



## Matförslag till skolklassresan

Arbetet i kabyssgruppen är tänkt att ge eleverna lite praktik i enkel matlagning och hushåll. De arbetar i grupp under ledning av den vuxne och ansvarar för att måltiden är komplett, varm, aptitlig och riklig så att den räcker till alla.

Hur mina klasskamrater mår kan vara mitt ansvar – och min glädje. Sedan ska ju bordet dukas och torkas av. Nästa gång ska ha tillgång till tallrikar, glas och bestick. Liksom *varm* mat.

Det blir alltid disk – glas, porslin, bestick och kastruller. Kabyssvakten tar disken. Sjövatten värms på spisen. Och tillsammans klarar man av ”diskberget” som bildas när 30 personer äter.

### Frukost

Här går kabyssgruppen upp tidigare och förbereder. Vatten ska värmas till te och kaffe. Filmjolk, mjölk, flingor, choklad, bröd – mjukt och hårt, margarin, ost, korv/skinka, grönsaker, det är mycket som ska plockas fram. Om man vill kan man koka gröt eller ägg.



### Mellanmål

Saft, kaffe och te ska förberedas. Har någon bakat bullar? Frukt går också åt.

### Lunch

Lunchen ordnas under gång. Varm mat är viktig då alla är hungriga efter förmiddagens arbetspass. Glöm inte salladen/grönsaker. Morötter/gurkor i stavar är trevligt. Kabyssgänget och frivakten äter först. När de är klara ska kabyssgänget göra i ordning för de två andra grupperna. Rena tallrikar och bestick ska tas fram. Bordet torkas så att det är trevligt för de andra. Kanske måste man koka en omgång pasta till. Först när detta är klart kan kabyssgänget gå upp på däck och lösa av.

### Mellanmål

Saft, kaffe och te ska förberedas. Har någon bakat bullar? Frukt går också åt.

### Middag

Middagen äter vi när vi kommit i hamn. Kabyssgänget behöver börja förbereda i god tid. Glöm inte salladen/grönsaker. Nu äter alla samtidigt eller när det finns plats kring bordet. Att duka med ljus och servetter blir trevligt. Om det är fint väder kan man sitta på däck och äta.

Nu behöver inte kabyssgänget diska, för de har ju gjort en omgång redan. Det blir de vuxna som tar det.

### Kvällsfika

Te/choklad och mackor. Korvgrillning.

### Vad finns och hur gör man?

I Constantias byssa finns gott om köksredskap, en gasolspis med fyra lågor och ugn (restaurangstorlek), en kylbox (ingen frys), rinnande kallt färskvatten (dricksvatten) om man pumpar på en fotpump, rinnande kallt sjövattnen (ej dricksvatten) om man pumpar med en handpump, bestick och porslin för hela besättningen.

Grytor kan förberedas hemma eller lagas ombord. Ris, pasta och potatis lagas enklast ombord. Vi har gott om stora kastruller och grytor. Köttbullar, pytt i panna och hamburgare tillagas lämpligast i ugnen.

Det finns en mindre grill ombord som fungerar alldeles utmärkt för korvgrillning. Ska man däremot laga hamburgare eller kött så föreslår vi att det kompletteras med flera grillar och att maten förlagas i ugnen ombord innan de läggs på grillen för smakens skull.



Kylboxen, ca längd 1,10 m, bredd 0,7 m, djup 0,40 m.

Kaffepress och tratt för filter finns ombord.

Sopsäckar, hushållspapper, diskmedel, städmedel, plastpåsar, handdukar osv finns ombord.

### Sopor

Vi försöker så långt det är möjligt att sopsortera och minimera avfallsmängderna. Undvik gärna engångstallrikar och liknande. Skrymmande förpackningar som t ex youghurt- och juicepaketer töms ordentligt, sköljs ur och plattas till innan de slängs i rätt kärl. I de naturhamnar vi anlöper skall naturligtvis inte lämnas minsta spår av vårt besök.

### Tips

Köp mjölk med lång hållbarhet, den kan förvaras utanför kylboxen och sedan kylas innan konsumeringen.

### Tips på rätter

Här kommer *några tips* på bra rätter att servera ombord. Man kan förbereda innan resan, men det mesta går att laga ombord.

Spagetti och köttfärsås.

Kycklinggryta med ris.

Chili con carne med ris.

Korv Stroganoff med ris eller pasta.

Makaroner och köttbullar.

Hamburgare med bröd.

Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor.

Wok.

Köttgryta med ris eller potatis.

Pastasallad.

Ugnstek kyckling.

Flygande Jacob.

Tips (ingen vetenskap) på beräkning av mat:

Frukost

2 skivor mjukt bröd per person samt någon hård macka

1 liter filmjök räcker till 3 - 4 tallrikar

1 liter mjök räcker till 5-7 tallrikar med flingor eller gröt

1 pkt chokladpulver på 400 gram räcker till ca 100 glas.

Lunch/Middag

ca 180 gram pasta/person/måltid

ca 1 dl ris/person/måltid

ca 3-4 medelstora potatisar/person/måltid

ca 180 gram köttfärs/person/måltid

ca 7-10 köttbullar/person/måltid

ca 1 kyckling/6 personer

Mellanmål

Minst 1 frukt/person/mellanmål alt 1 morot/person/mellanmål – köp olika sorters frukt

ca 2 glas färdigblandad saft/person/mellanmål

Kvällsfika

ca 2 korvar i bröd/per person

1 pkt chokladpulver på 400 gram räcker till ca 100 glas.