



Checkliste mit Kriterien für ein geeignetes Rezept - Seite 1

Generelles

- Grundsätzlich hängt die Wahl des Rezeptes von Ihren Voraussetzungen, wie der Größe der Küche oder der zur Verfügung stehenden Zeit, ab.
- Sie sollten Lust haben, das Rezept zu kochen und sich sicher in der Zubereitung fühlen.
- Religiöse und kulturelle Aspekte sowie Unverträglichkeiten und Allergien der Teilnehmenden sollten bei der Wahl des Rezeptes berücksichtigt werden.
- Überlegen Sie vorab: Soll das Rezept themenbezogen sein, z. B. Weihnachten, Geburtstagsfeier, Jahreszeit? Soll das Rezept für eine Hauptmahlzeit, einen Snack oder ein Probierhäppchen sein?
- zum Zeitrahmen passt, **Tipp:** ggf. Arbeitsschritte vorbereiten;
- zum finanziellen Budget passt, **Tipp:** einzelne Lebensmittel austauschen oder weglassen, wenn sie das Budget über schreiten;
- genügend Aufgaben für alle Beteiligten bietet, **Tipp:** Erhöhung des Gemüse- oder Obstanteils sorgt für mehr Schneidearbeiten;
- veränderbar für individuelle Vorlieben ist.

Es handelt sich um ein geeignetes Rezept, wenn es ...

- den 10 Regeln der DGE ungefähr entspricht;
- in der Zusammensetzung den Tellerregeln entspricht, **Tipp:** Selbstständig anpassen, z. B. durch Verwendung von mehr Gemüse;
- aus wenigen Zutaten, die einfach erhältlich sind, besteht;
- mit wenigen Zubereitungsschritten sowie vorhandenem Kochgeschirr umsetzbar ist, **Tipp:** professionelle Küchenhelfer auf alternativen Wegen ersetzen (z. B. Teig selber kneten, Flaschen zum Ausrollen nutzen) oder Teilnehmende bitten, Küchengeräte mitzubringen;



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Checkliste mit Kriterien für ein geeignetes Rezept - Seite 2



- Überprüfen Sie die Mengeneempfehlung des Rezeptes.
- Lesen Sie den Rezeptablauf genau – ggf. werden Vorbereitungsarbeiten, lange Kühlzeiten o. Ä. benötigt.
- Planen Sie mehr Zeit für die Zubereitung des Rezeptes ein. Denn das Kochen in der Gruppe in einer unbekannten Küche benötigt mehr Zeit als daheim und nicht nur das Kochen selbst, sondern auch die Gespräche über Lebensmittel und mit der anderen Generation sind wichtig.
- Bei wenig Zeit oder einem geringen Budget können Sie kleine Probierhäppchen mit der Gruppe zubereiten.
- Haben Sie ein Rezept gewählt, wandeln Sie es für jede Kochgruppe leicht ab. So sind die erlernten Küchenfertigkeiten und die benötigte Zeit für alle ähnlich und die Lebensmittelvielfalt am Tisch ist groß.



Rezept-Links

Ausgewogene und leckere Rezepte sind beispielsweise hier zu finden:

- <https://www.diekuechenpartie.de/>
- <https://www.inform-rezepte.de/>
- <https://www.eatbetter.de/>



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages