



CHECKLISTE EINER KÜCHENAUSRÜSTUNG

Bei einer Freizeit erleichtert dir die richtige Küchenausstattung deine Arbeit. Darum hier eine Checkliste (für eine Zeltfreizeit mit ca. 10-15 Personen), mit welcher du (je nach Freizeit, Personenanzahl und Länge) dein Material zusammen stellen kannst.

2 Gaskocher und Gasflasche	2-3 Töpfe in verschiedenen Größen
Deckel für Töpfe (s.o.)	1 Bratpfanne
3 Kochlöffel	1 Pfannenwender
2 Schöpfkelle	1 Schneebesen
4 Küchenmesser	1 Fleischmesser
1 Brotmesser	1 Büchsenöffner
3 Gemüseschäler	1 Korkenzieher
1 Flaschenöffner	1 Küchenreibe m. verschied. Aufsätzen
1 Messbecher	2 große Schüsseln für Salate
5 kleine Schüsseln	1 Salatbesteck
2 große Brettchen	1 großes Sieb z. Abgießen von Nudeln...
1 Gewürzkiste (Salz, Pfeffer, Paprika,...)	Plastikdosen mit Mehl und Zucker
1 Spülwanne	Schwammtücher
Schwämme	Stahl-Schwämme
Spülmittel	6 Geschirrtücher
Spülbürste	Müllbeutel
Alufolie	Frischhaltefolie
Topflappen	Küchenrolle
Schere	Frühstücksbeutel zur Aufbewahrung
Streichhölzer/Feuerzeug	Geschirr

Bei einer Hausküche brauchst du natürlich keine Gaskocher und Flaschen einzuplanen. Vergewissere dich, ob das restliche Equipment vorhanden ist und was du noch einpacken musst.



TABELLE DER MENGENANGABEN

Was	Menge pro Person/Mahlzeit
Brot	100 g (2 Brötchen)
Butter / Margarine	50 g
Marmelade	30 g
Wurst und Käse	90 g
Schokocreme	30 g
Milch	250-500 ml
Gemüse roh	100 g
Gemüse als Beilage	200 g
Gemüse als Hauptgericht	300-400 g
Reis und Teigwaren als Beilage	80 g
Reis und Teigwaren als Suppeneinlage	100-120 g
Kartoffeln als Beilage	150-200 g
Kartoffeln als Hauptgericht	300-400 g
Fleisch und Fisch	100-200 g (je Beilage)
Soße	100 ml
Suppe als Beilage	250 ml
Suppe als Hauptgericht	500-750 ml
Salat	100-200 g
Dressing	30-40 ml dünn, 50-70 ml cremig
Dessert	150-200 g
Obst	100 g