



Spisetid – så er der mad!

Måltidet spiller flere roller i dagligdagen. Det er naturligvis her man spiser og dermed får den energi og de næringsstoffer, som kroppen har brug for. Men måltidet har også en social betydning. I en travl arbejdsdag på et fiskefartøj er det at sætte sig ned og spise ligeledes en pause fra arbejdet. Og det giver mulighed for at være sammen og snakke med kollegerne på en måde, som der måske ikke er tid til i løbet af dagen. God mad og gode måltider er væsentlige for ens sundhed og almindelige velbefindende.

Hold orden

På mange fiskefartøjer er spisebordet placeret i kabyssen, så man i praksis sidder midt i det arbejdsområde, hvor maden er blevet tilberedt. Her er det særlig vigtigt at rydde op efter sig og holde orden. Snavsede arbejdsborde, fedtede komfurer, stegeos og stabler af gammel opvask fremmer hverken lysten til at spise maden eller til at blive hængende en tid og hygge sig med resten af mandskabet. Rod og snavs kan hurtigt ødelægge den gode oplevelse, så sørg for at holde kabyssen ren og ryddelig.

Johnny Lodberg

Tidl. afdelingsleder,
Grenaa Fiskeriskole



"Vi var engang på vej hjem i lidt frisk vind, sikkert kuling, skibet lå alt andet end roligt. Jeg var i styrehuset og talte over VHF med mine makkere. Snakken gik som så ofte før om, hvad menuen stod på til aftensmaden, mange lækre retter blev nævnt, så selv jeg sad og blev mere og mere sulten. Hovmesteren kom ind i styrehuset med meldingen om, at midt dagen var serveret i messen – herligt! Da jeg kom i messen stod der midt på bordet en dåse pølser, varmet i dåsen. Jeg skal ikke her nævne, hvad jeg og min øvrige besætning mente om denne servering".



Borddækning

Et pænt dækket bord er med til at give en positiv oplevelse af maden og måltidet. Stil salt og peber på bordet, så der er mulighed for at krydre maden ekstra, hvis nogen får trang til det. Læg papirservietter frem, eller placer køkkenrullen på bordet. Andet tilbehør, der ofte bruges (fx ketchup, senep, HP-sauce, sukker), skal også være let at komme til – stil det eventuelt i en kurv, som er let at flytte rundt på.

Huskeseddel til borddækning:

Morgenmad:

- Flade tallerkener til brød
- Dybe tallerkener til havregryn, cornflakes og/eller syrnede mælkeprodukter
- Knive til at smøre med
- Skeer til at spise af de dybe tallerkener med
- Glas til kolde drikke fx mælk/juice/vand
- Krus eller kopper til varme drikke fx kaffe/te

Frokost/kold mad:

- Flade tallerkener til brød med pålæg
- Knive til at smøre med
- Eventuelt gafler til at spise med
- Glas til kolde drikke fx mælk/juice/vand
- Krus eller kopper til varme drikke fx kaffe/te

Aftensmad/varm mad:

- Flade tallerkener
- Eventuelt dybe tallerkener til fx suppe
- Knive og gafler
- Eventuelt skeer
- Glas til kolde drikke fx mælk/juice/vand
- Krus eller kopper til varme drikke fx kaffe/te

Servering

Er der god plads på bordet, kan man stille skåle, fade og eventuelt gryder på det, så folk selv kan forsyne sig. Husk at beskytte overfladen med en bordskåner, hvis fade eller gryder er varme i bunden! Er der mindre plads, kan det være en ide at øse op ved komfuret/kabysbordet og række de fyldte

tallerkener videre til hver af 'gæsterne', som er bænket ved spisebordet.





Stimuler sanserne

Selv om man ikke begynder at dække op med blomster og det fine sølvbestik til daglig, kan det godt betale sig at gøre lidt ud af måltiderne. Et pænt dækket bord er med til at give en positiv oplevelse af maden og måltidet. Det er ikke ligegyldigt, hvordan maden ser ud, dufter og smager.

Sørg for, at maden ser indbydende ud: Rod ikke det hele sammen, udnyt at fx grøntsager ofte har flotte farver, og kig efter, om det service, som du serverer på, er rent. Når maden ser veltillavet og lækker ud, gør det, at man både spiser og drikker mere, og at man hurtigere får appetit til det næste måltid. Det er særlig vigtigt, når man arbejder hårdt fysisk under barske vejrforhold og dermed har brug for at 'tanke op' med nogle solide og nærende måltider i løbet af dagen.

Lugten af god mad har også stor betydning for, om man får lyst til at spise. Tænk bare på, hvordan duften af nybrygget kaffe, lun kage eller en simrende gryderet kan stimulere appetitten.

Smag er selvfølgelig også vigtig. Hvis maden ikke rigtig smager af noget eller ligefrem smager dårligt, mister man hurtigt appetitten og får hverken energi eller næringsstoffer nok til at klare arbejdsdagen på et fiskefartøj.

Og husk så, at kokken også kan forvente en vis hygiejne fra resten af mandskabets side: Alle, der deltager i måltidet, skal vaske hænder og tage eventuelt meget snavset tøj af, inden de sætter sig til bords.



