

Ergonomie

Koken voor grote groepen betekent met grotere volumes werken. Dit heeft invloed op de veiligheid en gezondheid van de kok of kookouder. Bij de inrichting van de keuken en de aankoop van keukenmateriaal is het noodzakelijk hieraan de nodige aandacht te besteden.

Analyse

Om de veiligheid en gezondheid van de keukenmedewerker te controleren, moet er een overzicht zijn van de keukentaken gekoppeld aan de arbeidstijd. In bestaande infrastructuur kan dit gemakkelijk via observatie. Wie start, kan informeren naar ervaringen van andere uitbaters.



Zorg voor een aangepaste hoogte van de werktafel.



Een voetsteun aan de werktafel verhoogt het comfort bij langdurig rechtstaan.

TIEN ERGONOMISCHE TIPS

1. Draag gewichten tegen je lichaam.
2. Hou de rug altijd recht.
3. Sta stevig op beide voeten.
4. Til vanuit de benen.
5. Maak met gewichten geen draaibeweging met de rug, maar verplaats de voeten.
6. Vermijd zware gewichten.
7. Zoek hulp.
8. Maak gebruik van hulpmiddelen.
9. Draag aangepaste kledij (bijv. hittebestendige kledij, zodat warme potten tegen het lichaam gedragen kunnen worden).
10. Gebruik je verstand.

Een volgende stap is het inventariseren van de risico's om ze vervolgens te evalueren. Hoe is de houding van de persoon tijdens het uitvoeren van die taak? Hoeveel keer wordt een bepaalde taak herhaald? Moet de persoon langdurig rechtstaan, tillen, dragen, trekken of duwen? Uit de evaluatie van die oefening kunnen (al dan niet op termijn) maatregelen genomen worden om de risico's te vermijden of te beperken.

Houding en materiaal

Bij het bereiden van maaltijden wordt langdurig rechtgestaan aan een werktafel. Wanneer de hoogte ervan niet aangepast is aan de kok of kookouder, kan dit op termijn rugklachten veroorzaken. Als oplossing kunnen werktafels op diverse hoogtes voorzien worden (zie afbeelding). Is er onvoldoende plaats, dan is een werktafel met in de hoogte verstelbare tafelpoten (of houten blokjes) een alternatief. Een werktafel met een voetsteun verhoogt tot slot het comfort bij lang rechtstaan (zie afbeelding).

Het bereiden van soep, aardappelen, spaghetti ... gebeurt best in meerdere kookpotten. Is er onvoldoende plaats

en is het gebruik van een grote kookpot de enige optie, dan is een voetbrander aangewezen. Moet de kookpot achteraan een klassiek kookvuur komen dan plaats je ze eerst op het eerste bekken om ze vervolgens te verschuiven. De ingrediënten worden pas dan toegevoegd. Een flexibele kraan dichtbij het kookfornuis is in dit geval aan te raden. Eenmaal klaar wordt de inhoud best verdeeld over meerdere kommen. Moet de kookpot toch verplaatst worden, dan zoek je een tweede persoon. Ook in dit geval is het aangewezen het gewicht te beperken. Sommige grote kookpotten hebben specifiek voor het aflaten van vocht onderaan een kraantje.

Bedient de kok of kookouder de maaltijd van achter een werkblad of bain marie, dan wordt het bord door elke persoon afzonderlijk gedragen en zo gepresenteerd dat de kok of kookouder niet telkens moet voorover buigen.

Een diepe spoelbak is handig om grote potten te wassen, maar niet voor ander keukenmateriaal omdat je dan telkens moet voorover buigen. Ander keukenmateriaal breng je daarom best hoger door bijvoorbeeld een soepterrine omgekeerd in de spoelbak te plaatsen. Om de druk



Hou de rug recht, ook bij het poetsen onder tafels en toestellen.

op je rug nog extra te verlichten, plaats je een voet vooruit, onder de spoelbak.

Afstanden worden in de mate van het mogelijke beperkt. De berging ligt daarom best dichtbij de leveringszone en de keuken. Het verplaatsen van keukenmateriaal gebeurt best met een serveerwagen, al zijn er wel enkele voorwaarden. De vloer moet overal egaal zijn en het verplaatsen gebeurt door te duwen. De serveerwagen wordt verder zo geladen dat de zware materialen zoals de borden op buikhoogte staan, het bestek ligt bij plaatsgebrek een niveau lager. In de kast en berging wordt het materiaal volgens hetzelfde principe opgeborgen.

Voor het poetsen van de keuken is het belangrijk om handige hulpmiddelen op een correcte manier te gebruiken. Een voorbeeld is een volledig uitgeruste poetswagen met mop in plaats van trekker en dweil. Hoe je best onder keukentoestellen poetst, zie je op de afbeelding.

Met dank aan Eric Van Den Bon

Uitbaters aan het woord

KRIS JACOBS
DE HOGE RIELEN (KASTERLEE)

Onze keuken werd ongeveer tien jaar geleden volledig doorgelicht door het Provinciaal Instituut voor Hygiëne. Alles werd op beeld vastgelegd en tijdens een drietal opvolgingsdagen bijgestuurd. Er werd ook een controlesysteem voor de hygiëne opgesteld. We hebben telkens een klassiek dagmenu en een vegetarisch alternatief. Sinds 2010 doen wij mee aan "donderdag veggiedag" en in de toekomst willen we starten met "alle dagen biologische soep". We doen dit vanuit de overtuiging dat iedereen, maar vooral het milieu er beter van wordt.

Jongeren die halal eten, krijgen van thuis meestal de opdracht geen vlees te eten. Die jongeren overtuigen dat je halal kookt, is meestal onbegonnen werk.

BART SOETE
DE ZEEKAMEEL (LOMBARDSIJDE)

Wekelijks wordt hetzelfde menu geserveerd. Er is spaghetti, rijst met kip curry, bouletten in tomatensaus, vol-au-vent met frieten, worst met appelmoes en gekookte aardappel, vispannetje met puree en barbecue. Dagelijks is er nog verse soep. Alle voedingswaren worden geleverd, zodat we geen tijd aan inkopen verliezen.

De groepen worden op tijd in de refter verwacht. Loopt het toch eens fout, dan zijn de menu's zo gekozen dat flexibel reageren mogelijk is. Puree kan je langer warm houden door het toevoegen van melk. Spaghetti wordt gekookt terwijl de soep wordt opgediend en we kiezen ook bewust voor verse frieten. Door het voorbakken duurt het afbakken van de frieten minder lang dan bij diepvriesfrieten. Bij diepvriesfrieten koelt het vet te veel af. Enkel bij gekookte aardappelen is het belangrijk dat groepen tijdig zijn.

De menu's (voor 170 personen) kunnen gemakkelijk bereid worden door één kok, mits deftige apparatuur en de hulp van een keukenhulp op specifieke momenten.

Aan de groepen wordt tot slot gevraagd hun specifieke wensen een week vooraf door te geven. Indien mogelijk wordt het menu dan aangepast of wordt een afzonderlijke maaltijd bereid.