsmahlzeit)
- Wer macht die Brottische? (Aufbauen und in Schuss halten)
- Wer zählt Teller und bereitet die Ausgabe vor?
- Wer kümmert sich um die Mittagsspültische?
- Wer kümmert sich um Kaffee und Tee zum Mittagessen?



Die Vorbereitung des Abendessens ist am aufwendigsten. Die Aufgaben, die es zu erfüllen gibt, sind:

- Wer koordiniert das Gemüseschnibbeln für's Abendessen?



 Während des Kochprojekts >> Tagesablauf >> Vormittagsplenum



- Wer macht die Kohlenhydrate?
- Wer macht die Gemüsesauce?
- Wer macht den Salat?
- Wer macht die Extra-Beilage? (Zum Beispiel Tofu, Sonnenblumenkerne, Mayo oder so)
- Wer koordiniert den Abwasch?
- Wer kocht Kaffee und Tee?
- Wer bereitet die Essensausgabe vor? (Teller zählen und ein System überlegen, so dass die Essensschlange fluffig abgearbeitet wird).
- Wer gibt das Essen aus? Mit welchem Equipment?



Für den nächsten Tag:

- Wer macht noch Brotaufstriche?
- Wer macht Frühstück?



## Mittagessen

Rechtzeitig vor dem Mittagessen müssen die Schnibbeltische und das zu schnibbelnde Gemüse in der richtigen Menge bereitgestellt werden. Als „Mit-Mach-Küche“ sind die Teilnehmer\_innen immer gern gesehen, um beim Schnibbeln zu helfen. Manchmal ist es notwendig, dass Aufgaben wie Schnibbeln oder Abwaschen an Campteilnehmer\_innen delegiert werden. Auch wenn es schwer fällt und vielleicht ungewohnt ist: Wenn die Kapazitäten im Küchenzelt sonst nicht ausreichen, sprich Leute an, damit sie „mit machen“, von selbst kommen meist zu wenige. Und routinemäßig die Helfer\_innen zum Händewaschen auffordern!

*Rechtzeitig mit dem Erhitzen von heißem Wasser für Tee, Kaffee, Kochen und Spülen anfangen.*

Brottische vorbereiten, mit Essbarem aber erst bestücken, wenn auch das warme Mittagessen fertig ist - sonst wird erstmal Brot gegessen und vom Warmen bleibt viel übrig.

Spätestens wenn es an die Essensausgabe geht, sollten die Spültische mit Wannen mit heißem Vorspülwasser, heißem Spülwasser und klarem Wasser, sowie einer vierten zum Abtropfen und Trockentüchern vorbereitet werden.

Wenn wir für eine größere Gruppe kochen, geben wir selbst das Essen aus, damit es schneller geht. Das gilt auch fürs Abendessen.



## Abendessen

Das **Abendessen** ist die Hauptmahlzeit am Tag. Sie besteht in der Regel aus

 Kohlenhydraten (also Beilagen wie Reis, Kartoffeln, Nudeln etc.)

 Gemüse und Sauce oder Gemüsesauce (zu Kohlenhydraten, Gemüse oder „Extra“ sollte es ein ergänzendes Eiweiß geben, so z.B. Nüsse, Saat, Soja/Tofu/Tempeh, Seitan)

 Rohkost/Vitamine (Salat, Obstsalat; auch mit Kernen oder Nüssen)

 Ein „Extra“; das kann sein: ein Bratling, gebratener Tofu, gebratene Kichererbsen etc.

Die Organisation des Abendessens läuft ähnlich ab wie die des Mittagessens, ist aber, je nach Menge der Teilnehmer\_innen, aufwendiger. Etwa drei Stunden, bevor das Essen fertig sein muss, sollte mit dem Schnibbeln begonnen werden. Das Schnibbeln sollte in logischer Reihenfolge stattfinden: wenn Gemüse, das als erstes angebraten wird, als erstes geschnibbelt wird, kann mit dem auch schon gekocht werden, während noch weiter geschnibbelt wird.

Absprachen zwischen den Köch\_innen der Einzelbestandteile des Essens sorgen dafür, dass alles etwa gleichzeitig fertig ist.

© Während des Kochprojekts >> Tagesablauf >> Abendessen .....



Schön ist, wenn nach dem Abendessen alle mithelfen,  
die Küche für die Nacht und den nächsten Tag klarschiff  
zu machen.

 Kochprojekt von Anfang bis Ende >> Anfrage an Le Sabot .....

## Ein Kochprojekt von Anfang bis Ende

### Anfrage an Le Sabot

Wenn uns eine Gruppe/Organisation anfragt, ob wir für sie kochen wollen und sie uns noch nicht kennt, dann ist es bei der ersten Kontaktaufnahme wichtig zu sagen, dass wir eine „outdoor“-Küche sind. Wir können nicht drinnen kochen, weil die Brenner zu viel Hitze entwickeln und zu viel Sauerstoff verbrauchen.

Außerdem ist es ganz gut zu erklären, was die „Philosophie“ von Le Sabot ist, die Basics der Küche sozusagen: dass wir vegan und biologisch kochen, keine kommerzielle Gruppe sind und kein Geld damit verdienen, etc. Du kannst auch auf unsere Website hinweisen.

Dann gibt es ein paar Sachen, die wir zum Kochen brauchen, und die der Gruppe vermittelt werden müssen:



Ein Platz für die Küche (=das Küchenzelt und ein Bus oder Anhänger), der mit dem Auto zu erreichen sein sollte und möglichst nahe an dem Ort ist, wo gegessen werden soll. Der Platz sollte keinen Asphalt auf dem Boden haben, weil die Brenner den Asphalt zum Schmelzen bringen. Wenn es nicht anders geht, müssen Steine organisiert werden, auf denen

## Kochprojekt von Anfang bis Ende >> Anfrage an Le Sabot .....

die Brenner stehen können. Außerdem bekommen wir die Heringe vom Küchenzelt nicht in den Asphalt, da muss also auch eine andere Lösung gefunden werden.

 Einen Wasseranschluss. Ein einfacher Kran mit Schraubgewinde reicht. Der ist eigentlich immer in Toiletten zu finden. Von dort kann ein Wasserschlauch durchs offene (Klapp-) Fenster gelegt werden. Nachfragen, wie weit der Wasseranschluss vom Küchenplatz weg ist, dann wissen wir, wie viel Meter Schlauch wir mitnehmen müssen.

 Eine Entsorgungsmöglichkeit für das Dreckwasser. Das ist meistens ein Gulli, der so nahe wie möglich am Küchenplatz sein sollte.

 Eine Entsorgungsmöglichkeit für Müll. Extra nach Entsorgung für Grünabfall fragen; manchmal gibt es Leute, die sich über biologischen Kompost freuen.

 Leute, die beim Schnibbeln und beim Abwasch helfen. Als Anhaltspunkt: 6 Leute zum Schnippeln für hundert Leute sind prima.

 Preise absprechen (Festpreis oder gegen Spende).

Das sind so die Sachen, die am Anfang gesagt werden sollten, um der Gruppe ein Verständnis davon zu geben, wer wir sind und was wir brauchen. Wenn klar ist, dass wir für die Gruppe kochen, kannst



## Kochprojekt von Anfang bis Ende >> Nach der Zusage .....

du die Orga bitten, einen Hinweis zu uns in ihr Programm aufzunehmen. Wichtig: Es müssen und sollen keinerlei „Genehmigungen“ etc. für uns eingeholt werden (siehe auch: "Behördenkram").

Die Kochanfrage an Le Sabot wird auf die Mailing-Liste weitergeleitet; in den nächsten 1-2 Wochen klärt sich, ob genug Leute Zeit und Interesse haben, das Projekt zu unterstützen, ob es jemanden gibt, der/die koordiniert und ob es eine\_n Fahrer\_in gibt. Wenn alles stimmt, wird die  Anfrage zugesagt.

## Nach der Zusage ...

### Informationsbeschaffung

3-4 Wochen, bevor das Kochprojekt stattfinden soll, ist es an der Zeit wieder Kontakt mit den Organisator\_innen aufzunehmen:

- *Ist alles wie besprochen geregelt?*
- *Wie viele Teilnehmer\_innen werden (mindestens!) erwartet? Um zu einer Einschätzung zu kommen, können kritische Fragen gestellt werden: Wie viel Leute waren letztes Mal da? Müssen sich Leute anmelden oder können sie auch so kommen? Wann ist Anmeldeschluss? Beinhaltet die Zahl auch die Organisator\_innen und z.B. Workshop-Leiter\_innen, Künstler\_innen, Gäste? Essen*

## Kochprojekt von Anfang bis Ende >> Nach der Zusage .....

alle immer mit? Wenn es sehr unsicher ist, wie viele Menschen kommen werden, kann es sinnvoll sein, eine Garantie von den Organisator\_innen zu verlangen, wie viele Menschen ganz sicher mitessen werden.

- Wann ist die erste Mahlzeit, wann die letzte?
  - Art der Bezahlung: Am besten ist, am Anfang schon einen Teil des Geldes zu bekommen, um die ersten Rechnungen vor Ort direkt bezahlen zu können, und den Rest am letzten Tag. Und am liebsten alles in bar.
  - Liefer-Adressen: Du kannst die Organisator\_innen fragen, ob sie Adressen von Produzent\_innen, Zulieferer\_innen oder Händler\_innen vor Ort haben. Vielleicht haben sie auch eine Idee, ob es Spenden geben könnte? Adressen von Bioläden sind nicht besonders interessant für uns, außer wir haben eine Kleinigkeit vergessen und müssen etwas nachkaufen. Für die großen Mengen an Trockenwaren und Gemüse können wir besser direkt beim Bauernhof oder beim Großhandel einkaufen.  
Wenn es keine Adressen für Brot oder Gemüse gibt, kannst Du aber den Bioladen anrufen und nachfragen, durch wen sie beliefert werden.
- Circa 2 Wochen vor dem Kochprojekt mit den Lieferant\_innen Kontakt aufnehmen. Dann solltest





du auch die benötigten Mengen ungefähr wissen.

## Brot



Nachfragen:

- Könnt ihr dann und dann Brot für uns backen?
- Welches Brot habt ihr?
- Könnt ihr anliefern? Wenn ja, wann und wie oft? Wenn nicht, wie weit liegt die Bäckerei vom Kochprojekt weg? Kann das Brot vielleicht in einem Geschäft in der Nähe abgeholt werden?
- Wann müssen wir bestellen?
- Wie können wir bezahlen: direkt bar bei der Anlieferung oder im Laden oder per Überweisung?
- Du kannst dir eine Angebotsliste zufaxen lassen, aber es reicht auch, xx Kilo Brot zu bestellen, gemischt, aber nicht die Luxusvariante. Brot sollte täglich, mindestens aber jeden 2. Tag geliefert werden.

## Gemüse



Nachfragen:

- Habt ihr dann und dann Gemüse (und Obst) für uns?
- Könnt ihr uns eine Angebotsliste zufaxen?



- 
- Könnt ihr anliefern? Wenn ja, wann und wie oft? Wenn nicht, wo können wir die Bestellung abholen?
  - Wann müssen wir bestellen?
  - Wie können wir bezahlen?

Gemüse sollte alle 3 Tage neu geliefert werden.

## Trockenwaren

Auf dem swiki nachschauen, bei welchen Großhändlern Le Sabot Kunde ist und ob einer davon in Frage kommt. Wenn Le Sabot Kunde bei einem neuen Großhändler werden soll, sind alle offiziellen Angaben nötig: Name, Anschrift, Nummer bei der IHK (ndl.: Kamer van Koophandel), (deutsche) Bankverbindung.

Eine Bestellung muss meistens bis 12 Uhr VOR dem Tag, an dem die Bestellung ankommen soll, durchgegeben werden. Besser vorher telefonisch nachfragen! Die Bestellung von Großverpackungen z.B. für Tofu muss in der Regel eine Woche vorher durchgegeben werden.

## Gas



Faustregel: 10 kg für 100 Leute/Tag plus 20 kg Reserve.

Wir nehmen immer 33 kg-Flaschen Propangas, weil es einen besseren Brennwert hat und weil die kleinen Flaschen

## Kochprojekt von Anfang bis Ende >> Nach der Zusage

einfrieren, wenn sie so viel Gas liefern müssen. Am einfachsten ist es, die Organisator\_innen zu fragen, ob sie die Gasflaschen besorgen können. Es kann für uns umständlich sein, gleichzeitig die Küche aufzubauen, mit den Vorbereitungen für die erste Mahlzeit zu beginnen und noch das Gas holen zu müssen. Wenn es nicht anders geht: in den Gelben Seiten findest du die Adresse der örtlichen Gashandlung. Nachfragen:



- Gibt es die 33 kg-Flaschen?
- Können sie angeliefert werden?
- Wann können die leeren Flaschen wieder abgeholt werden? Für die Rückgabe der leeren Flaschen brauchst Du oft die Pfandquittung. Sorge dafür, dass du die bekommst! Flaschen einer anderen Marke werden nicht zurückgenommen.  
Es ist praktisch, ein oder zwei Gasflaschen selber mitzunehmen, weil dann zuletzt evtl. keine neuen angebrochen werden muss und Du ganz leere Flaschen abgeben kannst.

## Pfand

Viele Waren sind in Kisten verpackt, für die Du Pfand zahlst, z.B. die grünen Gemüsekisten. Oder eine Lieferung kommt auf einem Rollcontainer an, der Pfand kostet. Es muss abgesprochen werden, wie das Pfand wieder zurückkommt. Am einfachsten ist es, wenn es wieder abgeholt wird, mach eine

## Kochprojekt von Anfang bis Ende >> Nach der Zusage .....

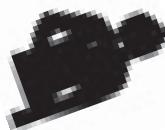
Verabredung, wann das passiert. Oder es wird direkt bei der Anlieferung umgepackt. Wenn du auf zu vielen Pfandkisten sitzenbleibst, kannst du sie vielleicht im örtlichen Bioladen umtauschen.

Auf Brotkisten gibt es kein Pfand, aber der Bäcker möchte sie natürlich gerne zurück haben. Oft möchte er bei der letzten Lieferung alle Kisten wieder mitnehmen. In diesem Fall müssen dann andere Kisten für das Brot bereit stehen (z.B. große Bananenkartons).



## Liefertermin und Bezahlung

Nach dem ersten Kontakt mit den Lieferanten hältst du Rücksprache mit den Organisator\_innen. Manche Lieferungen kommen vielleicht, wenn die Küche noch nicht da ist, und dann muss jemand von ihnen oder ein Hausmeister einspringen. Auch ist eine Telefonnummer vor Ort gut, die Du direkt an die Lieferanten weitergeben kannst, falls sie die Adresse nicht finden können oder ihr Zeitplan sich verschiebt. Wenn doch etwas abgeholt werden muss, können die Organisator\_innen vielleicht behilflich sein. Auch muss vielleicht Geld vorgestreckt werden. Oder das Pfand wird erst abgeholt, wenn die Küche schon wieder weg ist.



## Menüliste

Jetzt hast du alle Informationen zusammen und kannst anfangen, eine Menü-Liste zusammenzustellen. Vergiss nicht, vorher nochmal auf dem swiki nach der aktuellen Vorratsliste zu schauen. Es ist sinnvoll, das Essen auf dem Kochprojekt an die Vorräte anzupassen, damit nicht unbemerktweise mal ein Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten wird. Dann anhand der Mengenangaben auf dem swiki Bestelllisten zusammenstellen.

Es ist unterschiedlich, wie die Bestellungen durchgegeben werden sollen. Für manche ist es telefonisch okay, manche hätten es lieber per Fax oder Mail.

Die Großhändler haben Sortiment-Listen, in denen die entsprechenden Waren mit einer Bestellnummer zu finden sind. Diese gehört bei der Bestellung mit dazu. Bei der Bestellung die Kunden-Nummer mit angeben. Für die Bestellung muss klar sein, wo genau angeliefert werden soll.

Es ist gut zur Bestätigung um einen Rückruf zu bitten, ob alle Waren auch lieferbar sind.

 Kochprojekt von Anfang bis Ende >> Nach dem Kochprojekt.....

## Nach dem Kochprojekt

Beim Einpacken der Küche soll alles sauber und trocken sein. Die Töpfe mit Zitronensäure entkalken und den Ruf mit Scheuermilch von außen wegschrubben, wäre die perfekte Schlusspflege... ;-). Teller und Becher werden nach dem Kochprojekt abgetrocknet eingelagert. Das Pfand muss umgetauscht und die Bezahlung geregelt werden. Wenn es doch nicht klappt das Geld bar zu bekommen, ist es notwendig, deutliche Absprachen zu machen, wie es stattdessen bei der Küche ankommt. Hierfür immer die richtige Konto-Nummer dabei haben! (Falls es um eine Auslandsüberweisung geht, muss du auch die IBAN- und BIC-Codes angeben). Zuletzt muss die Endabrechnung gemacht und die Vorratsliste auf dem swiki aktualisiert werden.



## **B**ehördenkram

**W**ir brauchen keine Genehmigungen für das, was wir tun. Manchmal holen die Organisator\_innen doch irgendwelche Genehmigungen ein und verursachen damit meistens einen Haufen Probleme.

**W**ir sind kein Unternehmen, wir sind lediglich ein Teil der Teilnehmer\_innen mit einer bestimmten Aufgabe. Wir verkaufen nichts. Die Organisator\_innen sind verantwortlich. Wir haben auch keinen Gewerbeschein oder so was. 

**W**ir zahlen keine Mehrwertsteuer. Eine niederländische „Stichting“ ist automatisch vom Gesetzgeber freigestellt, Mehrwertsteuer zu bezahlen. Deswegen haben wir auch keine Steuer-Nummer.

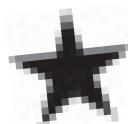
**G**esundheitszeugnis: Menschen, die in einer Küche arbeiten, sollten ein Gesundheitszeugnis haben. Das bekommst Du, nachdem Du in einem Vortrag ein paar Stunden etwas über Hygiene-Vorschriften gehört hast und 30.- Euro bezahlt hast. Du musst es jährlich erneuern lassen. Es reicht aber, wenn eine Person in der Küche eines hat und die anderen einweist. 

**O**rdnungsamt/Gesundheitsamt: Die können natürlich jederzeit in die Küche kommen und kontrollieren, ob wir alles nach Vorschrift machen. Sie schauen vor allen Dingen nach der Lagertemperatur von Milchprodukten, Fleisch, Eiern und gekochtem Essen. Dann nach einer deutlichen Trennung zwischen

gekochtem und ungewaschenem Essen (z.B. sollte nicht auf einem Brettchen Gemüse geschnitten werden, das über einem Topf mit Essen liegt). Es muss eine Händewasch-Möglichkeit geben mit Seife und einem sauberen Handtuch. Alles sollte staubfrei gelagert sein (Deckel oder Tücher übers Essen). Es sollte nichts direkt auf dem Boden stehen!! (also Paletten organisieren, leere unbenutzte Kisten sind auch praktisch). Bis jetzt haben wir jede Kontrolle relativ anstandslos bestanden, auch weil wir gar keine Fleisch- und Milchprodukte verwenden.



**F**euerwehr: Kann die Gas-Installation kontrollieren oder ob es einen Notausgang im Zelt gibt. Unsere Brenner und die Gasleitungen sind aufgebaut aus Teilen, die alle den niederländischen Sicherheitsnormen genügen. Viele Feuerwehrleute haben sich die Konstruktion schon angeschaut und nichts bemängelt. Wenn du sorgfältig damit umgehst und sie nur draußen benutzt, ist die Konstruktion sicher. Darüber hinaus ist es wichtig, dass Löschmittel vorhanden sind, die nicht im Weg stehen sollten, aber trotzdem greifbar, wenn was passiert. Und natürlich müssen die Fluchtwege frei sein.



## Mengenangaben

Zum Schluss einige Orientierungshilfen zur Berechnung der erforderlichen Mengen. Achtung: diese Mengenangaben sind relativ, wir gehen aus von einer Mahlzeit mit 5 Bestandteilen, ohne Suppe oder Dessert. Wenn also ganz ausgebreitet gekocht wird, von allem ein bisschen weniger. Am ersten Tag essen die Leute weniger. Menschen, die den ganzen Tag draußen waren und/oder sich körperlich anstrengen, essen mehr als Leute, die den ganzen Tag auf einem Kongress rumsitzen. Und dann gibt es noch ganz andere Faktoren: das Wetter, die Stimmung, wie das Essen auf dem Teller aussieht, usw. (Damit das Essen lecker aussieht, haben wir als Faustregel, dass zumindest ein Bestandteil eine klare Farbe haben sollte: rote Beete, Tomate, Kürbis, Mais, Spinat, Hackepeter usw.)

**Eine warme Mahlzeit besteht aus:**

### 1. Kohlenhydrate (Angaben in Gramm/Person)

Getreide	80
Reis	80
Hirse	60
Kartoffeln	300
Nudeln	100
Couscous	60
Hülsenfrucht - trocken	40
Hülsenfrucht - in Wasser aufgequollen	100

## Mengenangaben

### **2. Plus einem ergänzenden Eiweiß**

<i>Zu Getreide:</i>	Nüsse, Saat, Bohnen, Soja (z.B. Tofu, Tempeh)
<i>Zu Kartoffeln:</i>	Soja (z.B. Tofu), evtl. auch Saat (z.B. Sesam)
<i>Nicht notwendig bei:</i>	Sojabohnen (Tofu, Tempeh), Amaranth, Quinoa

### **3. Gemüse** (Angaben in Gramm/Person)

Gemüse ohne Abfall (z.B. Grüne Bohnen)	100
Gemüse mit mehr Abfall (z.B. Lauch) oder nasses	
Gemüse (z.B. Zucchini)	200
Blattgemüse	250
Brokkoli	250
Blumenkohl	etwa 4-6 Personen auf 1 Kohl
Gemüse für Eintopf	150

### **4. Sauce**

*Sauce:* 1l/6-8 P

*Gemüsesauce:* 1l/4-5 P; mit Zucchini, Lauch, Zwiebeln,  
Kürbis, usw.; ca. 90g/P, für nasses Gemüse (Tomaten, usw.)  
etwas mehr;

Aufgießen mit heißem Wasser, Bouillon (oder Soja-Milch);  
Binden geht am einfachsten mit Mehlschwitze;

## Mengenangaben

### **Kurzvariante 3&4 - Gemüsesalat (ohne Gemüsebeilage)**

10 kg festes Gemüse/100P oder 20 kg nasses Gemüse/100P  
oder eine Kombination aus der 10 kg- und 20 kg-Angabe;

## **5. Salat**

*Zu einer Mahlzeit gehört immer Rohkost, wegen der Vitamine. Einige Menschen essen Salat am liebsten vor dem Essen, weil er dann am besten verdaut wird.*

1 großer Eisbergsalat	Für etwa 10 Personen
1 kleiner Eichblattsalat	Etwa 4 Personen
Weißkohl, rote Beete	50 g/P
Tomaten: 80g/P	80 g/P
1 Gurke/6-8 P	Etwa 6-8 Personen

## **6. Ein Extra**

*Das kann alles sein, eine Handvoll Nüsse oder Kerne zum Salat oder Gemüse, ein Pfannkuchen, etc. oder Tofu, Tempeh, Seitan (50g/P).*



## 7. Suppe

*Für eine Suppe als Mahlzeit kann man 0,4l/P rechnen  
und eine Scheibe Brot. Als Vorsuppe 0,2l/P.*



## 8. Dessert

*Für ein eventuelles Dessert werden etwa 0,25 l/P gerechnet.*

**Unsere Standardausrüstung an Zutaten besteht aus: Öl, Essig, Dicksaft, Soja-Sauce (Shoyu), Salz, 36 Gewürze, Bouillon, Tomatenmark, Senf**

### **Die Brotmahlzeiten:**

- Brot 200g/P (also 1kg Brot auf 5 Personen pro Tag)
- Margarine 15g/P
- Brotaufstrich herhaft 2kg/100P/Tag
- Brotaufstrich süß 1kg/100P/Tag; bei Schoko-Creme mehr
- Rohkost oder Obst
- Müsli 50g/P
- Sojamilch oder Milch 0,05-0,1l/P für Getränke
- Sojamilch oder Joghurt für Müsli 0,1l/P
- Kaffee 500g/10-12l
- Tee so Pi mal Daumen
- Zucker 10-15g/P



Platz für Sachen .....

Platz für Sachen

## Die Küche und die Cops

Bei angespannter Atmosphäre im Vorfeld eine kurze Besprechung halten, wer, wie, wo sein will, bei einer Camp-Räumung oder anderer Repression durch die Cops.

Die Küche will kein zentraler Sammelpunkt für alle Teilnehmer\_innen sein, wegen Gas, Messern, heißem Wasser ... Dies der Camp-Orga mitteilen.

Aber es ist gut, wenn abgesprochen wird, dass sich bei ankommender Bedrohung alle Sabotistas Richtung Küchenzelt bewegen. Dann ist es auch deutlicher, wenn jemand fehlt und wir uns Sorgen machen müssen.



Im Vorfeld Trinkwasser lagern.

Wenn die Räumung losgeht (bitte nicht zu früh, sondern erst, wenn du sozusagen die Polizeieinheitsnummer auf dem Helm lesen kannst): Brenner aus, Gas abdrehen, alle Messer einsammeln und wegräumen, Deckel auf die heißen Töpfe.

Wenn der Cop vor dir steht: Wir sind die Küchencrew, die Küche ist viele 1000 Euro wert und muss von Fachpersonal betreut werden. Die Gasanlage darf nicht allein gelassen werden. Wir bleiben im Küchenzelt als Verantwortliche für das Material ... Nein, sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten.



# Checklist Küchentreffen

## Mittagessen

- Wer koordiniert das Gemüseschnibbeln (nur bei Großveranstaltungen)
- Wer macht die Mittagssuppe (oder andere Mittagsmahlzeit)?
- Wer macht die Brottische? (Aufbauen und in Schuss halten).
- Wer zählt Teller und bereitet die Ausgabe vor?
- Wer kümmert sich um die Mittagsspültische?
- Wer kümmert sich um Kaffee und Tee?

## Abendessen

- Wer koordiniert das Gemüseschnibbeln?
- Wer macht die Kohlenhydrate?
- Wer macht die Gemüsesauce?
- Wer macht den Salat?
- Wer macht das Extra-Leckerli?
- Wer koordiniert den Abwasch?
- Wer kocht Kaffee und Tee?
- Wer bereitet die Essensausgabe vor? (Teller zählen und ein System überlegen, so dass die Essensschlange fluffig abgearbeitet wird).
- Wer gibt das Essen aus?

## Für den nächsten Tag:

- Wer macht Brotaufstriche?
- Wer macht Frühstück?



## Guten Morgen!

- 250 g Kaffeepulver --- 6 l Kaffee --- 3 x 2 Liter-Kellen Wasser
- 500 g Kaffeepulver --- 12 l Kaffee --- 6 x 2 Liter-Kellen Wasser
- 500 g einmal (! nicht übernachteter Satz!) aufgebrühtes Kaffeepulver + 250 g frisches Kaffeepulver --- 12 l Kaffee --- 6 x 2 Liter-Kellen Wasser