

## Praktiske oplysninger om mad og...

Ja så nærmer tiden sig igen hvor turen gå til Lysekil, hvor vi naturligvis skal dykke, men også hygge og hvis traditionen holder (det gør den) spise god mad.

Som tidligere år, **sørger man selv for morgenmad og frokost**. (Kan evt. koordineres i hver enkelt vogn). Aftensmaden vil være fællesspisning.

Herunder følger en plan for aftensmåltiderne, samt retningslinjer for hygiejne, og opbevaring af mad.

Skemaet viser hvilken vogn som er ansvarlig for hvilket måltid. Dvs. både indkøb, madlavning og oprydning i køkken.

Hver vogn vil få udpeget en vognformand m/k som får et stort ansvar jf. nedenstående.

Vi har forsøgt at komme med nogle *forslag* til hovedindholdet af måltidet.

Hvis I gerne vil lave noget andet, er I meget velkomme til det!

Dato / dato	Menu hovedindhold (idéer) Bemærk dette er <b>kun forslag!</b>	Ansvarlig/ vognformand	Bemærk
19/5 fredag	Løgssuppe	Vogn 1/ <b>Bent</b>	Serveres ca. kl. 21.30 i vogn 1 (Serveres når den er klar)
20/5 lørdag	Lam	Vogn 2/ <b>Hans J</b>	Ja, det fik vi sidste år Skal vi ikke have Lam igen.
21/5 søndag	Fjerkræ	Vogn 3/ <b>Rune</b>	Husk det skal være gennemstegt!
22/5 mandag	Gril eller pande mad.	Vogn 1/ <b>Bent</b>	Køb hele stykker kød der evt. kan grilles
23/5 tirsdag	Hakkekød (evt. bøf), pasta ret, <i>Mexicansk</i> , burger, m. m.	Vogn 2/ <b>Hans J</b>	Det kunne jo være meget andet
24/5 onsdag	Noget let, i er ikke ret mange til spisning.	Vogn 3/ <b>Rune</b>	Evt. forlo.....
25/5 torsdag	Selv fanget fisk m.m.(sørg for at have noget i baghånden, fisk er billigt i Lysekil)	Vogn 4/ <b>Karin</b>	Udvalget et jo enormt.
26/5 fredag	Rullesteg, medister, kalkun	Vogn 5/ <b>Lars</b>	God mad efter eget valg
27/5 lørdag	Fest middag.	Vogn 1/ <b>Bent</b> <i>Med støtte af alle!</i>	Alle få opgaver! Og det er vogn 1 der bestemmer!!!!

### **Husk at forretter, deserty og friskbagt brød er i høj kurs.**

Spisetiden ligger nok mellem 18.30 og 20.30 alt efter hvornår dykkene er afsluttet.

Husk at næsten al mad kan grilles (med undtagelse af løgssuppe, farsbrød, gryderet, forløren skildpadde og skipperlabskovs ;-) men vælg en menu der også kan fremstilles på et komfur så vi ikke er afhængige af vejret.

Vognformanden M/K er ansvarlig for at:

- der er styr på indkøb til de dage der er forud bestemt
- maden bliver fremstillet fornuftigt (høj kvalitet, rigeligt og til fornuftig pris)
- der er dækket bord
- Der er opryddet og gjort rent efter spisning med hovedvægt på køkkenet.
- Vognformanden er den der koordinere, at alt er med til dagligdagens mad i vognen
- Kort sagt vognformanden bestemmer (til en vis grænse, men i vogn 1 bestemmer han ALT.)

### INDKØB:

Der skal i de første dage købes ind til ca. 13. havbasser og fra og med torsdag til 22, der har været mere eller mindre aktive hele dagen og som bekendt spiser havbasser jo godt.

Tænk venligst lidt over prisen når du foretager indkøbet, da det i sidste ende jo er os selv der skal betale.

***Indkøb i Sverige ligger stort set på samme pris niveau som i Danmark, hvis ikke billiger på nogen punkter.***

### Fællesindkøb til brug i storkøkkenet:

Salt + peber, enkelte krydderier, Opvaskemiddel, Opvaskebørste, Mel Olie, Viskestykker, Karklude, Trækul, håndsæbe.

### Hvor meget skal jeg/vi købe (minimum)

Skært kød til gryderetter mellem 185 - 195 g. per person

Hakket til bøffer mellem 180 - 210 g (lav heller 2 eller 3 bøffer end en stor) per person

Bøffer mellem 180 - 220 g per person

Hakket til fars 150 - 180 g per person

Kartofler 150 - 170 gr. skrællet vægt (hvis der er grønsager, svind ca. 10 %) per person

Grønsager 100 - 150 g per person

Ris ca. 1/4 dl pr. person (40 til 50 g). Heller lidt for meget end for lidt, ris er ikke dyrt.

Salat efter behov.

### Transport og opbevaring af mad.

Opbevar kød og andet let fordægtigt så køligt som muligt, gerne i køletaske til strøm. Frostboksen i vognen kan ikke rumme meget andet end 4 isterninger, hvis den i det hele taget eksistere.

Opbevar grønsager og kød så det ikke kommer i berøring med hinanden.

Friske grønsager er nemmere at opbevare end frosne og smager bedre.

Vent evt. med at foretage visse af jeres indkøb, til i kommer derop. Der er gode indkøbsmuligheder i Lysekil, og i særdeleshed i Uddevalla.

### Tilberedning

Sørg altid for at fjerkræ er gennemstegt

Hold altid grønsager og kød adskilt.

Vask knive, spækbrædder og andet køkkenudstyr hver gang nye typer af madvarer tilberedes.

Skyl grønsager for jord inden kødet kommer frem, eller skyl dem i et andet rum.

### Mad hygiejne

Vask hænder jævnligt, heller en gang for meget end en gang for lidt.

Vask altid bordet når du er færdig med en ting inden du går i gang med noget nyt.

### **Intet mad der har været på bordet må genanvendes.**

Sørg for at viskestykker, karklude er rene, eller benyt enegangs -papir -klude el.lign.

Klubben vil til dels sørge for at der er dette til stede, **men alle der har gamle viske stykker** er mere end velkommen til at give disse til klubben så spare vi alle penge.

I skal selv medbringe

- alt til dykning
- Morgen mad og frokost (vognformanden kan evt. koordinere dette).
- Soveposer, eller dyner og lagen. Der kan ikke påregnes vattæpper eller lignede, men hvem ved?
- Knive m.m. til madlavning\*
- Kaffe maskiner/vandkogere (koordineres af vognformanden)\*
- Service, bestik. \*
- ØL, VIN, TONIC, GIN, ROM, **WHISKY M.M.**

Med venlig hilsen  
”Madkoordineringsudvalget”

\* De sidste par år her der været dette, men hvem ved?