

Kabystjeneste

Sundhed, ernæring og proviantering





Kabystjeneste

2. udgave 2007
Kabystjeneste: 87-90749-13-8

Udgiver:

Fiskericirklen

Copyright:

Fiskericirklen

Forfatter:

Tekst: Ulla Oxvig
Født: 1965
Uddannelse: cand.mag.

Baggrund:

Har bl.a. arbejdet med en lang række kommunikationsopgaver for mejeri- og fiskeribranchen; de fleste har drejet sig om sammenhængen mellem kost og sundhed.

Foto og illustrationer:

bent brandt as
Danmarks Fiskeriforening
Jørn Moesgård as
Kødbranchens Fællesråd
Mejeriforeningen

Indholdsfortegnelse



Forord	1
--------------	---



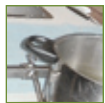
Kapitel 1: Ernæring - uden mad og drikke...

Kroppen har brug for brændstof.....	3
Energi	3
Kulhydrat.....	5
Protein.....	5
Fedt.....	6
Vitaminer.....	7
Mineraler.....	8
Væske.....	10
Kostens sammensætning.....	10
De syv kostråd	10



Kapitel 2: Hygiejne – renlighed er en god ting...

Mikroorganismer	13
Hygiejne	16
Personlig hygiejne	16
Hygiejne i kabyssen	17
Råvarehygiejne	20
Hygiejne under tilberedning	22



Kapitel 3: Sikkerhed

Rengøring.....	28
Orden og oprydning	28
Koncentration og gode vaner	29



Kapitel 4: Kabyssens udstyr

Håndværktøj.....	33
Gryder og pander	36





Kapitel 5: Råvarer – klar, parat...

Brød og gryn.....	39
Kartofler	40
Ris	40
Pasta	41
Frugt og grøntsager.....	41
Mejeriprodukter	44
Æg	45
Krydderier og krydderurter	45
Fedtstoffer	46
Kød	47
Fjerkræ	48
Fisk.....	48



Kapitel 6: Tilberedningsmetoder – start!

Basistilbehør.....	51
Grøntsager	53
Æg	54
Kød	55
Fjerkræ	57
Fisk.....	58



Kapitel 7: Kostplaner og proviantering

Sammensætning af en kostplan.....	59
Hvor meget skal der bestilles?.....	60



Kapitel 8: Spisetid - så er der mad!

Hold orden.....	65
Borddækning.....	66
Servering	66
Stimuler sanserne	67



Litteraturhenvisninger.....	69
-----------------------------	----



Stikordsregister.....	71
-----------------------	----

Forord

Kære unge fisker

Der er meget sandhed i det gamle ordsprog om at 'uden mad og drikke duer helten ikke'. For hvis der skal ydes et godt stykke arbejde (og ind imellem måske også leveres lidt heltemod), skal kroppen have både energi og næringsstoffer til at kunne klare udfordringerne.

Det er her faget kabystjeneste kommer ind.

Der skal mad på bordet flere gange hver dag – også når man er på havet. Og derfor kan man lige så godt blive god til at lave den. Dette undervisningsmateriale gør dig ikke til stjernekok, men du lærer de mest almindelige færdselsregler og tricks for arbejdet i kabyssen: Hvad har kroppen brug for? Hvordan holder man en god hygiejne? Og hvordan undgår man at komme galt af sted, når der jongleres med varme gryder og skarpe knive?

'Kabystjeneste' er ikke en kokebog – den lærer dig nogle af de vigtige ting, du skal have styr på, før du henter kokebogen frem og går i gang med selve madlavningen: Hvilke

råvarer findes der? Hvordan skal de behandles? Og hvor meget skal man tage med på fisketuren?

Måske får du sved på panden ved tanken om at skulle lave opbagt sauce til otte mand. Men husk på, at kabyssen ikke er andet end et værksted, hvor der laves mad – madlavning er et håndværk som mange andre, og man behøver faktisk ikke gøre det sværere, end det er.

Gennem hele teksten findes der faktabokse, som hjælper med ukendte ord, giver yderligere oplysninger og samler op på afsnittene. Og så er der mange gode historier fra virkelighedens fiskere, der selv har prøvet lidt af hvert i kabyssen – nogle giver gode råd, mens andre fortæller, hvordan man absolut ikke skal gøre tingene.

Velkommen i kabyssen og god læselyst!

Med venlig hilsen

Nes Wickmann



