

leidraad

vakantiekoks



Hannibal
'n andere vakantie - 2011

INLEIDING	6
KOOKPLOEG: m/v met talent	6
DE VOORBEREIDING	7
❖ Aantal eters	7
❖ Afspraken met vakantieverantwoordelijke(n)	7
❖ Financieel.....	8
❖ Materiaal.....	8
❖ Wat breng je zelf mee?	9
HET MENU	10
❖ Wat is een goed menu?	10
❖ Opstellen van een menu.....	12
❖ Regels rond drank.....	13
TIPS - BOODSCHAPPEN	14
❖ Tijdstip om naar de winkel te gaan.....	14
❖ Een boodschappenlijst opstellen	14
❖ Hoeveelheden	14
❖ Vooraf bestellen.....	15
❖ Meenemen	15
❖ In de winkel.....	15
❖ Aankoopbewijsjes.....	15
❖ Sluitingsuren en -dagen	15
❖ Korting	16
❖ Persoonlijke aankopen.....	16
HOE ZIET JE WEEK ERUIT ?	17
❖ De voorwacht	17
❖ Onthaal van de deelnemers	18
❖ De normale dagindeling	18
❖ Andere taakjes.....	21
❖ De laatste dag	23
KOKEN OP AUTIVAKANTIES	25
DE BOEKHOUDING	26
VEILIGHEID EN HYGIENE	27
❖ Veiligheid	27
❖ Hygiëne	28

VEGGIES	29
❖ Bij de broodmaaltijd	29
❖ Veggieburgers	29
❖ Soja	29
❖ Tofu	29
❖ Quorn.....	30
❖ Eieren	30
❖ Seitan.....	30
❖ Kikkererwten	30
❖ Linzen.....	31
VOEDSELALLERGIE	32
❖ Notenallergie.....	32
❖ Melkallergie of lactose-intolerantie.....	32
❖ Glutenvrij dieet of coeliakie	33
❖ Diabetes of suikerziekte	33
NIET DUUR, TOCH LEKKER	34
❖ Vlees	34
❖ Alles gebruiken.....	34
❖ Merken vermijden.....	34
❖ Seizoensgebonden.....	34
❖ Broodbeleg.....	34
RESTVERWERKING	35
❖ Brood	35
❖ Aardappelen.....	35
❖ Rijst	35
❖ Groenten	36
KOKEN OP INTERNET	36
BIJLAGEN	37
Bijlage 1. boodschappenlijst	
Bijlage 2. overzicht hoeveelheden per persoon	
Bijlage 3. materiaallijst kookploeg	
Bijlage 4. seizoensgroenten en -fruitkalender	
Bijlage 5. bewaartips voor groenten en fruit	
Bijlage 6. oma's keukenweetjes	
Bijlage 7. info over voedselvergiftiging	
Bijlage 8. leidraad financieel verantwoordelijke	

INLEIDING

Samen koken voor een gezelschap kan heel plezant zijn en veel voldoening geven. De maaltijd is immers een zeer belangrijk moment op vakantie, het is iets waar deelnemers mee bezig zijn - 'Wat eten we vandaag?' - en iets waar ouders naar vragen: 'En, hoe was het eten?'

We weten dat het niet evident is om in een keuken met beperkt comfort te koken voor een groep. Vandaar deze brochure. We hopen dat ze een hulp kan zijn bij het plannen van je kooktaak, zodat het een aangenaam gebeuren wordt.

Lees deze leidraad voor je je kooktaken begint voor te bereiden. Ook tijdens je vakantie is het een handig naslagdocument.

Overleggen over het menu kan je met de vakantieverantwoordelijken van de vakantie waar jij kookt.

Heb je nog vragen? Dan kan je terecht bij het Hannibalteam. Nele Smeyers is er het aanspreekpunt voor de koks. Zij kan jou de contactgegevens van je vakantieverantwoordelijke bezorgen. Tel. 03 609 54 40 of nele@hannibalvakanties.be.

Heel veel succes met je kookkunsten, maak er een lekkere Hannibalvakantie van!

het Hannibalteam

KOOKPLOEG: m/v met talent

Het is niet eenvoudig om op tijd een lekkere én gezonde maaltijd op tafel te krijgen voor pakweg dertig hongerige magen, en dat een hele week lang. Daarom vinden we het goed dat er op de vakanties minstens twee koks meegaan. Mensen die al wat ervaring hebben met bijvoorbeeld hoeveelheden inschatten, plannen van aankopen, het opstellen van een menu, het bereiden van gerechten...

Een kookduo voldoet minstens aan volgende voorwaarden:

- je kan koken
- je bent minstens 18 jaar
- minstens één van de twee heeft een rijbewijs

DE VOORBEREIDING

❖ Aantal eters

Per 15 personen gaat er 1 kok mee. Vooraf hoor je van de contactpersoon uit hoeveel personen de hele groep bestaat. Bvb 15 deelnemers, 15 begeleiders en twee koks. Totaal = 32 personen.

❖ Afspraken met vakantieverantwoordelijke(n)

De binnenlandse vakanties beginnen met een 'voorwacht': de ploeg begeleiders is een dag voor de aankomst van de deelnemers al ter plaatse. Hou er rekening mee dat je als kok ook al op de voorwacht verwacht wordt. Je spreekt best vooraf al één en ander af met de verantwoordelijke(n) van de vakantie.

- ❑ Om hoe laat komen de begeleiders aan? Wanneer verwachten ze een eerste maaltijd?
- ❑ Wanneer komen de deelnemers en wanneer is hun eerste maaltijd?
- ❑ Wordt er iets verwacht van de kookploeg bij het onthaal van de ouders?
- ❑ Hoe ziet het geplande weekschema eruit? Wat zijn de uren van de maaltijden?
- ❑ Is er een themadag, picknick, kookactiviteit, daguitstap, brunch... waar de kookploeg rekening mee moet houden?
- ❑ Afwas: wie doet wat?
- ❑ Taakverdeling en plaats-in-de-ploeg (bv. tafels dekken en afruimen, bijspringen als de begeleiding het niet haalt).
- ❑ Wie volgt er een dieet, wie eet vegetarisch?
- ❑ Wanneer vertrekt iedereen de laatste dag?
- ❑ Moet er de laatste middag nog een maaltijd voorzien worden voor de begeleidersploeg? Of zal de kookploeg frietjes/pizza/broodjes bestellen? (Dit moet je voorzien in je budget.)
- ❑ Tegen welk uur moet de kookploeg klaar zijn met de schoonmaak van de keuken en de inventariscontrole?

Het is belangrijk dat je contact hebt met de VV's (telefonisch, via mail of een bijeenkomst) om minstens bovenstaande checklist te overlopen!

❖ Financieel

Het bedrag dat je van Hannibal krijgt om alle aankopen te doen, wordt berekend volgens het totaal aantal aanwezige personen. De maaltijden voor de groep, maar ook de eventuele 5de maaltijd en de drank tijdens de vergadering worden betaald van dit budget.

Wil je precies weten welk kookbudget je meekrijgt? Vraag het aan een Hannibalmedewerker.

Ongeveer twee weken voor de start van de vakantie wordt de eerste schrijf (3/4 van het geschatte totale budget) overgeschreven op de rekening van een van de koks. Op de eerste dag van de vakantie, wanneer het precieze aantal eters gekend is, schrijven we de rest over.

Je krijgt een boekhoudschrift mee om al je uitgaven in te noteren. Meer uitleg lees je verder in dit bundeltje.

❖ Materiaal

keukenmateriaal ter plaatse

Hannibal bezorgt je de keukeninventaris en/of contactgegevens van de kampplaats-beheerder, zodat je kan nagaan welk materiaal er in de kampkeuken aanwezig is.

keukenkoffer

Daarnaast krijg je van Hannibal een keukenkoffer en keukenbox mee met het meest noodzakelijke keuken- en huishoudmateriaal. De volledige lijst vind je als bijlage.

Sommige dingen zoals wc-papier krijg je enkel mee voor de eerste dag(en). Dit moet dus nog op je boodschappenlijst.

voeding

De meeste basiskruiden heeft Hannibal in voorraad. Vaak zijn er ook nog overschotten droge voeding, drank e.a. van een vorige vakantie. We proberen die voedingswaren zoveel mogelijk mee te geven met de volgende groep.

Bel een dag voor je boodschappen doet nog even (03-609 54 40) zodat je weet wat er nog ter beschikking is. Pas op basis daarvan je menu en boodschappenlijst aan.

speciale toestellen

Op de vakantieplaats zelf zijn potten en pannen e.d. aanwezig. Plan je om dingen te bakken of te frituren? Ga dan na of er in je kampkeuken wel een oven of een frietketel is.

aan te vragen materiaal

Hannibal heeft enkele speciale keukenmaterialen. Ze gaan niet standaard mee op vakantie. Wil je gebruikmaken van onze grote mixer, bain-marie, blender, croquetoestel... dan moet je dit zo snel mogelijk aanvragen. Indien mogelijk zullen we het reserveren voor jouw vakantie. Een overzicht van dit materiaal vind je in bijlage 3.

Richtlijnen voor het aanvragen van materiaal:

1. Ga na wat er al in de kampkeuken aanwezig is.
2. Welke materialen ontbreken nog die je zeker nodig hebt voor je menu? Maak een lijstje.
3. De benodigde materialen kan je aanvragen bij Hannibal, als ze op de lijst extra materiaal staan. Stuur een mailtje naar info@hannibalvakanties.be met als onderwerp 'aanvraag extra keukenmateriaal' + de naam van je vakantie. Vermeld duidelijk welke materialen je nodig hebt (gebruik dezelfde benamingen als in de materiaallijst) en eventueel ook het aantal.

Deadline aanvragen materiaal:

Begint je vakantie in juli → voor 5 juli.

Begint je vakantie in augustus → voor 31 juli.

Na de deadline worden de materialen verdeeld over de vakanties en zal Hannibal je laten weten welke materialen voor jouw vakantie gereserveerd zijn.

Als je pas later materiaal aanvraagt heb je minder kans dat het materiaal nog beschikbaar is. Wacht niet te lang!

Vervoer materiaal

Al het keukenmateriaal wordt samen met het andere kampmateriaal door Hannibal naar de kampplaats gebracht op de dag van de voorwacht. Je persoonlijke spullen vervoer je zelf.

❖ Wat breng je zelf mee?

- recepten, kookboeken
- je favoriet persoonlijk kookmateriaal of benodigd materiaal dat niet in de kampkeuken of bij Hannibal voorhanden is
bv. rasp, slazwierder, eiersnijder, bakvormen, keukenwekker, elektrisch mes, keukenrobot, je vertrouwde keukenmessen of dunschiller, je eigen keukenschort, pepermolen...
- persoonlijke bagage: je krijgt vooraf een vakantiebrief waarin staat of je beddengoed moet meenemen
- eventueel een draagbare radio-cd-speler, cd's...

HET MENU

❖ Wat is een goed menu?

Hannibal heeft een bepaalde visie betreffende de maaltijden. Hieronder staan de belangrijkste aandachtspunten:

Gezond

Zorg voor een gezonde voeding waarbij alle voedingsmiddelen in elke maaltijd voorkomen (zuivel, granen, fruit, groenten, vlees/vis, ...). Beperk vet en suiker.

Vers

Gebruik veel verse ingrediënten. Koop zoveel mogelijk verse groenten en vers fruit. Ze zijn tijdens de zomer overvloedig te krijgen dus beperk je niet tot diepvries- of blikvoeding (hoewel ze niet verboden zijn). Vers is het uitgangspunt. Als bijlage vind je een lijst van de seizoensgroenten voor juli en augustus.

Variatie

Zorg voor veel variatie. Een buffet is hiervoor een prima uitgangspunt. Zowel bij het ontbijt, het middag- als het avondmaal kan je zorgen voor keuzemogelijkheid. Niet iedereen lust immers alles...

Enkele tips:

- Bedenk bij elke warme maaltijd een koude salade, als voorgerecht of als bijgerecht.
- Zorg bij elke warme maaltijd voor een gecombineerde groenteschotel. Bij bloemkool kan je immers ook broccoli geven, bij boontjes kunnen erwtjes, courgettes kunnen met wortelen en/of paprika...

Vlees?

Vlees mag, maar hoeft niet. Zie vlees niet als belangrijkste ingrediënt, geef geen te grote hoeveelheden. Vlees is duur in vergelijking met andere ingrediënten, het verteert trager, het is soms erg vet en je hebt er gewoon ook niet zo veel van nodig.

Probeer grote hoeveelheden vlees te vermijden (150 gram voor de warme maaltijd is zeker voldoende). Je kan vlees ook verwerken in een gerecht (bv. spekjes bij de gebakken aardappeltjes, kipblokjes in een groenteschotel). Zorg voor een alternatief voor de vegetariërs.

Fruit en water

Zorg ervoor dat er altijd water en fruit ter beschikking staat voor de groep. Het is erg belangrijk dat iedereen voldoende water drinkt. Wie tussendoor een hongertje heeft kan een stuk fruit nemen. Sommige mensen zijn gewoon om bij het ontbijt fruit te eten. Fruit kan ook een alternatief zijn voor wie geen calorierijk dessertje of vieruurtje mag.

Licht verteerbaar

Erg belangrijk is ook om een maaltijd licht verteerbaar te houden, zodat de groep niet met een loom gevoel of met spijsverteringsproblemen aan de rest van het programma moet beginnen.

Vlees en vetten (room, olie, chocolade, ...) zijn moeilijk verteerbaar. Tomatenroomsoep, kip met frieten en daarna een ijsje met chocoladesaus: dit is een menu waar je de hele namiddag last van kan hebben.

Vegetariërs en speciale diëten

Hou rekening met specifieke vragen van vegetariërs of mensen met een dieet of voedselallergie. In de persoonlijke inschrijffiche van elke vakantieganger vraagt Hannibal naar speciale maaltijdwensen. Als er in je groep mensen met speciale maaltijdwensen zijn, krijg je hun gegevens voor de start van je vakantie doorgespeeld. Voel je vrij om contact op te nemen met (de ouders van) die persoon, zodat je precies weet wat mag en wat niet.

Verderop in de brochure vind je uitgebreide info over diëten en vegetarische voedingsproducten.

Achtergrondinfo...

Bij een gezonde voeding haal je de helft van je energie uit koolhydraten, een derde uit vetten en een vijfde uit eiwitten. Koolhydraten vinden we in granen, aardappelen, peulvruchten, rijst en pasta. Deze producten vormen dus al een belangrijk bestanddeel van elke maaltijd op een vakantie.

Vetten leveren maar een derde van de energie. Ze zitten in boter, margarine, olie, vlees, vis en geconcentreerde melkproducten. Je hebt vetten zeker nodig (al was het maar om de noodzakelijk in vet oplossende vitamines binnen te krijgen) maar je mag er zeker niet mee overdrijven.

Naast deze drie basisstoffen die de energie leveren heb je ook nood aan vitamines, mineralen en voedingsvezels. Daarom zijn ook voldoende verse groenten en fruit en volkoren granen noodzakelijk in onze voeding.

Van koolhydraten (zetmeel en suikers) heb je een hele boel nodig maar zuivere suikers kan je best zo veel mogelijk weren. Veel beter ben je met volle graanproducten waar evenveel koolhydraten in zitten maar even goed voedingsvezels, vitamines en mineralen. Een gesuikerd dessert is op zich geen ramp maar als het vieruurtje al een koek is en je geeft pannenkoeken als avondeten, dan heb je wel teveel van dat ene.

❖ Opstellen van een menu

Je werkt best niet chronologisch maar volgens het volgende stramien:

Speciale dagen

Vul alle speciale vragen van de begeleidingsploeg op je menu-blad in: een picknick, een daguitstap, een feestelijke maaltijd voor de laatste avond, een brunch, kookactiviteit enz.

Eerste dag: tijdens de voorwacht zijn alleen de begeleiders aanwezig.
Tweede dag: bij het onthaal van de deelnemers voorzie je drank en een klein onthaalhapje (geen maaltijd) voor de ouders die meekomen.

De allerlaatste maaltijd na het vertrek van de deelnemers moet vaak snelsnel gebeuren. Begeleiders en kookploeg zijn druk in de weer met de eindschoonmaak. Maak het jezelf dan niet te moeilijk. Als het budget het nog toelaat kan je dan frietjes, pizza of broodjes bestellen.

De warme maaltijden

Zorg voor variatie tijdens de week. Hou je rekening met:

- afwisseling van aardappelen, rijst, pasta, couscous, graantjes...
- keuzemogelijkheden (bv. groenten)
- vegetariërs en andere diëten
- eventueel herbruikbare restjes van de vorige dag

Broodmaaltijden

Geef volkorenbrood en wit brood. Op zondag of een feestmoment kan je kleine broodjes voorzien, als het budget dat toelaat. Hiervoor kan je eventueel (diepgevroren) afbakbroodjes gebruiken.

Bij het ontbijt voorzie je best een buffetje waar iedereen zijn ding in kan vinden: ontbijtgranen, brood, fruit, zuivel... Dagelijks mag er één extraatje bij (peperkoek, gekookt eitje, speculaas, fruitsalade, stukje chocolade, appeltjes in de pan...). Niet alles tegelijk!

Breng variatie in de broodmaaltijden 's avonds. Verwerk overschotjes of bied eens iets anders aan: croque monsieur, een slaatje... Opgelet! Het is niet de bedoeling dat je opnieuw een warme maaltijd aanbiedt.

Vieruurtje en dessert

Het vieruurtje en het dessert kan je als laatste invullen. Wissel zuivel (puddinkje, yoghurt, milkshake) af met fruit (bv. verschillende soorten in stukken zodat iedereen een paar stukjes kan eten) en af en toe iets zoets (een koek, een stuk cake, een ijsje). Voorzie bij het vieruurtje zeker ook voldoende drank (liefst water).

Vijfde maaltijd voor begeleidingsploeg

Vul de vijfde maaltijd voor de begeleiding nog niet in. Wacht af en zie wat je kan recupereren van de warme maaltijd. Je kan wel al enkele ideeetjes achter de hand houden.

❖ Regels rond drank

Begeleiders en koks

Vraag aan de begeleiders en koks welke drank ze graag hebben 's avonds tijdens de late vergadering.

Als er naar bier of wijn gevraagd wordt, zorg dan dat de alcoholconsumptie beperkt blijft door maar een beperkte hoeveelheid in huis te halen.

Begeleiders en koks die graag een pintje of wijntje drinken, doen dat alleen 's avonds, en met mate. Dronkenschap wordt niet getolereerd.

Sterkedrank en alcoholpops zijn niet toegelaten.

Deelnemers

- Deelnemers jonger dan 16 jaar krijgen sowieso geen alcohol.
- Deelnemers ouder dan 16 eventueel wel. In hun persoonlijke fiche staat vermeld of ze de gewoonte hebben om alcohol te drinken en of het mag van thuis. Velen mogen geen alcohol gebruiken in combinatie met hun medicatie.

Wanneer er een fuif georganiseerd wordt of bij een feestmaaltijd mag er wel eens een pintje of glas wijn gedronken worden.

Alcoholvrij bier is een goed alternatief, en je kan ook feestelijke drankjes (cocktails) voorzien die geen of maar heel weinig alcohol bevatten.

De aandachtsbegeleiders houden in het oog houden dat hun deelnemer niet te veel alcohol drinkt.

TIPS - BOODSCHAPPEN

❖ Tijdstip om naar de winkel te gaan

Doe je boodschappen op een goed moment, dus niet om 11u in de voormiddag, wanneer je aan het fornuis moet staan. Meestal heb je tijd om boodschappen te doen na het middageten en voor het vieruurtje.

Trek voldoende tijd uit voor je aankopen. Je eerste aankooprush met een lange boodschappenlijst neemt al snel twee uur in beslag. Reken daar nog transport en het in- en uitladen bij en je bent een hele middag weg.

❖ Een boodschappenlijst opstellen

Het is belangrijk dat je een gedetailleerde aankooplijst maakt. Bereken vooraf precies welke hoeveelheden je nodig hebt en schrijf het aantal (of gewicht) op je lijstje.

Sorteer de boodschappen per soort: vlees bij vlees, groenten en fruit bij elkaar, alle droge voeding samen en ook de zuivelproducten en diepvriesproducten zijn een aparte rubriek.

Als bijlage vind je een boodschappenlijst die je kan gebruiken als voorbeeld.

❖ Hoeveelheden

Om in te schatten hoeveel er zal gegeten worden, kan je de **hoeveelhedenlijst** in het kookboek (p.43-46) hanteren.

Opgelet! Er zijn een aantal factoren die de benodigde hoeveelheden sterk beïnvloeden:

- de leeftijd: kleine kinderen eten minder, 8 tot 13-jarigen eten meer, sommige pubers dan weer minder, en soms ook meer
- de verhouding jongens-meisjes: meisjes eten doorgaans een beetje minder, tienerjongens eten je de oren van het hoofd
- het weer: bij warm weer wordt er vaak minder gegeten
- de smaak en de presentatie van het eten: dat heb je helemaal zelf in de hand ;-)
- de eerste dag, wanneer iedereen nog een beetje onwennig is, wordt er meestal minder gegeten dan erna

Na dag 2 heb je meestal wel een zicht op de eetlust van je groep. Dan kan je indien nodig de standaard hoeveelheden wat aanpassen.

❖ Vooraf bestellen

In sommige winkels kan je vooraf bestellen. Bij Colruyt volstaat een telefoontje om je vleesbestelling aan de beenhouwerij door te geven. Zo verlies je geen tijd en je bespaart in de kosten. Probeer ook bij de bakker en bij de groenteboer bestellingen telefonisch door te geven.

Je telefoonkosten kan je afrekenen van het kookbudget. Hiervoor vind je een apart blad in het boekhoudschrift.

❖ Meenemen

- Boodschappenlijst
- Diepvriestas met gekoelde koelelementen
- Geld en/of de bankkaart van de budgetbeheerder
- Zakken, dozen, plooiboxes...
- Eventueel plannetje en adressen van de winkel(s)
- Gsm

❖ In de winkel

Neem eerst de droge voeding. Pas daarna de verse producten in de koeltoog en tenslotte de diepvriesspullen (die je in de diepvriestas steekt). Zorg ervoor dat je daarna niet nog naar enkele andere winkels moet.

Let op de versheid van groenten en fruit. Kijk bij andere producten naar de vervaldatum. Vervallen producten laat je natuurlijk staan.

❖ Aankoopbewijsjes

Het is van het aller grootste belang bij elke aankoop een ticket te vragen én te bewaren. We hebben die tickets absoluut nodig voor de boekhouding! Op basis van de aankooptickets kan je het boekhoudschrift invullen.

Koop je iets op de markt of op een andere plaats waar men geen kasticket aflevert, vul dan een aankoopbon in. De aankoopbonnen vind je bij het boekhoudschrift. Steek ze bij het begin van de vakantie in je portefeuille, zodat je ze altijd op zak hebt.

❖ Sluitingsuren en -dagen

De meeste supermarkten en andere winkels zijn gesloten op zon- en feestdagen. Hou daar rekening mee! De feestdagen tijdens de zomervakantie zijn 11 en 21 juli en 15 augustus. Sommige supermarkten aan de kust zijn wel open op zondag. Je kan de openingsdagen en -uren van alle Colruytwinkels raadplegen op www.colruyt.be. Op www.openingsuren.be vind je ook de openingsuren van vele andere winkels.

❖ **Korting**

Bij sommige bakkers en slagers kan je als jongerengroep korting krijgen. Vraag ernaar!

Doe je aankopen prijsbewust. Kies voor witte producten in plaats van dure merken. Bij Aldi en Lidl ben je goedkoper af dan bij GB, Carrefour of Delhaize.

Wij hebben een voorkeur voor Colruyt. De prijzen bij Colruyt zijn gemiddeld lager dan die in andere winkels. Hannibal geeft je bovendien een Colruyt-kortingskaart mee waarmee je een vast percentage op het volledige aankoopbedrag bespaart. De producten hebben een goede kwaliteit en het bedrijf Colruyt werkt volgens een aantal principes (afvalpreventie bijvoorbeeld) die we zelf erg belangrijk vinden en graag willen ondersteunen.

❖ **Persoonlijke aankopen**

Persoonlijke aankopen voor de begeleiders zet je best op een afzonderlijk lijstje. Reken ze apart af aan de kassa. Vraag dezelfde dag nog aan de begeleiders om ze terug te betalen. Persoonlijke uitgaven mogen niet opgenomen worden in het boekhoudschrift.

HOE ZIET JE WEEK ERUIT ?

❖ De voorwacht

Wanneer word je verwacht?

Een dag voor de deelnemers op de vakantieplaats aankomen arriveren alle begeleiders en de kookploeg. We noemen dit de voorwacht.

Het materiaal wordt uitgeladen en op de juiste plaats gezet.

Wat doe je tijdens de voorwacht?

- Overleg even met de vakantieverantwoordelijke en maak afspraken voor de rest van de dag.
- Doe de inkopen: breng al zoveel mogelijk mee. Trek voor deze eerste boodschappenbeurt voldoende tijd uit (minstens 2 tot 3 uur).
- Bereid een snelle en eenvoudige maar gezonde maaltijd voor de begeleiders.

De eerste aankopen

- Schrijf op wat er al allemaal is aan keukenmateriaal en eetgerei, zodat je geen onnodige dingen meebrengt van de winkel.
- Probeer ineens al zo veel mogelijk te kopen zodat je tijdens de kookmomenten niet nog halsoverkop naar de winkel moet voor een kilo uien of een pakje bakboter.
Droge voeding kan je voor de hele week meebrengen. Verder vul je de koelkast en de diepvries met wat je de eerste twee of drie dagen nodig hebt. Brood alleen voor de eerste avond en eventueel de volgende ochtend.

Verder tijdens de week kan je dan nog twee of drie keer gaan winkelen. Door goed voorbereid te gaan winkelen en het ogenblik goed te kiezen spaar je heel wat tijd en reiskosten uit.

Met de auto...

We rekenen erop dat er in de kookploeg iemand is die met z'n eigen wagen de boodschappen kan doen. Uiteraard worden de gereden kilometers vergoed. Je vindt een apart documentje in het boekhoudschrift om de kilometerkosten af te rekenen van je kookbudget.

Als er geen kok met de wagen aanwezig is, dokteren we een andere manier van boodschappen doen uit. Eventueel kan je de boodschappen met een taxi laten oppikken of laten bezorgen (Collivery van Colruyt). Of we maken afspraken met een begeleider die met de wagen is. Voor vakanties die echt afgelegen zijn en waar geen auto aanwezig is, huren we uitzonderlijk een wagen of geven we - indien beschikbaar - het Hannibalbusje mee.

❖ **Onthaal van de deelnemers**

De dag na de voorwacht komen de deelnemers. Meestal is dat kort voor of na de middag.

Op deze dag zijn volgende taakjes voor jou weggelegd:

- Zet drank (koffie, thee, iets fris) en een klein hapje (cake, stukje meloen...) klaar voor het onthaal van de deelnemers en hun familie/opvoeders. Bij een vakantie voor 15 deelnemers zijn er samen al snel 50 tot 60 mensen bij het onthaal. Sommigen onder hen hebben een lange rit achter de rug en moeten straks weer een hele tijd in de auto zitten. Verwen hen even met een verzorgd, gezellig en feestelijk onthaal.
- Hou het verbruik in het oog: misschien moet je drank aanvullen of vuile bekertjes snel afwassen.
- Zorg ook voor de opruim van je 'onthaalbuffet'. Wanneer de ouders vertrekken zijn de begeleiders en deelnemers er niet om te helpen: die vliegen er immers snel in met een kennismakingsactiviteit.
- Als de deelnemers in de voormiddag aankomen, zorg je 's middags voor een uitgebreide broodmaaltijd (met soep of een slaatje).
- Die eerste dag zorg je - uiteraard - ook voor een vieruurtje voor de begeleiders en deelnemers.
- Rond een uur of zes zorg je dan voor een eerste volledige maaltijd voor de hele groep. Voor de eerste dag kan je 's avonds een warme maaltijd voorzien.

❖ **De normale dagindeling**

Ontbijt

Stel dat de vakantiegangers opstaan om 8.30. Zorg dan dat je minstens een half uur vroeger uit de veren bent. De koffie heeft vaak wat tijd nodig, het brood moet op schalen gelegd worden, de tafel gedekt... Meestal zijn er wel enkele vroege vogels bij de deelnemers die je hierbij kunnen helpen. Je kan er ook voor kiezen om 's avonds al de tafel te (laten) dekken voor het ontbijt.

Bij Hannibal kiezen we voor een ontbijt met voldoende afwisseling en keuze. Zet niet altijd alleen choco en confituur op tafel, maar laat de mensen kiezen tussen ontbijtgranen, brood, yoghurt, fruit...

Tip: je kan de 'zoetconsumptie' beperken door choco en confituur wat later op tafel te zetten, als iedereen al begonnen is met smeerkaas, cornflakes of ander gezonds.

Voormiddag

De voormiddag is meestal een erg drukke periode. Tijd om te gaan winkelen is er meestal niet. Rond 12.30 uur (spreek duidelijk af met de vakantieverantwoordelijke) moet er immers een warme maaltijd op tafel staan.

Je hebt je handen vol met het voorbereiden en bereiden van de maaltijd. Zorg ervoor dat je uiterlijk de avond voordien, of liefst al bij het opstellen van het menu, een plan hebt van wat je allemaal moet doen. Verse soep maken, aardappelen schillen, een salade samenstellen, pudding maken, ... Het zal soms niet allemaal lukken in één voormiddag.

Sommige koks maken van de rustigere namiddag of avond gebruik om al een deel voor te bereiden voor de dag nadien. Je kan bijvoorbeeld al aardappelen schillen, soepgroenten snijden, pudding maken.

En dan is er natuurlijk de stress voor het moment waarop alles gaar maar niet plat, warm en ongeveer tegelijk op tafel moet komen. Helaas kunnen we je via een brochure weinig helpen om dit karwei klaar te spelen. Je kan wel een aantal tips lezen in het deel 'samenstellen van een gezond en evenwichtig menu'. Door het opstellen van een haalbaar menu kan je stress vermijden.

Je kan de warme middagmaaltijd in buffetvorm geven. Dit zorgt alvast voor minder werk (uitscheppen van de kommen) en minder afwas.

De kookploeg heeft niet altijd de mogelijkheid om samen met de groep te eten. Terwijl iedereen aan tafel zit is het jullie job om de nodige aanvullingen te doen: waterkannen bijvullen, het buffet aanvullen, het dessert klaarzetten. Je mag die dingen niet allemaal verwachten van de begeleiders.

Namiddag

Meestal is het na de middagafwas even uitblazen. Alle deelnemers zijn de keuken uit en de rust keert terug. Je hebt even de tijd om rustig te eten (als dat nog niet gebeurde). Geniet even van die rust, want als je van 's morgens tot na het avondeten doorraast, ben je na enkele dagen op. En we hebben natuurlijk liefst dat je het einde van de vakantie haalt met een goed gevoel.

Na het uitblazen geef je de keuken een poetsbeurt: even dweilen en het fornuis en de werkbladen schoonmaken. Een verzorgde keuken is nodig voor de hygiëne en het geeft een aangener gevoel om aan de volgende kooktaak te beginnen.

Tijdens de namiddag kan je al wat voorbereidend werk doen: soep koken voor de volgende dag (of de groenten al snijden), de spaghettisaus maken (die is toch het lekkerst als ze een dag op voorhand bereid werd), aardappelen schillen (zet ze weg in een kookpot met koud water).

De avondmaaltijd kan heel eenvoudig zijn, maar we zien wel graag iets meer dan enkel boterhammen met salami. Misschien kan je enkele restjes verwerken van het middageten of van de dag voordien

(bv. gebakken aardappeltjes of soep - zie verder bij 'restverwerking'), een eenvoudig bijgerecht maken (een salade bijvoorbeeld), of de gewone boterhammen-met-beleg vervangen door croque-monsieur.

Vieruurtje

Het vieruurtje kan je ergens klaarzetten. Laat de vakantieverantwoordelijke weten waar hij/zij alles kan vinden en je kan rustig boodschappen gaan doen, of wat gaan rusten.

Zorg bij het vieruurtje voor voldoende (gekoelde) drank. Zeker op een warme dag moeten de deelnemers voldoende kunnen drinken. Water (eventueel met wat schijfjes citroen) is de beste dorstlesser. Doe je grenadine of een ander smaakje in het water, voorzie dan ook kannen met gewoon water, voor degenen die niet zo graag speciale smaakjes hebben.

Voor een feestelijke gelegenheid mag er wel eens frisdrank gegeven worden, maar maak er geen dagelijkse gewoonte van. Frisdrank bevat teveel suikers. Voorzie sowieso altijd een gezond alternatief.

Enkele ideetjes die je als 4-uurtje kan gebruiken: milkshake met vers fruit, fruitbrochette, mueslikoekjes, ijsje, appel in de oven, pudding, watermeloen...

's Avonds

Het avondmaal begint meestal rond zes uur (kan wat later zijn voor oudere groepen). Na de maaltijd moet er natuurlijk weer opgeruimd en afgewassen worden.

Je kan, in samenspraak met de vakantieverantwoordelijken, nog een laatavondhapje aanbieden: een hapje dat de deelnemers nog krijgen tijdens een afsluitend, rustig moment voor het slapen gaan. Zorg voor iets heel erg kleins en licht verteerbaars. Een avondhapje is geen extra dessert of vieruurtje. Het is een kwartje appel of enkele druifjes. Of een heel klein beetje yoghurt. Zorg ervoor dat je de deelnemers geen liters drank meer geeft om bedplassen en andere ongemakken te voorkomen.

Op het einde van de dag zorg je ervoor dat de keuken proper is:

- o eventuele restjes netjes afgedekt in de koelkast
- o dingen die niet meer goed zijn: weggooien!
- o opgeruimde en schoongeveegde werkbladen
- o een propere vloer
- o de vuilniszakken netjes
- o de natte keukenhanddoeken opgehangen

Doe ook dit nog:

- o boekhoudschrift in orde brengen, kas natellen
- o planning voor de volgende dag overlopen
- o eventueel een boodschappenlijstje maken
- o eventueel diepvriesdingen al uit de diepvries halen en afgedekt in de koelkast leggen

Vijfde maaltijd voor de begeleiders

De begeleiders zullen ook een avondhapje erg waarderen. Voor hun vijfde maaltijd werk je eerst en vooral de restjes weg die er nog zijn van de maaltijden (soep, pasta, ..)

Als er geen lekkere overschotten meer zijn, voorzie dan iets extra:

- koop chips, koekjes, chocola, marshmallows...
- maak tiramisu, rijstpap of pudding
- voorzie tapas: kaas-en-salami-blokjes, olijfjes, zongedroogde tomaatjes...
- snij rauwe groentjes (wortel, selder, komkommer, kerstomaatjes, bloemkool) en serveer met dipsausjes
- croque monsieur, opgediend in kleine stukjes
- warm enkele diepvriespizza's op en serveer ze in punten
- stukjes fruit, eventueel met chocoladefondue
- pannenkoekjes of wraps in kleine stukjes
- milkshake
- of gebruik je eigen creativiteit!

Maak goede afspraken met de vakantieverantwoordelijke:

- over het tijdstip van hun hapje
- over wat ze graag drinken
- waar ze het avondhapje kunnen vinden als jullie al gaan slapen
- hoe alles opgeruimd wordt voor het slapengaan

Socializen of naar bed?

Je kan gaan slapen als jouw werk achter de rug is. Je hoeft niet mee te evalueren of voor te bereiden met de begeleidingsploeg. Toch is het belangrijk dat je het contact met de begeleiders niet verwaarloost. Maar je job zit er nu op. Voel je dus nergens toe verplicht.

❖ Andere taakjes

Tafels dekken

's Ochtends dekken jullie de tafels. De begeleiders zijn op dat moment immers bezig met de assistentie van de deelnemers. Misschien zijn er wel deelnemers die al klaar zijn en die willen helpen.

Voor alle andere maaltijden, zullen begeleiders en deelnemers alles klaarzetten.

Afruimen

Het afruimen gebeurt het makkelijkst per tafel. Laat de groep een afruimsysteem afspreken, dat bespaart tijd tijdens de afwas.

Geef de groep enkele instructies om het afruimen en de vaat vlot te doen verlopen:

- Maak duidelijk waar etenswaren verzameld worden, en waar de vuile vaat terecht moet komen. Zorg dat die twee niet door en op mekaar terug in de keuken terechtkomen!

Neem eerst de kommen en schotels met eten weg, dan pas de vuile vaat. Overschotten die gerecupereerd kunnen worden, worden door de kookploeg afgedekt en weggezet.

- Afval dat gescheiden moet worden, wordt al aan tafel apart opgehaald.
- Etenresten van de borden doe je in een kom of emmertje.
- Maak de borden al zo schoon mogelijk met een pannenlikker of papieren servet.
- Restjes drank uit kopjes en glazen giet je samen.
- Zorg dat glazen, borden en bestek per soort en zo compact mogelijk in de keuken terechtkomen: de borden en glazen op stapeltjes, het bestek in één kom.
- Vergeet niet om de tafels af te (laten) vegen.
- Controleer en wijs de groep erop als de afruim niet gebeurt zoals afgesproken. Herhaal indien nodig de instructies.

(Vorbereiding van) de afwas

De deelnemers zullen met hulp van enkele begeleiders na elke maaltijd de tafels afruimen en met een klein groepje de afwas komen doen. Was de grote potten en pannen vooraf of nadien zelf af. Ze zijn te moeilijk hanteerbaar voor de deelnemers. Bovendien moeten ze meestal extra geschrobd worden.

Wanneer iedereen nog aan tafel zit ruim je de keuken even op en zet je alles klaar voor de afwas. Zorg voor een propere en gevulde afwasbak, ruimte om de vuile spullen neer te zetten. Leg handdoeken, een afwasborsteltje, spons en vaatdoek klaar. Zorg ook voor ruimte om de propere spullen weg te zetten.

Zorg ervoor dat je tijdens de afwas in de buurt bent. Coördineer en delegeer en help eventueel ook een handje. Let er ook op dat de afwas logisch aangepakt wordt, anders krijg je schuim tot aan het plafond en glazen die in afwaswatersaus met soepgroenten worden afgewassen.

Spring bij waar het nodig is! Als je ziet dat het afwasgroepje het niet redt binnen de voorziene tijd, help dan even.

❖ De laatste dag

Meestal vertrekken de deelnemers rond 11.00 uur. Voor de aankomst van ouders en aanhang zorg je weer voor drank en een hapje.

Die laatste voormiddag verloopt meestal erg hectisch. Deelnemers en begeleiders ruimen op, zoeken alles wat ze tijdens de week lieten rondslingeren terug bij elkaar...

Maak het jezelf die laatste ochtend makkelijk. Voorzie als middagmaal voor de begeleiders iets eenvoudigs te voorzien waar je niet de hele voormiddag hard aan moet werken. Als er nog voldoende budget is kan je eventueel ook frietjes of pizza gaan halen. Zo heb je in de voormiddag tijd voor het onthaal van de ouders die hun deelnemer komen oppikken, en kan je al aan de schoonmaak van de keuken beginnen.

Probeer de keukenspullen die je niet meer nodig hebt op te ruimen en in te pakken. Spreek daarvoor goed af met de vakantieverantwoordelijke: waar moet alles precies terechtkomen, komt er nog een nieuwe ploeg na jullie, wanneer komt de beheerder langs om te kijken of alles in orde is?

Als de deelnemers weer naar huis vertrokken zijn, start je de eindspurt. Als kok ontferm jij je in eerste instantie over de keuken. Daarna steek je de rest van de ploeg eventueel nog een handje toe.

Als alle keukenspullen ingepakt zijn, geef je het keukenmeubilair en de toestellen een stevige poetsbeurt.

Hiervoor is de kookploeg verantwoordelijk:

- Maak het fornuis en de oven grondig schoon.
- Sluit indien gevraagd het gas af.
- Pak materiaal van Hannibal ((keukenkoffer, keukenbox, extra aangevraagd materiaal) netjes terug in. Neem de materiaallijst erbij en vink aan wat in orde is.
- Pak nog bruikbare voeding/drank in in een stevige doos, om mee te geven naar het Hannibalsecretariaat voor een volgende groep.
Geopende verpakkingen plak je dicht met papiertape.
- Maak de koelkast en diepvries leeg en schoon. Terwijl je de koelkast schoonmaakt, steek je de koelkastspullen in de diepvrieszak samen met de koelelementen. Zet de zak op een koele plaats. Het coldhotpack steek je terug in de EHBO-koffer.

Opgelet! Dit mag je niet meegeven naar Hannibal: reeds geopende drankblikken, potten confituur of andere dingen die gekoeld bewaard moeten worden (kaas, yoghurt, boter, verwerkte voeding). Ook geen andere spullen die maar korte tijd vers blijven: brood, onverpakte koeken, fruit. Geef dit eventueel aan de volgende groep, deel het uit onder de begeleiders/koks, of gooi het ter plaatse weg.

- Verwijder frituurolie uit de friteuse. Vraag na bij de beheerder wat er met de olie moet gebeuren.
- Zet alles overzichtelijk terug op zijn oorspronkelijke plaats.
- Als er een inventarislijst is: tel alles na. Zijn er glazen of borden gesneuveld? Geef de aantallen door aan de beheerder.
- Veeg de wanden boven het werkblad schoon.
- Maak koffiezet, thermossen, microgolfoven leeg en schoon.
- Schrob en dweil de vloer van keuken en berging grondig.
- Breng alle afval weg naar de afgesproken plaats (zie huisregels). Opgelet! Soms moet je zelf glas naar een gemeentelijke glascontainer brengen. Afval mag niet meegegeven worden naar het Hannibalsecretariaat.

Administratieve taken: boekhoudschrift tiptop in orde.

- Zijn alle bedragen ingeschreven en verrekend?
- Zijn alle ticketjes ingeplakt?
- Hebben alle begeleiders hun privé-aankopen betaald?
- Zijn telefoon- en kilometervergoedingen verrekend?
- Zijn er geen openstaande rekeningen meer bij de bakker?
- Klopt de kas?

De kas en de boekhouding moeten in orde zijn op het moment dat de stafmedewerker van Hannibal het materiaal komt ophalen!

De budgetbeheerder neemt cash geld mee naar huis. Het volledige saldo moet binnen de week terug overgeschreven worden op de rekening van Hannibal.

KOKEN OP AUTIVAKANTIES

Op een autivakantie koken brengt nog wat extra's met zich mee. Deze extra's hebben – wat had je gedacht – vooral te maken met structuur.

Heb extra aandacht voor:

1. structureren van de eetzaal:

- De afbakening van de keuken en bijhorende regels moeten duidelijk en zichtbaar zijn. Zorg voor een strikte toepassing van deze regels. Tot waar mogen de deelnemers komen, en waar niet?
- De tafels worden gerangschikt per leefgroep (of eventueel in kleinere groepjes als dat nodig is): iedereen heeft een vaste plaats aan tafel. Op ieders stoel hangt een naam. Jullie hoeven de plaatsing niet te doen.
- Voorzie een menubord met daarop vanaf 's avonds het menu van de volgende dag, probeer ervoor te zorgen dat je geen wijzigingen hoeft aan te brengen in het menu, en dat je menu altijd klopt. Zet zeker geen dingen op de menukaart die er niet zijn.
- Voorzie ook een kaart met de uren van de maaltijden.

2. de maaltijden zelf:

- Voorzie geen 2 warme maaltijden per dag, dat is verwarrend voor de deelnemers.
- Let op met brokjes in sauzen en soepen, veel van de deelnemers eten dit niet. Als het kan, mix saus en soep.
- Let op met gerechten waarin alle ingrediënten door elkaar zitten (bv. moussaka). Sommigen houden ervan dat alles gescheiden op hun bord ligt. Als je toch zo'n gerecht klaarmaakt, geef het dan een naam (bv. eenpansgerechten, ovenschotels niet benoemen met wat er allemaal inzit maar bv. jagersschotel noemen).
- Deelnemers moeten van alles proeven, maar als er zijn die met reden iets echt niet eten (bv. geen vierkante pizza's want thuis eten we altijd ronde en vierkante pizza wordt niet herkend als ronde), dan geef je hen maar een boterham.
- Experimenteren in de keuken is fijn, maar voor deelnemers met autisme is het net het herkenbare en voorspelbare dat belangrijk is. Maak dus geen al te vreemde combinaties of te 'exotische' gerechten. Spaghetti, frietjes, puree... vinden ze lekker en herkenbaar.

3. afruimen en afwas:

- Maak eenduidige afspraken rond de afwas: maak duidelijk waar vuile en propere borden, bestek, glazen... moeten gezet worden (tekeningen of woordkaarten kunnen hier helpen). Waar moet welk afval?
- Spreek af met de leefgroepverantwoordelijken wie wanneer helpt bij het dekken van de tafels, het afruimen en afwassen.

4. en verder:

- Zet het vieruurtje klaar tegen half vier zodat iedereen zijn vieruurtje kan nemen als het een beetje uitkomt in de planning.
- Bij uitstappen worden er duidelijke afspraken gemaakt.

DE BOEKHOUDING

Als kok ben je verantwoordelijk voor de kookkas en het bijhouden van het kasboek.

In de leidraad voor de **financieel verantwoordelijke** vind je alle info. Deze leidraad is van groot belang en MOET je gelezen hebben voordat je op vakantie gaat. Op de vakantie zelf is het ook jouw leidraad over alles wat met budget en boekhouding te maken heeft.

VEILIGHEID EN HYGIENE

In keukens van scholen, bedrijven en ziekenhuizen heersen strenge regels rond veiligheid en hygiëne. We kunnen er als amateurkok veel uit leren, ook al gaat het er op kamp wat losser aan toe. Ongelukjes en voedselvergiftigingen worden toch beter voorkomen dan genezen.

❖ Veiligheid

Een keuken is geen speelterrein, dat is voor iedereen wel duidelijk. Zeker op drukke momenten wanneer grote potten kokend water op het vuur staan, een frietketel vol heet vet en mixers en messen in het rond vliegen is de keuken een gevarezone. In dit stukje willen we je vooral wijzen op deze gevaren en op de verantwoordelijkheid die je draagt als kok om ongelukken te vermijden.

Over een snoer ben je snel gestruikeld en de aan-uitknop kan je ook per ongeluk aanraken met een stapel vuile borden. Vergeet niet om toestellen (mixer, robot, oven) na gebruik uit te schakelen (en indien mogelijk veilig weg te bergen) en de gaskraan dicht te draaien.

Bedien elektrische toestellen nooit met natte of glibberige handen.

Leg messen en ander gevaarlijk materiaal (onderdelen van de keukenrobot, raspens...) buiten het bereik van kinderen. Zorg dat je zelf ook goed weet hoe je ze moet gebruiken.

Spreek met de begeleiders af dat ze niet zomaar gebruik maken van keukenmateriaal. Ook om hygiënische redenen is dat belangrijk.

Op piekmomenten worden deelnemers en begeleiders best geweerd uit de keuken. Hoe minder mensen in de buurt, hoe minder ongelukjes er kunnen gebeuren.

Brandend frituurvet mag je nooit blussen met water, wel met een vochtige dweil of met een deken dat de lucht kan afsnijden van de brandende pot. Zet ook onmiddellijk gas of elektriciteit uit.

Ook al is het zomer en misschien heel erg warm: open sandalen, een short en een T-shirt zijn geen goede keukenoutfit. Gesloten schoeisel, een stevige lange broek en een schort zijn dat wel.

Ringen, armbanden en uurwerken doe je beter uit wanneer je in de keuken aan de slag gaat. Leg ze veilig weg (beter niet in de keuken).

❖ Hygiëne

Een warme en vochtige omgeving – zoals een keuken tijdens een zomervakantie - is de ideale broeihaard voor bacteriën.

Jijzelf

Was je handen en polsen regelmatig, met zeep! Droog ze af met een zuivere handdoek, geen vod die je al de hele dag gebruikt om de tafel mee af te kuisen.

Aan tafel

Schep alles waar kinderen met beboterde messen in zitten dabberen over in kleine potjes.

Materiaal

Hou je werkplek proper. Maak tafels, snijplanken en messen regelmatig schoon, zeker wanneer je met andere voedingsmiddelen wil beginnen werken.

Gebruik steeds zuivere handdoeken en vaatdoeken! Zelfs al stinken ze nog niet en zien ze nog niet zwart, elke dag met propere hand- en schoteldoeken beginnen is een minimum. Leg de vaatdoeken en handdoeken daarom niet vanaf de eerste dag voor het grijpen. Je hebt maar zoveel handdoeken nodig als er afwassers zijn. De rest hou je apart, zo heb je ook op het einde van de week nog handdoeken.

Gebruik de handdoeken voor de vaat niet om je handen af te drogen of om tafels af te vegen. Hou alles gescheiden.

Werkvlakken en vloer

Ruim de keuken helemaal op na elke maaltijd en maak alle werkvlakken proper.

Probeer elke dag na de middagafwas (en eventueel ook 's avonds) even te dweilen.

In de ijskast

Heel wat bacteriën groeien bij een temperatuur van 4 °C twee keer zo snel als bij een temperatuur van 2 °C. Je mag zelf even uitrekenen hoe goed ze groeien als je op een warme zomerdag de préparé een uur te vroeg uit de ijskast haalt. Houd dus alles zo lang mogelijk gekoeld en berg alles zo snel mogelijk weer weg. Laat warme dingen zoals een restje soep wel eerst afkoelen voordat je ze in de koelkast zet. Anders warmt de koelkast op en krijg je daar snel een te hoge temperatuur.

Leg alles in de ijskast afgedekt weg. Ontdooiende worsten die druppen op sla zijn een walhalla voor bacteriën en een open deur voor besmet voedsel. Zorg dat in de ijskast geen enkel product met een ander in aanraking kan komen.

VEGGIES

Je kan vlees zonder probleem vervangen door andere voedingsmiddelen en zo toch alles binnen krijgen wat je nodig hebt. Bied gerust eens voor de hele groep een vegetarische maaltijd aan.

Vraag altijd even na bij de vegetariërs wat ze wel en niet eten (niet iedere vegetariër eet vis!) en of ze zelf suggesties hebben.

Ben je niet vertrouwd met de vegetarische keuken, surf dan zeker eens naar www.vegetarisme.be. Je vindt er een schat aan informatie en heel veel recepten.

Hieronder alvast een intro over mogelijke vleesvervangers.

❖ Bij de broodmaaltijd

Als je voor de vleeseters meerdere soorten beleg aanbiedt, zoek dan ook voor vegetariërs extra broodbeleg, bijvoorbeeld verschillende kaassoorten, hummus (kikkererwt pasta), een slaatje met noten. In de biowinkel vind je ook kant-en-klare dingen.

❖ Veggieburgers

Zorg ook voor vegetariërs voor voldoende afwisseling. Geef niet iedere dag (dezelfde) burgers. Zoek naar andere vervangmiddelen: nootjes, kikkererwten, kaas, eieren...

Je vindt een uitgebreid gamma in de meeste supermarkten of in de biowinkel.

Zorg er ook voor dat je voldoende voorziet. Voor vleeseters voorzie je immers ook net iets meer dan er personen zijn voor wie wat extra wil...

❖ Soja

Omdat soja een volwaardige eiwitdrager is, zijn alle afleidingen van soja OK: tofu, tempé en andere sojaproducten.

❖ Tofu

Dit is gemaakt van sojamelk. Het resultaat is een zacht wit, vochtig en kaasachtig product. Tofu is licht verteerbaar en heeft nauwelijks smaak van zichzelf. Het neemt de smaak over van het gerecht waarin het verwerkt wordt.

Mogelijke bereidingswijze voor tofu broodbeleg met noten: 250g tofu, 3 eetlepels notenmoes of pindakaas; 2 eetlepels ketchup, 2 eetlepels honing, sap van een halve citroen.

Doe alle ingrediënten in een mengbeker en mix de inhoud tot een goed samenhangende massa. Koel wegzetten en niet te lang bewaren. (max. 2 dagen)

❖ Quorn

Dit is eiwit gemaakt uit schimmels. Ze hebben een beetje de smaak en de textuur van kip maar zijn volledig vegetarisch. Quornbrokjes kan je best gewoon even bakken in wat olijfolie en kruiden met peper, zout.

Er bestaat ook quorn gelijkend op gehakt. Ideaal als vleesvervanger in de spaghetti saus.

❖ Eieren

Let op dat je niet teveel eieren geeft aan vegetariërs (ook aan anderen). Een ei is een prima alternatief voor vlees maar heeft het nadeel dat het vier keer meer cholesterol bevat dan bijvoorbeeld rundvlees. Zeker de dooier is een cholesterolbom. Kinderen mogen per week eigenlijk maximum drie eieren eten. En die zijn er snel door wanneer je ook eens pannenkoeken bakt of koeken of wafels als vieruurtje serveert.

❖ Seitan

Seitan (bereid uit tarwegluten) en peulvruchten bevatten niet alle noodzakelijke eiwitten. Ze zijn dus niet voldoende als alternatief. Je kan ze best combineren met andere voedingsmiddelen om een volledige voeding te hebben. Seitan kan je best combineren met kaas, peulvruchten, met granen of eieren. Granen bevatten alle soorten eiwitten die nodig zijn maar ze leveren niet voldoende om op zich een alternatief te zijn.

Mogelijke bereidingswijze: De seitan in dobbelstenen van 1,5 cm snijden, kruiden met peper en zout en kort bakken in een beetje olijfolie (eventueel met een fijngesneden ajuintje). Je kan de seitan ook verwerken in een vegetarische stoofschotel, je kan ze dan best op het einde toevoegen.

❖ Kikkererwten

Mogelijke bereidingswijze: spoel de kikkererwten (uit bokaal of blik) en laat ze uitlekken in een zeef. Stoof een ajuintje in wat olijfolie en voeg aan de olie een beetje kurkuma, paprika en gemberpoeder, peper en zout toe. Goed roeren (anders verbranden deze kruiden). Voeg als laatste de kikkererwten toe en laat even stoven. Je kan eventueel wat tomatenpuree of room toevoegen.

Je kan kikkererwten ook toevoegen aan vegetarische spaghetti saus of een stoofschotel.

Een andere mogelijkheid is de uitgelekte kikkererwten te pletten (of te mixen), er een ei aan toe te voegen en wat peper, zout en kruiden (geplet koriander -en komijnzaad bijvoorbeeld) en dan in kleine schepjes te frituren.

Of maak hummus, als broodbeleg of dipsaus: mix kikkererwten, citroensap, olijfolie, knoflook, komijn en eventueel tahin (sesampasta).

❖ Linzen

Dit zijn kleine platronde peulvruchten, ze bestaan in verschillende kleuren. Gele en oranje splitlinzen zijn snel klaar. Linzen zijn lichter verteerbaar dan andere peulvruchten.

Mogelijke bereidingswijze van linzenkoekjes: kook een kop oranje of gele splitlinzen in ruim water. Voeg een laurierblad toe. Laat ze uitlekken als ze stuk gekookt zijn. Verwijder de laurier en doe de brij in een maatbeker. Voeg 2 à 3 soeplepels meel toe, een ei, peper, zout, beetje gember, koriander, een geperst teentje look, paprika en wat gemalen kaas. Mix het geheel (als blijkt dat de substantie te plat is voeg nog wat meel toe). Verwarm olijfolie in de pan. Maak platte koekjes van het deeg en bak ze gedurende een paar minuten goudbruin aan beide kanten. Frituren kan ook.

VOEDSELALLERGIE

Bepaalde personen zijn zo gevoelig voor sommige etenswaren, dat je hen met veel pijn en in het slechtste geval een ziekenhuisopname kan opzadelen als je het dieet niet respecteert! Kijk de deelnemersfiches vooraf in zodat je ook tijdens je aankopen rekening kan houden met wat je wel en niet kan meebrengen.

Neem zeker contact op met de ouders/opvoeders als je twijfels hebt.

❖ Notenallergie

Sommige personen zijn alleen allergisch voor pindanoten, anderen voor alle mogelijke noten. Alle producten waarin een minuscule hoeveelheid noten (bv. oliën) in verwerkt is, moeten vermeden worden. Respecteer dit heel nauwgezet, want het resultaat kan fataal zijn.

Controleer altijd de verpakking, hierop staat altijd of er noten of resten van noten of afgeleide producten in verwerkt zijn.

❖ Melkallergie of lactose-intolerantie

Lactose of melksuiker is een suiker die onder andere in melk en afgeleide producten voorkomt.

Het zit in afgeleide melkproducten zoals :

- alle soorten melk en koffiemelk
- gewone kazen, smelt- en smeerkazen
- pap, pudding, yoghurt en kwark
- alle soorten room: roomboter, slagroom, koffieroom en zure room
- roomijs
- frisdranken op basis van melk of yoghurt zoals Fristi

En zit ook in veel lekkere dingen zoals:

- sommige taartjes van bij de bakker
- melkchocolade – chocoladepasta
- koeken
- roomsoepen
- worst
- paté
- roomsaus
- snoep
- kant-en-klare groenten (bv. spinazie in roomsaus)

De meest voor de hand liggende vervangers voor deze producten zijn sojamelk en afgeleide producten hiervan. Deze zijn overal in de handel verkrijgbaar.

❖ **Glutenvrij dieet of coeliakie**

Gluten zijn de belangrijkste proteïnen in graangewassen zoals tarwe, rogge, gerst, haver en daarvan afgeleide producten. Bij een intolerantie voor gluten wordt het slijmvlies van de dunne darm aangetast. Dit betekent dat je zelfs de meest minuscule hoeveelheid gluten moet vermijden, of je wordt ziek.

De meest voor de hand liggende voedingswaren die men moet vermijden zijn brood, gebak, koekjes, ontbijtgranen, pannenkoeken, pasta, couscous enz. Maar tarwezetmeel wordt als bindmiddel in zoveel producten gebruikt dat het een must is de ingrediënteninfo grondig te bestuderen.

Gluten zitten ook in kant-en-klare gerechten, sauzen, soepen, blauwe kazen, snoep, roomijs, bier, bouillonblokjes, sojasaus, mayonaise, ketchup en mosterd. De meeste diepvriesfrietten zijn bedekt met een laagje tarwezetmeel.

Altijd de verpakking controleren is de boodschap! Mensen met glutenintolerantie hebben meestal zelf een lijst bij met dingen die wel en niet toegelaten zijn.

Wanneer je iemand met glutenintolerantie in je groep hebt, moet je uiterst voorzichtig zijn tijdens het koken én aan tafel. Je mag nooit keukenmaterialen of voedingsmiddelen gebruiken die in aanraking gekomen zijn met een product dat gluten bevat. Een voorbeeld: zelfs een minuscuul broodkruimeltje dat achterbleef in de confituurpot kan een grote boosdoener zijn als het opgegeten wordt door de persoon met coeliakie.

❖ **Diabetes of suikerziekte**

Suikerziekte is een niet geneesbare aandoening. Het lichaam produceert onvoldoende insuline of is ongevoelig voor het effect ervan. Hierdoor wordt suiker uit de voeding te weinig opgenomen om als energiebron door de cellen gebruikt te worden. Doordat de suiker niet opgenomen wordt in de cellen, verhoogt het suikergehalte in het bloed. Dit is slecht voor het hart, de bloedvaten en de nieren. Het kan zelfs blindheid veroorzaken.

Naast insuline-inspuitingen en/of bloedsuikerverlagende tabletten is ook een dieet belangrijk. Dit dieet is afhankelijk van persoon tot persoon, maar lijkt in grote lijnen op de algemene adviezen voor een gezonde en evenwichtige voeding. Als er diabetici meegaan op vakantie, zal je dus aparte voedingsadviezen meekrijgen.

Wat voor alle diabetici geldt, is dat eten op regelmatige tijdstippen heel belangrijk is.

NIET DUUR, TOCH LEKKER

Zie het als een uitdaging om lekker en gevarieerd te koken met het beperkte budget dat je krijgt. Hieronder kan je tips vinden om geld te besparen zonder al te veel aan kwaliteit in te boeten.

❖ Vlees

Als je zou koken zoals thuis, dan zou vlees ongetwijfeld 30 tot 40% van de uitgaven beslaan. Dat is op een Hannibalvakantie niet nodig. Wat niet wil zeggen dat het niet kan. Vlees kan bij de hoofdmaaltijd en ook als beleg bij de boterhammen, maar hou het beperkt. Zo heb je veel financiële ruimte voor ander lekkers.

❖ Alles gebruiken

Benut aankopen ten volle. Heel wat groenten kan je bijna volledig gebruiken. De stelen van bloemkool kan je verwerken in de soep. Van prei kan je alles gebruiken. Het soms wat taaie groen en zelfs de wortels (goed spoelen zodat het zand er allemaal af is) kan je ook in de soep verwerken.

❖ Merken vermijden

Probeer dure merken te vermijden. Een blikje ananasschijven, cornflakes en muesli, bakboter en salami, bananen... het bestaat allemaal in wit product. Uiteraard hoef je niet allemaal witte producten te kopen maar wie met een kar vol merkproducten naar de kassa rijdt, zal snel het verschil merken.

❖ Seizoensgebonden

Koop seizoensproducten. Kijk welk fruit en welke groenten volop voorradig (en dus ook goedkoper) zijn – misschien staat er wel iets in reclame. Ga niet naar de winkel met in je hoofd dat je per se appels moet hebben voor het vieruurtje. Zet op je lijstje 'fruit'. Als de watermeloen net in reclame staat is dat een prima alternatief. Hetzelfde geldt voor groenten.

❖ Broodbeleg

Broodbeleg kan je ook zelf maken. Kaas en vlees uiteraard niet, maar je kan ze wel bereiden. Van enkele kippenbillen die over zijn kan je zelf kip-curry maken (met mayonaise en yoghurt, kerriepoeder, peper, zout en een blikje ananas), van een blik tonijn maak je zelf tonijnsla (tonijn laten uitlekken, mayonaise/ketchup en yoghurt erbij, peper, zout, een paar gekookte eitjes geplet, eventueel een gesnipperd uitje, kleine stukjes paprika en/of blikje mais of wat kappertjes).

RESTVERWERKING

Ook al heb je een groep flinke eters en kan je de hoeveelheden tamelijk goed inschatten, toch zal je onvermijdelijk af en toe wat overschot hebben. In dit hoofdstukje kan je wat tips vinden over wat je met die overschotten kan doen.

Eerst en vooral vraag je je af of je overschotjes niet gewoon terug in dezelfde vorm kan gebruiken. Enkele mogelijkheden voor hergebruik zijn: vijfde maaltijd voor de begeleiding, aanvulling bij de broodmaaltijd, hergebruik tijdens het middageten van de dag erop. Om deze reden is een buffet van vier of vijf verschillende gerechten ook handig. Je zet er gewoon een overschotje van gisteren bij.

Je kan aan overschotjes ook een nieuwe draai geven. In de soep van gisteren kan je bijvoorbeeld courgette in kleine stukjes snijden en even bakken om ze daarna als garnituur te gebruiken. Of je kan een aantal droge boterhammen in blokjes snijden en bakken als crouton.

❖ Brood

Een teveel aan brood tover je om tot toast of soldaatjes voor de soep, croque-monsieurs, wentelteefjes. Brood kan je besmeerd met mosterd toevoegen aan een stoofpotje. Je kan het roosteren in de oven voor bij spaghetti, met wat groenten erop voor de vijfde maaltijd.

Als je veel brood over hebt en er is een oven, maak dan eens broodpudding als vieruurtje. Een receptje (voor 8 personen): 300 gram oud brood - een halve liter melk - 150 gr kristalsuiker - 5 eieren. Naar smaak: rozijnen - kaneelpoeder - vanillesuiker. Bereidingswijze: doe het brood in een kom en giet er de lauwwarm geworden gesuikerde melk over. Laat het brood een beetje weken. Plet het daarna met een vork tot het een dikke brij vormt. Voeg er kaneel, vanillesuiker en de geklutste eieren bij. Eventueel ook rozijnen. Giet alles in een beboterde vuurvaste vorm. Laat ongeveer 45 minuten bakken in een voorverwarmde oven (200°C). Laat afkoelen. In de zomer is broodpudding het lekkerst als je het fris uit de koelkast serveert, in blokjes of schijfjes.

❖ Aardappelen

Bak de aardappelen, maak een koude aardappelsalade, gebruik ze als bindmiddel in de soep (niet teveel).

❖ Rijst

Rijst kan je nog een beetje koken in wat melk en room, uiteraard als er nog geen zoute bouillon bij is. Of maak er een koude salade van, met wat fijngesneden groenten erbij.

❖ Groenten

Niet alle groenten zijn even geschikt om opnieuw te verwerken. Soms heb je nog wat extra dingen nodig om er een nieuw geheel van te maken: een uitje, beetje pasta...

Zorg er wel voor dat je niet te veel nieuwe dingen toevoegt want dan heb je weer overschot. Bij restverwerking is het belangrijk dat het de dag erop ook echt op is, want anders ga je fletse, oude en bedervende dingen presenteren en dat is niet de bedoeling.

Groentjes die nog voldoende vers zijn kan je verwerken in soep, in een koude rijst- of pastaschotel, in een quiche, in een salade.

KOKEN OP INTERNET

Op zoek naar recepten? Je wil meer weten over een specifiek dieet? Je gaat voor het eerst koken op een houtvuur? Op het wereldwijde web vind je de meest waanzinnige en nuttige weetjes. Hieronder een handvol links waar je misschien nog wat aan hebt. Je vindt ze ook op www.hannibalvakanties.be (links), zodat je eenvoudig kan doorklikken.

- www.kokenopkamp.be: alle basisweetjes en nuttige achtergrondinfo over koken op kamp, een receptendatabank en een wedstrijd - meedoen!
- www.vegetarisme.be en www.vegatopia.com - alles over vegetarisme, veel voedingsinfo en recepten!
- 'Kampkippen en kikkererwten': de webstek van Velt geeft enkele tips uit de ecogids van JNM met 100 recepten, 10 spelactiviteiten en wel 100 tips en links voor deelnemers, begeleiders en keukenploegen om eco-actief op kamp te gaan. Je kan de ecogids in verschillende stukjes downloaden. (http://www.velt.be/Joomla/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=207&Itemid=108)
- www.scoutscooks.be: website van een ervaren kookouder - met recepten en een superhandige omreken tabel voor hoeveelheden.
- www.gezondheid.be: in de rubriek voeding vind je een heleboel artikels over o.a. gezonde voeding, allergieën en diëten.
- www.smulweb.nl: o.a. veel recepten en een forum over koken en smullen en alles wat erbij komt kijken.
- www.globetrotter.nl: een schat aan info, van voedselallergieën over koken op een houtvuur tot info over vet en bakproducten.

BIJLAGEN

- 1. boodschappenlijst
- 2. overzicht hoeveelheden per persoon
- 3. materiaallijst kookploeg
- 4. seizoensgroenten en -fruitkalender
- 5. bewaartips voor groenten en fruit
- 6. oma's keukenweetjes
- 7. info over voedselvergiftiging
- 8. leidraad financieel verantwoordelijke