

Was ist die ada?

Die ada ist ein solidarisches Restaurant für Alle in Frankfurt-Bockenheim. Wir organisieren uns mithilfe von zivilgesellschaftlichem und freiwilligem Engagement. Das vegan/vegetarische Essen wird auf Spendenbasis serviert und mit geretteten Lebensmitteln gekocht.

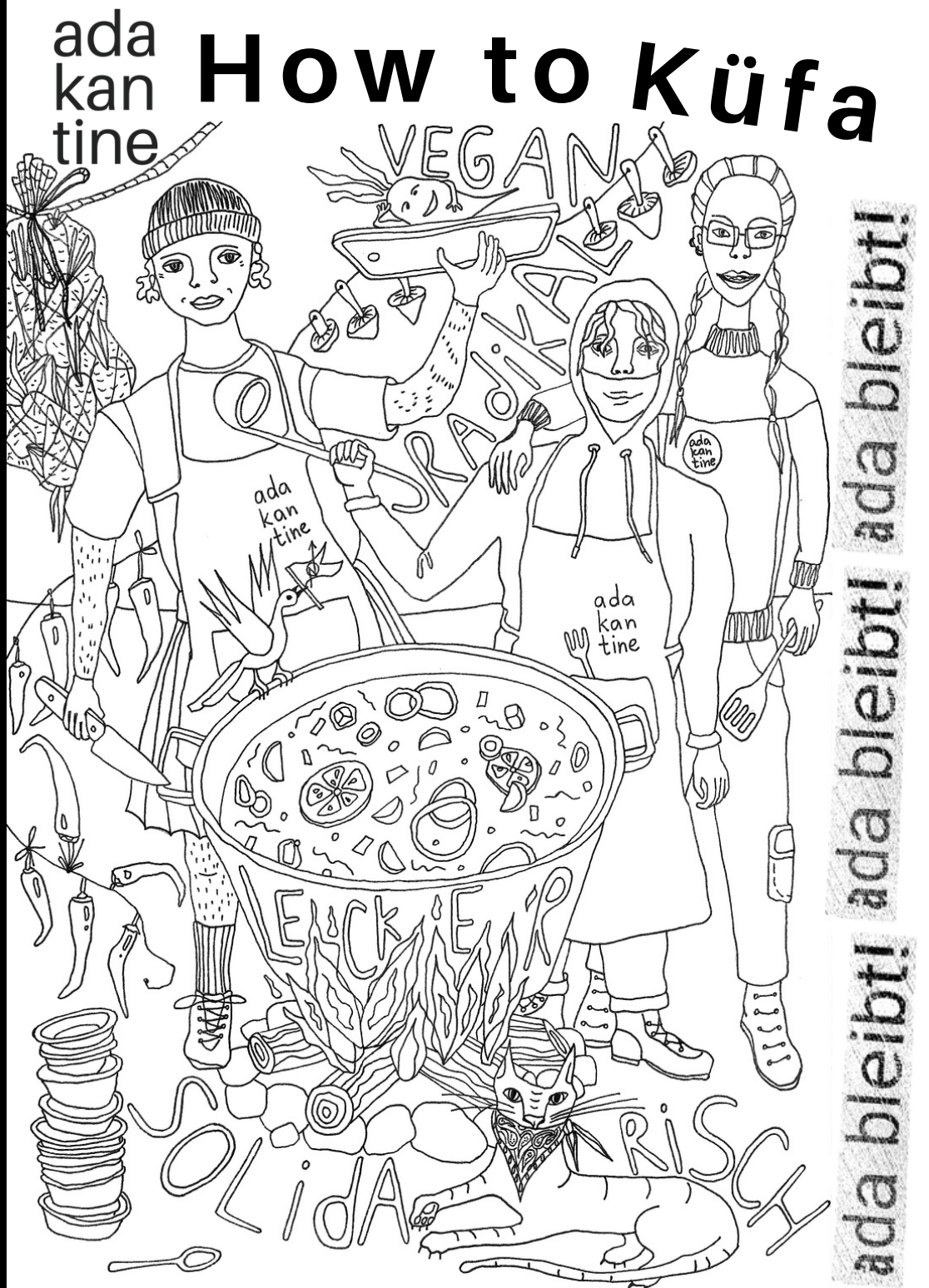
In der ada begegnen wir uns auf Augenhöhe, die Menschen stehen im Vordergrund. Niemand muss von seinen*ihren Hintergründen erzählen. Niemand wird aufgrund seiner*ihrer sozialen Situation bewertet, sondern anhand des Verhaltens, mit dem wir uns begegnen. Mit unserer Küche zeigen wir eine Alternative auf, wie von den Lebensmitteln, die andere verschwenden, jede Woche viermal jeweils 200 Menschen satt werden.

Unsere interne Struktur gibt einen verlässlichen Rahmen und ermöglicht gleichzeitig eine große Entfaltungsfreiheit. Grenzen zwischen Gäst*innen und Helfenden, Essenden und Kochenden verschwimmen. In der ada gibt es kein Leistungsprinzip, wie in den meisten anderen Kontexten unserer Gesellschaft. Wir unterstützen uns gegenseitig, halten zusammen und fangen uns auf.

Es funktioniert fast auf magische Weise, dass alle langfristig Helfenden ähnliche Grundwerte teilen, die nicht in Worten festzuhalten sind, sondern eher als ein Gefühl der Verbundenheit beschrieben werden können. Wir sehen unsere besondere Stärke darin, auf unseren schwer greifbaren Grundwerten den Spagat zwischen liberaler Bürgerlichkeit und Linksradikalismus auszuhalten. Wir streiten uns über Standpunkte und Auffassungen, lernen aber stetig, unterschiedliche Meinungen auszuhalten und nebeneinander stehenzulassen.

Mit so etwas simplem wie Kochen positionieren wir uns gegen ausschließende, ausbeuterische und diskriminierende gesellschaftliche Dynamiken. Wir nehmen uns den Raum für eine solidarische, feministische, fürsorgliche Praxis und verschieben damit Grenzen, die uns konservative, rechte und kapitalistische Kräfte meinen vorgeben zu können. Wir wollen niemanden in unsere bestehende Gemeinschaft integrieren, sondern gemeinsam in unserer Vielfalt die Gemeinschaft immer wieder neu formen. Die ada trägt zu einer starken, selbstbestimmten und mündigen Zivilgesellschaft bei.

Web: ada-kantine.org // Insta: [ada_kantine](https://www.instagram.com/ada_kantine) // Mail: info@ada-kantine.org



Dieses Zine ist für alle, die Lust haben, für Viele zu kochen, egal ob bei einer Küfa (Küche für Alle), einem Fest oder Camp. Wir haben für euch aus unseren Erfahrungen von 5 Jahren solidarischer Küche hilfreiche Tipps und einfache, aber leckere Rezepte für 100 Personen zusammengestellt.

Das Zine könnt ihr euch unter ada-kantine.org/kochbuch anschauen oder auf DIN A4 Papier ausdrucken und zu einem Heft binden.



ada bleibt!

ada
kan
tine

Schokokuchen

Zutaten

4kg Mehl
4kg Zucker
20Pck Vanillezucker
1 oPck Backpulver
600g Backkakao
2L Öl
5l Sprudelwasser
Margarine zumFetten

Nice to have: Schokosauce

Zubereitung

1. Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Backkakao Vermischen
2. Sprudel- oder Leitungswasser und Öl untermischen
Alles zu einem glattenTeig vermengen
3. Kuchenformen, Backbleche oder flache Wannen reichlich einfetten. Diese mit dem Teig füllen und bei 180Grad Ober-/Unterhitze (160 Grad Umluft) etwa 30-45 Min backen, bis er durch ist
4. Abkühlen lassenund mit Schokosauce verzieren oder weglassen

GUT ZU WISSEN

Bei großen Mengen Teig hilft euch ein Handmixer oft nicht weiter. Am besten ist es tatsächlich mit einem großen Schneebesen oder den Händen zu arbeiten. Also Hände waschen und Handschuhe anziehen, falls ihr welche habt und los geht's.



Kompott oder Obstsalat

Zutaten

Alles an Obst übrig ist (außer Kiwi, weil bitter)

Zucker oder Agavendicksaft nach Geschmack

Nice to have:

Zimt, Kardamom, Zitronensaft



Zubereitung Kompott

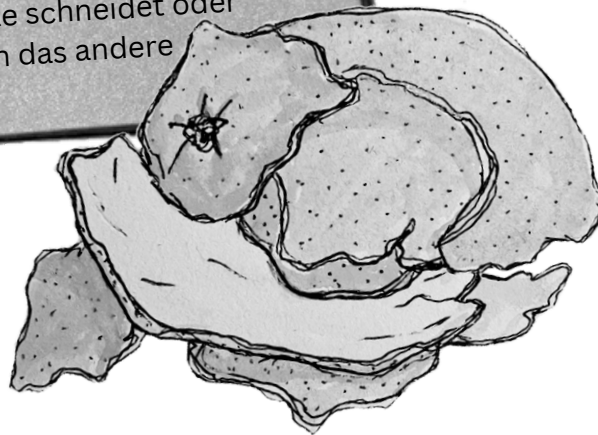
1. Obst waschen, ggf. schälen und in Stücke schneiden
2. Obst in einen großen Topf geben, etwas Wasser dazu, damit nichts anbrennt
3. Zucker oder Agavendicksaft dazu, abschmecken und eventuell nochmal nachsüßen
4. Obst mit Gewürzen abschmecken oder weglassen und köcheln lassen, bis alles weich und sämig ist

Zubereitung Obstsalat

1. Obst waschen, ggf. schälen und in Stücke schneiden
2. Obst in eine große Schüssel geben, mit Zucker oder Agavendicksaft süßen, abschmecken und eventuell nochmal nachsüßen. Gewürze dazu oder weglassen

GUT ZU WISSEN

Zitrusfrüchte oder Zitronensaft verhindern, dass Äpfel, Bananen etc. braun werden. Beim Obstsalat ist es daher gut, wenn ihr zuerst Zitrusfrüchte schneidet oder Zitronensaft auspresst und dann das andere Obst dazugebt.



Inhalt

VORBEREITUNGEN

- 3-4 Wie bauen wir eine Küche auf?
- 5 Wie beschaffen wir Lebensmittel?
- 6 Wie lagern wir Reste?
- 6 Wie bauen wir eine Spülstraße auf?

REZEPTE

- 7 Klare Suppe / Gemüsebrühe
- 9 Dicke Suppe
- 10 Eintopf
- 11 Curry mit Couscous
- 13 Nudeln mit Tomatensauce
- 15 Jollof-Reis mit Gemüse
- 17 Kartoffeln mit Schmorgurken
- 19 Salat mit lecker Dressing
- 20 Brotaufstriche
- 21 Obstsalat und Kompott
- 22 Schokokuchen

ENDE Was ist die ada?

ada bleibt!

Küche aufbauen

MATERIAL

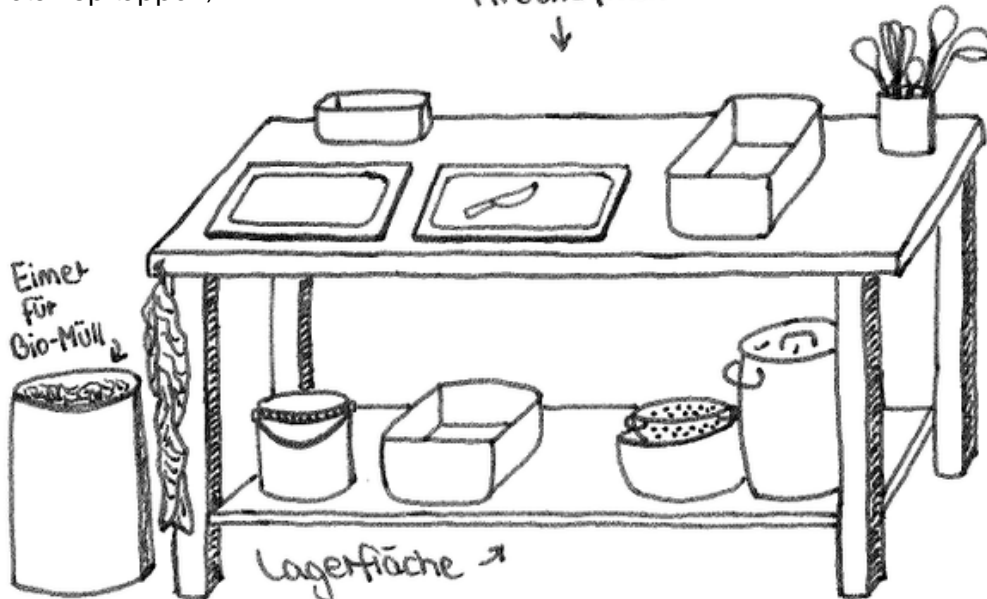
2 Gaskocher, Ringkocher
(Propan-)Gasflaschen
mehrere große Töpfe
Messer, Schäler
Esslöffel
Schneidebretter
Schüsseln/Wannen
große Kochlöffel
Pfannenwender
Schöpfkellen
Schneebeesen
großes Sieb

Erste-Hilfe-Set
Löschmaterial
Wasser
Lappen, Geschirrtücher
(auch als Topflappen)

GUT ZU WISSEN

Wenn ihr für 100 Personen kocht, braucht ihr mindestens 2 große Töpfe (50l). Wenn ihr z.B. Nudeln mit Sauce kocht, benötigt ihr einen großen für die Nudeln, den anderen für die Sauce. Wenn ihr wiederum einen Eintopf oder ein Curry ohne Beilage kocht, ist es sinnvoll in zwei großen Töpfen parallel zu kochen.

Arbeitsfläche



veganes Mett

Zutaten

6 Pck6 Mais~~waffeln~~ **Reiswaffeln!**
3l Tomatensaft
1/2l Rote Bete-Saft
10-15 Zwiebeln
Öl, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz



Zubereitung

1. Waffeln zerbröseln
2. Zwiebeln hacken
3. Alle Zutaten vermischen. Alles mit Öl, Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken

Hummus

Zutaten

3 große Dosen Kichererbsen (je 850ml)
600g Tahin
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Knoblauch
Nice to have:
Zitronenabtrieb, Olivenöl, Kräuter (Koriander, Peter)

Zubereitung

1. Knoblauch hacken, Zitronen auspressen, Kichererbsen abtropfen, Zitronenschale abreiben und Kräuter hacken oder weglassen
2. Alles vermischen, pürieren, abschmecken. Ohne Pürierstab: Kichererbsen mit der Gabel zerdrücken



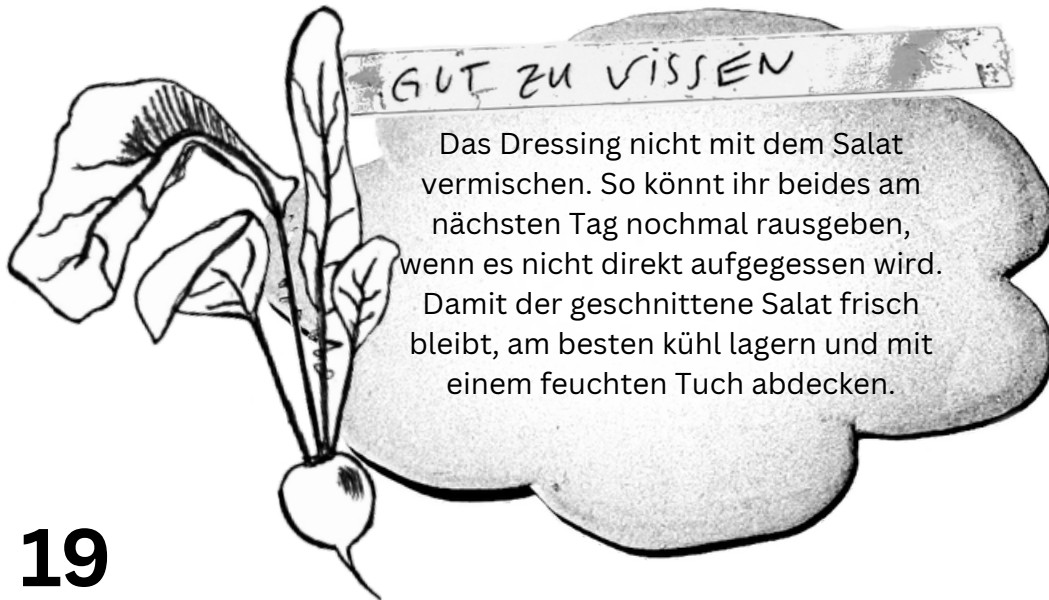
Salat mit Salatsauce

Zutaten

- 15 Salatköpfe
- 500ml Agavendicksaft
- 500g Senf
- 250-500ml Balsamicoessig
- 50-100ml Olivenöl

Zubereitung

1. Salat waschen: Am besten zuerst die welken Blätter abzupfen. Den Strunk abschneiden, Kopf halbieren und die Hälften in Streifen schneiden. Salat in einer großen Wanne Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen
2. Agavendicksaft, Senf und Balsamico mit dem Pürierstab gut vermischen. Ohne Pürierstab: lang und kräftig mit einem Schneebesen schlagen
3. Olivenöl nach Geschmack dazu. Die Sauce kann mit Wasser gestreckt werden

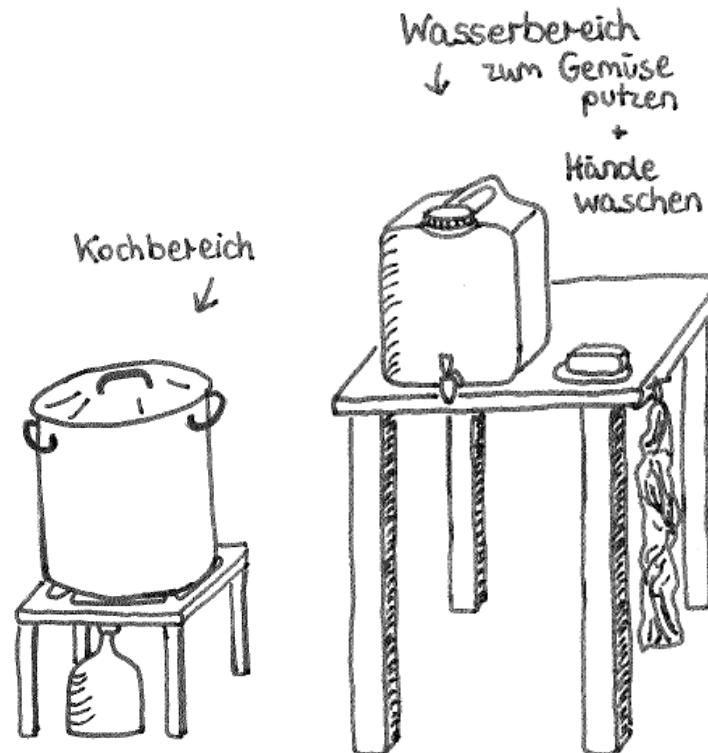


NICE TO HAVE

- Zitronenpresse
- großer Messbecher
(auch gut als Schöpflöffel)
- feines Sieb für Gemüsebrühe
- Pürierstab
(gibts mittlerweile auch mit Akku)
- Backofen

ESSENSAUSGABE

- tiefe Teller (daraus kann eigentlich alles gegessen werden)
- Löffel (damit kann zur Not auch alles gegessen werden)
- Becher für Getränke



Geschirr und alltägliche Küchenutensilien gibt es gut bei Haushaltsauflösungen zu organisieren. Für besondere Dinge wie große Töpfe oder Wannen könnt ihr bei Kantinen oder Hotels anfragen. Die meisten immer mal wieder aus und geben Altes günstig oder kostenfrei ab.

Oder ihr bittet Menschen, eigene Sachen mitzubringen. Es ist trotzdem gut, einen kleinen Grundstock da zu haben.

Falls ihr Teller anschafft, empfehlen sich bruch-sichere, z.B. aus Emaille.

Essen beschaffen

LEBENSMITTELRETTUNG

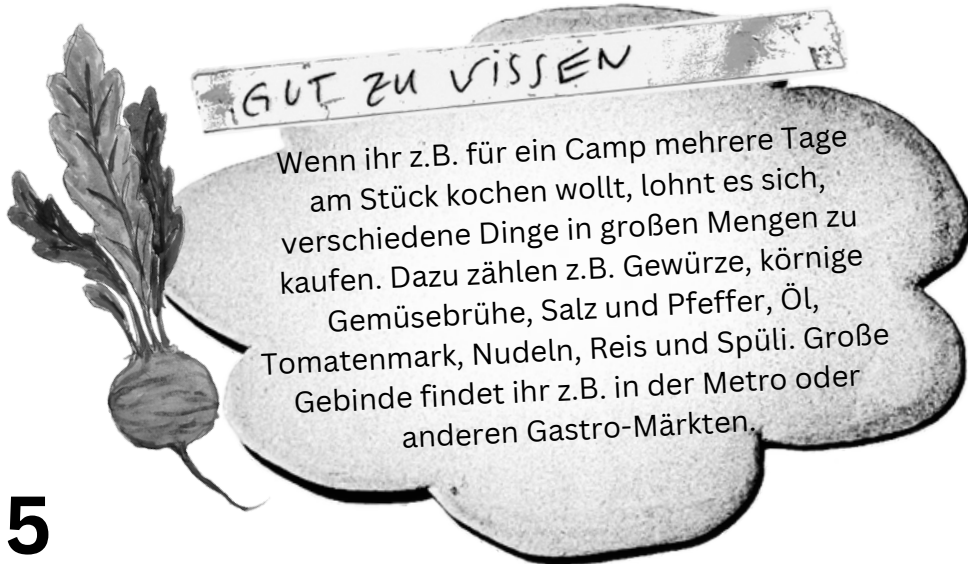
Viel zu viele Lebensmittel werden weggeschmissen, die noch gut verwendet werden können. Um gegen diese Verschwendung vorzugehen, könnt ihr an verschiedenen Stellen nach Resten fragen:

- Wochenmärkte
- Großmärkte für frische Lebensmittel
- Kleinere Bäckereien und private Supermärkte (oft Bio-Märkte)

Theoretisch gibt es auch viele Lebensmittel bei größeren Supermärkten zu holen, vor allem wenn die Mülltonnen auf Hinter- oder Seitenhöfen gut zugänglich sind. Containern ist in den meisten Fällen allerdings eine Straftat (Diebstahl oder Hausfriedensbruch), weswegen wir nicht dazu aufrufen. Entscheidet ihr euch auf euer eigenes Risiko trotzdem dafür, solltet ihr vorab die Lage auschecken und den Ort danach sauber und ordentlich hinterlassen. Gute Zeiten sind Abende vor Sonn- und Feiertagen.

EINKAUFEN

Manchmal ist es stressfreier einfach einkaufen zu gehen. Ihr kocht für eine gute Sache, also fühlt euch nicht schlecht, wenn ihr nicht auch noch Energie zur Lebensmittelrettung habt.



Wenn ihr z.B. für ein Camp mehrere Tage am Stück kochen wollt, lohnt es sich, verschiedene Dinge in großen Mengen zu kaufen. Dazu zählen z.B. Gewürze, körnige Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer, Öl, Tomatenmark, Nudeln, Reis und Spüli. Große Gebinde findet ihr z.B. in der Metro oder anderen Gastro-Märkten.

Zubereitung Kartoffeln

Bei Kartoffeln gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, sie in einem Topf für viele Menschen zu kochen:

1. Kartoffeln sehen noch gut aus und sind etwa ähnlich groß: Kartoffeln gut waschen. Im Ganzen und mit Schale kochen bis sie durch sind. Diese Variante braucht weniger Vorbereitung, das Kochen dauert aber länger
2. Kartoffeln sind nicht mehr so fresh, sind unterschiedlich groß oder nicht Bio: Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und kochen bis sie durch sind. Hier müsst ihr für die Vorbereitung mehr Zeit einplanen, das Kochengeht dafür schneller

Zubereitung Schmorgurken

1. Gurken schälen, entkernen und in 1 -2cm große Stücke schneiden
2. Zwieblenn in einem großen Topf in Öl glasig schmoren. Gurken rein, Gemüsebrühe dazu und kurz schmoren lassen. Senf dazugeben
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill dazugeben und mit veganer Sahne abbinden bis die Sauce sämig ist oder weglassen und gut einkochen



GUT ZU WISSEN

Wenn ihr nicht wisst, womit ihr am besten würzen sollt oder wenn ihr nicht genug Geld für verschiedene Gewürze habt: Kauft eine Groß-packung „Brathuhngewürz“ oder körnige Gemüsebrühe – schmeckt immer und passt überall dazu. Tipps zur Lebensmittelbeschaffung findet ihr auf **Seite 5**.



Kartoffeln mit Schmorgurken

Zutaten

15kg Kartoffeln

50 Gurken

1 5kg Zwiebeln

1 -3L Gemüsebrühe (siehe Seite 7)

1 Tube Senf mittelscharf

Öl

Salz, Pfeffer

Nice to have:

Sahne (vegan), Dill, Gewürze

Lagern und Spülen

Aufräumen und Abspülen ist nervig und anstrengend nach einem langen Tag. Es ist aber genauso wichtig wie das Kochen, damit eure Lebensmittel nicht verderben und die nächste Kochgruppe gut starten kann. Es ist immer gut, dafür von Anfang an Leute einzuplanen.

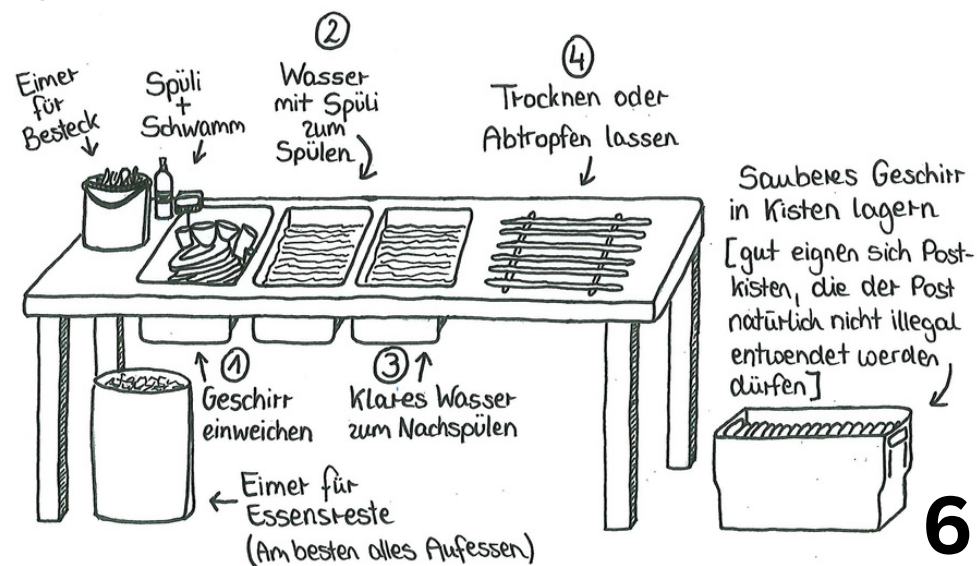
LAGERN UND NOCHMAL WARM MACHEN

Gerichte wie Eintopf, Curry, Gemüsesaucen können schnell kippen, wenn sie falsch gelagert werden. Am besten kühlt ihr Gerichte ohne Deckel runter, damit kein Kondenswasser reintropft. Dann mit Deckel in sauberen Gefäßen gekühlt lagern. Falls ihr keine Kühlmöglichkeit habt, ist es wichtig das Gericht aufzukochen, bevor ihr es nochmal rausgebt. Zum Warmmachen alles mit etwas Wasser in einen großen Topf geben, damit nichts anbrennt und langsam erhitzen. Generell gilt: Immer Riechen und Probieren!

Immer hilfreich: Lebensmittel mit Datum beschriften, damit alle wissen, was es ist und wie lange es schon gelagert wird.

SPÜLSTRASSE

Ihr könnt Menschen bitten, ihr Geschirr selbst zu spülen. Das funktioniert am besten, wenn leicht ersichtlich ist, wie die Spülstraße funktioniert und wenn genug Platz, Wasser, Schwämme, Spüli vorhanden sind.





Zutaten

5kg Zwiebeln und anderes Suppengemüse

200ml Öl

Gemüsereste was geht (Schalen von Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln und Sellerie, Lauch- und Frühlingszwiebelgrün, Petersilienstielen Strunk vom Kohl...)

30L Wasser

Einlage (was an frischem Gemüse übrig ist)

Salz, Pfeffer

Nice to have:

Lorbeerblätter

Zubereitung

1. Zwiebeln und Suppengemüse ggf. waschen und schälen grob kleinschneiden. In einem 50L-Topf in Öl scharf anbraten. Mit 30L Wasser aufgießen
2. Das Gemüse vor dem Schneiden waschen und die Abschnitte ins Wasser schmeißen. Lorbeerblätter dazu oder weglassen
3. Min 2 Stunden köcheln und dann das Gemüse mit einem Sieb rausholen. Die Abschnitte sind ausgekocht und sollten entsorgt werden
4. Das Gemüse für die Einlage kleinschneiden und kurz mitkochen



7

GUT ZU WISSEN

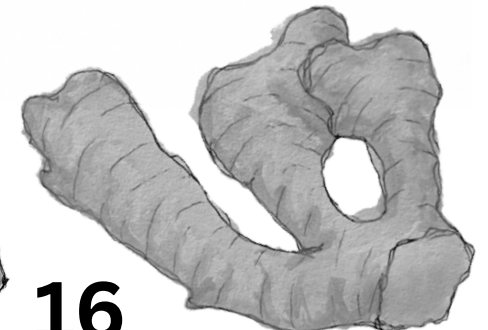
Die Gemüsebrühe kann gekühlt 3-4 Tage genutzt werden. Wenn ihr keine Kühlmöglichkeit habt, könnt ihr sie am nächsten Tag nochmal aufkochen und weiter verwenden. Weitere Tipps zum Lagern und Weiterverarbeiten findet ihr auf Seite 6.

Zubereitung Gemüse

1. Gemüse ggf. waschen oder schälen. Kleinschneiden In Öl anbraten und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse köcheln lassen bis es gar ist, mit Salz und Pfeffer würzen. Gewürze, Margarine und Zitronensaft dazu oder weglassen
2. Fertig

Zubereitung Reis

1. Die Hälfte der Zwiebeln, Knoblauch und Paprika grob kleinschneiden. Ingwer grob in Stücke schneiden oder weglassen. Alles mit etwas Gemüsebrühe zu einer Paste pürieren. Ohne Pürierstab: Alles sehr fein hacken und mit etwas Gemüsebrühe vermischen
2. Öl in einem großen Topf erhitzen und die restlichen kleingeschnittenen Zwiebeln anbraten bis sie braun sind
3. Tomatenmark dazu und alles gut anbraten
4. Paste dazu und alles für weitere 15 Min braten
5. Die stückigen Tomaten dazu und 15 Min kochen
6. Reis waschen und etwa 20L Wasser dazu. Alles auf Mediumhitze für 30 Min kochen und regelmäßig umrühren. Bei Bedarf Wasser nachkippen
7. Den Reis abdecken mit Backpapier und einem Deckel um zu verhindern, das Wasser austritt. Auf kleinst Hitze das Ganze weiterkochen bis der Reis weich gekocht ist



16

Jollof Reis mit Gemüse

Zutaten

25kg Gemüse (was es gerade gibt)

200ml Öl

1 -3L Gemüsebrühe (siehe Seite 7)

5 Knollen Knoblauch

1 o große Zwiebeln → →

1o Paprika

1 -3L Gemüsebrühe

1 6kg Tomatenmark

1 5kg Tomaten stückig

1o kg Reis

Salz, Pfeffer



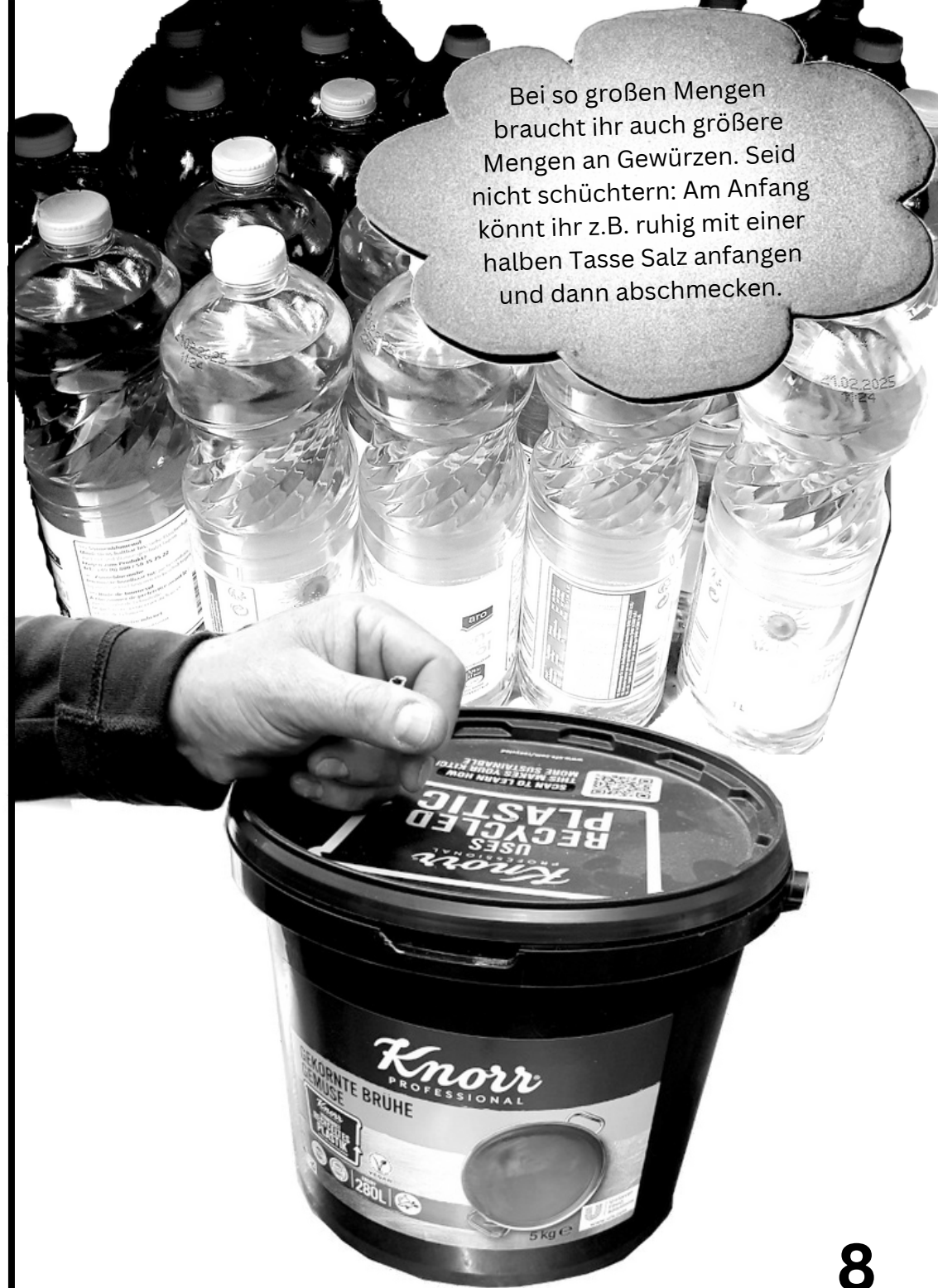
x10

Nice to have:

Ingwer, Margarine, Zitronensaft, Gewürze

GUT ZU WISSEN

Reis wird schneller schlecht, als Vielen bewusst ist. Falls ihr viel übrig habt, solltet ihr den Reis schnell ohne Deckel runterkühlen und dann mit Deckel kalt lagern. Ihr solltet ihn dann möglichst schnell verbrauchen. Mehr Tipps zu Weiterverwendung und Lagerung findet ihr auf **Seite 6**.



Bei so großen Mengen braucht ihr auch größere Mengen an Gewürzen. Seid nicht schüchtern: Am Anfang könnt ihr z.B. ruhig mit einer halben Tasse Salz anfangen und dann abschmecken.

Dicke Suppe

Zutaten

6kg Linsen (rot, braun, grün, was ihr findet)
6kg Kartoffeln (oder anderes Gemüse für Suppe)
1L Öl

5kg Zwiebeln

5 Knollen Knoblauch

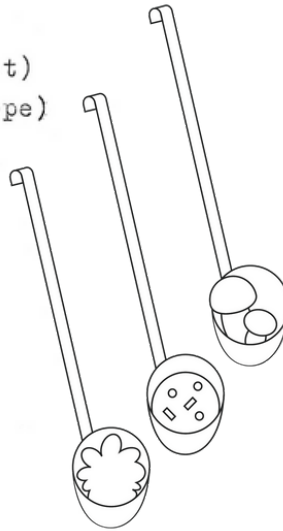
1kg Tomatenmark

38L Gemüsebrühe (siehe Seite 7)

Salz, Pfeffer

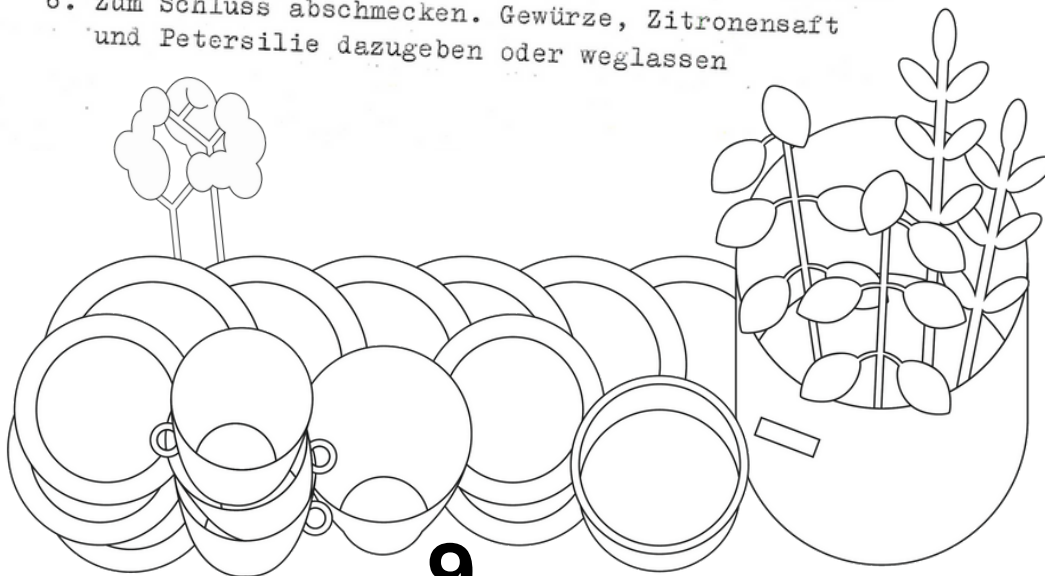
Nice to have:

Zimt, Kurkuma, Zitronensaft, Petersilie



Zubereitung:

1. Linsen waschen. Braune/Grüne einweichen
2. Öl in großem Topf erhitzen, Zwiebeln & Knoblauch kleingeschnitten anbraten
3. Tomatenmark kurz mitrösten, Gewürze dazu, mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles aufkochen
4. Die Linsen dazugeben. 25 Minuten kochen
5. Die geschälten und kleingeschnittenen Kartoffeln bzw. Gemüse dazugeben, kochen bis alles weich ist
6. Zum Schluss abschmecken. Gewürze, Zitronensaft und Petersilie dazugeben oder weglassen



Zubereitung

1. Wasser für die Nudeln aufsetzen und Nudeln aufkochen

Zubereitung

1. Wasser für die Nudeln aufsetzen und Nudeln in kochendem, gesalzenen Wasser kochen (siehe GUT ZU WISSEN)
2. Knoblauch, 5kg Zwiebeln und Paprika grob kleinschneiden und alles mit etwas Gemüsebrühe zu einer Paste pürieren. Ohne Pürrierstab: Alles sehr fein hacken und mit etwas Gemüsebrühe vermischen
3. Öl in einem großen Topf erhitzen und die restlichen Zwiebeln anschwitzen. Sellerie und Karotten können kleingeschnitten mit angebraten oder weggelassen werden
4. Tomaten waschen, grünen Strunk rausschneiden und Tomaten in den Topf geben, mit Zucker bestreuen. Bei geschlossenem Deckel braten, bis sie zerfallen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. Paste hinzufügen und alles für mindestens 30 Minuten kochen

GUT ZU WISSEN

Für viele Nudeln braucht ihr erstmal viel Wasser. Denkt daran, dass ihr für 15kg Nudeln mindestens 30l Wasser, eine Tasse Salz und einen 50l-Topf braucht. Es kann bis zu einer Stunde dauern, bis diese 30l Wasser auf einem Gaskocher oder Ringkocher kochen.

Nudeln mit Tomatensauce

Zutaten

- 1 5kg Nudeln
- 15kg Zwiebeln
- 5 Knollen Knoblauch
- 10 Paprika
- 1-3L Gemüsebrühe (siehe Seite 7)
- 200ml Öl
- 50kg Tomaten
- 500g Zucker
- Salz, Pfeffer
- Nice to have:
- Karotten, Stauden- oder Knollensellerie



*nicht vegan



Eintopf

Zutaten

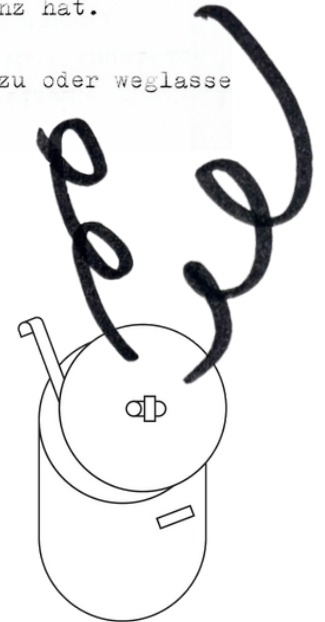
- 5kg Zwiebeln
- 5 Knollen Knoblauch
- 25kg Kartoffeln
- 25kg Weißkohl, Karotten (oder anderes Gemüse)
- Salz, Pfeffer
- 6-15L Gemüsebrühe (siehe Seite 7)
- Nice to have:
- Kümmel, Räuchertofu, Margarine, Zucker, Zitronensaft

Zubereitung

1. Öl in großen Töpfen erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch kleingeschnitten anbraten
2. Kartoffeln geschält und kleingeschnitten dazu und kurz mitbraten
3. Kleingeschnittenes Gemüse dazu und kurz mitbraten
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Kümmel dazu oder weglassen
5. Den Eintopf einkochen lassen bis alles weich ist und er eine dickflüssige Konsistenz hat. Eventuell Gemüsebrühe nachgießen
6. Kleingeschnittenen Räuchertofu dazu oder weglassen

GUT ZU WISSEN

Zwiebeln und Kartoffeln sind wichtig für Gerichte wie Eintopf, Curry oder für Saucen, weil sie Flüssigkeiten binden. Ihr solltet immer genug davon verarbeiten, damit eure Gerichte nicht wässrig werden.



Curry mit Couscous

Zutaten

20kg Kartoffeln
20kg Gemüse (z.B. Karotten, Brokkoli, Zucchini,
Aubergine, Lauch, Kürbis,...)
200ml Öl
1kg Tomatenmark
Chilli oder anderes scharfes Gewürz
1 - 3L Gemüsebrühe (siehe Seite 7)
15l Hafermilch
Currypulver

5kg Couscous
5L Gemüsebrühe

Nice to have:

Currypaste, Kokosmilch, Kurkuma, Margarine
Zucker, Zitronensaft

GUT ZU WISSEN

Es ist immer gut ein paar Liter
Hafermilch oder ein paar
Dosen stückige Tomaten in Reserve zu
haben. Damit können so gut wie alle
Gerichte gestreckt werden, wenn ihr
merkt, dass es nicht reicht.



Zubereitung Curry

1. Öl in großen Töpfen erhitzen. Das kleingeschnittene Gemüse anbraten. Tomatenmark dazugeben und mitbraten. Currypaste oder Currypulver und Chilli dazugeben
2. Kleinge schnittene Zwiebel und Knoblauch dazu und kurz mitbraten
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Hafermilch auffüllen. 3L Hafermilch könnendurch Kokosmilch ersetzt werden. Alles gut einkochen bis das Gemüse weich ist und das Curry eine gute, dicke Konsistenz hat
4. Mit den anderen Gewürzen abschmecken oder weglassen

Zubereitung Couscous

1. Den Couscous in eine große Schüssel geben und mit 5L kochender Gemüsebrühe übergießen. Gewürze und Margarine dazu oder weglassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
2. Mindestens 15 Minuten durchziehen lassen

ada bleibt!
ada bleibt!
ada bleibt!
ada bleibt!
ada bleibt!

