

# ATT ÅKA IVÄG SOM MATLAGARE

En av Kalmar Simsällskaps stora styrkor är att vi vid borta tävlingar i möjligaste mån hyr en lokal där hela gruppen sover och äter alla sina måltider. Syftet med upplägget är att stärka gemenskapen bland simmarna, se till att alla äter ordentligt och att ingen känner sig utanför.

Simmarna hinner även vila mellan simpassen och slipper stå i långa matköer på allmänna serveringar. Upplägget uppskattas bland våra simmare och gör även att föreningen kan hålla låga egenavgifter vid borta tävlingar.

Som matlagare får du möjlighet att se hur fantastiskt kul barnen har när de är tillsammans. Du lär också känna dina barns kompisar liksom andra föräldrar. Vidare får du möjligheten att se ditt barn tävla liksom se det fantastiska engagemang som våra tränare lägger på våra barn.

Som matlagare vid tävlingar ansvarar man för planeringen av matsedel, inköp, tillagning, dukning, disk samt för städning av hyrd lokal innan hemfärd.

## **Mat och köksredskap att ta med från kansliet**

På kansliet finns plastbackar som är bra att kolla igenom innan man åker. Plastbackarna innehåller tex plastpåsar, ugnsfolie, städsaker, grytor, kokplattor och andra köksredskap. Kokplattorna och grytorna behöver inte alltid tas med utan det styrs av vart man ska bo. Är man osäker på vad som finns på plats är det bättre att ta med allt. Det finns även plastbackar med torrvaror såsom pasta, havrefras, knäckebröd och kryddor.

I kylskåpet kan det finnas kylvaror som ketchup, sylt och smör. Efter långa tävlingsuppehåll är det dock vanligt att det är tomt i såväl backar som kyl.

Köttfärs, köttbullar och kycklingfilé lämnas in i frysen på kansliet innan varje borta tävling. Kolla därför frysen så att denna mat inte glöms.

Ett tips är att även ta med matlagarpärmen som innehåller recept och exempel på åtgång av varor, pärmen finns i plastbackarna. I pärmen får ni gärna fylla på med recept och andra synpunkter.

## **Måltidsplanering**

Matlagarna har oftast fria händer att bestämma vad som ska serveras till frukost, lunch och mellanmål. Vi har dock lärt oss att middagsfavoriten tacos är svår att byta ut.

## **Inköp av varor**

Väl på plats handlar matlagarna de resterande varorna till samtliga måltider och ibland behöver kompletterande inköp göras.

## **Utlägg**

Kalmar Simsällskap har inget eget kort så matlagarna behöver göra utlägg för handlingen. Spara därför kvittona till den utläggningsblankett som sedan används för återbetalning.

**Saknar du möjlighet att lägga ut pengar själv?** Prata med kansliet så hjälper de dig med en förskottsbetalning inför inköpet.

### **Specialkost**

Innan tävlingen meddelar tränarna hur många simmare som har en specialkost. Är det många simmare som är laktosintoleranta så behöver man inte laga två olika sorter utan det går bra att laga tex laktosfri sås eller gryta till alla för enkelhetens skull. OBS! Om någon är allergisk mot mjölkprotein så tål denna varken vanliga mjölk- eller laktosfria produkter. Vid stekning används då lättast olja.

### **Bordsplacering och städning av lokalen**

Väl på plats vid boendet ställer matlagarna iordning bord och stolar så det går att lägga ut luftmadrasser i rummen/rummet som simmarna ska sova i. Ett tips är att fota rummen innan ommöblering. Matlagarna ansvarar även för städning av boendet innan avfärd hemåt.

