

## Kaffe som sosialt bindemiddel

Ingen kopp kaffe smaker så godt som den første om morgenen. Når jeg er kommet på jobb. Selvsagt kunne kaffen vært konsumert hjemme eller i bilen, men det er bare unntaksvis for egen del. Belønningen er ved ankomst. 34 prosent av kaffen drikkes på jobben her i landet. Og i likhet med 75 prosent av alle kaffedrikkende nordmenn, er den som regel enklest mulig, altså svart.

Mitt liv som kaffedrikker startet ikke så tidlig som mange unge i dag. Ikke var det like mange varianter tilgjengelig heller. Men at jeg begynte å drikke kaffe, hadde med jobb å gjøre. Jeg var i slutten av tenårene og jobbet som journalist ved siden av skolen. Det gikk opp for meg at man alltid fikk spørsmål om kaffe når man kom i møter og hjem til personer som skulle intervjues. Og jeg opplevde snart at ved å si jatakk, fikk man lettere flyt i praten. Litt etter litt ble jeg altså en kaffedrikker, jeg også, og bidro bittelitt til at Norge holder seg i tetsjiktet over kaffedrikkende nasjoner.

Kaffe er fortsatt vår fremste sosiale drikk, både i privatlivet og i arbeidslivet. Legg bare merke til hvordan man flokker seg rundt kaffeautomaten eller pumpekanna. Ofte er den en unnskyldning for å starte en samtale med fremmede. Det er en forventning om at det serveres, selv om det i arbeidslivet også er legitimt å «nøye seg med» et glass vann. Ifølge Norsk kaffeinformasjon foretrekker de fleste å nyte kaffen sammen med andre på jobb eller hjemme etter middag og når man skal hygge seg.

Flere undersøkelser viser at god kaffe bidrar til trivsel og høyner tilfredsheten blant medarbeidere. Og motsatt, at fravær av morgen- eller ettermiddagskaffen på jobben, påvirker humøret og produktivitet negativt. Ikke småtterier, altså. Visste du forresten at Helsedirektoratet har egne kostholdsråd for arbeidslivet? Direktoratet har avdekket behov for hjelpemidler og kompetanseheving om mat og helse i arbeidslivet. Ifølge en rapport fra Verdens helseorganisasjon utgjør kosthold en betydelig faktor som også påvirker sykefravær.

I egne foldere og informasjonssider fremgår naturligvis at vann og lette melkedrikker, juser uten høyt sukkerinnhold er viktigste tørsteslukkere. Når det gjelder kaffen, står den alltid nevnt sammen med te som «eventuelt», og med en liten NB: «Dersom kaffedrikker med melk inngår i tilbudet, vil type og mengde melk og sukker gi stort utslag på energi- og næringsinnholdet i drikken. Valgfrihet og informasjon er viktige stikkord også for tilbudet av drikker.» Da er vi tilbake til slagordet alt med måte. For min del kan jeg legge til en annen effekt av kaffekoppen; nemlig at jeg vet hvor jeg skal gjøre av hendene når jeg henger ute i møter med masse (fremmede) folk...