

Kostplaner og proviantering

For at kunne tilberede gode måltider, når man er på fiskeri, er det nødvendigt at forberede måltiderne, inden man sejler ud. Først må man finde ud af, hvor mange måltider, der skal laves, og hvilken slags der er tale om (husk både hovedmåltider og mellemmåltider). Derefter skal man regne ud, hvor mange råvarer, der skal medbringes på turen – en besætning på ti mand spiser meget mere end en på fire. Og til sidst skal provianten bestilles og tages om bord.

Sammensætningen af en kostplan

Kroppen skal have både næringsstoffer og energi for at fungere optimalt. Men i dagligdagen tænker de færreste ikke på maden som næringsstoffer og energi – vi tænker typisk i måltider og tidspunkter på dagen. Vi siger ikke ”Lad os få nogle kornprodukter med kulhydrater og B-vitaminer, en portion mejeriprodukt med protein og calcium og et glas friskpresset C-vitaminer – vi siger: ”Lad os spise morgenmad.”

Det er heller ikke så vigtigt, at tænke specifikt i næringsstoffer og energi, for hvis bare man sørger for at spise varieret til måltiderne, får man også et stort udvalg af det, kroppen har brug for.

Tre hovedmåltider

De fleste danskere spiser tre hovedmåltider om dagen:

- Morgenmad
- Frokost
- Aftensmad

Det er en fornuftig plan, for de forskellige måltider giver ernæringsmæssig variation, fordi de typisk består af forskellige fødevarer. Om morgenen spiser mange brød med ost eller gryn med mælk. Til frokost serveres ofte rugbrød med forskellige slags pålæg (æg, kød, fisk, grøntsager), og aftensmaden er tit et varmt måltid bestående af en kombination af de tre fødevarergrupper: Kartoffler/ris/pasta, grøntsager og kød/fjerkræ/fisk/æg. Der er naturligvis ingen problemer i at bytte om på måltidernes rækkefølge og fx spise den varme mad midt på dagen og få hånd-



madder med pålæg om aftenen, hvis det er mere praktisk – det vigtigste er, at man spiser sundt og varieret og får fordelt sine hovedmåltider over hele dagen.

Hvor meget skal der bestilles?

For at finde ud af, hvor meget proviant, der skal tages om bord, må man først lave en kostplan med de specifikke måltider. Det er vigtigt at vide, hvor længe man skal være på havet, og hvor stor besætningen er. Brug opskrifterne i en god basiskogebog som udgangspunkt – det kan fx være den klassiske 'Frøken Jensens Kogebog'. Typisk er mængderne af råvarer heri beregnet til 4 personer, men fordi fiskere på havet har en lang og krævende arbejdsdag og derfor tit har brug for mere energi end de fleste, er det en god ide at tilberede dobbeltportioner. Til en besætning på 4 mand skal du altså lave mad, som om I er 8 mand. Når råvaremængderne er beregnet, bestilles varerne hos et provianteringsfirma på en ordreseddel.

Jørgen Christian Jensen

Forstander,
Skagen
Skipperskole



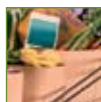
"Da jeg var kaptajn i handelsflåden, glemte skibets hovmester/kok at bestille kulør. "Nå, skulle det være et problem, vi køber da bare, hvor vi kommer frem", tænkte undertegnede. Så nemt var det nu ikke. I Irland, Sydengland og Belgien vidste de ikke, hvad *browning* var for noget, så jeg ved hvordan and med hvid sovs smager."

"Om bord i samme skib havde jeg netop indtaget et morgenmåltid bestående af blandt andet et stort glas koldt, frisk mælk. Vi havde fået frisk proviant sent aftenen før. Knap var mælken drukket, før der var trafik til skibet over den daværende Skagen Radio. Det var skibshandleren, der spurgte om vi havde drukket mælk her til morgen. Hvis vi havde, behøvede vi ikke indtage vitaminpiller det næste halve år, idet mejeriet, der leverede mælken til skibet, havde givet os den væske, man tilsætter mælken for at den opfylder kravene til vitaminindhold m.m. Væsken opbevarede i kartoner identiske med almindelig mælk og med almindelig tekst. Det er muligvis derfor jeg ikke i 31 år har haft en sygedag. 7-9-13."

Mellemmåltider

Men selv om man spiser sine hovedmåltider, har man også brug for 2-3 mellemmåltider i løbet af dagen. Det giver både en bedre og mere jævn udnyttelse af de næringsstoffer, der findes i maden, og samtidig opnår man en mere stabil mæthedsfornemmelse.





Hvis man glemmer at spise regelmæssigt – fx når der skal arbejdes hårdt, og man har travlt – kan man opleve at 'gå sukkerkold': Pludselig skal man bare have noget hurtig energi, og så er det meget fristende at gribe til slik og andre søde sager.

Det meste af sukkeret i vores kost kommer fra mellemmåltider, så det er en god ide at finde nogle fornuftige alternativer til de søde sager. De sunde alternativer giver også en mere 'langtidsholdbar' mæthedfølelse, så man ikke kort tid efter må afbryde det, man er i gang med, for igen at spise. For mange sukkerholdige mellemmåltider tager i øvrigt appetitten fra hovedmåltiderne, som indeholder mange af de vigtige næringsstoffer.

FAKTABOKS

Ideer til sunde mellemmåltider

- En tyk skive brød med marmelade ødelægger ikke sukkeregnskabet, men tilfredsstillende alligevel trangen til noget sødt.
- Frisk frugt er et både sundt og lækende mellemmåltid.
- Tørret frugt giver hurtig energi og der er mange slags at vælge imellem fx rosiner, abrikoser, svesker, dadler, figer.
- Mandler og nødder – bland dem eventuelt med et udvalg af tørrede frugter.
- En portion havregryn med mælk og rosiner er hurtig at servere og spise.
- Knækbrød, skorper og grovkiks er meget bedre end kage, småkager og søde kiks.
- Og husk så at drikke rigeligt – det er særlig vigtigt, når man arbejder fysisk hårdt. Vand er det bedste valg.





FAKTABOKS

Hans Aa

Tidl. formand,
Esbjerg Fiskeriforening



Beretning ud fra hukommelsen om hvordan en kokkedreng oplevede hverdagen i de glade 1960'ere – fra min tid som kokkedreng, på min fars kutter Kirsten Aa E 740 bygget i 1960, et ganske moderne fartøj, da jeg mønstrede ud den 14. april 1966 som 16-årig ung mand med mod på at blive fuldbefaren fisker i en frygtelig fart.

Ballasten var endt skolegang, og med nogle af min mors færdigheder udi madlavningens kunst gik jeg om bord til en ikke ukendt verden, da jeg i mine drengeår hver sommer var med en tur på havet.

Provanteringen til en rejse til fire mand bestod af mange varer, nogle bruges ikke i en moderne husholdning.

- En kasse blandet Kosmos-sodavand
- Nogle få hvidtøl
- Kaffe opmålt i pundposer
- Havregryn til grød om morgenen, sagogryn til suppe, efterret, romsuppe (rommen var essens)
- Svesker til grød, buddingepulver når der skulle lidt ekstra til desserten
- Mel, gær, mælk til bagning af franskbrød
- Margarine til stegning og til at smøre på brød
- Æg og kartofler til middag og frokost, næsten hver dag brasede kartofler med stegt røget snit (flæsk) og spejlæg.
- Grøntsagerne var mest porrer, hvidkål, blomkål, alt efter hvilke kødretter, der blev bestilt.
- Fars/medister, nøgleben, flæsk til henholdsvis stegning og kogning
- Steg, oksebovsteg

Med de bestilte kødretter var der en helt bestemt procedure eller rækkefølge, da der ikke fandtes køleskab eller fryser om bord, men derimod 10-15 tons is i lasten beregnet til køling af fangsten.

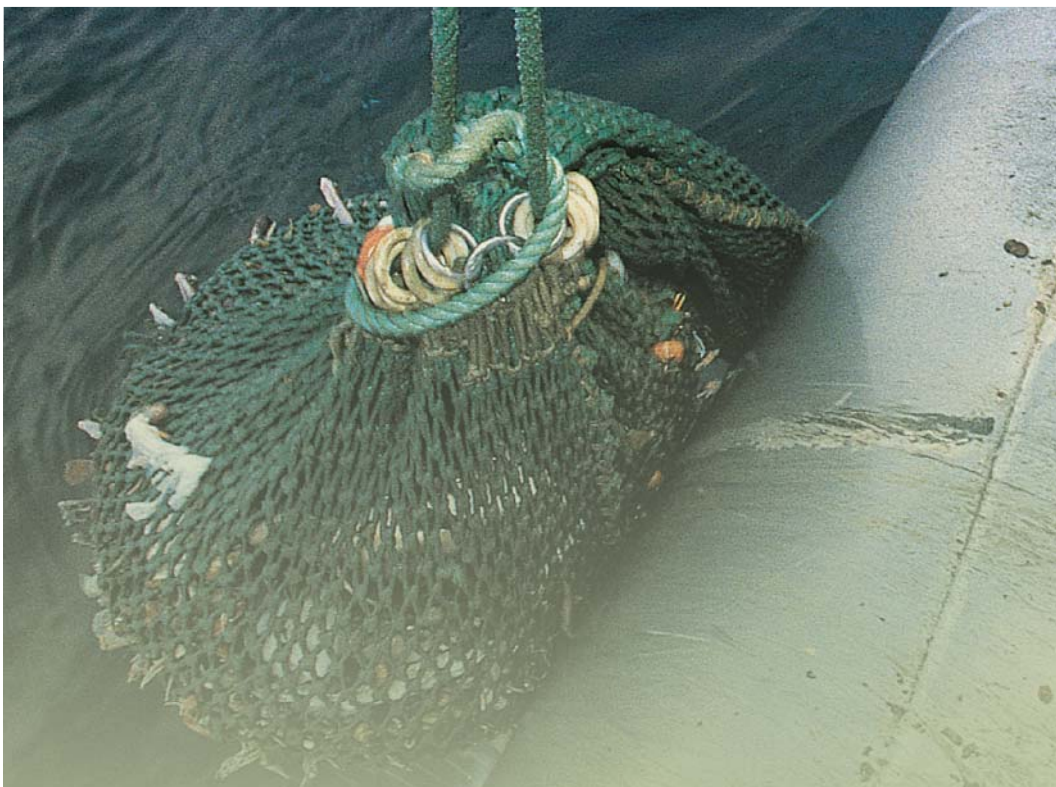
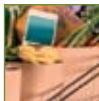
Her blev mælk, kød og andre let fordærlige varer nedgravet i den rækkefølge, som de skulle anvendes.

Fars/medister skulle anvendes først på turen, så kom flæsk, gullaschkød eller andet med længere holdbarhed. Til sidst kom turen til bovstegen, som der godt kunne have været flyttet lidt rundt med i lasten, efterhånden som fangsten kom inden bords, og forbruget af is minimerede pladsen.

Den gammeldags oksesteg, som jeg husker den, var uovertruffen. Her kommer opskriften:

Til fire mand skal bruges
3 kg bovsteg
margarine
mel
mælk/fløde
et løg
kartofler
to agurker
eddike
sukker, salt og peber
franske kartofler
syltetøj af solbær/ribs

Man følger denne fremgangsmåde: Bovstegen nedgraves i is i minimum fem dage, tidlig på anvendelsesdagen, tages stegen op af isen, skylles i havvand, evt. bindes en linie i stegen, og den nedsæn-



kes til passende dybde, ti til tyve meter i kort tid (pas på skruen!). Stegen hænges nu til tørre i det fri, i havluft, sol og frisk vind, indtil den er helt tør.

Så finder man en tykbundet stegegyrde frem og kommer en god klat margarine i, som smeltes til den er godt brun. Så brunes stegen på alle sider. Når det er sket, tilsættes vand, max op til en $\frac{1}{3}$ af stegen. Et skrællet løg kommes ved.

Gryden bringes i kog og skal nu småsimre i to til tre timer, indtil stegen er mør. En passende portion kartofler skrælles og koges med salt, når stegen er ved at være mør.

De to agurker snittes med en skarp kniv i tynde skiver, som blandes med en skefuld salt. Når agurkerne har trukket i et kvarter, presses de i hånden, til al væde er presset ud.

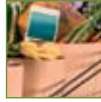
Så blandes lige del sukker og eddike – et stort krus kan anvendes som mål. Når

sukkeret er opløst i væden, kommes agurkeskiverne i, og der kan drysses med lidt peber.

Til retten serveres gammeldags franske kartofler, ikke noget med nymodens chips!

Sovsen er det vigtigste. Når stegen er ved at være færdig, findes en anden gryde, som man kommer lidt margarine i. Margarinen smeltes, en til halvanden skefuld mel kommes i den smeltede margarine, som røres eller piskes til en fast masse. Nu tilsættes skyen, lidt efter lidt, sammen med lidt mælk eller fløde, til sovsen er af en passende konsistens.

Denne ret anbefales til mænd, der har arbejdet en hel dag i frisk luft og på et gyngende dæk, hvor de fleste af dagens måltider har bestået af brød med ost, honning og sirup!



FAKTABOKS

Provanteringsliste

Antal	KØD	Antal	Antal
	kg Oksebovsteg 500200	kg Kyllinger kg 519000	kg Margarine OMA
	- Culottesteg 500100	bg Lørdagskylling 519100	- Margarine Stege
	- Gullaschskød 502850	kg Kyllingelår 519030	- Svinefedt
	- Oksehakke 501450	- Kyllingebrystfilet 519013	bk Krydderfedt
	- Oksesteg snørret 503850	stk Høns kg 518500	OST
	- Oksemørbrad §80 502405	- Ænder kg 519500	kg Ost Mild Danbo u
	- Okseinderlår §80 501700	- Kalkun kg 518800	- Ost Mild Danbo m
	- Oksefilet modnet §80 501580	- Kalkunbrystfilet 518810	- Ost Gl. Ole u/k
		kg Torskefilet 525720	- Ost Gl. Ole m/k
		- Rødspættefilet, pan. 525522	- Ost Lillebror 30%
	- Lammekøller §80 513200	pk Hamburgere 500130	- Fløde Havarti
	- Lammekoteletter §80 513100	kg Hamburgere US 500140	- EDAM ost 2 kg
		stk Forårsruller 514840	- GAUDA ost 4 k
		pk Hvidkålsrouletter, 2 st 527020	- Riberhus ost n
	- Nakkesteg 510600	kg Kødboller 516100	- Riberhus ost r
	- Rullesteg m/svesk. 511200	- Melboller 517000	- Brie 200 g
	- Flæsk Saltet 508370	ps Biksemad 531090	bg Smøreost R
	- Ribbensteg 511000	stk. Kinaruller 516090	- Smøreost Sk
	- Koteletter 510300	sp Is 2 ltr. van., §80 519922	- Smøreost Ch
	- Flæskesmåkød 509110	sp Is 2 ltr. nou., §80 519924	- Smøreost Pi
	- Svinemørbrad 511810	sp Is 2 ltr. 3-farv., §80 519926	- Camenbert
	- Flæskihakke 509000	stk. Magnum 519980	- Danablue
	- Spareribs 511550	pk. Frys selv is 583100	- Blue Castel
	- Flæsk/Kalv Hakke 508325	pk Fromager 519917	- Philladelph
			- Hvidløgso
	- Svinelever 511700	Kødkonserves	GRØNTSAG
	- Svinehjerter 511650	ds Cocktailpølser, 113g 531405	stk Agurker
	- Schnitzle, paneret 511545	- Jaka Bov 454g 534600	kg Tomater
	- Hamburgryg rå u/b 509920	- Pulmann skinke 5kg 534630	stk Kinakål
	- Bayonne-skinke 508300	- Kødboller 533005	- Salat Ice
	- Bacon 508240	- Corned beef 531500	kg Peber
	- Bacon Sliced 508213	ds Hakkebøf 532400	kg Peber
	pk Bacon Sliced 150g 508205	- Tarteletfyld m. høns 535220	bh Cham
	kg Røget Snitter 513725	Mælk	kg Kartoff
	- Medisterpølse 516900	1 Mælk Sød 1/1 L 521405	- Gulero
	- Røget Skinke kogt 517550	- Letmælk 1/1 L 520700	stk Selle
		- Mælk Long Life §80 521412	kg Løg
	kg Rg.Medister 517300	stk Piskefløde 1/1 L 521107	stk Por
	- Røde Pølser 517750	- Piskefløde 1/2 L 521105	- Hvid
	- Frankfurter 514860	- Piskefløde 1/4 L 521101	- Blon
	- Grillpølser 515000	- Ymer 1/1 L 521700	kg Hvi
		- Kærnemælk 1/1 L 520600	bt Pur
	kg Krosalami 516095	- Skummetmælk 1/1 L 521200	- Per
	- Hamburgryg kogt 515400	- Yoghurt m/ frugt 1/1 L 521805	- Dil
	- Rullepølse 514810	bg Yoghurt 150g 521800	Frisl
	- Salami xxx 517420	1 Koldskål 1/1 L 520550	
		Carap mælk 1/1 L 520055	