



PÅ KURSUS I SUND MAD

Af: Lise Mortensen Høy

Hovmesterkurserne er en succes.

Her vendes både bøffer, ideer og rigtig mange gode forslag

Spørgsmålet om sundhed, sund mad, mere motion og 'bæredygtig livsstil' har i de seneste år bredt sig fra landjorden og ud til skibene, og faktisk sker der rigtig meget til søs på sundhedsområdet i disse år.

Et af Søfartens Arbejdsmiljøråds fokusområder er kosten. Her er der sat ind med kokebogen Food At Sea; og hovmestrene har fået tilbud om to dages kursus, der både indeholder madlavning, teori, videns udveksling og lange diskussioner om ansvar og roller omkring sundheden til søs. - Det er fantastisk positivt at møde hovmestrene. De har rigtig mange nye tiltag

på kostområdet med salatbar, nye sundere tilberedningsmetoder, frugtpresse osv., fortæller ernæringskonsulent Karen Asmussen, som underviser på hovmesterkurserne og desuden har været på flere medsejladser.

Efter to dage på kursus vender hovmestrene hjem til kabyssen med både nye ideer og nye opskrifter.

MAD I PRAKSIS

- Hovedformålet med hovmesterkurserne er at give søens gastronomer lejlighed til at møde hinanden; normalt arbejder de

jo hver for sig. Det giver god mulighed for at udveksle erfaringer, forklarer Karen Asmussen:

- Første dags kursus står menuen på "viden om sund kost ud fra de anbefalinger, som Sundhedsstyrelsen er kommet med". Desuden viden om hvordan det egentlig står til med sundhedstilstanden til søs; så hovmestrene kan forstå, hvorfor vi snakker så meget om sundhed. Og endelig er det lagt ind i programmet, at hovmestrene skal ud i køkkenet og kreere nogle af opskrifterne fra Food At Sea.

- For at få opskrifterne ind under huden. Det er ligesom springbrættet til, at de skal komme til at tage den til sig, understreger Karen Asmussen. Hun lægger vægt på, at hendes kursister tilbereder retterne i grupper, og på den måde har rig mulighed for at få snakket sammen og dele ud af gode fif og ideer.

Dagen slutter med, at hovmestrene anretter en buffet med de retter, de har lavet.

- Og det giver anledning til at snakke om, at spørgsmålet om at få præsenteret den sunde mad, også handler om at få maden serveret smukt og appetitvækkende. Der skal være noget for alle sanser: Det skal dufte dejligt, det skal være smukt og indbydende – og så skal maden naturligvis smage godt, fortæller Karen Asmussen.

DISKUSSIONER

Anden dag på kurset er mest teoretisk, her handler det om hovmestrenes mere overordnede rolle på skibene.

- Her lægges op til diskussion, om de som hovmestre har et ansvar eller et medansvar for besætningens sundhed. Og hvor



- Det er vigtigt at have et helhedssyn på sundhed. Det handler både om sund kost, motion, trivsel og socialt fællesskab. Det er nogle af de fremtidige store udfordringer for rederne, siger ernæringskonsulent Karen Asmussen.

går grænsen – hvor starter den enkelte sømands ansvar. Og hvordan ser de kaptajnens ansvar og rederiets ansvar.

Hvad med dem selv som rollemodel – hvordan ser de på deres egen sundhed. Karen Asmussen understreger, at det naturligvis er en proces; så der er ikke nogle "endegyldige svar":

- Men der er rigtig mange gode diskussioner!

Endelig arbejder hovmestrene med spørgsmålet om, hvordan man får præsenteret nye tanker, 'ukendte retter' og andre tilberedningsformer på en god måde, så besætningen ikke "slår bak":

- Vi arbejder med 'modstand mod forandring' – altså hvad der kan gøres for at mindske den skepsis, mennesker kan have, når de møder forandringer.

Og endelig udveksler hovmestrene gode ideer med hinanden om, hvordan man fx får præsenteret en ny ret for besætningen, hvordan man laver god sovs uden fløde – og hvad en salatbar eller en frugtpresser betyder for besætningens 'grøntindtag'.

Ideer, som Karen Asmussen skriver ned, og som hun synes er så gode og opfindsomme, at de måske på et tidspunkt kunne udgives som et idekatalog til glæde for alle søens gastronomiske fagfolk, og ikke kun dem der er med på kursus.



HOVMESTRENE 'UN PLOUGHED'

Vi har stillet en række spørgsmål til nogle af de hovmestre, der har været på Søfartens Arbejds miljøråds kursus: Sund Kost.

Hvad er forskellen på at være hovmester før i tiden og nu. Har hovmesteren ansvaret for besætningens sundhed – og hvilke tiltag har du gjort, for at gøre maden sundere?

v/ Lise Mortensen Høy og Karen Asmussen.



MAIL 1

Blandt kokkens og hovmesterens udfordringer i dag, hører i større grad emner, som følge af tidens trend, sund og mager kost samt at være medansvarlig og endda primus motor i at skabe en socialt velfungerende trivsel ombord. Som denne artikel primært omhandler, er der de senere år kommet mere og mere fokus på sund og velnærende kost, ikke bare til søs, men i hele samfundet generelt. Denne trend følger selvfølgelig også med os på arbejde. Vi som kokke og hovmestre har fået tildelt et vist ansvar for sundheden ombord. Vi skal ikke bare lave velmagende mad, men den skal være ernæringsmæssig korrekt sammen-

sat, fedtfattig og varieret. Dette i en tid med store modsætninger om bord, nye unge helsebeviste søfolk og ældre og erfarne med mere traditionsbundne kostvaner.

C/C og C/S skal tilgodesee alle typer, og vi skal alle føle os hjemme i vores andet hjem, vore arbejdskammerater har krav på at få en kost, som lever op til deres forventninger hvad angår smag og ernærings sammensætning. Vi bør give dem den variation og det udbud der gør at alle vil blive tilgodeset. Vi skal stadig lave en god frikadelle med sovs i skiver, vi skal stadig have en god gang stegt flæsk med det hele en gang imellem, og desserten vil vi da også nødig undvære. Men vi skal give folk mulighed for at vælge og fravælge. Der bør altid være et indbydende udvalg af frugt, grønt og lækkert brød, vi skal friste de sunde kostvaner frem ikke tvinge. C/C og C/S har ikke til opgave at være sundhedsapostle og forcere noget over hovedet på folk, det vil kun skabe modstand. En sidegevinst kan da også være, at det faktisk kan være en sjov udfordring at kreere en mere sund og varieret kost.

Blandt nogle metoder, som jeg med held har benyttet til at "lokke" lidt sundere spisevaner frem, kan jeg nævne at skabe en god kommunikation om sund kost om bord. Folk kommer ud i kabyssen, og når snakken drejer sig om kosten, hvad den jo ofte kommer til, gør jeg et stort nummer ud af at forklare om ernærings sammensætningen i den mad, de skal have, samt "prale" af, hvor lidt fløde der er brugt i den forgangne uge, og forklare hvordan det er muligt at lave velsmagende saucer uden at benytte en masse fedtstoffer. Dette har skabt en del debat om kosten og har givet en del større afsætning i salatbaren!

Ofte benytter jeg mig også af at anrette på eller farsere med grøntsager, så er det næsten umuligt at undgå at putte dem i munden. Men kort sagt skal grøntsagerne, kartoflerne og frugten være indbydende, spændende og frem for alt lige til at gå til. Ikke noget med en gulerod, der er kogt stendød i flere timer, hvem gider det? Der skal bruges spændende tilberedningsmetoder og masser af krydderier, så ryger der altså en grøntsag mere og en dulle mindre.

Vi kokke og hovmestre er jo ikke udlært ernæringseksperter, og de færreste af os er helsefreaks. Vi er hamrende gode til at lave mad, der smager godt og med masser af gode sager i. Derfor er det nødvendigt, at vi bliver klædt på til at imødekomme udfordringerne med at lave ernæringsrigtig kost og skabe trivsel og velvære ombord. Vi kan lige så godt se i øjnene, at kravene bare bliver større og større i den retning, så vi kan lige så godt tage udfordringen op og gøre en ind-

sats for at udvide kendskabet til emnerne. Rederierne er allerede fremme med tilbud og bør gøre meget mere i fremtiden. Jeg mener, det kunne være interessant med en kursusrække, hvor man fik mulighed for at ud- dybe emner, der havde ens personlige interesse fx ernæringslære. Det bliver en stor udfordring at holde gejsten, når et kostkursus er kom- met lidt på afstand og alt ligesom er faldet tilbage i den gamle gænge. Her kommer det til at kræve noget at holde interessen til den mere sund- hedsfremmende linie. Det bliver en udfordring at få det til at blive sjovt at lave sund mad og bruge sin ferie på "kedelige" kurser. Men min er- faring er, at det faktisk er sjovt, når man kommer godt i gang.



MAIL 2

Jeg har måtte ændre vaner og rutiner for at kunne gøre tingene, så jeg selv følte en tilfredsstillelse i det jeg lavede. Jeg mener, at for hvert gram fedt, der bliver skåret væk fra maden, er det et skridt i den rigtige retning.

Til tider vil jeg vel mere betegne mig selv som en Velfærds Officer. Som gerne skulle kunne samle flokken, give råd, lytte, lave noget god, smagsfyldt mad. Men samtidig skal man jo også leve op til forventningerne fra besætningen, vi er jo trods alt til eksamen ca. tre gange dagligt. Nogle vil gerne have fedtfattig mad, andre vil gerne have kage hver dag, osv.. Der er mange hensyn at tage, og hovmesterens rolle er vel at sortere lidt i ønskerne og finde en gylden middevej.

Jeg mener helt klart, at hovmesteren har et medansvar for besætningens sundhed. Det er nu en gang ham/hende, der producerer det, der bliver ser- veret; derfor skal hovmesteren også kunne tage sit ansvar og i det mind- ste forsøge at lave forbedringer på det sundhedsfremmende område. Det

vil sige virkelig vurdere, hvad man laver, og hvordan man gør det. Men igen. Det er besætningen der får tilbudet - og vælger...

Der er mange ting, der kunne gøres. Jeg vil her nævne, hvad jeg har gjort, siden jeg var på "Sund Kost" kurset for Søens Gastronomiske Fagfolk. Jeg har fremstillet skilte, som angiver fedtmængden i madden, disse sættes på retterne, enten det er varm eller koldt, så besætningen kan se fedtindholdet i de forskellige retter.

"Low Fat" angiver, at der er under 10 pct. fedt i retten, "Medium Fat" bruges til retter, der har mellem 10 - 24 pct. fedtindhold og "High Fat" har mere end 25 % fedtindhold. I det daglige sørger jeg for at udskære kød, så der er et minimum fedtindhold i, inden jeg tilbereder det, både stege, udskåret eller hakket.

Saucer og supper jævnes kun med "Maizena" eller majs mel, jeg bruger ikke opbugning mere. På en udmønstring på seks uger sparer jeg ca. 15 kg margarine ved denne metode.

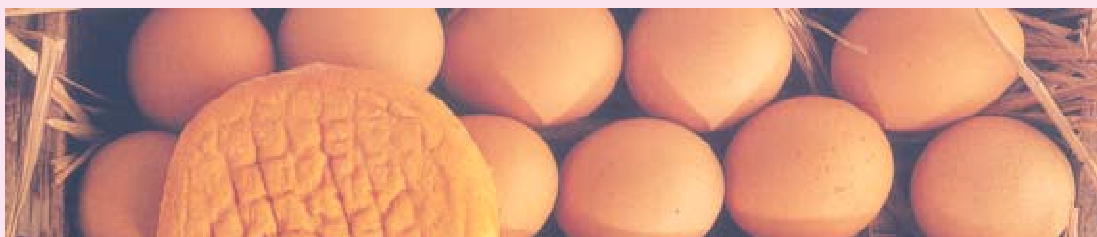
For at få den rigtige "farve" på de "legerede" supper, tilsætter jeg lidt mælk (behøver jeg at nævne, at det jo er "Low Fat"), derved får suppen næsten samme udseende, som om det var med opbugning. Jeg laver mere pålæg selv, det vil sige, jeg laver pålægsretter.

Alt brød dvs. morgenbrød, flutes, franskbrød bliver bagt uden brug af fedtstof. Jeg laver altid salatbar med 10-12 forskellige ting, så der er alternativer til eksempelvis en fed flæskesteg.

"Salget" til besætningen ser jeg ikke som et problem, tværtimod bliver de glade for at se forandringer og spørger eksempelvis om, hvilken farve en enkelt ret er, hvis man skulle have glemt at markere det med mine skilte (Food Signs). Så derved får man også en feedback.

En anden udfordring bliver så at kunne få skibshandlerne med på den linie, således at vi kan få fedtfattige produkter, og her tænker jeg mest på mejerivarer, der må kunne udarbejdes lister i vores proviantprogram med low fat produkter! Udfordringen ligger faktisk mest i at fremskaffe de rigtige varer, ikke så meget i at producere det.

Jeg ved, at man er i gang med at finde løsninger, således at der bliver mulighed for at kunne få disse varer, men hvornår det sker, vides ikke...



MAIL 3

Ja jeg synes, at hovmesteren har et medansvar, fordi det er ham, som laver maden, og han kan vælge og vrage, hvad er usundt og hvad er sundt. I det store hele er det folkene selv, som vælger, hvad de spiser, hovmesteren har ansvaret for, hvad der bliver lavet af mad, og han er den, som sætter dagsorden, hvad der bliver spist.

Hovmesteren kan måske lave en madforening ombord, hvor nogle af besætningsmedlemmer sad i, og de kom med ideer om, hvad de ville spise, ja, de lavede menuforslag eller lignende forslag til hovmesteren, og hvor han vurderede forslagene - måske sammen med en kostvejleder.

Jeg har fx gjort det, at jeg ikke har brugt frituren en hel udmønstring, det som skulle være lavet i frituren røg enten på kipstegeren eller i ovnen, med olie.

Hovmesterens største opgave er at få besætningen til at spise sundt, (ofte kommer der kommentarer, når man serverer en salat, at vi ikke er kaniner, vi vil have ordentlig mad), og at få dem med på vandvognen og at få dem til at lægge en ny sund linie, nye kostvaner.



MAIL 4

Jeg sejlede ikke i 70erne, men rederiet har afholdt kursus i fedtfattig kost + og nu sundkost kursus. Resultatet er, at det er meget tilladt at bruge godt med grøntsager. Jeg husker i 1980erne, da jeg sejlede som koksmath, at én porre var nok til en gang suppe til 24 personer, resten var pulver. Så nu har jeg erstattet pulverkosten meget med den ægte vare, og jeg tænker over det, hver gang frituren er i brug, og i det hele taget brug af fedtstoffer, kan lave frikadeller af skinkekød m.m. Jeg laver meget dansk kost med nye tiltag og prøver gerne andre grøntsager m.m. hvad man kan få rundt omkring, hvor vi kommer frem.

Jeg påtager mig et medansvar for en ernærings-rimelig kost. Det er en god idé, at udbudet af mad er større end kød, sovs og kartofler. Men problematikken er herefter, hvor meget tid ofres der på madlavningen, for det er grøntsagerne og udbudet af variationer, det går ud over, når tiden er knap.

For at få variation i kosten, starter man med at få provianteret nogle ting, som man har en ide med. Det skal planlægges, og på længere sigt når man for gen-

nemarbejdet en ny proces, (som måske også kan bruges på en anden måde), er det ikke helt så besværlig alligevel, og selve resultatet er måske rigtig godt. Men ellers: opgiv ikke prøv igen – og besætningen synes som regel, at det er interessant, at der er noget nyt, bare der er noget gammelt velkendt også.

Få maden til at se godt ud, og sørg for, at det er velsmagende med de gode råvarer (gode råvarer: kan til tider være lidt af et vidt begreb for en hovmester, jeg har lige fået proviant i Korea, ikke så frisk frugt og grønt - og der er godt tre uger til Spanien)



MAIL 5

I forbindelse med rederiets projekt Sundt Skib og i forsøget på at få besætningen til at spise mere frugt og grønt, er der blevet foretaget følgende tiltag: Vi serverer hver dag både middag og aften en varieret salatbuffet bestående af 15-20 forskellige ting, heriblandt tun og makrel. Dette har bevirket, at selv folk der normalt ikke spiser salat, er begyndt på dette, i og med de kan vælge de ting fra i salaten, som de ikke bryder sig om. Samtidig er der altid en mulighed for at lave en grøn salat med tun, hvis der skulle være nogle blandt besætningen, der af den ene eller anden årsag ikke ønsker at spise den varme ret. Forbruget af pålæg er derimod faldet, da folk tit og ofte vælger den lune ret med en skål salat til aften i stedet for pålægget.

I forsøget på at få besætningen til at spise mere frugt, er der indkøbt en multi frugt presser.

(odel Juice Master professionel. Leverandør Bent Brandt)

Dette giver mulighed for, at man kan lave sin egen juice om morgenen af enten pære/æble grape eller appelsin og kiwi. Kort sagt, kun fantasien sætter grænser. Dette tiltag har haft en yderst positiv effekt.

Besætningen sætter stor pris på denne mulighed, og samtidig er vores forbrug af frugt steget med ca. 45 pct., og samtidig er forbruget af færdigblandet juice næsten forsvundet.

Ydermere serverer vi hver morgen tre slags skåret frugt i tillæg til rundstykkerne.

Disse tiltag kræver lidt ekstra arbejde af hovmesteren. Set ud fra mit synspunkt, er det en meget lille pris at betale, det sundhedsfremmende aspekt taget i betragtning – og den glæde besætningen har ved at have disse muligheder.

NYE TANKER OM SUNDHED

En tredjedel af danske søfolk over 45 år er 'svært overvægtige'. Alt for mange ryger, og konditallet hitter ikke ligefrem på verdensranglisten.

Men hvem har ansvaret – og hvem 'må' blande sig i den enkeltes 'dårlige' vaner?

Af: Lise Mortensen Høy

Siden første marts har Søfartens Arbejdsmiljøråd leder heddet Connie Gehrt – og med hende er der kommet nye tanker og nye ideer i spil, hvad angår arbejdsmiljø, sikkerhed og ikke mindst spørgsmålet om, hvor der skal sættes ind, og hvad der skal stilles op, for at også søfolk kan komme til at leve et sundt liv.

Ikke sådan at forstå, at indsatsområderne bliver væsentligt ændrede – de klassiske områder: arbejdsulykker og fysisk- og psykisk arbejdsmiljø er stadig meget aktuelle og kan med Connie Gehrts ord godt trænge til et eftersyn:

- Vi skal hele tiden vurdere, om der er områder, hvor vi kan gøre det bedre.

Samtidig peger hun på, at Rådets medarbejdere fortsat bruger rigtig mange kræfter på deres 'kerneydelse': henvendelser fra skibe, der gerne vil have helt konkret hjælp til at bedre arbejdsmiljøet.

TÆT PÅ

Men netop spørgsmålet om folks personlige sundhed er noget, som Connie Gehrt har gjort sig mange tanker om, hvordan og hvor meget, rederierne og for den sags skyld Rådet skal 'blande sig i', og hvordan



Connie S. Gehrt har pr. 1. marts afløst Morten Vinter som sekretariatschef i Søfartens Arbejdsmiljøråd. Hun er uddannet jurist og kommer fra Søfartsstyrelsen, hvor hun i de sidste fem år har siddet med en blanding af juridiske og politiske opgaver i Direktionssekretariatet.

- Så jeg kender søfartsområdet, ikke specielt omkring arbejdsmiljø, men det er klart, at sikkerhed og sundhed har berørt mange af de områder, jeg har arbejdet med, siger Connie Gehrt.

man kan 'komme på banen', uden at den enkelte føler det som indgreb i den personlige frihed.

- Spørgsmålet om sundhed kommer meget tæt på, når det handler om, hvor meget hver person spiser til måltiderne, hvor mange cigaretter man ryger – og om det er ok at tage et ekstra hyggeligt stykke kage til kaffen om eftermiddagen.

Det kender vi jo alle fra vores private liv; at det ofte er svært at blande sig, eller råde andre om så personlige spørgsmål.

- Som den ene yderlighed hører jeg fra søfolk, der i bund og grund siger til mig, at de både er for tykke, de ryger og ønsker ikke at motionere – og at Rådet ikke skal blande sig.

- Som den anden yderlighed hører jeg, at der er mange, måske især unge, der lægger meget vægt på muligheden for at kunne spise sundt og dyrke motion.

- Og oven i det, er der spørgsmålet, om sikkerheden omkring svært overvægtige personer. Hvis de fx kommer til skade eller har vanskeligt ved at udføre et arbejde i forhold til skibets sikkerhed – så er det pludselig ikke kun deres eget problem.

TREND I TIDEN

Grundlæggende tror Connie Gehrt dog på, at sundhed er noget, som alle interesserer sig for – og at de allerfleste dybest set har et ønske om et sundt liv:

- Det er vel en 'trend i tiden'. Det svære er, hvordan?

Hun tilføjer, at der er mange barrierer og fordomme, der skal nedbrydes, før sundhedstilbud fra virksomheden bliver modtaget som noget entydigt positivt:

- Det ligger som en modtrend i tiden, at vi har "lov" til at leve vores liv, som vi vil, og at virksomheden ikke skal blande sig i vores frie valg.

Helt konkret har Arbejdsmiljørådet igangsat et projekt sammen med FORCE Tech-

nology, der skal indsamle viden om, hvordan sundhedsspørgsmålet bliver taklet ude i rederierne i dag. Der er gennemført interviews med seks rederier, som i større eller mindre grad har været inde i overvejelser om sundhedsarbejdet til søs.

- I første omgang har vi ønsket at få et billede af, hvordan man arbejder med området i dag. Tanken er så at skitsere nogle nye ideer og modeller, for at arbejde med sundhedsfremme i rederierne på ledelsesniveau, fortæller Connie Gehrt.

SUNDHED PÅ LEDELSESNIVEAU

Hun peger på, at en del af ansvaret for sundhedsarbejdet naturligvis må ligge på ledelsesgangen; fordi det er her, en del af rammerne for sundheden lægges.

Hun understreger, at arbejdet med sundhed helst ikke 'bare' skal munde ud i, at rederierne fastlægger den lovbefalede alkohol- og rygepolitik, eller giver deres ansatte et kort til motionscenteret.

- Vi har behov for at sætte sundhed på dagsordenen og forholde os aktivt til området. Projektet skal skabe bedre muligheder for, at rederierne mere systematisk kan forholde sig til deres rolle på sundhedsområdet. Det er et spørgsmål om, at rederierne som virksomheder forholder sig til deres ansattes sundhed – og muligheder for at leve sundt, forklarer Connie Gehrt:

- I stedet for at sundhed kun er den enkeltes ansvar, bør vi se på, hvilke værktøjer vi kan hjælpe rederne i gang med at bruge, så de kan give medarbejderne nogle gode rammer og tilbud. Det er i høj grad et uopdyrket område.

Som udgangspunkt handler det om, at ledelse og medarbejdere finder ud af, hvad man vil på sundhedsområdet. Hvad vil vi som rederi? Hvilken holdning har vi til sundhed? Hvilke rammer og initiativer kan vi sætte i gang med henblik på at fremme en sundere livsstil? En egentlig sundhedspolitik vil være et godt skridt fremad.

- Helt konkret vil man fx kunne tage stilling til, hvornår der skal være et tilbud om en sundhedssamtale eller konkrete tilbud i forbindelse med overvægt. Det vil måske også kunne tage højde for begyndende problemer i stedet for, at der måske først er hjælp at hente, når den blå bog er ved at ryge. Men det er beslutninger, der skal træffes ude i rederierne – og gerne i samarbejde med medarbejderne.

HVA' NU HVIS....

Men det er klart, at der også rejser sig rigtig mange spørgsmål – for er det frivilligt, om man vil rette sig efter rederiets anbefalinger – eller opfattes det som tvang – og hvad sker der på sigt med de søfolk, der ikke klarer/ønsker at følge politikken.

Hvad hvis folk ikke ønsker at tabe sig – og er det overhovedet muligt at tabe sig, hvis hovmesteren laver for fed mad eller for 'gode' kager til kaffen, osv.. Og har hovmesteren budget og mulighed for at købe sunde råvarer.

Måske viser det sig, at det slet ikke er hovmesterens mad, der sætter sig på sidebenene – men at det er besøgene på Burger King, når sømanden har fri.

- Der er jo ikke noget færdigt svar på alt dette her, understreger Connie Gehrt:
- Men hvis rederierne begynder at arbejde

med spørgsmålet, vil hele sundhedsområdet 'komme i spil', og det er mit håb, at vi så kan blive klogere på, hvor problemerne – og løsningerne – skal findes.

I løbet af august vil Søfartens Arbejdsmiljøråd udsende en pjece om sundhedsfremmearbejdet.

Connie Gehrt understreger, at organisationerne også har en vigtig rolle som medspillere i sundhedsspørgsmålet:

- Vi skal ganske enkelt i gang med at diskutere sundhedsfremme, og Rådet skal være med til at gøre dette område mere tilgængeligt. Jeg ser også Rådets opgave som dem, der spiller nogle rammer, muligheder og idéer ind, mens det i høj grad er op til rederierne og de søfarende at tage bolden op og udnytte idéerne og tilpasse dem til de enkelte rederiers forhold.

Der sker allerede en udvikling – vi skal ikke tvinge folk, men vi skal hjælpe udviklingen lidt på vej.

