

Instruktioner till Matlagare

COL bjuder på mat till självkostnadspris efter onsdagsintervallerna vilket är möjligt genom att COL's medlemmar någon gång under höst, vår eller båda lagar mat istället för att träna. Detta är en fantastisk förmån ur återhämtnings- och ekonomiskt perspektiv och Styrelsen värnar om att matlagning görs på ett lätt och bra sätt. Här följer instruktioner till den som har matlagningen någon onsdag:

Handling och pris

På onsdagen kl. 12 är sista anmälan till mat och intervaller samma kväll så därefter vet matlagarna hur många som kommer och äter. Pris per person är rekommenderat till ca 20-30 kr per person men detta pris får givetvis överskridas (allra helst inte) eller underskridas (då blir bara folk glada) om det passar bättre till den tänkta menyn. Tanken är att matlagarna går plus/minus noll på måltiden och får tillbaka så mycket som de lagt ut. Om det av någon anledning är så att matlagarna inte får tillbaka ungefär lika mycket pengar som de lagt ut ska diskussion ske med COL's kassör angående hur det ska lösas. Inför handlingen kan det även vara bra att, om man har möjlighet, kolla i COL's skåp om det finns bestick, tallrikar och muggar för engångsanvändning, salt och kryddor, eventuella torrvaror eller om dess delar också behöver inhandlas. Detta kan undersökas onsdagen innan eller måndagen innan om man pratar med dåvarande matlagare eller någon av träningsansvariga.

Matlagningen

Från och med kl. 17.00 är Vera Sandbergsalen bokad varje onsdag (kod krävs för att komma in i rummet vilken kan fås av någon ur styrelsen) och bokningen kvarstår fram till kl. 21.00 samma kväll. Maten bör vara färdiglagad till ca kl. 19.00. Till matlagningens hjälp finns ett antal redskap som COL äger till förfogande (se utrustningslista längre ner), för att komma åt dessa krävs en nyckel som fås av någon av de träningsansvariga. Efter att alla ätit diskas COL's redskap och ställs tillbaka i skåpet tillsammans med andra varor **SOM KLARAR ATT STÅ I ETT SKÅP EN LÄNGRE TID**. Diskmedel och diskborste finns emellanåt i Vera Sandbergsalen. Så snart som möjligt lämnas sedan nyckeln till skåpet till någon av de träningsansvariga eller någon i styrelsen.

Observera

Det finns en ugn i Vera Sandbergsalen men den har varken galler eller plåtar och verkar inte vara av något standardformat.

Utrustning som ska finnas permanent i COL's skåp bakom styrkehallen

- En gigantisk kastrull
- Två jättestora kastruller
- En stor kastrull
- Fem matlagningsbestick (stekspade, pastaslev och tre vanliga slevar)
- Fyra knivar
- Tre skärbrädor (två mjuka och en hård)
- Ett durkslag

Utrustning som kan finnas i COL's skåp bakom styrkehallen

- Obestämd mängd papperstallrikar
- Obestämd mängd plastbestick
- Obestämd mängd engångsmuggar
- Salt eller andra kryddor
- Någon torrvara (typ pasta eller ris)