

# Casamari lelki gyakorlatok – konyhai protokoll

Kedves Konyhatündérek!

A Casamari közösségének erős tapasztalata, hogy a lelki gyakorlatokon nagyon fontos szempont, hogy a konyhások milyen módon vannak jelen. Ezért mindenekelőtt arra kérünk Téged, hogy ezt a szolgálatot, amennyire lehet, imádságos lélekkel lásd el. Ez a konyha, ahol most segítesz nekünk, legyen két napig Mária konyhája, a tűzhely legyen Mária tűzhelye – s a szívedben legyen az Ő derűje, otthonossága. Ez persze nem jelenti azt, hogy ne lenne fontos maga a munka, amit végzel – de ha lehet még fontosabbnak érezzük azt a lelkiületet, amivel végzed.

## Mik is a teendők?

A legfontosabb, hogy legyen világos, hogy kivel kell egyeztetned a részleteket. Ha Te vagy a konyhafőnök, akkor ez alapesetben az, aki Téged felkért. Ha „egyszerű konyhatündér” vagy, akkor a konyhafőnökkel kell egyeztess.

## Bevásárlás

A vásárlásért a konyhafőnök felelős. Lehetőleg mindent előre megvásárolunk, hogy a hétvége alatt már ne kelljen vásárolni menni.

Kérlek, vegyetek egy fogkefét is! Szinte mindig van egy lelki gyakorlatozó, aki elfelejt hozni...

A vásárláskor kérj ÁFÁs számlát a következő névre:

Regnum Marianum KKE. Cím: 1071 Budapest, Damjanich utca 50.

## Eszközök, felszereltség a Csobánkai Cserkészházban

Viszonylag rossz a fűtés a konyha környékén.

**Amiből van elegendő:** tányér, bögre, evőeszköz, tálca, vágódeszka, teafőző lábos, mosogató eszközök, szemetesek, hűtőszekrények.

**Amiből kevés van:** konyharuha, kancsó, tálaló eszköz (Az ételszállító szokott adni néhányat, de alapvetően egy-egy asztalhoz meleg ételt kitalálni nincs miben, ezért kell tányéronként osztani.)

Vágáshoz használható kések **nincsenek**.

**Amit még hozni kell:** vízforraló (teához-kávéhoz), CD-lejátszó (Szilencium-zenéhez)

Ha valamit hozol, jegyezd meg nagyon, hogy megismerd a végén!

Ha valamit kellene hozni, de Te nem tudsz, időben jelezd a lelki gyakorlat szervezőjének!

## Egy átlagos hétvége kb. így szokott kinézni:

### Péntek este

Alapvetően otthonossá kellene varázsolni az étkezőt, még mielőtt a résztvevők megérkeznek. (Ehhez a Casamari biztosítja a következőket: terítők, mécsesek, színes leplek ha szükséges.)

Általában nem szoktunk a résztvevőknek vacsorát adni, hanem csak a következőket:

- megterítünk és kikészítjük egy előkészítő asztalra az evőeszközöket;
- forró teát biztosítunk;
- kisebb mennyiségű nyersanyagot is kikészítünk azoknak, akik „elfelejtettek” kaját hozni.

Viszont a lelki gyakorlat szervezői számára, akik általában Casamarisok, azoknak szoktunk vacsorát készíteni. Ez általában a teljes létszám harmada-negyede. A hideg vacsora legyen húsmentes.

A konyhatündérek legyenek már kb. két órával a lelki gyakorlat hivatalos kezdete előtt a helyszínen.

## Szombat és vasárnap reggeli

A reggeli nem közösen szokott lenni, a lelkigyakorlatozók kb. egy órás intervallumban folyamatosan jönnek-esznek-távoznak. Ezért általában ébresztő után kb. negyedórával (általában az 7:45-öt jelent) kész kell lenni az előkészítéssel. A REGGELI ELŐTT-ALATT-UTÁN SZIGORÚ SZILENCIUM VAN, és EZ A KONYHÁSOKRA IS VONATKOZIK!

Az előkészítés ilyenkor a következőket jelenti:

- tea főzés (ezt időben el kell kezdeni, általában kb. fél órával ébresztő előtt!)
- terítéket elrendezni;
- kikészítjük egy előkészítő asztalra az evőeszközöket (KENŐKÉSEKET IS!);
- a forró teát kancsókba töltjük;
- a kenyeret és a kenyérre-valókat kikészítjük, de – REGNUMI SZOKÁSOKTÓL ELTÉRŐEN – A KENYEREKET NEM KENJÜK MEG!
- a kávé pultot előkészítjük: forró víz, kávépor, cukor, tej, poharak, kiskanalak.

Reggeli alatt egy CD-lejátszóból halkán „szent zene” szól.

Reggeli alatt figyelni kell, ha valami elfogyott. Reggeli után: elpakolás rendrakás, mosogatás.

## Napközben meleg tea és kávé, rágcsálnivaló

A legtöbb lelkigyakorlaton napközben folyamatosan van kávé-tea-pult, illetve keksz, gyümölcs és/vagy zöldség. Ezt az étkezések után kell „frissíteni”, napközben nem kell kifejezetten felügyelni.

Ezen kívül a konyha az étkezések között nem szolgálja ki a lelkigyakorlatozók egyéb kívánságait.

## Hozott meleg ételek esetén

A rendelést jó előre kell egyeztetni. (A szervezés során világos, hogy ezt ki és hogyan intézi!)

Az ebéd meghatározott kezdete előtt kb. egy órával meg kell teríteni (Kávé pultot is frissíteni!)

Az ebéd kezdete előtt kb. fél órával át kell venni a meleg ételt, amit hoznak.

Ebéd alatt: tálalás. Ebéd után: rendrakás, mosogatás.

Csobánkára Mik Zoltántól lehet meleg ételt rendelni. (70/51-51-962) Van egy [honlapjuk](http://honlapjuk).

Viczián tanyára a Marika Konyhájától szoktuk rendelni: Veresegyház, Budapesti u. 3, 2112

Telefon:(28) 384 690. [www.marikakonyhaja.hu](http://www.marikakonyhaja.hu)

## Szombati vacsora

Hasonló a reggelihez, csak általában közösen van az étkezés – tehát együtt érkeznek-távoznak a résztvevők – és általában nincs szilencium. Vacsora után nincs már teázás-kávézás.

Nagyon kérünk Titeket, hogy minden legyen időben előkészítve – ugyanakkor legyetek türelmesek, ha a program késik. Tudom, ez így nem túl szimmetrikus, de hát a konyha van a lelkigyakorlatért, és nem a lelkigyakorlat van a konyháért.

Egyébként meg jó lesz minden, alig várom! Szeretettel: Gabcsa