

# VoKü-Basics!

## Einkaufen → Topf → Teller:

	trocken / roh	eingeweicht / gekocht p.P.	Faktor Gewichtszunahme
Pasta (als Hauptgericht)	125g	312,5g	x 2,5
Pasta (als Beilage)	100g	250g	x 2,5
Reis (als Hauptgericht)	100g	300g	x 3
Reis (als Beilage)	75g	225g	x 3
Couscous / Bulgur	100g	250g	x 2,5
Polenta (Maisgrieß)	40g - 50g	200g - 250g	x 5
Kartoffeln (als Hauptgericht)	300g	300g	x 1
Kartoffeln (als Beilage)	250g	250g	x 1
Soja-chucks	40g	120g	x 3
Seitanpulver	60g	120g	x 2
Tofu	120g - 150g	120g	x 0,8 - 1

Lies: Aus 100g roher Pasta werden 250g gekochte Pasta.

## Bei der Arbeit...:

	Schäl- oder Putzverlust	BRATverlust	KOCHverlust
Kartoffeln	10%	non	non
Karotten	10%	non	non
(Knollen-)Sellerie	5 - 10%	non	non
Zwiebel	5%	40 - 70%	non
Lauch	10%	10 - 20%	non

## Einkauf:

günstig: Kartoffeln, Karotten, Knollensellerie, Zwiebeln, (weiß-/rot-/spitz-)Kohl, Blumenkohl, Brokkoli, ...

→ bis ca. 0,60 €/kg (konvi) bzw. 1,- €/kg (bio)

mittel: Spinat, Kürbis, Bohnen, [Auberginen], ...

→ bis ca. 1,50 €/kg bzw. 2,- €/kg (bio)

teuer: frische Tomaten, Paprika, Pilze, Bambus, [Zucchini], ...

→ mehr als 1,50 €/kg bzw. 2,- €/kg (bio)

→ viel saisonabhängig, besonders Tomaten, Zucchini, Auberginen, Paprika!!! ←

## Salat:

gemischter Salat: z.B. Karotten, Paprika, Mais, grüner Salat (Eisberg, Kopfsalat, Feldsalat), ...

→ ca. 80g – 100g p.P.

grüner Salat: 1 Kopf für ca. 6 Personen (pur Eisberg etwas mehr Pers. pro Kopf, nur Kopfsalat o.ä. etwas weniger)

Beispiel:

