



Workshop Lagerküche 20.08.2020

Menuideen, vegetarische Varianten, Unverträglichkeiten, Restenverwertung, Einkauf

Lebensmittelpyramide

- farbig
- abwechslungsreich
- max. 1 x / Tag Fleisch oder Wurst und fleischlose Tage
- wo und wie Fett sparen
- Süsses als Genussmittel

Grundsätze / Leitlinien

- klassische Menus für alle
- Essen macht Freude
- am Buffet schöpfen und Selbstbedienung
- Vegetarische Varianten (Flexitarier)
→ Soja- und Quornprodukte, + 1 Stk. Käse, + 1 gekochtes Ei

Unverträglichkeiten / Allergien

sind individuell → genau nachfragen,
z. B. Menuplan besprechen, ev. eigene Spezialprodukte mitbringen

Laktoseintoleranz (Milchzucker)

- oft werden kleine Mengen Milchprodukte in den Speisen vertragen, Hartkäse ist laktosefrei
- Fragen zum klären: Rahm, Butter, wie viel Milch in den Speisen wird vertragen,
z.B. Milch im Stockli, Saucen?
- laktosefreie Milch als Getränk (ev. für Sauce)
- Laktosefreie Produkte (Migros und Coop): Milch, Joghurt, Quark, Rahm, Crème, Flan, ...
- Medikament "Lacto Digest" (Enzym damit Laktose / Milchzucker gespalten werden kann)

Zöliakie (Gluten-Unverträglichkeit)

- ohne Weizen, Hafer, Gersten Roggen, auch Spuren (=separates Brotbrett)
ohne Mehl -> Saucen mit Maizena für alle
- Glutenfreie Spezialprodukte (Migros und Coop):
Brot, Teigwaren, Pizzaboden (separat auf Backpapier), Müesli, Gebäck
- natürliche glutenfreie Lebensmittel:
Kartoffeln, Reis, Mais, Hirse, Fleisch, Milchprodukte, Salat, Gemüse, Früchte, Confi, Honig,
Schoggi, Zucker, Öl
- Crèmepulver ist in der Regel glutenfrei
- Ovomaltine enthält Gluten, Schoggipulver wie Caotina ist glutenfrei

Menuideen

Spaghetti, Cinque Pi-Sauce (Saucenhalbrahm und Milch), **Pesto und Reibkäse**
→ *glutenfreie Spaghetti, laktosefreie Sauce*

Riz Casimir, Pouletfleisch mit Currysauce, Früchte separat
→ *Quorngeschnetzeltes mit laktosefreier Sauce*

Gschwellti mit Raclettekäse überbacken
separate Beilagen: Champignons, Tomätli, Oliven, Speckwürfeli, Zwiebelringe

Äpler-Maccaroni vegetarisch, Kaffeerahm und Milch, Reibkäse,
- Zwiebeln gebraten separat
- Apfelmues aus der Dose
→ *glutenfreie Teigwaren mit laktosefreier Sauce*

Tortilla-Buffer
- Tortillas
- Hackfleischsauce mexicaine
- rohes Gemüse (Gurken, Tomaten, Peperoni), Eisbergsalat geschnitten
- Joghurt-Quark-Sauce neutral
→ *Soja- oder Quorngehacktes, Joghurt-Quark-Sauce laktosefrei*
→ *glutenfreie Tortillas*

Hamburger-Buffer
- Brötli aufgebacken
- Hamburger
- Greyerzerkäse in Scheiben
- Cocktailsauce (Quark, Naturjoghurt, saurer Halbrahm), Ketchup
- Eisbergsalat und Salatsauce separat
→ *Vegiburger, Cocktailsauce laktosefrei*

«Brötli»
- Cervelat, Cipollata, Fleisch für Spiessli
- Champignons, Zucchetti, Peperoni, Maiskolben vorgekocht
- Brotteig für Schlangensbrot
- Hörnlisalat / Brot
- Cocktailsauce (Quark, Naturjoghurt, saurer Halbrahm), Ketchup
- rohes Gemüse: Rüeblistengeli, Gurkenrädli, Tomätli
→ *Vegiwürstli, Cocktailsauce laktosefrei*
→ *glutenfreies Brot, Teigwarensalat glutenfrei*

zu den Menus (Buffer)
Salat in Selbstbedienung (Eisbergsalat): grosse Schüssel mischen oder Sauce separat
(Fertigsauce oder hausgemacht)
Gurkenrädli, Tomatenschnitze, Cherrytomaten, Rüeblistengeli

Restenbuffet

als Gratin, ergänzen mit Toast, Suppe (Resten oder Pulver), Salat und Rohkost

Suppe, Brot und Käse, rohes Gemüse

- Birchermüesli / Götterspeise mit Beeren / Griessköppli mit Fruchtsauce
- *laktosefreie und glutenfreie Varianten*

Dessert

- Beutelcrèmen (kalt anrühren mit flüssigem Halbrahm verfeinern), ev. Obstgarnitur
- Caramelköppli (Crèmepulver und Caramelsauce)
- rohe Apfelcrème, Beerencreme, Süssmostcrème (Joghurt, Quark, Halbrahm)
- Glacestangen geschnitten,
- festliches Glacebuffet: Glacekugeln ev. vorbereiten, Schlagrahm, Schoggi- und Fruchtsaucen, Fruchtsalat, Mini-Meringues, Guetzli, ...
- Früchtegratin (Rezept), Götterspeise mit Beeren
- Kuchen / Cake (Teilnehmer / Angehörige)
- *Crèmen / Flan mit laktosefreier Milch oder laktosefreies Fertigprodukt*
- *Glace laktosefrei (Sorbet und Wasserglace)*
- *glutenfreies Gebäck*

Zmorge

- Tisch: Brot, Butter, Confi, kalte Milch, Schoggipulver
- Buffet: warme Milch, Müesli / Fitflakes, Saisonfrüchte ev. geschnitten, Fruchtjoghurt, Honig, Nutella, Käse geschnitten
- Kaffee für Team
- *laktosefreie Milch, laktosefreies Joghurt, Margarine*
- *glutenfreies Brot, Müesli*

Lunch (Buffet)

Brot, Butter, Käse geschnitten, Käsli, Aufschnitt, Salami, Landjäger, ...
Gurken zum schneiden, Rüebli geschält, Äpfel

→ *glutenfreies Brot*

Getränke

Tee (mit Süssmost, Zitronensaft, wenig Zucker / Sirup) und Hahnenwasser

Zwischenmahlzeiten

Äpfel, Saisonfrüchte, Brot, Blevita / Darvida

→ *Reiswaffeln (=glutenfrei), glutenfreie Crackers*

Einkauf und Budget

- Grundsatz?
- wo sparen?
- Prodega, Bauer und Läden in der Umgebung, Migros / Coop (Bestellung)

Fragen und Anregungen

Le far aux pommes (8 - 10 Personen)

10 g	Butter	in einer Pfanne erhitzen
1 EL	Zucker	
400 g	säuerliche Äpfel ungerüstet → schälen, in Schnitze	begeben, andünsten und leicht caramolisieren lassen, in eine eingefettete Gratinform verteilen
125 g	Ruchmehl	
½ P.	Backpulver	
3 EL	Zucker	
2 P.	Vanillezucker	
1 Prise	Salz	alles zusammen in einer Schüssel gut verrühren
4 Stk.	Eier, verquirlt	in die Mitte der Mehl-Zuckermischung geben und mit einer Holzgabel von der Mitte her langsam nach aussen das Ganze vermengen
7.5 dl	Milch	in einer Pfanne erhitzen, langsam zur Ei-Mehlmischung dazu giessen und dabei gut und kräftig rühren
		in die Gratinform über die Äpfel giessen

Backen:

Ofen auf 240 Grad vorheizen

10 - 15 Minuten auf 240 Grad in der unteren Hälfte backen, dann Hitze auf 180 Grad reduzieren und für weitere 20 - 25 Minuten backen

Lauwarm oder kalt servieren

Rohe Apfelcrème (10 Personen)

400 g	Halbfettquark	
400 g	Naturjoghurt	
30-50 g	Zucker	mischen und zu einer Crème rühren
700 g	Äpfel umgerüstet	vierteln, entkernen, an der Röstiraffel reiben, mit Zitronensaft mischen und sofort unter die Crème rühren
wenig	Zitronensaft (Fläschli)	
1.2 dl	Halbrahm	schlagen, unter die Crème ziehen, kühl stellen
Garnitur		mit Apfelschnitzli und wenig Zimt garnieren

Variante: anstatt Äpfel Beeren verwenden