



NATURE

STRETCH YOUR MIND

KOOKMAP

[Outdoor Training & Education]

INHOUDSOPGAVE

INFORMATIE VOOR DE KOOKPLOEGEN (KP)

- Profiel van de kookvrijwilligers
- Sleutelwoorden bij het koken
- Verantwoordelijkheden en taken van de kookouders
- Het bereiden en klaarzetten van de maaltijden:

ALGEMENE INFORMATIE

- Aantal kookouders per programma:
- Betalen aankopen en boekhouding:
- Begeleiders
- Handleiding gasfornuis
- Oven klein gebouw C.E.
- Oven groot gebouw C.E.
- Handleiding gasbekkens
- EHBO
- Friteuse
- Sleutels
- Garage
- Schoteldoeken
- Gasflessen
- Materiaal
- Een paar hoeveelheden

INFORMATIE OVER GEZONDE VOEDING:

- Wat is gezonde voeding?
- Waaruit bestaat gezonde voeding voor mij?

SOORTEN PROGRAMMA'S

- Weekend
- Weekprogramma in de zomervakantie
- Andere programma's

Bijlage 1 Lijst met telefoonnummers en praktische informatie

Bijlage 2 Gebruiksaanwijzingen

Bijlage 3 Recepten

Bijlage 4 Voedingstoffen

INFORMATIE VOOR DE KOOKPLOEGEN (KP)

Profiel van de kookvrijwilligers



Algemeen

- Natuurvriendelijk: aandacht en respect voor de natuur en dit overbrengen naar de deelnemers toe.
- Contactvaardig: zowel naar de deelnemers als naar de collega's toe.
- Zelfstandig: kan een eigen werkschema opmaken.

Specifiek

- Bezit een rijbewijs B

Verantwoordelijkheid/taken

- Opstellen van een menu een week voor aanvang van het programma
- Aankopen aan de hand van het opgestelde menu
- Klaarmaken en klaarzetten van de maaltijden
- Het goede verloop van de afwas -door deelnemers- coördineren
- Netheid in de keuken(tent) en de eetzaal/eettent
- Bestellen van brood tijdens het verblijf
- Regelen vuilnis
- Mee instaan voor netheid van 02.het sanitair (en aankoop wc-papier/  alcoholgel)
-  Waterbevoorrading doen

Sleutelwoorden bij het koken

GEZOND – MILIEUVRIENDELIJK – PRIJSBEWUST – LEKKER – CREATIEF - OOG VOOR CULTURELE DIVERSITEIT en allergieën

Principes

- Voorkeur voor alles wat vers is.
- Probeer de afvalberg te beperken bij het aankopen.
- Seizoensgebonden gerechten krijgen de voorkeur.

Gezond & voedzaam

Deelnemers zijn actiever dan gewoonlijk!

- Vers
- Afwisseling
- Voedzaam (langdurige energie!)
- Vermijd te zout, vetig, korte suikers, ...
- Rekening houdend met het seizoensaanbod

Milieuvriendelijk

- Veggie by default ?
- Eerder gevogelte en vis dan groot vlees
- Lokaal
- Vermijd onbruikbare overschotten
- Weinig verpakking: Gebruik geen aluminium folie (enkel vershoud folie waar nodig), Zelf maken vs voorverpakt, Drinkbussen en brooddozen gebruiken etensresten: er iets creatiefs mee doen de volgende dag, 4e maaltijd begeleiders ...

Prijsbewust eventueel vooraf:

- Colruyt (kortingskaart) of via NATURE-secretariaat. Gebruik Colruyt factuur-kaart én C-kaart = 3% korting
- Halal vlees 'thuis' aankopen en best diepgevroren meenemen. (In de regio van Olloy waar we meestal verblijven, zijn er geen Hallal-slayers in de buurt)
- **Winkels in de buurt van Olloy:**
 - Okay (Nismes)
 - Aldi, Lidl & Match (couvin)
 - Renmans (vlees: op voorhand bestellen)
 - Match (Couvin)
 - Koop zoveel mogelijk het **huismerk**
- **Betalen met NATURE bankkaart. Zit in programma mapje PV**
 - Er is een richtlijn i.v.m. Budget:
 - Kinderen €5,- per dag
 - Volwassenen €7,5 per dag
 - Met dit bedrag worden de aankopen gedaan voor de warme maaltijd (soep-hoofdgerecht-dessert), de charcuterie en het fruit voor de lunch. De andere benodigdheden (specerijen bvb) zijn normaliter in voorraad.

Lekker

- Zorg voor afwisseling
- Smaken verschillen
- Wees gerust origineel, maar misschien is het interessant om erg gewaagde smaken 'optioneel' te kunnen toevoegen aan het gerecht.

Creatief

- Bijvoorbeeld: fruitsla met restjes fruit van de lunch
- Soep met overschotten van groenten, rijst, pasta...
- Gewonnen brood of paneermeel met overschotjes brood...

Verantwoordelijkheden en taken van de kookouders

De kookploeg is verantwoordelijk voor ontbijt, lunch en avondmaal.

Ontbijt (doorgaans om 8.00uur):

- Brood: elke dag vers brood bestellen:
 - Brood wordt gekocht bij "Chez Antoine" in Olloy. Brood zelf afhalen of laten brengen (zelf af te spreken ter plaatse).
 - Tijdens vakantie of sluitingsdag kopen wij brood bij "Canvat" in Petigny. Dit wordt ter plaatse gebracht.
 - 🏠 Brood wordt besteld bij "Château de Chantilly, Rue Reine-Astrid 3, 5660 Mariembourg, 060/31.34.70
 - Het brood wordt zelf afgehaald of wordt geleverd (let op bij levering duidelijk melden welke kampplaats en afspreken om hoe laat de levering gedaan wordt). Sluitingsdag op woensdag
- 🏠 Koffie & thee: indien je de kans hebt vraag dan vooraf hoeveel koffie en theedrinkers er zijn. Zorg ook voor thee zonder thee (kruiden/ infusie)
- 🏠 Koffie: heet water in (zilveren) thermossen doen en oploskoffie op tafel zetten.
- 🏠 Thee: thee maken in (gekleurde: paarse en groene) thermossen. 3 zakjes thee per thermos.
- Warme/koude melk (+ cacao)
- 🏠 Plat water in karaffen/kannen
- 🏠 Bidon koud water bij de eettafels zetten
- Brood (en/of volkoren ontbijtgranen /muesli)

- Ongesuikerde yoghurt
- Boter – chocopasta – confituur – smeerkaas - kaas: dit wordt iedere dag gegeven
- Afwisselend een extraatje:
 - Fruityoghurt
 - Eitje (gebakken of gekookt)
 - Banaan
 - Chocolade
 - Speculaas en peperkoek
 - Hagelslag

Lunchpakket

- Kaas
- Vleesbeleg: Salami, hesp, vleesbrood, kippenwit...
- 1 stuk fruit per persoon
- 1 vieruurtje per persoon (Wat extra energie kan deugd doen, maar dit hoeft geen suikerbom te zijn.
- 🍷 Er werden 5 bidons van 5 liter water aangekocht met 5 kraantjes. Het is de bedoeling dat de deelnemers hun drinkbus hiermee vullen. De bidons zouden gevuld moeten worden met bron/kraantjeswater. Dit kan bij Colin, zie bijlage 1.
- Indien drinkbus vergeten werd kan er 'een drinkbus van Nature uitgeleend worden wat dan tijdens het hele verblijf bijgevoerd kan worden. Uiteraard achteraf terugbezorgen!
- De deelnemers worden verondersteld brooddozen mee te brengen voor hun lunchpakket. Als ze dit vergeten zijn kunnen ze eventueel broodzakken gebruiken, **géén aluminium-folie of plastic zakjes uitdelen!**

Avondmaaltijd (tussen 18 – 19 uur, volgens afspraak 's ochtends met de begeleiding):

- Koud voorgerecht of soep
- Hoofdgerecht:
 - Aardappels, rijst, pasta, frietjes,...
 - Groenten (liefst vers en van het seizoen; zo weinig mogelijk blik of diepgevroren)
 - Beperkt vlees, vis, (heb sowieso aandacht voor voedzame alternatieven voor vegetariërs en deelnemers die enkel halal wensen te eten)
 - Bijzondere voedingswensen en allergieën worden van te voren doorgegeven, maar altijd ter plekke nog eens navragen
 - Dessert (zo weinig mogelijk verpakking!)
 - Kraantjeswater op tafel zetten in kannen

Probeer voor de (avond)maaltijd voornamelijk de DAH (dagelijkse aanbevolen hoeveelheid) aan te houden.

- Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden:
 - Koolhydraten: 55% van de voeding.
 - Vetten: Max 30% (waarvan max: 10 % verzadigd) van de voeding.
 - Eiwitten: 10-15% van de voeding.
Mannen : 0.85 tot 2 gram per kg lichaamsgewicht.
Vrouwen: 0.80 tot 1,6 gram per kg lichaamsgewicht.

| Richtlijn gezonde dagelijkse voeding | | | | |
|--------------------------------------|----------------|--------|---------|---------|
| Voeding | Gemiddeld | 2 jaar | 40 jaar | 70 jaar |
| Brood | 5-7 sneden | 1 | 7 | 3 |
| Aardappelen, rijst of pasta | 3-5 stuks | 1.5 | 5 | 2 |
| Groente | 3,4 gr. lepels | 1 | 4 | 3 |
| Fruit | 2 stuks | 1.5 | 2 | 2 |
| Melk en melkproducten | 2-3 glazen | 1.5 | 3 | 3.5 |
| Kaas | 1-2 plakken | 0.5 | 1 | 1 |
| Vlees, kip, vis, vleesvervangers | 100 gr. | 50 | 100 | 100 |
| Vleeswaar | 1-2 plakjes | 1 | 2 | 2 |
| Halvarine op brood | 5gr. Per snee | 5 | 5 | 5 |
| Margarine, bak en braad, olie | 15 gr. | 15 | 25 | 25 |
| Vocht (water, thee, etc.) | 1.5 liter | 0.8 | 1.5 | 1.7 |

Figuur 1: Richtlijn gezondevoeding volgens: Fitvak

Het bereiden en klaarzetten van de maaltijden:

Ontbijt

- Maak ontbijt-buffet, waar deelnemers kunnen nemen. Zet zuinig op tafel waar je niet veel van hebt. Vul liever bij dan alles al open te maken. Zelfde geldt voor deelnemers: laat ze aanschrijven zo vaak ze willen, maar opeten wat ze nemen. Specialekes of zaken waar er maar beperkt van kan genomen worden, kan je eventueel zelf uitserveren.
- Op buffet
 - Thee, koffie, melk, cacao-poeder, suiker, muesli, yoghurt, ..
- Eventueel op tafels:
 - Boter, confituur,...
 - Brood in mandjes
 - Beleg op bordjes (leg kaas niet samen met vlees op één bord (vegetariërs))

Deelnemers maken aansluitend aan het ontbijt zelf hun lunchpakket. Zet zaken die enkel voor het lunchpakket bestemd zijn, pas later op tafel.

Avondmaal

- Soep in kom op tafeltje apart, bediening door begeleiders
- Hoofdgerecht : uitserveren, tafel per tafel 'naar voor' laten komen. Geef een gewone eerste portie. Komen bijvullen kan altijd.
- Water in glazen kannen op tafel zetten (🍷 of bidon voorzien)
- Vegetariërs, halal en andere dieetmaaltijden niet vergeten
- Dessert na maaltijd verdelen
- Aardappels moeten ongeveer 3 kwartier koken
- Vlees in pan bakken, nadien in oven stand 3 (pan saver in braadslee) verder bakken
- Over de friteuse in de keuken van het Centre Européen: De friteuse werkt goed en gemakkelijk afwasbaar. Je zou wel hulp moeten vragen om friteuse in de keuken te plaatsen indien in klein gebouw. Frietjes vooraf al eens bakken. De olie wordt geleverd door het Centre Européen; als de olie vuil is nieuwe vragen.

Tafels dekken en afruimen

- Door de deelnemers; kookploeg is echter verantwoordelijk en moet enige instructies geven

Afwas in klein gebouw (Adenauer)

- Afwasmachine (coördinatie door begeleiding en/of kookploeg) --> Handleiding in bijlage 2
- OF: door de groep in grote wasbakken in de refter:
 - Afwaswater
 - Spoelwater
 - Afdruipbak
- Wegzetten door de groep
- Steeds propere handdoeken en schotelvod gebruiken
- Water in keuken weggieten, niet buiten i.v.m. Milieu
- Kommetjes zetten voor:
 - Etenresten
 - Bestek
- Grote kommen en pannen in de keuken afwassen
- Voor handdoeken: droogrek aan het Centre vragen, op grote radiator of op afsluiting buiten.

Afwas in groot gebouw (Schuman)


- Afwasmachine (coördinatie door begeleiding en/of kookploeg) --> Handleiding in bijlage 2
- En/of afwas in de grote wasbakken in de keuken (gaat nog sneller vooruit)
- Kar in de refter zetten waarop de afwas kan gezet worden
- Pot en mandje op kar voorzien:
 - Etenresten
 - Bestek

Afwas in tenten

- Zorgen dat er warm water is + badjes vullen met warm water en zeep
 - Bij het avondmaal: extra warm water --> potten en pannen afwas
- Spoelbak voorzien
- Propere handdoeken en sponsjes klaarleggen
- Bak plaatsen bij de afwas waar ze het proper en afgewassen gerief in kunnen doen
- Zorgen dat alles terug op de juiste plek in de keuken komt
- Zorgen dat etenresten in aparte zak of vuilnis komen

Andere taken/verantwoordelijkheden van de kookouders:

Dranken koelen

- Kleine koelkast voor dranken
- Grote koelkast voor etenswaren
- Stock in de garage nakijken en desnoods bijbestellen/ bij kopen
- De oudste bakken drank bovenop de nieuw aangekochte zetten!!!
-  Drank koelen in de rivier of in ijskast in caravan van Colin (zie bijlage 1)

Netheid in de keuken

- Spreekt voor zich -> dagelijks schoonmaken
- Geen huisdieren in de keuken toelaten
- Geen deelnemers in de keuken: gevaar (verbranden bvb.)
- Eetzaal/tent: tafels laten kuisen, vuilzakken aanvullen, ...

Eetzaal en netheid

- Vegen: dagelijks
- Dweilen: meestal op woensdag (bij weekprogramma) of meer indien nodig

Sanitair

- Tijdens programma: toiletpapier (🧻 en alcoholgel) aanvullen
- Oogje in het zeil houden netheid toiletten
- Vuilzakjes laten leegmaken en aanvullen
- Laten kuisen wanneer nodig (meestal woensdag bij een weekprogramma)

Verkoop drank en snoep

Af te spreken met de programmaverantwoordelijke

- Juiste prijslijst zit in de keukenkoffer (opletten: met bier voor volwassen groepen; zonder voor kinderen)
- Kassa komt mee uit Leuven met de PV
- Bij Sporta kampen onmiddellijk betalen, bij andere activiteiten kan het verbruik op de dranken/ snacklijst ingevuld worden (in keukenkoffer) en op het einde afgerekend worden
- Begeleiding gratis drank (ook Sporta taalleerkrachten); snoep is betalend, ook voor begeleiders. Als er een lijst wordt bijgehouden, duidt de begeleiding hier ook mee op aan, zonder af te rekenen achteraf.
- Snoep en kassa veilig achter slot en grendel op bergen.

Specifiek voor sporta kampen

- Zondag: avondmaal zonder voorgerecht, wel dessert
- Brood kan worden afgehaald door deelnemers met begeleiding
- Groep dekt zelf de tafel voor het ontbijt
- Op **woensdag** kan er door de begeleiding gevraagd worden om 's middags te koken. Dit omdat er 's avonds een deathride georganiseerd wordt en het dan laat kan worden om nog warm te eten. Met begeleiding afspreken hoe laat. De lunchpakketten kunnen dan 's avonds opgegeten worden, terwijl ze aan het wachten zijn op hun beurt voor de deathride.
- Indien je merkt dat er niet voldoende voorraad meer is van zware boodschappen -> dit doorgeven aan het secretariaat zodat dit donderdag aangekocht kan worden in de Colruyt in Leuven.
- **Vrijdag:**
 - Kleine ijskast vullen met drank (zodat deze koud staat voor het volgende kamp)
 - Brood bestellen voor maandag
 - Zorgen voor charcuterie voor volgende maandag
 - Zorgen dat alles in voorraad is voor het ontbijt van de volgende maandag
 - Fruit voorzien voor maandag: b.v. Appels (die blijven goed in de ijskast)
 - Nakijken of er voor maandag nog een vieruurtje is



Bij beëindiging programma in gebouwen

- De begeleiding is verantwoordelijk voor heel de schoonmaak. Refter en keuken dweilen + w.c.'s schoonmaken + doucheruimte + kamers en gangen)
- Vuilnis wegbrengen:
 - Glas: → glascontainer in het dorp
 - Etenresten: → boerderij/schape (emmer reinigen!)
 - Papier: → garage
 - PMD: → garage
 - Restafval: → vuilniszakken van de gemeente (vragen aan Madée)
- Mits overleg met het secretariaat of de programmaverantwoordelijke kan het materiaal in keuken blijven liggen als er direct erna weer een NATURE-activiteit is.
- In het andere geval moeten de keuken en het voorraadlokaal leeg zijn, alles wat over is wordt in de garage of ijskast gezet. **Controleer de vervaldatum!!** Vraag na of er een programma volgt de komende dagen. Het heeft geen zin boter, charcuterie, ... te bewaren als er de komende dagen niemand naar Olloy komt!

- Etenresten gaan naar: gezin in huis bij Centre Européen of begeleiders
- Invriezen: 'NATURE' vermelden, datum en aantal porties
- Voorraadlijst: correct en volledig invullen -> meegeven aan PV
- Diepvries: wat erin zit mag erin blijven
- Drank in de berging plaatsen
- Ijskast in garage in orde brengen
- Keukenboxen garage ("food" en "non-food" respecteren)
- Onkostennota: invullen -> meegeven aan programmaverantwoordelijke
- Aankoopbonnetjes die betaald werden met kredietkaart meegeven aan programma-verantwoordelijke
- Bankkaart: afgeven
- Sleutel lokalen: in overleg met begeleiding
- Koffertje keukenploeg: in orde brengen
- Voorraadlijst en geldkoffertje gaan met PV terug naar Leuven
- Controle materiaal: netjes, niets gebroken? (doorgeven aan Madée of aan programma-verantwoordelijke)



Bij beëindiging programma in tenten

- Vuilnis wegbrengen:
 - Glas → glascontainer in het dorp.
 - Etenresten → boerderij/schape (emmer reinigen!)
 - Groenafval → maak een zeer diepe put en doe het groenafval daar in. Doe de put nadien opnieuw dicht
 - Papier → garage van Nature
 - PMD en restafval → vuilniszakken van de gemeente. Mits overleg met de PV en de eigenaar van het kampterrein wordt er een plaats afgesproken waar die geplaatst mogen worden.
- Voorraad zoals kruiden, pasta, ... met een vervaldatum die nog veraf is, worden in de garage geplaatst.
- Voorraad zoals boter, charcuterie, ... wordt enkel bewaard indien er aansluitend opnieuw een kamp van Nature volgt.
- Etenresten gaan naar de begeleiders.
- Overschot van drank in de garage, in de drankkast
- De keuken opruimen (vuurbekken afwassen).
- Controle van het materiaal: Is het netjes, niets gebroken (doorgeven aan programmaverantwoordelijke).

Einde van het programma - financieel aspect

- Een onkostennota invullen en meegeven aan de programmaverantwoordelijke.
- Aankoopbonnetjes die betaald werden met de Naturekaart meegeven aan de programmaverantwoordelijke.
- De bankkaart afgeven en het koffertje van de keukenploeg in orde brengen.

Hygiëne en andere tips

- Hang vuilzakjes in de toiletten.
- Zorg dat je ook in de keuken alcohol gel hebt en gebruik dit steeds voor je begint te koken (of was je handen op de gewone manier).
- Wanneer de deelnemers helpen bij het koken, vraag hen om hun handen te wassen.
- Probeer zoveel mogelijk eten in afgesloten bakken te bewaren.
- Was de keukenhanddoeken regelmatig of gebruik er nieuwe. Je kan de keukenhanddoeken wassen in een grote pot heet water op het vuur. Voeg er wasmiddel bij en roer regelmatig.



Specifiek voor tentenkampen

- Hang bij de toiletten alcohol gel en informeer de deelnemers hierover.
- Probeer je keuken op een schaduwrijke plek te plaatsen.
- Zet de vuilniszakken niet in de keuken, maar een beetje verderop. Wanneer een vuilniszak vol is, sluit die dan en zorg dat de vuilniszak op de afgesproken plek wordt gezet zodat de eigenaar van het terrein die kan komen ophalen.
- Zet eventueel etenoverschotten die niet in afgesloten bakken geraken 's nachts in de auto.
- Maak eventueel vallen voor de wespen met lege flessen.
- Spoel de waterbidonnen bij het aanvullen uit.
- Vraag na of er een ijskast aanwezig is (met generator op het kampterrein of in de garage van de kampeigenaar). Indien dit niet het geval is, hier alvast enkele tips om het te stellen zonder frigo.
 - Gebruik de isimo isolerende bak voor kaas, boter, enz.
 - Fruit en groenten kan je op schaduwrijke plekken bewaren.
 - Warme temperaturen en vlees/kaas/yoghurt/... vormen niet de beste combinatie. Ga daarom elke dag naar de winkel en koop enkel het vlees (of kaas/yoghurt) dat je die dag nodig zal hebben. Doe de aankopen van het vlees als laatste. Koop eventueel diepgevroren vlees.
 - Wanneer je werkt met diepgevroren zaken, gebruik deze "koude" dan om andere dingen mee af te koelen en maak een soort ijskast.
 - Maak een koud bad met koud water voor frisdrank, bier, ... (gebruik rivierwater wanneer het drinkwater schaars is).

ALGEMENE INFORMATIE

Aantal kookouders per programma:

Het aantal vergoede kookouders wordt berekend op basis van het aantal deelnemers:

- Tot en met 25 deelnemers: 1 vergoede kookouder
- Vanaf 26 deelnemers: 2 vergoede kookouders

Let wel: het gaat om het aantal effectief betalende deelnemers. Er wordt dus geen rekening gehouden met begeleiders, noch van de groep zelf, noch van NATURE

Betalen aankopen en boekhouding:

- Gebruik voor de aankopen de JUISTE BANKKAART:
- Jeugdwerk IBAN BE81 7865 8876 4924 = NATURE Geen jeugdwerk = IBAN BE06 0688 9723 9822 = NATURE-L
- Rising You Clubs = NATURE = Jeugdwerk = geen aparte bankkaart
 - Rising You programma's die geen Club zijn = NATURE-L = geen jeugdwerk = geen aparte bankkaart
- Als je aankopen uit eigen zak voorschiet, dan noteer je die in je onkostennota in de kolom 'andere onkosten'. Van al deze aankopen uit eigen zak, moet je een bewijs [kasticket of factuur] aan de onkostennota zelf vastnieten. Indien de verkoper dat niet kan geven, zorg dan dat je een ander geschreven betalingsbewijs laat maken. Hier bestaan papieren voor die normaal gezien in de programmamap zitten.
- Van alle aankopen met de bankkaarten van NATURE moet je een bewijs [kasticket of factuur] bewaren. Die moet je als volgt indienen:
 - Alle rekeningen op een A4-blad klevens
 - 1 blad per rekening. Elk betalingsbewijs moet dus op een ander blad.
 - Je onkostennota's en alle andere betalingsbewijzen, geef je aan de PV (programmaverantwoordelijke). Die zorgt dat het op de bureau in Leuven geraakt en je terugbetaald wordt.

Begeleiders

- Kunnen drankjes (gratis) en snoep (betalend) uit de keuken nemen
- Niets uit de grote ijskast nemen, tenzij afgesproken

Handleiding gasfornuis

- Om aan te zetten:
- Draaiknop indrukken
- Met lucifer aan de zijkant van de brander waakvlam aansteken
- Houd ondertussen draaiknop ingedrukt
- Als waakvlam brandt knop langzaam loslaten en doordraaien naar grote vlam

1. De programmamap is een map die de PV (programmaverantwoordelijke) heeft met alle administratieve informatie over het programma en andere relevante Nature-informatie voor het goede verloop van een programma.

Oven klein gebouw C.E.

- Oven opendoen
- Afdekplaat opheffen
- Bordeaux kleurige draaiknop indrukken
- Met lucifer ovenbrander aansteken
- Houd ondertussen draaiknop ingedrukt
- Als vlam brandt knop langzaam loslaten en doordraaien naar grote vlam
- Afdekplaat weer op z'n plaats leggen
- Uitzetten: draaiknop sluiten

Oven groot gebouw C.E.

- Draaiknop op het sterretje plaatsen
- Lucifer naar het gaskraantje brengen terwijl de linkerknop ingedrukt gehouden wordt
- Wanneer de waakvlam brandt, de linkerknop nog 5 sec. Ingedrukt houden
- Knop loslaten
- Draaiknop open zetten
- Bodemplaat terug zetten
- Uitzetten: draaiknop sluiten en beide knoppen tegelijkertijd ingedrukt houden tot de waakvlam dooft

Handleiding gasbekkens

- Handleiding gasbekkens: Verwittigen wanneer een gasfles leeg is.
- Draai de fles die in gebruik is dicht
- Neem de Engelse sleutel
- Draai de ontspanner los met de sleutel
- Verwijder de lege gasfles
- Zet de volle in de plaats
- Verwijder de metalen koker + plastic afsluitdop
- Sluit de ontspanner aan
- Draai de gasfles helemaal open en 'n kleine draai terug (even blijven luisteren)
-

EHBO

- Ter beschikking in grote grijze koffer
- Plaats afspreken met de PV

Friteuse

- Zekeringen aanzetten
- 2 x 3 boven elkaar
- Zie aanwijzingen

Sleutels

- Als je de eerste bent kun je de sleutels aan personeel van het bivakhuis vragen (zie telefoonnummers in bijlage)
- Normaal gezien is de programma-verantwoordelijke er al en deze legt bij aanvang van het programma de sleutels bovenop de ijskast

Garage

- De programma-verantwoordelijke heeft de sleutel

Schoteldoeken

Blauwe poetsdoeken

- Deze zijn specifiek voor het reinigen van **materiaal** (touwen, fietsen,...)
- Horen thuis in een **blauwe curver box in de bestelwagen**
- In de keuken horen dus geen blauwe schoteldoeken!

Roze sponsjes en schoteldoeken

- Deze zijn specifiek voor het reinigen van **sanitair** (wasplaats, wc's, douches,,...)
- Horen thuis in een **roze curver box in de garage**
- In de keuken horen dus geen roze sponsjes of schoteldoeken!

Gele sponsjes en schoteldoeken

- Deze zijn specifiek voor de **afwas** en het **reinigen van de tafels**
- Horen thuis in een **gele curver box**
- In de keuken horen dus **enkel gele** schoteldoeken!



Gasflessen

- Madée verwittigen indien fles leeg is zodat zij voor een nieuwe reserve kan zorgen.
- Als je je niet zeker voelt vraag aan Madée of de begeleiding om je te helpen.
- Als gasfles leeg is: alle vuren en oven afzetten

Aansluiten nieuw gasflessen

- Klein gebouw:
 - Onder het keukenraam staan 2 flessen (1 in gebruik + 1 reserve)
 - Draai de fles die in gebruik is dicht
 - Neem de Engelse sleutel die op de vensterbank in de keukenberging ligt
 - Draai de ontspanner los met de sleutel
 - Verwijder de lege gasfles
 - Zet de volle in de plaats
 - Verwijder de metalen koker + plastic afsluitdop
 - Sluit de ontspanner aan
 - Draai gasfles helemaal open en 'n kleine draai terug (even blijven luisteren)

Groot gebouw:

- Gasflessen staan onder de trap naast het gebouw
- Lege fles dichtdraaien
- Switch draaien naar de nieuw te gebruiken fles
- Volle fles opendraaien
- Bordje verhangen

Materiaal

- Het is aan te raden het volgende materiaal zelf steeds mee te nemen omdat het niet altijd beschikbaar is in de keuken:
 - Lucifers
 - Ovenwanten
 - Keukenhanddoeken
 - Schoteldoeken
 - Keukenwekkertje
 - Koelbox in de zomer

Een paar hoeveelheden

Percolator groot gebouw

- Voor 12 koppen → 1 kop gemalen koffie
- Voor 18 koppen → 1 ¼ kop gemalen koffie
- Voor 24 koppen → 1 ½ kop gemalen koffie
- Voor 30 koppen → 1 ¾ kop gemalen koffie
- Voor 36 koppen → 2 koppen gemalen koffie
- Oftewel: 5 gram koffie per kopje dat je wilt maken

pudding

- "Imperial": 40 potjes (kleine glazen schaaltes) = 7 zakjes vanille
- 5,25 liter halfvolle melk
- 1 zakje = ongeveer 6 porties

Brood

Voor 36 personen ochtend + lunchpakket:

- Jongeren 11-18 jaar: 4 wit, 5 bruin
- Volwassenen: 6 wit, 7 bruin
- Soep: ongeveer ¼ liter per persoon
- Groenten: 200 à 250 gr. Per persoon
- Vlees: ongeveer 200 gr. Per persoon
- 1 stuk per persoon + 'n aantal extra
B.v. Voor 40 personen: 40 koteletten + 8 extra afhankelijk van de groep (meisjes, jongeren of volwassenen)
- Stoofvlees, vol au vent: 400 gr. Per persoon
- Frietjes: ongeveer 220 gr. Per persoon
- Aardappelen: ongeveer 200 gr. Per persoon
- Voor 36 personen 7,5 kilo; 9 kilo voor puree
- Fruitsla: ongeveer 1 stuk fruit per persoon, banaan ½ per persoon – Dit is ruim voldoende!
- Confituur, choco, smeerkaas: 1 pot/doos per tafel van 6 per week. Dit varieert van groep tot groep!!!

Principe "au bain Marie"

Nog een kleine tip om eten dat reeds klaar is warm te houden (bijvoorbeeld gebakken vlees)

⊘ principe "au bain marie". Vul een grote pot met heet water, of zet water op het vuur en plaats er een andere pot in. In de middelste pot doe je bijvoorbeeld het vlees en je zet er een deksel op. Best op voorhand je potten afmeten.

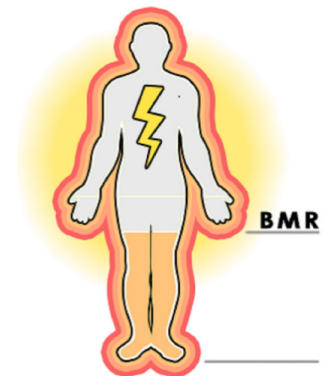
INFORMATIE OVER GEZONDE VOEDING

Wat is gezonde voeding?

Om voeding heel simpel te definiëren: het is oplader van jouw batterij. Je moet je lichaam zien als een groot op afstand bestuurbaar stuk speelgoed waarbij de batterij leeg raakt naarmate wij meer doen. Gelukkig kunnen we deze batterij ook weer opladen. Voeding is hierbij heel belangrijk.

Zodra voedsel in onze mond komt begint het verteringsproces. In onze mond wordt dit opgestart door het speeksel en het kauwen (het klein maken van het voedsel zorgt ervoor dat de enzymen in het speeksel beter hun werk kunnen doen). Als we het voedsel eenmaal doorgeslikt hebben komt het in onze maag aan, waar onze maagsappen hun werk doen en het voedsel verder verteren. Vanuit onze maag gaat het naar de darmen waar uiteindelijk de voedingstoffen opgenomen worden in de bloedsomloop.

Eenmaal in onze bloedsomloop aangekomen gaan deze voedingstoffen door het hele lichaam heen en houden onze stofwisseling (de energie stroom van ons lichaam) op peil. Je lichaam verbruikt namelijk constant energie. Ook als je niks doet. De energie die gebruikt wordt voor het in stand houden van je normale lichaamsfuncties wordt ook wel ruststofwisseling of BMR (Basal Metabolic Rate) genoemd. Bij normale lichaamsfuncties moet je denken aan de volgende dingen: het genezen van wondjes, het groeien van haar en nagels, ademen, het op temperatuur houden van het lichaam. Om al deze belangrijke functies te kunnen ondersteunen (deze functies verbruiken 2/3 van de energie inname) en natuurlijk ook nog iets te kunnen doen heeft jou lichaam voeding dus echt nodig!!!!



Figuur 2: Ook als je niks doet verbruikt je lichaam energie

Je kunt natuurlijk denken voeding is voeding, maar is dit wel zo? Levert een frietje jou alle voedingstoffen op die jij nodig hebt om een avond goed te sporten? Ja, er zitten een hoop calorieën in, dat is zo. Maar nee, om jouw lichaam, je geest en jouw spieren van genoeg brandstof te voorzien zal jij gevarieerd en gezond moeten eten.

Waaruit bestaat gezonde voeding voor mij?

Je voeding bestaat uit allerlei verschillende stoffen die je allemaal nodig hebt om goed te functioneren als mens. Hierbinnen heb je een aantal hoofdgroepen:

- Vetten
- Koolhydraten (dus ook suikers, alcohol en voedingsvezel)
- Eiwitten
- Mineralen
- Vitamines

Deze hoofdgroepen kunnen allemaal weer onderverdeeld worden in kleine subgroepen. Maar om jullie het leven makkelijk te maken zal ik je niet doodvervelen met deze wetenschappelijke informatie. Dus om het eigenlijk nog makkelijker te maken werken we in Nederland met de schijf van 5. Dit is een handig hulpmiddel om te zorgen dat je iedere dag de juiste voedingsmiddelen binnen krijgt.



Figuur 3: Richtlijnen voor een gezond eetpatroon.

Er zit verschil tussen de schijf van 5 voor mannen en vrouwen, jong en oud.. Hierom wil ik iedereen vragen het volgende te doen: ga naar <http://www.voedingcentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-.aspx> en laat hier je eigen schijf van 5 maken. Dit is geheel gratis en kost je misschien 2 minuten.

Maar je krijgt een ontzettend goede en duidelijke index te zien van wat jij zou moeten eten. Nee, dit is niet zonder uitzonderingen, maar voor 97.5% van de mensen klopt dit.

Nu jullie dit allemaal gedaan hebben, wil ik het met jullie hebben over de belangrijkste functies van de hoofdgroepen. Dit omdat ik denk dat het voor iedereen van belang is dat je weet wat je voedsel met je doet.

Vetten

Vetten hebben eigenlijk een heel belangrijke taak binnen ons menselijk lichaam. Vetten worden vaak vooral geassocieerd met het dik maken en het verstopten van onze aderen, maar ik wil graag de mooie en belangrijke kant van vet belichten. Vet is een ontzettend goede energie bron. Daarnaast wordt vet gebruikt als bouwsteen voor celmembranen en hormonen. Vet wordt ook gebruikt om een aantal vitamines en mineralen in op te lossen. Verder zorgt vet voor isolatie van het lichaam en een verzadigingsgevoel.



Koolhydraten

Koolhydraten worden ook wel de benzine van onze hersenen te noemen, dit omdat koolhydraten de enige brandstof is die onze hersenen kunnen benutten. Ook is voor de rest van ons lichaam zijn koolhydraten een belangrijke energiebron. Bij dagelijkse bezigheden haalt het lichaam voor zo'n 50% van zijn energie verbruik de voedingsstoffen uit koolhydraten. Bij sporters kan dit oplopen tot wel 90%. Bovendien kan je ook directe energie uit enkelvoudige koolhydraten (ook wel snelle suikers genoemd) halen en zijn koolhydraten ook nog eens nodig voor de opname van vet (en dus ook vitamines en mineralen) in het lichaam.



Voedingsvezel (onverteerbare koolhydraten)

Voedingsvezel is eigenlijk een heel geliefd product binnen onze voeding, als je gaat kijken naar wat het allemaal doet voor ons. Omdat jullie dit natuurlijk even graag willen weten als ik zal ik het even op een rijtje zetten: voedingsvezel geeft extra volume aan voedsel, stimuleert een goede werking van de darmen, verhoogd het verzadigingsgevoel en werkt ook nog cholesterolverlagend.

Eiwit

De meest bekende functie van eiwit is de opbouw van spierweefsel en organen. Maar daarnaast vervult eiwit nog een reeks andere belangrijke functies binnen ons lichaam. Naast de opbouw van spieren en organen zorgt eiwit ook nog dat er antilichamen geproduceerd kunnen worden. Eiwitten zijn dus belangrijk voor onze afweer. En eiwit is ook nog eens onderdeel van enzymen. Verder is het deel van een aantal hormonen. Daarnaast kan het ook nog als transporteiwit gebruikt worden. Bijvoorbeeld als hemoglobine dat gebruikt wordt voor het transporteren van zuurstof. Of als transferrine dat gebruikt wordt als ijzertransport.



Mineralen en vitamines,

Voor de mineralen en vitamines zal ik een tabel toevoegen uit de reader "sportvoeding" van de Hogeschool van Amsterdam. Deze tabel is leuk om een keer door te kijken. Maar als je gezond en gevarieerd genoeg eet krijg je vanzelf genoeg vitamines en mineralen binnen.

SOORTEN PROGRAMMA'S

Weekend

Vrijdagavond:

Soep & brood voorzien

Meestal hebben ze al iets gegeten, maar hebben later op de avond weer honger

Koffie en thee voorzien (voor volwassenen)

Weekprogramma in de zomervakantie

Een weekprogramma loopt vaak van zondagavond tot vrijdag. Op zondagavond wordt er een warme maaltijd voorzien (geen soep; wel spaghetti of koude schotel + brood, en dessert). Dit is alleen het geval in de zomervakanties.

Andere programma's

Door de week zijn er ook dikwijls 3 of 4 daagse programma's. Die starten 's morgens, maar de kookploeg hoeft pas 's avonds een warme maaltijd te voorzien. De groep heeft thuis ontbeten en neemt zelf een lunchpakket mee.

Voor ieder programma wordt door het secretariaat of de programmaverantwoordelijke duidelijk doorgegeven wanneer de groep aankomt en wanneer de eerste maaltijd gegeven moet worden.

Bijlage 1 Lijst met telefoonnummers en praktische informatie

Centre Européen Louis Delobbe

Rue Saint Eloi 27, 5670 Olloy-sur-Viroin

060/39 94 54

0478/52 44 01

Www.celdo.be

Administratie + sleutel: Caroline Asseloos = medewerker Centre

Bakkers

Chez Antoine in Olloy: tel. 060/39 91 34, GSM 0477/ 42 65 88

Openingsuren: 7.00 – 12.30 en 14.00 – 18.30, zondag tot 16.00u

Levering: brood zelf ophalen

Sluitingsdag: dinsdag

Betaling: factuur wordt rechtstreeks naar NATURE opgestuurd

Canvat in Petigny: tel. 060/34 79 81, GSM 0495/57 79 81

Openingsuren: 7.30 – 12.15 en 13.30 – 18.30, zondag tot 17.00u

Levering: brood wordt gebracht

Sluitingsdag: woensdag

Betaling: factuur wordt opgestuurd

Grootwarenhuizen

Okay Viroinval

Rue Albert Grégoire 73, 5670 Viroinval Nismes

060 21 34 73

Wegbeschrijving vanuit Olloy (ongeveer 5 minuten):

- Rijd het centrum van Olloy uit en steek de brug over de Viroin over
- Neem de N99 naar links = richting Couvin/Philippeville
- Rijd 5km rechtoor
- Okay is aan je rechterkant (na de straat om naar het centrum van Nismes af te slaan)

Colruyt

Rue Albert 1er 121, 5640 Mettet (ongeveer 40 minuten rijden)

071/72 86 94

Aldi

Route Charlemagne 23, 5660 Couvin

060/34 66 25

Renmans

Route Charlemagne 23, 5660 Couvin

Gebruik de Renmans kortingskaart! --> zit in mapje met kaarten in kassa)

Match

Rue de la Gare 15, 5560 Couvin

060/34 00 50

Lidl

Route Charlemagne 21/5, 5660 Couvin

060/34 66 25

Drinken – Brouwer

Comptoir de Fagnes

Route Charlemagne 34, 5660 Couvin

060 34 52 95

Openingsuren Drive-In:

Maandag gesloten

Dinsdag – donderdag 9u-12u en 14u-18u

Vrijdag 9u-12u en 14u – 18u30

Zaterdag 9u-18u30

Zondag 9u30-12u

Wegbeschrijving vanuit Olloy (ongeveer 15 minuten)

- Ijd het centrum van Olloy uit en steek de brug over de Viroin over
- Neem de N99 naar links = richting Couvin/Philippeville
- Volg 7,5km tot aan de E420
- Rechtsaf op de E420 richting Charleroi
- Eerste afrit nemen = Chimay Couvin-Nord
- 3e afslag op het 1e rondpunt = autostrade onderdoor
- 3e afslag op 2e rondpunt = N5 richting Chimay/Couvin
- Comptoir des Fagnes = direct op de linkerkant aan het witte paard

Voor de Drive-In: de parking links van het gebouw oprijden en helemaal achter het gebouw inrijden door de poort. Verder rijden tot waar je kan. Een medewerker komt je helpen voor het leeggoed en de nieuwe bakken in te laden.

Betalen met Nature Bankkaart, een Factuur vragen. (We staan in hun systeem --> Nature, Hoegaardsestraat 214/b1, 3000 Leuven)

Water + ijskast/diepvries voor tentenkampen

Marcel Colin – 0499/17 73 44

Rue de la Croisette 47

5670 Olloy sur Viroin

Marcel Colin = Eigenaar van de weides waarop we verblijven. Water kun je bij hem thuis gaan halen. Naast zijn huis staat een groene caravan met ijskasten en diepvriezen die we kunnen gebruiken. Deze worden echter gebruikt door meerdere groepen!

Code van de caravan: 123 of 987 Bijlage 2

Bijlage 2 gebruiksaanwijzingen

Gebruiksaanwijzingen - Centre

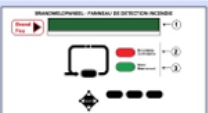
Algemene handleidingen – geldig voor beide gebouwen

ALARME INCENDIE
MODE D'EMPLOI

QUE FAIRE LORSQUE L'ALARME INCENDIE S'EST DÉCLANCHÉE ?

APRÈS VÉRIFICATION, IL N'Y A PAS DE DÉPART DE FEU.

MARCHE À SUIVRE



ÉTAPE 1 - Ouvrez le coffret de l'alarme incendie. Un message sur le panneau d'affichage vous indique où se situe le problème. ①

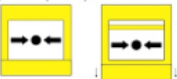
ÉTAPE 2 - Appuyez sur le bouton rouge "CONFIRMATION". ②

ÉTAPE 3 - Appuyez ensuite sur le bouton vert "RÉARMEMENT" ③ jusqu'à ce que le signal sonore s'arrête. Un message s'affiche, indiquant: "réarmement en cours".

ÉTAPE 4 - Après quelques secondes l'alarme s'arrête. La centrale revient à son état de veille.

ALARME NE SE COUPE PAS ?

ÉTAPE 1 - Vérifiez chaque bouton-poussoir jaune dans tout le bâtiment - voir plan.



ÉTAPE 2 - Si l'un des boutons-poussoirs jaunes a été déclenché, prenez la clé "RESET" se trouvant le coffret à outils métallique et introduisez-la dans l'orifice du bouton en dessous du boîtier. Le bouton-poussoir s'ouvre alors, remplacez la face avant dans la bonne position. La ligne jaune ne doit plus être visible.

ÉTAPE 3 - Ensuite, réarmez l'alarme selon la marche à suivre décrite ci-dessus.

ATTENTION : Vous avez 3 minutes pour effectuer cette manœuvre. Dépassé ce délai, l'alarme incendie se déclenchera à nouveau.

BRANDALARM
GEBRUIKSAANWIJZING

WAT TE DOEN ALS HET BRANDALARM AFGAAT?
 --> **NADAT JE HEBT NAGEGAAN DAT ER GEEN BRANDHAARD IS**

TE VOLGEN STAPPEN

STAP 1 - Open het **kastje** van het brandalarm. Een bericht op het paneel duidt aan waar het probleem zich bevindt.

STAP 2 - Druk op de **rode knop** "**BEVESTIGING/CONFIRMATION**".

STAP 3 - Druk vervolgens op de **groene knop** "**RESET/RÉARMEMENT**" tot dat het geluidssignaal stopt. Er verschijnt een bericht: "**réarmement en cours**".

STAP 4 - Na enkele seconden stopt het alarm. De brandcentrale gaat terug in waakstand.

HET ALARM STOPT NIET?

STAP 1 - Controleer elke gele drukknop in het gebouw. (Zie plan)
 Links = knop in normale positie, rechts = ingedrukte knop

STAP 2 - Als één van de gele drukknoppen is gebruikt, neem dan de "reset" sleutel die zicht in het metalen werkkoffertje bevindt. Steek hem in de opening onderaan het gele bakje. De drukknop opent zicht weer. Herplaats de voorkant in de goede positie. De gele lijn mag niet meer zichtbaar zijn.

STAP 3 - Reset vervolgens het brandalarm zoals hierboven beschreven.

OPGELET: U heeft 3 minuten om dit uit te voeren. Na deze tijd gaat het brandalarm terug af.

Handleidingen specifiek voor het KLEINE gebouw = Adenauer

CUISINIÈRE & FOUR - BÂTIMENT ADENAUER
MODE D'EMPLOI

COMMENT UTILISER LA CUISINIÈRE ?

MARCHE À SUIVRE



ÉTAPE 1 - Tourner le bouton noir sur la position ④. Attendre quelques secondes.

ÉTAPE 2 - Tout en maintenant le bouton sur la position ④, allumer la veilleuse du bec de gaz à l'aide d'une allumette.

ÉTAPE 3 - Tourner le bouton sur la position ⑤ pour augmenter la puissance du gaz.

ÉTAPE 4 - Pour fermer le bec de gaz, tourner le bouton sur la position ①.

COMMENT UTILISER LE FOUR ?

MARCHE À SUIVRE

ÉTAPE 1 - Tourner le **bouton rouge** sur la position ⑥ et maintenir.

ÉTAPE 2 - À l'aide d'une allumette, allumer la veilleuse située dans le bas du four. Si la veilleuse est difficilement atteignable, retirer la plaque qui recouvre le bas du four, allumer la veilleuse et replacer la plaque.

ÉTAPE 3 - Tourner le bouton ⑦ pour augmenter la puissance du gaz.

ÉTAPE 4 - Pour éteindre le four, tourner le bouton sur la position ①.

KOOKPLAAT & OVEN – GEBOUW ADENAUER
GEBRUIKSAANWIJZING

HOE HET GASVUUR GEBRUIKEN?

TE VOLGEN STAPPEN

STAP 1 - Draai de zwarte knop in positie B en wacht enkele seconden.

STAP 2 - Steek de waakvlam van het gasbekken aan met een lucifer, terwijl je de knop in positie B houdt.

STAP 3 - Draai de knop in positie C om de hoeveelheid gas te verhogen.

STAP 4 - Om het gasbekken uit te doen, draai de knop terug in positie A.

HOE DE OVEN GEBRUIKEN?

TE VOLGEN STAPPEN

STAP 1 - Draai de rode knop in positie B en houdt deze daar.

STAP 2 - Steek de waakvlam, die zich onderin/achterin de oven bevindt, aan met behulp van een lucifer. Als deze moeilijk bereikbaar is, neem dan de plaat die de onderkant van de oven bedekt, weg. Steek de waakvlam aan en plaats de plaat terug.

STAP 3 - Draai de knop naar positie C om de hoeveelheid gas te verhogen.

STAP 4 - Om de oven uit te doen, draai de rode knop terug in positie A.

CHANGER UNE BONBONNE DE GAZ MODE D'EMPLOI

COMMENT CHANGER UNE BONBONNE DE GAZ VIDE ?



MARCHE À SUIVRE

- ÉTAPE 1 - Fermer la bonbonne de gaz vide.
- ÉTAPE 2 - Dévisser le détendeur et enlever la bonbonne vide.
- ÉTAPE 3 - Placer la nouvelle bonbonne. Ensuite, revisser le détendeur.
- ÉTAPE 4 - Ouvrir la nouvelle bonbonne.

EEN GASFLES VERVANGEN GEBRUIKSAANWIJZING

HOE EEN LEGE GASFLES VERVANGEN? TE VOLGEN STAPPEN

- STAP 1** - Sluit de lege gasfles
- STAP 2** - Draai de ontspanner los en neem de lege gasfles weg.
- STAP 3** - Plaats de nieuwe gasfles en plaats de ontspanner terug.
- STAP 4** - Open de nieuwe gasfles.

LAVE-VAISSELLE - BÂTIMENT ADENAUER MODE D'EMPLOI

COMMENT UTILISER LE LAVE-VAISSELLE ?

MARCHE À SUIVRE



- ÉTAPE 1 - Placer le bouchon à l'intérieur du lave-vaisselle.
 - ÉTAPE 2 - Appuyer sur le bouton C sur la position 1 afin de remplir le lave-vaisselle d'eau. Le bouton C (orange) s'allume. Attendre 5 à 10 min. Le voyant orange s'éteint lorsque le lave-vaisselle est rempli et que l'eau est chaude.
 - ÉTAPE 3 - Mettre la vaisselle sale dans les bacs prévus à cet effet et placer ceux-ci à l'intérieur du lave-vaisselle. Déposer un peu de poudre nettoyante sur la porte du lave-vaisselle.
 - ÉTAPE 4 - Appuyer sur le bouton start B pour démarrer le lavage.
 - ÉTAPE 5 - Pour vider l'eau du lave-vaisselle, enlever le bouchon situé à l'intérieur de celui-ci. Il n'est pas nécessaire de changer l'eau à chaque cycle de lavage. Changer l'eau lorsque celle-ci est sale.
- ATTENTION !** Veiller à vider l'eau et à nettoyer le lave-vaisselle avant votre départ !

AFWASMACHINGE – GEBOUW ADENAUER GEBRUIKSAANWIJZING

HOE DE AFWASMACHINE GEBRUIKEN? TE VOLGEN STAPPEN

- STAP 1** – Plaats de stop binnen in de afwasmachine.
- STAP 2** – druk op de knop c in de eerste positie om de afwasmachine met water te vullen. Het oranje lampje "A" springt aan. Wacht 5 à 10 minuten. Het oranje lampje gaat uit als de afwasmachine zich gevuld heeft met water én het water warm is.
- STAP 3** – Zet de afwas in de daarvoor voorziene bakken en plaats de bak in de afwasmachine. Doe een koffielepel poeder op de deur van de afwasmachine.
- STAP 4** – Druk op de knop start "B" om het wassen te starten.
- STAP 5** – Haal de stop aan de binnenkant van de afwasmachine eruit om het water te laten weglopen. Het is niet nodig om het water na elke wasbeurt te verversen. Ververs het water als het vuil is.

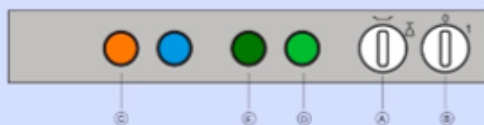
OPGELET! Denk er aan de afwasmachine te laten leeglopen en te kuisen voor uw ~~vetrek!~~

Handleidingen specifiek voor het GROTE gebouw = Schuman = slaapzalen

LAVE-VAISSELLE - BÂTIMENT SCHUMAN MODE D'EMPLOI

COMMENT UTILISER LE LAVE-VAISSELLE ?

MARCHE À SUIVRE



ÉTAPE 1 - Placer le bouchon à l'intérieur du lave-vaisselle.

ÉTAPE 2 - Mettre la vaisselle sale dans les bacs prévus à cet effet et placer ceux-ci à l'intérieur du lave-vaisselle. Déposer un peu de poudre nettoyante sur la porte du lave-vaisselle.

ÉTAPE 3 - Choisir le programme (A): = assiettes, plats, couverts = verres

ÉTAPE 4 - Tourner le bouton (B) sur la position 1 afin de remplir le lave-vaisselle d'eau. Le bouton (C) (orange) s'allume. Celui-ci s'éteint lorsque le lave-vaisselle est rempli et que l'eau est chaud.

ÉTAPE 5 - Appuyer sur le bouton (D) pour démarrer le lavage. Le bouton (E) (vert) s'allume. Celui-ci s'éteint lorsque le lavage est terminé.

ÉTAPE 6 - Pour vider l'eau du lave-vaisselle, enlever le bouchon situé à l'intérieur de celui-ci. Il n'est pas nécessaire de changer l'eau à chaque cycle de lavage. Changer l'eau lorsque celle-ci est sale.

ATTENTION ! Veiller à vider l'eau et à nettoyer le lave-vaisselle avant votre départ !

AFWASMACHINGE – GEBOUW SCHUMAN GEBRUIKSAANWIJZING

HOE DE AFWASMACHINE GEBRUIKEN? TE VOLGEN STAPPEN

STAP 1 – Plaats de stop binnen in de afwasmachine.

STAP 2 – Zet de afwas in de daarvoor voorziene bakken en plaats de bak in de afwasmachine. Doe een koffielepel poeder op de deur van de afwasmachine.

STAP 3 – Kies het programma "A" = platte borden en bestek. = glazen.

STAP 4 – Draai knop "B" in positie 1 om de afwasmachine met water te vullen. De "C" knop licht oranje op. Deze gaat uit als de afwasmachine vol is en het water warm is.

STAP 5 – Druk op de knop "D" om het wassen te starten. De groene knop "E" springt aan. Deze gaat uit als de afwas klaar is.

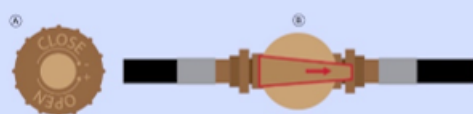
STAP 6 – Haal de stop uit de afwasmachine om het water te laten weglopen. Het is niet nodig om het water te verversen bij elke wasbeurt. Ververs het water enkel als het vuil is.

OPGELET! Denk er aan de afwasmachine te laten leeglopen en te kuisen voor uw vetrek!

CHANGER UNE BONBONNE DE GAZ MODE D'EMPLOI

COMMENT CHANGER UNE BONBONNE DE GAZ VIDE ?

MARCHE À SUIVRE



ÉTAPE 1 - Fermer la bonbonne de gaz au moyen du bouton cranté (A) dans le sens de l'aiguille d'une montre.

ÉTAPE 2 - Ouvrir la nouvelle bonbonne et laisser s'échapper un peu de gaz avant de refermer au moyen du bouton cranté.

ÉTAPE 3 - Placer la nouvelle bonbonne. Ensuite, fermer l'écrou papillon autour de la bonbonne.

ÉTAPE 4 - Diriger la flèche (B) du côté de la nouvelle bonbonne de gaz, puis ouvrir la bonbonne.

ÉTAPE 5 - Attendre quelques secondes avant d'allumer le gaz ou le chauffe-eau.

ÉTAPE 6 - Après le changement de bonbonne, pour obtenir à nouveau de l'eau chaude, ouvrir le robinet de la cuisine une première fois, laisser couler un peu d'eau. Fermer et répéter l'opération jusqu'à ce que l'eau soit chaude.

EEN GASFLES VERVANGEN GEBRUIKSAANWIJZING

HOE EEN LEGE GASFLES VERVANGEN? TE VOLGEN STAPPEN

STAP 1 - Sluit de lege gasfles met behulp van de gekartelde knop "A" in wijzerzin.

STAP 2 - Open de nieuwe gasfles en laat een beetje gas ontsnappen voordat je de gekartelde knop tot halverwege dichtdraait.

STAP 3 - Plaats de nieuwe gasfles. Sluit vervolgens de vleugelmoer rond de gasfles.

STAP 4 - Draai de pijl "B" in de richting van de nieuwe gasfles en open deze dan.

STAP 5 - Wacht enkele seconden voordat je het gas aansteekt of de boiler.

STAP 6 - Om opnieuw warm water te hebben na het wisselen van de gasflessen, open eerst de keukenkraan en laat een beetje water lopen. Herhaal deze actie tot het water warm is.

Bijlage 3 recepten

Recepten(ontbijt)

Havermoutontbijt

Ingrediënten:

- 200gr ongezoete sojamelk
- 30gr havermout
- 1 stuk fruit naar keuze
- (Optioneel) 15gr ongezouten noten/zaden of rozijnen

Materialen:

- Mes
- Snijplank

Bereiding:

Maak de avond voor het ontbijt dit recept al klaar (ivm het intrekken van de havermout) Doe 200gr ongezoete sojamelk in een schaalje en voeg hierbij 30gr havermout toe. Plaats het dan de nacht in de koelkast. Snij hierbij in de ochtend een stuk fruit klein en doe dit erbij. Voeg evt nog noten/zaden of rozijnen toe.



Yoghurt/kwark ontbijt met appel en kaneel:

Ingrediënten:

- 200gr magere yoghurt of 200gr magere kwark
- 30gr havermout
- 1 appel
- 2 tl kaneel

Materialen:

- Mes
- Snijplank
- Koekenpan

Bereiding:

Doe 200 gr magere yoghurt/kwark in een schaalje en voeg de havermout hier aan toe. Snij een appel in partjes en doe dit in een koekenpan. Voeg hierbij 2 eetlepels water en 2 eetlepels kaneel toe. Laat het hierna samen warm worden. Voeg de appeltjes met kaneel bij de yoghurt/kwark.



Bananenkward met appel en kaneel

Ingrediënten:

- 200gr magere kwark
- 40gr havermout
- 1 banaan of 1 appel
- 2 tl kaneel

Materialen:

- Blender/staafmixer
- Mes
- Snijplank
- Koekenpan



Bereiding:

Pureer de banaan en doe dit in een schaalje. Voeg hierbij de magere kwark toe. Voeg dan de havermout toe en schep dit door elkaar. Snij een appel in partjes en doe dit in een koekenpan. Voeg hierbij 2 eetlepels water en 2 eetlepels kaneel toe. Laat het hierna samen warm worden. Voeg de appeltjes met kaneel bij de kwark.

Aardbeipannenkoeken

Ingrediënten:

- 50 gram spelt of tarwebloem
- 40 gram magere kwark
- 30 ml magere(of plantaardige) melk
- 1 eetlepel honing of schenkstroop
- 1 ei
- 50 gram aardbeien

Bereidingswijze:

Doe de bloem, kwark, melk, honing(of stroop) en het ei in een kom en meng dit tot een glad beslag. Snijd de aardbeien in kleine stukjes en meng ze voorzichtig door het beslag.

Verhit wat olie of boter in een koekenpan, giet wat beslag in de pan(er passen twee tot drie pannenkoekjes tegelijk in de pan) en bak de pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin.

Deze pannenkoekjes zijn bewust gemaakt met bloem in plaats van volkorenmeel om ze laag in vezels te houden(hierdoor zijn ze lichter verteerbaar). Uiteraard kun je ze ook met volkorenmeel maken.

Warme havermout:

Ingrediënten:

- 200 gram havermout
- 600 ml melk
- 1 a 2 bananen
- Kaneel
- Rietsuiker

Bereidingswijze:

Verwarm in een pannetje de havermout samen met de melk. Voeg naar eigen smaak suiker en een snufje zout toe. Roerwanneer de havermout bijna klaar (het vocht opgenomen, romig en lobbijg) de banaan en een snufje kaneel door de havermout pap. Dit kan natuurlijk ook erg goed met andere lekkere seizoen vruchten.

Lunch

Eiersalade

Ingrediënten:

- 10 eieren
- 2 eetlepels mayonaise
- 2 eetlepels Griekse of Turkse yoghurt
- 1 eetlepel ketchup
- Peterselie/bieslook/selderij
- Zout en peper
- Eventueel garam masala of sambal

Bereidingswijze:

Kook de eieren tot deze hard zijn en schrik hen goed af met koud water. Wacht tot de eieren koud zijn of handelbaar. Doe de eieren gepeld in een bak en had deze met twee botermesjes in kleine stukjes. Doe hier de saus en kruiden bij. Voor een Indiaas getinte salade voeg een theelepel garam masala toe en sambal naar smaak. Gebruik bij deze variant ook selderij i.p.v. Bieslook en of peterselie.

Tonijnsalade

Ingrediënten:

- 4 blikjes tonijn salade
- 2 eetlepels mayonaise
- 2 eetlepels yoghurt
- 1 eetlepel ketchup
- 2 theelepels worcestershiresaus
- 1 eetlepel kappertjes
- 1 eetlepel kleine augurkjes

Bereidingswijze:

Laat de blikjes tonijn uitlekken (gebruik voor het lekkerste resultaat tonijn op olijfolie, voor een goedkoper en gezonder resultaat gebruik tonijn op water). Meng de tonijn met de sausen. Snij de augurkjes en kappertjes klein en meng deze door. Voeg eventueel nog zilveruitjes toe naar smaak.

Sla met gegrilde vruchten

Ingrediënten

Voor 4 personen:

- 8 rijpe abrikozen of andere steenvruchten
- 8 takjes verse tijm, liefst bloeiende
- Olijfolie
- 2 el wittewijnazijn
- Extra vergine olijfolie
- Een paar roze peperkorrels
- ½ rode ui
- 2 flinke handenvol slablaadjes, zoals escarole, Castelfranco of wilde rucola
- 4 plakjes prosciutto
- 1 bol mozzarella van 125 g
- 1 citroen



Zo maak je deze gegrilde abrikozensalade

Zet een grillpan op hoog vuur. Snijd de abrikozen doormidden, verwijder de pitten en maak de helften op een bord aan met de helft van de tijm en 1 eetlepel olijfolie. Leg de vruchten op de snijkant in de pan en grill ze in totaal 6 minuten, tot beide kanten licht geschroeid en gekaramelliseerd zijn. Keer ze halverwege om.

Meng de azijn in een schaal met 2 eetlepels extra vergine olijfolie. Kneus de roze peperkorrels en doe ze erbij. Pel de rode ui, snijd hem in flinterdunne ringen en hussel ze door de dressing. Zoek je slablaadjes uit en scheur de grotere in stukjes. Strooi ze in de schaal, maak ze voorzichtig aan en voeg naar smaak peper en zout toe. Scheur de plakjes prosciutto in stukjes en drapeer ze losjes over de salade.

Trek de bol mozzarella voorzichtig open, strooi er een snuf zeezout en zwarte peper plus wat citroenrasp over, besprenkel met een paar drupjes extra vergine olijfolie en scheur de kaas in stukjes over de salade. Leg de gegrilde abrikozen op en om de salade en bestrooi met de knapperige tijmblaadjes uit de pan en de overgebleven blaadjes en bloemetjes. Sprengel er nog een scheutje extra vergine olijfolie over en ga aan tafel.

Calorieën: 244 kcal, vet: 18,9 g, verz. Vet: 6,3 g, eiwit: 10 g, koolhyd.: 9,2 g, suiker: 8,6 g, zout: 1,3 g, vezels: 1,1 g

Avond eten

Tomaat/Paprikasoep

Ingrediënten:

- 2 tomaten
- 3 rode paprika's
- Soepgroenten (hoeveelheid naar keuze)
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 rode chilipeper
- 1 el tomatenpuree
- 0,75l kippenbouillon
- Peper/zout naar keuze
- 1 el olijfolie

Materialen

- Mes
- Snijplank
- Kookpan
- Blender/staafmixer

Bereiding:

Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verwijder de zaadjes uit de chilipeper en hak deze ook fijn. Fruit alles even in wat olijfolie. Voeg de tomatenpuree toe en verhit dit kort. Snij de tomaten en paprika in stukken en voeg dit daarna toe. Voeg de bouillon toe en laat het mengsel ongeveer 15/20 minuten zachtjes koken. Pureer de soep glad met een staafmixer. Voeg hierna de soepgroente toe en laat het nogmaals ongeveer 15 minuten zachtjes koken. Breng de soep verder op smaak met peper en zout.

Groentelasagne

Ingrediënten:

- 3 courgettes
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 1 aubergine
- 1 rode paprika
- 500ml gezeefde tomaten
- 2 bollen mozzarella
- 2tl Italiaanse kruiden
- 1 el knoflookolie

Materialen:

- Ovenschaal
- Mandoline/kaaschaaf/dunschiller
- Koekenpan
- Mes
- Snijplank

Bereiding:

Snij de courgettes in plakjes (bijv met mandoline of kaaschaaf). Bak de courgette plakjes met knoflookolie en grill ze 1 minuut per kant. Laat de plakjes uitlekken op een keukenpapiertje. Verwarm ondertussen de oven voor op 180 graden. Fruit de ui en knoflook in een voorverwarmde koekenpan. Snijd de paprika en aubergine in blokjes en bak deze kort mee. Voeg de gezeefde tomaten toe en breng het op smaak met de Italiaanse kruiden, peper en zout. Snijd de mozzarella in plakken.

Verdeel de saus over de bodem van de ovenschaal, leg hierop courgetteplakken en mozzarella.

Herhaal dit een paar keer. Eindig met een laag courgette met daarop mozzarella.

Bak de lasagne in ongeveer 20 minuten af op 180 graden.

Indiase viscurry met basmatirijst

Ingrediënten:

- 1 ui
- 2 eetlepel kokosnootolie
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 eetlepel Garam Masala kruiden
- 1 theelepel Chilipoeder
- 750 gram verse spinazie
- 1 blikje kokosnootmelk (400 ml)
- 400 gram gepelde tomaten uit pot
- 750 gram stevige witvis, in blokjes gesneden
- 200 gram basmati rijst, gekookt volgens gebruiksaanwijzing
- Zeezout en zwarte peper naar smaak

Materialen:

- Mes
- Snijplank
- Wokpan
- Kookpan

Bereidingswijze:

Snijd de ui in halve ringen. Verwarm de kokosolie in een ruime pan en bak de ui zachtjes aan. Voeg als de ui zacht is en begint te kleuren de geperste knoflook toe en bak 1 minuut zachtjes mee. Voeg de Garam Masala, chilipoeder en spinazie toe en bak het geheel zachtjes tot de spinazie is geslonken. Voeg de kokosnootmelk en tomaten toe en warm het geheel goed door. Voeg de stukjes vis toe en verwarm ca. 5 minuten tot de vis gaar is. Breng op smaak met zout en peper en serveer met lekker veel verse koriander en een kopje basmati rijst. Tip Wist je dat het vet uit de kokosnoot het enige vet is dat niet wordt opgeslagen maar direct gebruikt kan worden als energie? En het zorgt zelfs voor een snellere stofwisseling!

Hollandse stamp van rucola, zongedroogde tomaatjes en pijnboompitten

Ingrediënten:

- 800 gram kruimige aardappelen
- 300 gram rucola
- 300 gram zachte geitenkaas
- Scheutje melk
- Klontje boter
- 1 potje (half) zongedroogde tomaatjes
- (Zee)zout en zwarte peper
- 2 handjes geroosterde pijnboompitten

Materialen:

- Mes
- Snijplank
- Kookpan
- Stamper

Bereidingswijze:

Zo maak je het klaar: Schil de aardappelen, snijd ze in kleine stukken en kook ze met de deksel op de pan in 20 minuten gaar. Giet de aardappelen af, stamp ze fijn en meng in gedeelten de rucola door de puree. Verkruimel 2/3 van de geitenkaas door de stampot en verwarm het geheel nog even door. Als je een wat smeüigere stampot wilt, voeg je wat melk en boter toe. Schep de zongedroogde tomaatjes door de stampot en breng eventueel op smaak met zout en peper. Vul de borden met de stamp en bestrooi met de overgebleven geitenkaas en wat geroosterde pijnboompitten.

Tip Varieer eens met groenten en neem in plaats van rucola, spinazie of gaar gekookte spruitjes. Ook lekker met olijven of rode ui.

Snacks

Appeltaart eiwitreep

Ingrediënten:

- 100 gram glutenvrij meel(bijvoorbeeld havermout of boekweit)
- 75 gram kokosmeel
- 50 gram whey of soja eiwitpoeder(2 scoops)
- 1 theelepel kaneel
- 1/2 theelepel nootmuskaat
- Mespuntje mineraalzout
- 2 eetlepels cacao boter of kokosolie
- 2 eetlepels dadelstroop(of andere zoetstof)
- 2 eetlepels appelstroop
- 300 gram appelmoes
- 2 eetlepels (planaardige)melk

Bereidingswijze:

Doe beide meelsoorten in een grote kom en meng eiwitpoeder, kaneel, nootmuskaat en het zout hier doorheen. Verwarm de kokosolie of cacao boter, dadelstroop en appelstroop in een kleine steelpan totdat alles gesmolten is. Giet de inhoud van de steelpan bij het droge mengsel in de grote kom en roer alles goed door elkaar. Voeg de appelmoes toe aan het mengsel en roer tot alles goed is gemengd. Het deeg wordt nu een beetje kruimelig. Doe nu ook de melk erbij en kneed totdat er een dik en stevig deeg ontstaat. Verspreid het deeg gelijkmatig in een vierkante overschaal en druk het stevig aan. Dek de vorm af met plasticfolie en laat het 30 minuten opstijven in de koelkast. Snijd het afgekoelde mengsel in 9 repen.

Snel meeneembrood

Ingrediënten:

- 150 ml magere melk
- 200 gram bloem
- 1 theelepel rietsuiker
- 1/2 tot 1 theelepel kruiden naar keuze
- Mespunt mineraalzout
- Mespunt peper

Bereidingswijze:

Meng in een kom de melk, suiker, kruiden, zout en peper goed door elkaar. Voeg de bloem toe en meng met een lepel tot er een deeg ontstaat. Kneed het verder met je handen tot een mooi egaal deegje hebt. Verdeel het deeg in ongeveer 6 porties en vorm hier bolletjes van. Druk de bollen een beetje plat en verhit een koekenpan met een goede antiaanbaklaag. Bak de broodjes op middelhoog vuur aan beide kanten ongeveer 4 minuten, tot ze mooi bruin zijn. Druk ze bij het bakken af en toe weer plat. Let op je kunt een klein beetje kokosolie in de pan doen, maar dat hoeft niet perse. Haal de pan van het vuur en laat de broodjes met het deksel op de pan afkoelen, zodat de binnenkant nog wat kan nagaren. Je kunt de broodjes naturel meenemen, maar je kunt ze ook opensnijden en beleggen natuurlijk.

Tropische bountybar:

Ingrediënten:

- 45 gram gezoete, gedroogde papaja
- 40 gram magere melkpoeder
- 15 gram gemalen kokos
- 40 ml plantaardige melk
- 100 gram pure chocolade(minimaal 72% vaste cacao bestanddelen)

Bereidingswijze:

Doe de papaja, melkpoeder en kokos in een keuken-machine en mix het goed door elkaar. Voeg de melk toe en laat nog even flink draaien tot je een samenhangend mengsel hebt. Druk het mengsel in een siliconenmal(reepvorm) of vorm er met de hand repen van. Laat ze ongeveer 2 uur opstijven in de koelkast. Als de repen stij zijn, kun je de chocolade au bain-marie laten smelten. Doop de repen in de gesmolten chocolade en leg ze dan op een stukje bakpapier. Zet de repen nog 10 minuten in de koelkast om de chocolade hard te laten worden.

Banaan lijnzaadcrackers

Ingrediënten:

- 1 rijpe banaan
- 100 gram(blond)lijnzaad

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 165 graden Celsius. Prak de banaan tot moes en vermaal de helft van de lijnzaadjes. Meng zowel de hele als de gebroken lijnzaadjes door de geprakte banaan.

Bekleed een bakplaat met bakpapier. Maak van het mengsel 6 crackers van ongeveer een centimeter dik. Bak ze in ongeveer 15 minuten gaar.

Bijlage 4 Voedingstoffen

| Voedingsstoffen | Functie | Bronnen | Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid* |
|-----------------|--|---|------------------------------------|
| Vitamine A | gezichtsvermogen, immuunsysteem, groei en voortplanting. | -Halvarine -Vloeibare margarine -Zuivel -Groente (slecht opneembaar) | 800-1000 mcg |
| Vitamine B1 | Energie uit koolhydraten, werking van enzymen bij de stofwisseling en aanmaak van hemoglobine. | -Vlees/gevogelte -Volkoren graanproducten -Aardappelen -Zuivel -Groenten. | 1,1 mg |
| Vitamine B2 | Voert verbrandingsprocessen in de spiercel op. Werking van enzymen bij de stofwisseling, voedingsstoffen uit de voeding gehaald kunnen worden. | -Zuivelproducten -Vlees -Ei -Groenten | 1,1 mg |
| Vitamine B6 | Is betrokken bij de opbouw van (spier)weefsel. Dezelfde functie als B1. | -Vlees/Vis/Eieren -Volkoren graanproducten -Peulvruchten -Groenten -Zuivelproducten. | 1,5 mg |
| Vitamine B11 | Vormt een bestanddeel van bloedplasma en rode bloedlichaampjes. (bloedarmoede) Verder zelfde werking als B2 en B6. | Groenten (vooral groene bladgroente) -Volkoren graanproducten -Zuivel -Aardappelen -Fruit | 300 mcg |
| Vitamine B12 | Kan de opbouw van spiereiwit bevorderen, zorgt voor een verhoogd zuurstoftransport-capaciteit van het bloed en is betrokken bij aanmaak van serotonine | -Vlees/gevogelte -Eieren -Vis -Zuivelproducten. | 2,8 mcg |
| Vitamine C | Helpt ijzer uit de voeding te halen, is goed voor de weerstand en is een krachtige anti-oxidant. | -Fruit -Groente -Aardappelen -Vruchtensap. | 70 mg |
| Vitamine D | Voor goede opname van calcium uit de voeding, voor behoud van een goede botstructuur en tanden. Ook van belang voor een goede bloeddruk en de uitscheiding van insuline voor verwerking van suikers uit het bloed. | -Halvarine -Margarine -Bak- en braadvet -Vis -Zuivelproducten -Vlees | 2,5-10 mcg |
| Vitamine E | Antioxidant, het beschermt de cellen en nodig voor een goede weerstand tegen ziektes. | -Olie -Noten -Eidooier -Groente (avocado). | 10 mg |