

BASIS-BOODSCHAPPEN lijst voor 60-65 eters

(sjabloon van jan. 2003 corr. 2021) dit exemplaar is voor cursus:

Toelichting:

De opgegeven hoeveelheden aan bewaarbare voedingsmiddelen (zoals thee, muesli etc.) kunnen bij 60 pers. voor de héle cursus genoeg zijn; en zijn tenminste voor 5 dagen genoeg. Aan minder goed bewaarbare voedingsmiddelen (zuivel, brood, fruit en basisgroente) zijn de opgegeven hoeveelheden voor 4-5 dagen genoeg.

De lijst heeft drie delen:

Deellijst 1 SUPERMARKT = voor de supermarkt; in te kopen (of door de super laten bezorgen) op vrijdag=registratiedag (voor een deel ook al eerder thuis bij de kok mogelijk).

Deellijst 2 SPECIAAL = voor de markt/Turkse winkel, ecologische winkel, toko etc; bij voorkeur zelf vooraf inkopen en meebrengen (of laten doen door een ander stafid of cursusdeelnemer).

Deellijst 0 VROEGE START= betreft de bij de start nodige verse bloemen, spullen voor koffie en een werkerslunch op de startdag en (en eventueel ook alles wat nodig is voor de maaltijd van vrijdagavond). Op deze lijst is ook een P.M. opgenomen m.b.t. een boodschappenlijst voor zaterdag; dag 1 van de cursus

Beperkingen t.a.v. het boodschappen doen:

De cursuslocatie is meestal gelegen in een plattelandsomgeving met beperkingen ten aanzien van de – binnen een redelijke afstand en tijd - verkrijgbare boodschappen en openingstijden. Op de vrijdag/startdag beperkt ook het aantal vrijwilligers dat vroeg aanwezig kan zijn (met auto) de mogelijkheden voor het boodschappen doen.

M.b.t een cursus in Een West: is er een adressenlijst van winkels beschikbaar. Er zijn diverse supermarkten in de buurt. Er is een geitenkaasboerderij maar verder geen Turkse winkel of eco-winkel in de buurt (wel in Drachten, maar dat is nogal ver weg).

Wat te doen:

- De lijsten nalopen: wat in eigen voorraad is en wordt meegebracht wegstrepen en eventueel aanpassen naar eigen voorkeur.
- De lijsten aanvullen met de specifieke spullen nodig voor de hoofdmaaltijden (naar de menu's) van tenminste vrijdag en zaterdag. Aan te raden is spullen voor de menu's van zondag en maandag ook al zoveel mogelijk op deze lijsten in te vullen, en de rest alvast op een aparte boodschappenlijst voor zaterdag te zetten (deellijst 0; spullen voor zondag die zaterdagmiddag niet in de keuken aanwezig zijn, kunnen dan ook nog niet worden bewerkt; en zondag zijn de winkels –waarschijnlijk- dicht in de omgeving). Speciale, niet in gewone plattelands-supermarkten te krijgen spullen liefst voor alle tien dagen van de cursus op 'Deellijst 2 SPECIAAL' zetten en vooraf (laten) inkopen en meebrengen.
- Zorgen dat de nodige boodschappen er op tijd zijn.
- De volgende gewoonte werkt goed (veilig en stressbesparend op de startdag):
 - Deellijst 1 SUPERMARKT = spullen zelf (door 2 personen) op vrijdag kopen; tenminste de spullen voor vrijdagavond moeten er om ca. 4 uur zijn i.v.m. het klaarmaken van de avondmaaltijd; die hoort om 6 uur klaar te staan. Bewaarbare spullen kún je natuurlijk ook veel eerder kopen maar doe dit alleen indien je transport ervoor hebt geregeld.
 - Deellijst 2 SPECIAAL = ruim voor cursusbegin (tenminste 5 dagen voor cursusbegin, dus op de maandag tevoren) regelt de (hoofd)kok dat dit wordt gekocht en vrijdag meegebracht wordt (handig is dat uit te besteden aan cursusdeelnemers die met een auto komen en in een grote stad wonen)

- Deellijst 3 VROEGE START = de (hoofd)kok besteedt 1. 'de koffie en werkerslunch' uit aan diegenen die het eerst op de cursusplaats aankomen of spreekt met hun af dat zij daarvoor (en welke) boodschappen die door de supermarkt worden afgeleverd kunnen gebruiken. Het 2. kopen van bloemen en 3. 'last-minute' zaken regelen manager en kok naar behoefte 's middags. Spullen 4. voor de maaltijd op vrijdagavond laat de kok ook door de supermarkt bezorgen of brengt zij/hij persoonlijk mee. **BLOEMEN: HANDIG OOK DIE DOOR EEN OUDSTUDENT DIE MEEDOET EN IN GROTE STAD WOONT TE LATEN KOPEN; WAT VOOR BLOEMEN? ZIE ONDER**

BOODSCHAPPENLIJST DEEL 0 = VROEGE START

(1. koffie- werkerslunch op startdag, 2. bloemen, 3. last-minute benodigdheden en eventueel 4. ook alles voor de maaltijd op start/vrijdagavond)

Toelichting:

- Werkerslunch moet er uiterlijk 13.00 uur zijn (liefst al eerder).
- Spullen voor de maaltijd op start/vrijdagavond moeten er uiterlijk om 16.00 uur zijn.
- Het shoppen + uitpakken + opbergen op deze dag kan gemakkelijk uitlopen!
- Aanbevolen wordt al vóór cursusbegin te beginnen met een boodschappenlijst voor op de 1ste cursusdag (=zaterdag) te kopen spullen (betreffende spullen voor menu's t/m maandag die niet op de deellijst 1 of 2 staan; de shopper moet zaterdag uiterlijk om 3 uur vertrekken).

1. Werkerslunch startdag:

(minimaal en sober maar al een tas vol en als je ermee moet lopen...)

1 (half)pak koffie snelfilter

1 (half)pakje thee

½ l melk of flesje koffiemelk

zakje/klontjes suiker

1 brood

1/2k kaas

1 (1/2)kuipje margarine

1 ontbijtkoek

IN EEN WEST HOEFT HET DOORGESTREEPTE NIET, KOFFIE STAAT AL KLAAR

2. Bloemen en 3. diverse last-minutes:

(vroeg bloemen worden zeer gewaardeerd!)

- een gróte bos langstelige bloemen (v.med.hal.)

- 4-5 kleine kortstelige bosjes of potjes bloemen (eetzaal, lerarenkamer)

4. Evt.extra nodig voor de maaltijd op start/vrijdagavond.

-.....

-.....

-.....

-.....

P.M. Boodschappenlijst voor op de 1ste cursusdag (=zaterdag) te kopen spullen: handig als je daar al vooraf mee begint, de eerste ochtend (zaterdag) is het erg druk in de keuken.

SU-K_Boodschappen-basis v.cursus 60personenNIEUW 2014.DOC3 van 4 **SHOPPER: WAT IS DOORGESTREEPT IS AL AANGESCHAFT; STREEP ALLES DIRECT DOOR WAT JE KOOPT EN LEVER DE LIJST PLUS BONNEN IN BIJ DE MANAGER: WAAR IETS TUSSEN () STAAT: KOOP BIJ VOORKEUR DE GROTERE HOEVEELHEID EN TENMINSTE DE KLEINERE!**

BOODSCHAPPENLIJST BASIS NOG AANVULLEN MET LUNCHMENU'INGEN

- vraag poen, kratjes en diepvriestas van kok; bij VRAGEN? bel ... of 0630429876

SUPERMARKT

- 5 kg krokante muesli of cruesli
- 5 kg haverhout (H-O bijv.)
- 1 pak cornflakes
- 1 pak kellogs allbran
- 5 kg patentbloem
- 1 pak maizena
- 6 pakjes (=ca 1kg) ongekruid paneermeel
- 5 kg suiker (gewone)
- 1 doos ruwe rietsuikerklontjes
- 1 doos witte suikerklontjes
- 4 xgroot of 8 klein pak Engelse thee voor pot
- 5 pakjes eenkopstheezakjes Engelse thee
- 5 (10)pakjes kruidentheebuiltjes div.soorten (incl. slaap-mix)
- 6 kilo koffie snelf.DE rood
- 2 groot pak decafe snelfilterkoffie
- 1 gr.pot completa en 1x navulling
- 1 pot decafe oploskoffie
- 6x limonadesiroop carvam smaak citroen, sinas en tropisch
- 5 l zonnebloemolie
- 1 literfl olijfolie (milde kwaliteit, om te bakken)
- 1 liter olijfolie koudgeperst /extra vierge v. salade
- 1 fl natuurazijn
- 1 fl balsamicoazijn (eenvoudige)
- 6 pot kruidenbouillonpoeder
- 6 grote pakjes gewone echte maggiblokjes
- 8 normaal grote pot pindakaas (gewone)
- 8 pot honing (basiskwaliteit, bijv.bloemen)
- 3 pot sinasmarmelade
- 5 pot jam extra (kers/abrikoos/aardbei)
- 2 pot rinse appelstroop
- 2 pakjes chocolade hagel (puur en melk)
- 2 pot (Kühne of Franse)mosterd
- 2 kleine potjes sambal oelek
- 1 kl fles Chinese of Japanse sojasaus (=zout)
- 1 middelgr fl ketjap medja liefst merk kaki tiga
- 2 grote pot mayonaise (Goudas Glorie of Calve)
- 1 grote pot augurken zoet-zuur (400g)
- 500 g bruine rozijnen
- 4 potjes marmite
- 2x bakpapier
- 1-2 pak (ca 10 stuks) schoonmaakspoonsjes
- 2x pedaalemmerzakken middelste maat
- 6 pak (dus ca 20) keukenrollen (zonder opdruk)
- 3 grote fl afwasmiddel zonder smaak
- 1 pak hygienehandschoenen (zijn heel dunne!)
- doos lange lucifers
- *-6x sprayfles allesreiniger
- *-3 rol (komo)vuilniszakken (grote donkere)
- NB In Een zorgt NIVON voor schoonmaakmiddelen plus WC papier; dit hier opgevoerde is voor extra in toiletten beneden!**

PM VOOR KOK; in voorraad is: (dit NIET kopen tenzij de SUBKvoorraad niet wordt meegebracht)
5 tafelbusjes zout; 5 tafelbusjes peper
1 kg suiker in tafelbus
1 x zout in keukenbus; 1x zeezout in keukenbus
1x completa in tafelbus
3x handcreme
1 pakje cacao (Van Houten)

VOOR KRUIDEN/KRUIDENTHEE/DAGMENU'S ZIE OPMERKING OP LAATSTE PAGINA

RE BAKKER: Koekjes en het lichtere brood zijn als aanvulling/reserve/variantie oa voor start bedoeld; aanschaf vh het goede volkoren brood (3 per dag nodig) via bestellingen bij de bakker in Roden of voor het begin bij een student bijv. Marion (deel invriezen)

BAKKERAFDELING

-10-12x? goed volkorenbrood (niet zoet, gewoon, sesam, zonnepit etc.)

- 3 pak speculaas
- 3 pak bastognekoekjes
- 3 pak Maria koekjes (of 'digestive')
- 2x hotelcake
- 2 Groninger kandijpeperkoek
- 3x gewoon bruinbrood
- 2x krentenbrood
- 2 pakjes donker roggebrood

GROENTE & FRUIT

- 5 (10) k uien
- 10 bolletjes (of streng) knoflook
- 15 k zuurzoete handappelen (Elstar bijv.)
- 10 citroenen
- 5 k sinaasappels z. pit middelformaat
- 5 k bananen
- 30 clementines (of 3 zakken)
- 3 flinke bos verse peterselie (gesneden mag!)
- 1 pk diepvries bieslook
- 1 kg diepvries doperwtten fijn (=reserve)
- flink stuk verse gemberwortel

ZUIVEL

- 4 kleine tafelkuipjes bertolliplantenmargarine
- 6 pakjes plantenmargarine (Wajang bijv.)
- 10 pakjes roomboter (zilver)
- 60 eieren (gewone scharrel)
- 15 (20) l halfvolle melk
- 3 pot biogarde roer (of Turkse yoghurt)
- 1 l magere milde yoghurt
- 1 l vruchtenyoghurt
- 2 kg kwark
- 400 ml creme fraiche
- 3 kg belegen kaas in plakjes
- 2 kg komijnenkaas in plakjes
- 3 k belegen kaas (stuk)

SU-K_Boodschappen-basis v.cursus 60personenNIEUW 2014.DOC4 van 4 **SHOPPER: WAT IS DOORGESTREEPT IS AL AANGESCHAFT; STREEP ALLES DIRECT DOOR WAT JE KOOPT EN LEVER DE LIJST PLUS BONNEN IN BIJ DE MANAGER: WAAR IETS TUSSEN () STAAT: KOOP BIJ VOORKEUR DE GROTERE HOEVEELHEID EN TENMINSTE DE KLEINERE!**

BOODSCHAPPENLIJST DEEL 2 = **SPECIALS** -
(MARKT, ECOLOGISCHE WINKEL EN TOKO) -

- bij VRAGEN? bel ... of 0630429876
-
- 8 (10) kg geplette haver (grove vlokken)
- 5 k vruchten/notenmuesli ongezoet
- 5 (10) k volkorenmeel
- 2 grote pot bambu
- 3 pot tahin (bruin, zonder zout, zonder honing, verdeel zelf eventueel over 5 kleine potjes)
- 1 l shoyu (of tamari)
- 12 kg (15) k gedroogde pruimen met pit
- 1 pakje sesamzaad
- 2 zakje gomasio
- 2 pakje zonnebloempitten
- 1 klein pakje lijnzaad liefst gebroken
- 3x t-sac theefilters maat 3 (Marion)
- 500 g gemengde ongezoeten noten (=reserve)
- 400g pijnboompitten(=reserve)
- 500g vijgen (=reserve)
- 10 pakjes met 1kops kruidenthee (v 20zakjes per pak; geen medicinale, kies liefst soorten die AH niet heeft)

!!!PM KOK

KRUIDENTHEE LOS EN VEEL DROGE KRUIDEN /SPECERIJEN ZIJN VAAK NOG IN VOORRAAD (BIJ MONIEK?), CHECK DIE VOORRAAD EERST EN MAAK SHOPLIJST DAN AF(aanvullen of schrappen;) gewenst per cursus aan losse thee:

- 100g lindebloesem los
- 100g ontbijtmixkruidenthee los
- 100g slaapmixkruidenthee los
- 50 g muntthee los
- 50 g vlierbloesem
- 50 g venkelzaad

NOG AANVULLEN MET WAT NODIG IS VOOR DE DAGMENU'S en AANGEPASTE opm. VOOR DE SHOPPERS

LIEVE SHOPPER = het geelgemaakte is waarschijnlijk het lastigste =verse dingen enz; en voor sommige dingen moet je bij een speciale TOKO of Turkse winkel zijn; dingen met ? erachter zijn niet perse nodig; kun je iets anders niet vinden bel T... of -vóór vrijdag-...