



Verpflegung

Tipps und Inspirationen

Essen verbindet – und es gibt uns Energie. Indem wir vegetarische und gesunde Alternativen anbieten, schaffen wir nicht nur Vielfalt für alle Gäste, sondern setzen auch ein Zeichen für Nachhaltigkeit und Verantwortung. Und das Beste: Es ist gar nicht schwierig solche Gerichte anzubieten. Oft reichen einfache, frische Zutaten und bewährte Rezepte, um Köstlichkeiten zu zaubern. Mit diesem Angebot erreichen wir außerdem Schritt für Schritt, dass es zur neuen Normalität wird, eine Alternative zu Fleisch und Wurst vorzufinden. Lassen wir uns gemeinsam inspirieren und Gutes tun – für unsere Umwelt, unsere Gemeinschaft und uns selbst.

- Sehr gerne könnt ihr von uns ein Überbackgerät ausleihen, mit dem ihr ganz unkompliziert Toasts, Raclette-Brote oder zum Beispiel auch belegte Seelen überbacken könnt.
- Sehr viele Speisen können im Voraus schon in kleine Gläser abgefüllt werden. Das sieht nicht nur sehr ansprechend aus, sondern erleichtert auch die Ausgabe.
- Ein Obstkorb oder einfach eine Kiste mit Äpfeln kann ganz einfach die Gummischlangen ersetzen oder zumindest sinnvoll ergänzen
- Viele Lebensmittel können generell und ganz einfach sinnvoll ergänzt oder ausgetauscht werden: Vollkornbrot oder Dinkelbrot anbieten zu Semmel und Co., Gemüseaufstriche oder regionaler Käse als Alternative zu Leberkäse, Gemüsepatties oder Grillkäse als Ergänzung zu Fleischpatties
- Immer mehr Menschen wollen sich bewusst vegan ernähren. Vegan ist automatisch auch vegetarisch – daher würde es sich anbieten eine vegane Alternative anzubieten. Ein vegetarisches Kartoffelgulasch zum Beispiel ist ohnehin schon vegan.
- Es ist auch grundsätzlich eine Überlegung wert, ganz bewusst eine ausschließlich vegetarische Verpflegung anzubieten.

Beispiele für warme Speisen, die gut in großen Mengen hergestellt werden können

- Gemüsesuppen je nach Saison
- Eintöpfe mit Gemüse nach Saison
- Currys
- Krautspätzle
- Risotto
- Bratkartoffeln
- Gebratenes Gemüse mit Dip
- Nudeln mit Pesto

Beispiele für kalte Speisen

- Getreidesalate (Couscous, Bulgur, Reis, Hirse, Gerste, Linsen ...)
- Nudelsalat
- Rohkostsalate
- Kartoffelsalat

Beispiele für Fingerfood

- Brote mit Gemüse- oder Eieraufstrich
- Knäckebrote oder Maiswaffeln mit Aufstrich
- Vollkorn- oder Dinkelbrot mit regionalen Käsevariationen
- Belegte Seelen
- Raclette-Brote
- Mini-Quiches
- Wraps
- Pikante Muffins

Desserts oder Süßes

- Kuchen (über glutenfreie oder vegane Variationen freuen sich bestimmt einige Gäste)
- Muffins
- Cremes in Gläsern
- Riebel mit Apfelmus
- Obstkorb oder Apfelkiste bereitstellen
- Energiebällchen oder Müsliriegel
- Milchshakes
- Smoothies
- Joghurt mit Obst und/oder Nüssen

Meldet euch sehr gerne bei uns, wenn ihr noch weitere Inspirationen oder Tipps für eure Veranstaltung benötigt. Wir freuen uns schon sehr auf eure Ideen und wünschen euch viel Freude bei der Umsetzung.