



Zeitplan Freizeitverpflegung

Von der Hausbuchung bis zur Abreise und darüber hinaus gilt es einiges zu beachten bei der Planung einer Freizeit. Hier geben wir eine Übersicht über anstehende Aufgaben mit dem Fokus auf die Freizeitverpflegung und einen groben Zeitplan. Der genaue Zeitplan kann jedoch je nach Freizeitumsetzung ganz anders aussehen, daher sind die angegebenen Zeiträume nur als Näherungswerte zu sehen.

Im Folgenden geben wir Erläuterungen zu den verschiedenen Aufgaben:

VOR DER FREIZEIT

▼ Haus-Buchung

Wann eine Unterkunft gebucht werden muss bzw. kann, ist abhängig von der Art und dem Ort des Hauses. Es ist jedoch empfehlenswert, früh genug mit einer ersten Recherche zu beginnen, das kann bis zu zwei Jahre im Vorfeld sein.

▼ Küchenausstattung abklären

Du wirst nicht bei allen Häusern/Unterkünften so weit im Vorfeld detaillierte Auskunft über die Küchenausstattung bekommen. Wichtig ist, dass du alle Informationen hast, die für die Speisenplanung wichtig sind, etwa ob ein Backofen vorhanden ist, wie viele Kochplatten zur Verfügung stehen und ob es beispielsweise eine Grillstelle gibt.

Kurz vor der Freizeit solltest du im Detail klären, ob vor Ort genügend Geschirr, Besteck, Schüsseln, Becher, Töpfe, Servierplatten, etc. vorhanden sind.

▼ Anmeldestand Teilnehmende

Das sind weitere Informationen, die für die Planung von Relevanz sind. Es ist wichtig die Anzahl der Teilnehmenden und das Alter zu kennen. Das Alter hat einen wesentlichen Einfluss auf die benötigte Lebensmittelmenge, denn Kinder, Jugendliche oder Erwachsene werden unterschiedlich schnell satt. Das Geschlecht spielt dabei auch eine Rolle.

▼ Budget

Auch das Budget kann bei der Auswahl der Gerichte beachtet werden und sollte daher im Vorfeld abgeklärt werden. Nutze hierfür zum Beispiel unsere *Suchfilterfunktion* „Preiskategorie“, um Gerichte zu finden, die zu deinen Bedingungen passen.



Rezeptsuche

Suche verfeinern

Ernährungsform
 Vegetarisch Vegan mit Fleisch

Mahlzeit
 Frühstück Hauptgericht Beilage Nachtisch Imbiss
 Vorspeise

Klassiker
 Kinder Senioren Erwachsene Sportler

Saisonal
 Nur saisonale Rezepte

Allergene
 Ohne Laktose Ohne Gluten Ohne Schalenfrüchte

Preiskategorie
 Günstig Normal Teuer

Schwierigkeitsgrad
 Einfach Mittel Schwer

Küchenausstattung
 ohne Backofen

Wir empfehlen für eine ausgewogene und regionale Ernährung einen Tagessatz von ca. 9 Euro pro Tag bei einer Jugendfreizeit einzuplanen.

▼ **Absprache mit Freizeitleitung und Team**

Für die Speiseplanung ist es wichtig im Vorfeld das Programm abzusprechen. Meistens gibt es feste Zeiten für Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Ein fester Ablauf gibt den Teilnehmenden aber auch dem Küchenteam eine verlässliche Struktur. Immer wieder gibt es aber auch Ausnahmen für diese Struktur: Gibt es Tage an denen beispielsweise alle Teilnehmende einen Ausflug machen und daher ein Lunchpaket benötigen? Gibt es einen Aktions-/Sporttag, an dem sich alle besonders viel bewegen und bestimmt sehr hungrig sein werden? Steht ein Elternbesuchstag an? Außerdem kann auch das Lagermotto bei der Auswahl der Gerichte aufgegriffen werden. Klärt auf jeden Fall ab, welche Traditionen es bei dieser Freizeit gibt und in wie fern diese das Küchenteam betreffen. Dabei geht es beispielsweise um ein Bergfest zur Mitte der Freizeit oder besondere Mitarbeitenden-Verpflegung bei Besprechungen. Des Weiteren sollte im Vorfeld abgeklärt werden, ob Teilnehmende oder das Team die Küchenarbeiten bspw. beim Schnippeln oder Abwaschen unterstützen.

▼ **Speiseplan erstellen**

Sind alle wichtigen Informationen zusammengetragen geht es an das Entwerfen der Speisepläne. Dazu liefert DEATER viele Rezepte, die sich in der Gruppenküche bewährt haben und gut schmecken. Denn Geschmack ist natürlich sehr wichtig 😊 Ein erster Speiseplan sollte spätestens ein Monat vor Beginn der Freizeit stehen, damit rechtzeitig Großbestellungen mit regionalen Erzeugern abgesprochen oder über den Großmarkt gemacht werden können. Es gibt sehr viele unterschiedliche Faktoren, auf die bei der Erstellung des Speiseplans bedacht werden sollten. Hierfür gibt es in Kürze einen eigenen Beitrag auf Wissenswert.

Wenn ihr eigene Lieblingsrezepte habt, die noch nicht auf DEATER zu finden sind, dann schickt sie uns gerne! Nutzt hierfür [dieses Formular](#).



▼ Anzahl Teilnehmende inklusive Sonderernährungsformen

Es gibt viele Gründe weshalb manche Personen bestimmte Lebensmittel nicht verzehren können, wollen oder dürfen. Das muss bei der Planung berücksichtigt werden. Oft ist es schwierig, bereits ein Monat vor der Freizeit genaue Informationen zu Sonderernährungsformen wie vegetarisch, vegan, religiösen Speisevorschriften und verschiedenen Unverträglichkeiten zu bekommen. Denkt das aber in euren Speiseplänen mit und plant Alternativen ein. Ihr solltet bis kurz vor Freizeitenbeginn flexibel bleiben, um auch kurzfristige Änderungen in der Gruppenkonstellation in den Mengen und Rezepten aufgreifen zu können.

ABER: Gebt auch klare Grenzen vor! Nicht jede Küche ist dafür ausgelegt, alle Sonderbedürfnisse abzudecken. Das darf auch kommuniziert werden. Sucht dafür mit der Freizeitleitung und den Betroffenen nach Lösungen. Oftmals sind Teilnehmende auch bereit eigene Lebensmittel für sich mitzubringen, sie kennen ihren Körper schließlich am besten.

▼ Einkaufsliste

Überprüfe, ob es bereits eingelagerte Lebensmittel wie beispielsweise Reis, Nudeln oder Gewürze gibt. Diese kannst du aus der Einkaufsliste austragen. Dazu kannst du in der DEATER-Einkaufsliste einen Haken in der Checkbox am Anfang jeder Zeile setzen, um Zutaten zu löschen. Außerdem können Notizen in der Einkaufsliste ergänzt werden, bspw. wenn Zutaten durch Eltern gespendet werden. Insbesondere bei längeren Freizeiten stellt sich die Frage, wann welche Lebensmittel benötigt werden. Frische Lebensmittel sollten je nach Lagerkapazität alle 3 Tage eingekauft werden, Lagerware kann im Vorfeld beispielsweise über den Großmarkt bezogen werden. Beachtet bei der Planung der Einkäufe auch den Transportweg und eure Transportmöglichkeiten (steht beispielsweise ein Auto zur Verfügung). Informiert euch rechtzeitig über regionale Einkaufsmöglichkeiten und tretet mit Anbietern in Kontakt. Anregungen, wie und wo ihr regionale Bezugsquellen findet, bietet der Artikel "[Regionale Einkaufsmöglichkeiten](#)" bei Wissenswert.

▼ Hygieneschulung

Die Online-Hygieneschulung [HYGIENE DIGITAL](#) vermittelt Grundlagen des sicheren Umgangs mit Lebensmitteln und geht auf Aspekte von Hygiene und Infektionsschutz ein. Dieser E-Learning-Kurs bietet ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter*innen eine zeit- und ortsunabhängige Teilnahme. Der Kurs ist kostenlos und die Teilnehmenden erhalten beim erfolgreichen Abschluss eine Bestätigung.

▼ Materialliste zusammenstellen

Nachdem ihr im Detail geklärt habt, welche Küchenutensilien vor Ort vorhanden sind, solltet ihr eine Materialliste zusammenstellen, mit allen Dingen, die ihr mitnehmen müsst. Am besten helft ihr dann auch beim Einpacken mit, damit sicher alles mitkommt, das ihr braucht.

▼ Aufgabenplan für Küchenteam



Vor allem, wenn ihr mit einem neuen Team kocht oder Unterstützung von Teilnehmenden bekommt, ist ein Aufgabenplan hilfreich. Dort ist vermerkt, wann ihr beginnen solltet, wer für was zuständig ist und welche Besonderheiten an dem Tag anstehen. Nutzt DEATERs [Küchenorganisationsraster](#) als Hilfe, um den Aufgabenplan anzulegen.

▼ **Küchenordner anlegen**

Es hat sich bewährt einen Ordner mit allen wichtigen Informationen anzulegen. Dazu gehört ein Speiseplan (der wird von DEATER ganz automatisch generiert), eine Allergenliste, eine Liste mit allen Informationen zu Sonderernährungsformen, Zertifikat(e) der Hygieneschulung, Temperaturlisten für das Messen von Kühlschränken und Ausgabetemperatur der Lebensmittel. Außerdem könnt ihr ein paar Folien einheften, in denen Platz für Lieferscheine ist.

WÄHREND DER FREIZEIT

▼ **Lagerbestände regelmäßig überprüfen**

Vor allem Grundzutaten wie Gewürze, Zwiebeln, Knoblauch, Öl, Essig, Mehl, Zucker oder Marmelade sollten regelmäßig überprüft werden und gegebenenfalls nachgekauft werden. Manche Zutaten fallen eventuell auch nächtlichen Hungerattacken zum Opfer. Daher ist es zu empfehlen, die benötigten Zutaten für jeden Tag zu kontrollieren. Dabei hilft DEATERs Übersicht Tagesbedarf (nach Rezept/Zutat).

▼ **Resteverwertung**

Auch wenn dank DEATER die Mengenhochrechnung ziemlich gut zu deiner Gruppe passt, wird es sicher an und an Reste geben. Plane das bereits im Speiseplan ein und verwerte Übriges. Auf DEATER findest du über den Suchfilter mit dem Stichwort *Beste Reste* Rezepte, die besonders gut geeignet sind alte Brötchen, übrigen Reis und Nudeln oder Gemüse in leckere Gerichte zu verwandeln.

▼ **Teilnehmende einbinden**

Gemeinsames Kochen macht Spaß! Außerdem können so ganz gezielt bestimmte Aufgaben an die Teilnehmenden abgegeben werden. Wie beispielsweise das Vorbereiten von Rohkoststicks für einen Imbiss oder als Beilage zum Mittagessen sowie das Schnippeln von Obstsalat zum Nachtisch. Ganz nebenbei wird durch das Einbeziehen der Teilnehmer die Akzeptanz für die Gerichte erhöht, Selbstwirksamkeit erlebt und Wissen über Lebensmittel vermittelt.

▼ **Notieren der unverbrauchten Lebensmittel**

Macht euch Notizen, welche Lebensmittel am Ende der Freizeit übrig sind. Das sind wertvolle Informationen, die ihr euch beim Planen der nächsten Freizeit anschauen könnt. Ihr könnt dafür



beispielsweise die DEATER Einkaufsliste als Tabelle (csv) erneut herunterladen und eure Notizen eintragen.

NACH DER FREIZEIT

▼ **Auswertung**

Nach der Freizeit ist vor der nächsten Freizeit. Daher lohnt es sich, einmal zurück zu blicken und für die nächste Freizeit zu lernen. Um euch das zu vereinfachen, haben wir ein paar einfache Fragen zusammengestellt, die ihr als Leitfaden nutzen könnt.

Ladet euch das interaktive PDF hier herunter.

▼ **Danke sagen!**

Das Küchenteam trägt ganz entscheidend zum Gelingen einer Freizeit bei, da mit der Verpflegung die Stimmung steht und fällt. Die fleißigen Helfer*innen agieren meistens im Verborgenen und werden nicht immer wahrgenommen. Umso mehr ein Grund, danke zu sagen! Feiert euch als Küchenteam und geht zum Beispiel zusammen essen.