

A woman with blonde hair tied back, wearing a red bikini, is seen from behind on the deck of a sailboat. She is looking out over a vibrant turquoise sea towards a white sandy beach lined with palm trees under a clear blue sky with scattered clouds. The mast of the sailboat is visible in the foreground, framing the view.

BÅTKÖKET

Mat, recept och inspiration
från
långseglare

Liv Bryngelsson

Boken i din hand

Välkommen!

Detta är tänkt som en inspirations- och kokbok för dig som funderar på hur det är att laga mat under längre perioder på båt. Perioder då det kanske inte finns så många affärer i närheten att fylla förråden från.

Vad räknas då som en lång period? Ja, det är helt upp till dig. Det kan vara en vecka eller kanske ett par år. En hel del av maten är enkel och snabb att tillaga, men några rätter är inte tänkta att tillredas under segling utan är lite mer avancerade. Som långseglare ligger man trots allt still och njuter av omgivningarna väldigt mycket. Och för att långsegla behöver man inte ha just en segelbåt. Antalet långseglare med motorbåtar ökar stadigt!

Vi har under åren mött många härliga båtmänniskor och om vädret är samtalsämne nummer ett, så är mat och matlagning ombord en stark tvåa. Flera av dessa har haft vänligheten att dela med sig av sina bästa tips och recept från just deras kök.

Huvudfokus i boken är god mat och recept även om allt från vattenförbrukning och bunkring till hantering av småkryp och prylar som sätter guldkant på tillvaron finns med.

Vi på Nanny

Vår båt är en Rasmus 35 från Hallberg Rassy från 1973. Hon heter Nanny och vi som har förmånen att sedan 2004 få segla med henne heter Liv och Magnus Bryngelsson. Hösten 2010 tog vi ett beslut om att vi skulle långsegla. Vi bestämde redan då att vi skulle lämna Göteborg den första maj 2015. Något som vi faktiskt sedan också gjorde. Vi klev av våra jobb och gav oss ut på äventyr i 3,5 år. Ett beslut som vi inte ångrar. Ganska snart insåg vi att det skulle bli tajt för oss att hinna runt jorden i det tempo som vi ville segla i och bestämde oss för att inte gå ut i Stilla havet. I alla fall inte den här gången. Istället har vi utforskat mycket av Karibiska sjön under tre år.



R esan hittills

Resan började med segling till Norge och Bergen med en mellanlandning i Danmark. Därifrån gick vi till Shetland och Orkney och fick med oss den lilla fantastiska ön Fair Isle. Via Caledonian Canal i Skottland kryssade vi oss sedan söderut i Irländska sjön och fick med oss höjdarställen så som Isle of Man och Padstowe. Efter att ha korsat "Kanalen" från England till Frankrike följde vi Biscayabukten in till La Rochelle innan vi gick över till Gijón i Spanien. Vi tog gott om tid på oss i Portugal och på Kanarieöarna och korsade faktiskt inte Atlanten förrän i mitten av januari 2016 efter ett kortare uppehåll på Kap Verde. Vi ångrar inte en sekund att vi tog så god tid på oss på vägen ner och hann uppleva så mycket av Europas vackra atlantkust innan det blev dags för en vår- och sommarsäsong i Karibien.

Under hösten 2016 till sommaren 2017 gjorde vi en rundtur i Karibiska sjön. Rutten gick från Martinique ner till de så kallade ABC-öarna norr om Venezuela. Därefter till Colombia och Panama inklusive det exotiska San Blas och Bocas del Toro. Från Panama var det slut med medvindsegling och vi vände stäven nordostvärt och besökte den lilla ön San Andrés utanför Nicaragua, följt av Jamaica, Dominikanska Republiken och Puerto Rico. Därefter söderut igen i den karibiska ökedjan för att ca 4000 distansminuter senare åter landa på Martinique.

Våren 2018 sätter vi av norrut och planerar att få med oss både Kuba och Bahamas på vår väg upp till New York. Därefter går rutten via Grönland och Island för att ta oss hem till Göteborg lagom tills att det är dags att börja jobba igen i oktober efter 3,5 års ledighet. I skrivande stund ligger Nanny ankrad vid Carriacou, en liten ö i södra Antillerna som tillhör Grenada, och väntar ut orkansäsongen innan vi seglar vidare.

Ombord äts det bättre än vad vi gjorde hemma, oavsett väder och en och annan söndagsstek blir det allt också.
//Liv





Båtköket

Vatten, alltså färskvatten, är en ständig bristvara. Framförallt drickbart sådant. Vi är lyckligt lottade som får gott och vålsmakande vatten direkt ur vår vattentank. Hela vägen ner genom Europa tankade vi i marinor om vattnet lukade, såg ut och smakade bra. Vi var faktiskt förvånade över hur bra vattenkvaliteten var på de flesta ställen. Dessutom har vi ett kolfilter som vi kopplar på vattenslangen när vi tycker att vi behöver det. Även om det finns en liten watermaker ombord så är vatten oftast en bristvara och måste hanteras därefter. För att spara på vatten har vi fotpumpar både i pentryt och handfatet på toaletten. Tryckvatten finns på badbryggan. Vid brist på färskvatten, så går det bra att duscha med en 1,5-liters PET-flaska med borrade hål i korken. Men den största besparingen av färskvatten gör vi ändå genom att ha en saltvattensfotpump i köket. Vi grovdiskar i saltvatten och det är då en härlig känsla att kunna använda obegränsat med vatten. Vi diskar i färskvatten men sköljer av allt diskmedel med saltvatten för att slutligen snålskölja med sötvatten. Det behövs inte ens en hel diskbalja med sötvatten utan det räcker med en liten skål med varmvatten och diskmedel för att doppa diskborsten i. Vår vattentank är på 200 liter. Detta räcker gott och väl för oss två i 2 veckor om vi måste snåla. Många samlar också regnvatten och det är alldeles utmärkt dricksvatten, det med.

Det går alldeles utmärkt att odla egna kryddor ombord. Det gäller bara att se till att de står skyddade från vind och gärna i självvattnande krukor.

> BARIST

> BAR O.

> KÖK



Spisen ombord är en gasolspis med två brännare samt ugn. Den är kardanupphängd, så att kastrullerna håller sig på rätt köl när båten lutar. Kontrollera så att spisen inte nöter sönder gasolslangen mot väggen när det gungar. Vi har ett enkelt rostfritt beslag över slangen för att motverka skav.

Jag gillar att ha ganska höga och smala kärl på spisen för då får jag gott om plats. Stekpannan är egentligen en traktörpanna och har RAKA, hela åtta centimeter höga kanter. I och med raka kanterna får det plats mycket mat och den sitter ordentligt fast med hjälp av kastrullhållarna. Jag köpte vid ett tillfälle en fyrkantig stekpanna som såg käck ut. Det var bara det att den gick ju inte att fästa fast på spisen eftersom kastrullhållarna, är anpassade för runda saker, så den åkte fort ut igen.

Kokkärl ombord på Nanny

2 teflonstekpannor 24 cm resp 18 cm

En lättviktsgrillpanna med teflon 25x35 cm

3 Kastruller med lock 0,8l, 2l, och 4l

1 Tryckkokare 4,5l

1 ugnsgryta i emaljerad plåt

Knivar av bra kvalitet är värt varenda krona. Det behövs inte så många, bara de är bra.

Plastskärbrädor Enkla att göra rent med kokande vatten och kostar inte så mycket att byta ut med jämna mellanrum.

Leverans av färsk languster på Grenada



Ugnen används flitigt för bland annat bröd, gratänger, potatisklyftor, knäckebröd, kladdkakor och en och annan söndagsstek. Alla ugnar är olika så de tider och temperaturer som anges i recepten får ses som en indikation. Vi har ett antal ganska lättdiskade teflonplåtar och silikonformar. Silikonformarna håller rätt bra och eftersom de är mjuka så går de att rulla ihop och stoppa in i ugnen och de håller på så sätt plåtarna på plats så att de inte skramlar. Teflonplåtarna rostas så dessa brukar behövas bytas ut någon gång per år. Av S/Y Adventure lärde vi oss knepet att stoppa in termostaten till en vanlig stektermometern via lufthålen på spisens baksida. Den sätts fast med hjälp av lite rostfri ståltråd på ugnens bakre vägg. Det är kalas att kunna ha koll på temperaturen vid kabbak.

Kryddhyllan gör att jag hittar de vanligaste kryddorna snabbt. Jag hatar att leta efter saker. Fast det är förvånande ofta jag får göra det ändå! Men för att minimera letandet så har jag försökt att organisera köket så att jag lätt kan få tag i de saker jag använder mest. Övriga kryddor finns i ziplock-påsar i en genomskinlig plastlåda under spisen. Jag lyfter ut hela lådan och får direkt en översikt.



Kylskåpet arbetar hårt i varma klimat. Med en vanlig termometer med givaren inne i kylan har vi koll på temperaturen. Det är faktiskt det vi har, ett vanligt kylskåp med dörr. Längre funderade vi på att byta till någon form av box istället men det föll bort eftersom pga. förlorad arbetsyta. Översikten man får i ett kylskåp är bra men på den negativa har vi att det är extremt spännande att öppna kylskåpsdörren när vi seglar för styrbords halsar. Jag brukar få sitta på golvet och med alla tillgängliga kroppsdelar försöka hålla varorna inne i kylskåpet när det ska

öppnas. Halkduk botten av kylskåpet och en liten hårdplastlist på övre hyllan hjälper till. Vi har ett 49 liters skåp med ett köldmagasin (ASU) samt ett litet frysfack. Frysfacket används oftast endast till att göra is. Kalla drycker är en lyx som vi unnar oss på Nanny! **Köksredskapen i plast** gjorde mig tokig när de låg i bestickslådan och tog plats. De sitter nu uppbundna i en hörna med bara en ögla av ett snöre som håller dem på plats och gör dem lätta att få tag i. Skafsten står på en liten list så att de inte trillar ut. Förvånansvärt lätt lösning som fungerar alldeles utmärkt.

Frukt och grönt

Kyllda grönsaker håller inte länge i rumstemperatur. Det bästa är att köpa på marknader och dessutom fråga om de har varit kyllda innan. Tvätta allt noggrant innan för att undvika att få ohyra ombord. Vi tvättar gärna i saltvatten och sköljer i sötvatten. Men ibland har man bara otur och frukten blir dålig redan efter några dagar. Vi har hängnät i taket i salongen som vi har satt små lådor i, så att frukten inte blir klämd och kan förvaras separat.

Lök Skala bort alla lösa och bruna lager på löken. Skala den då och då när det behövs och den håller i flera månader. Förvaras i nät ute under targabågen.

Potatis Tvätta om det är för mycket jord på och se till att den är torr innan den packas tillsammans igen. Mörkt och svalt är den bästa förvaringen. Förvaras oftast i en plasthink med en handduk över.

Äpplen Tvätta och torka. Slå in ett och ett i aluminiumfolie. Förvara gärna i nät men långt bort från annan frukt och grönt.

Sallad Den håller bara en dag eller två utanför kylskåpet. De som inte har varit kyllda är oftast fulla av myror, så de måste sköljas blad för blad.



Morötter Skär av all blast och tvätta. När de är torra lindas de in en och en i folie. Förvaras i en plastbytta med öppet lock. Håller i två-tre veckor.

Vitlök Förvara i luftig och mörk tygpåse och den håller i månader.

Lime, Apelsiner De har väldigt lång hållbarhet och förvaras i hängnät ute under targabågen.

Vitkål Den har en lång hållbarhet och kan användas till mycket. Ta av blad för blad. Skär inte i den. Förvaras i nät i taket i salongen och plastas inte i den. Då drabbas den av svartmögel.

Tomater Vi försöker köpa gröna tomater och efter tvätt så slås de in en och en i folie. Tomater måste hållas för sig själv för att inte påskynda mognadsprocessen hos annat frukt och grönt.

Paprika Tvättas och slås in en och en i folie och förvaras för sig själv precis som tomater.

Ananas Vi köper gröna och låter också de hänga i nät. När det lätt går att dra loss ett blad så är det dags att äta dem.

Bananer förvaras en och en med en bit gladpack runt roten i nät under taket i salongen. Då håller de i alla fall lite längre. De mognar dock väldigt fort.

I Karibien är frukt och grönt förvånansvärt dyrt, men när det är säsong frossar vi på mango, avokado, auberginer och lime.

Grönsaksmarknad på Gran Canaria



Sea Quark

Båten är en Scanmar 33 från 1984 och ombord är Camilla och Nowak. De bestämde sig först på våren 2015 att ta ledigt ett år och segla till Karibien med ARC-gänget. En tidig morgon, i en vik vid ögruppen Iles des Saintes på Guadeloupe, sitter jag och pysslar i jollen när jag ser hur Sea Quark har dragit upp ankaret och kommer upp precis bredvid mig. Det blåser rätt kraftigt, men Camilla står på däck och i farten langar hon över något inlindat i en handduk. De vinkar glatt och drar ut förstagsrullen och seglar så sakteliga bortåt. Jag blir så överrumplad att jag knappt hinner ropa tack till dem. Inne i handduken ligger ett ljummet stekpannebröd och eftersom vi ännu inte hunnit äta frukost så mumsar vi genast i oss härligheten. Efter endast en tugga inser jag att jag måste ha receptet.



Camillas stekpannebröd

Två st stekpannebröd i en 24 cm stekpanna

- * 2,5 dl fingervarmt vatten
- * 2 msk olja
- * 1 msk sirap (kan bytas mot lite socker eller honung)
- * 1/2 tsk salt
- * 0,5 påse torrjäst (25 gr)
- * 6-7 dl mjöl (prova gärna att använda lite grovt mjöl)

Blanda ljummet vatten med sirap, olja och salt i en bunke. Håll på hälften av mjölet och därefter torrjästen. Rör ner mjölet med en sked så du inte behöver kladda ner händerna. Tillsätt resten av mjölet tills degen blir lite småkletig men ändå har en slät yta. Låt jäsa under en handduk i 30 min. Dela degen i två delar och tryck ut i torr stekpanna med händerna. Strö över lite extra mjöl om degen är för kletig. Stek på medel-värme i 5-6 minuter och vänd på brödet med en stekspade efter halva tiden.



Påminner lite om Hönökaka

Pizza på stekpannebröd

Snabbmat när den är som bäst ombord!

Pizza på restaurang har inte en chans mot denna, lite tjockbottnade pizzan! När brödet är uttryckt i stekpannan tillförs pizzaingredienserna och därefter läggs ett lock på och pizzan bakas i ca 5-10 minuter på medelvärme.

Fyllningen brukar bli något av det som råkar finnas till hands och kan självklart varieras i det oändliga.

Fyllningsförslag:

- * Tomatsås, ost, tacofärs, rödlök och champinjoner
- * Tomatsås, ost, lök, köttfärs och champinjoner
- * Tomatsås, ost, lök, skinka och annans
- * Tomatsås, ost, lök, tonfisk och oliver

Tomatsås

Håller sig i kylskåp i minst två veckor.

- * 1 burk passerade tomater
- * 2 msk tomatpuré
- * 2 tsk vitlökspuré
- * Salt och peppar

Vitlöksås

God att ringla över varm pizza

- * 2 dl crème fraiche
- * 3 msk sötsur sås
- * Vitlök efter behag
- * Salt och peppar

Camillass tre snabba

Tortilla i botten på stekpannan med lite olivolja. Lägg i fyllning och därefter ytterligare en tortilla. Stek på svag värme i fem-tio minuter. Vänd efter halva tiden och snåla inte på osten! Lägg över på tallrik och skär eller klipp i tårtbitar och servera direkt!

Fyllningsförslag:

- * Tacosås, salami och ost
- * Hot sweet chilisås, skinka, ost, torkad timjan

Enklaste pastan är med parmesan, pesto och svartpeppar
Godaste fisksåsen: 2 dl grädde, 1/2 msk torkad dill, smaka av med salt o peppar.





Arepas, majs mjölsplättar

Busenkelt och busgott! Dessa säljs som "street food" i framförallt Colombia men även i övriga delar av Sydamerika. Ibland steks de på en liten mobil spis på plats, eller så är de färdigfriterade och ligger i värmeskåp. De går att köpa naturella eller med ost, kyckling, fisk eller kött i. Första gången vi upplevde dessa var vi på vandring i en naturpark strax norr om Santa Marta. Vi gillade konceptet men tyckte de smakade lite väl lamt för våra smaklökar, så jag kryddar upp dem och numera stoppar i allt möjligt i dem.

Rör ihop mjöl, vatten och salt. Låt svälla i fem minuter.

Forma till stora plättar med händerna eller en sked och stek i smör på medelgod värme tills de bli gyllenbruna. Vänd efter ett par minuter när plätten håller ihop.

Ovanstående recept är som sagt rätt tråkigt. Men med lite mer kryddor som vitpeppar, cayennepeppar eller lite vitlök

blir det bättre. Innan massan sväller kan man också röra ner hackad lök, ost, skinka, paprika, tomat, bacon, vitkål eller vad man nu har att tillgå. Serveras i en servett för att spara på disk och äts när de svalnat något. Det blir inte enklare än såhär!

Ca 4-5 st, 1 cm tjocka plättar

- * 2 dl mycket fint malet majs mjöl
- * 3 dl vatten
- * 1 krm salt
- * 1 msk Smör



Gatemarknad i Santa Marta, Colombia

S wede Dreams



Vi har haft nöjet att segla med denna familj till och från. Under vår tid ner genom Europa ingick vi i ett gäng med svenska seglare som gick under benämningen "The Swedish Boat Mafia". Inte fullt så allvarligt som det låter, så länge inte någon utmanar pappa Carlos på en fisketävling, för då kommer hornen fram. Deras hem är en Nauticat 521 och innan avseglingen 2015 bodde de även på båten i Göteborg under ett par år. Vi har haft många härliga grillkvällar på deras stora akterdäck som alltid fungerar som en naturlig samlingsplats där alla är välkomna. Ofta blir det storkok och knytkalas där recept och tips delas mellan många seglare.

L olas gudomliga fiskgryta

3-4 personer

- * 600 gr rensad vit fisk skurna kuber i lagom munsbitar på ca 2x2 cm
- * 1 dl vatten
- * 2,5 dl grädde
- * 1 dl crème fraiche
- * 2 msk fransk senap
- * 3 msk hummerfond
- * 2 msk stenbitsrom

Koka ihop allt, utom fisken och rommen, i ca 10 min.

Lägg i fisken och sjud i ca 3-5 min.

Tillsätt stenbitsrommen strax innan servering och servera med vitt bröd, kokt potatis och eventuellt lite mer rom att toppa med. Vi har haft nöjet att smaka på denna rätt både med haj och med barracuda men all vit fisk fungerar bra och dessutom går det bra med lax.

Väldigt enkel och god rätt som passar när man är många runt bordet.

* **Lola tipsar** att hummerfond är svårt att hitta av bra kvalitet utanför Sverige, så det är en eftertraktad bunningsvara som alltid finns i besökares resväskor.



Carlos fångar Black Marlin
på turen över Atlanten.
En fisk med vitt kött som passar
alldeles utmärkt i fiskgryta

Rotfrukter i ugnen

Fungerar som tillbehör till det mesta av stekt eller grillat kött. Tvättade potatisar med skalet kvar skärs i klyftor och läggs i en långpanna. Ringla över ordentligt med olivolja och strö över massor av torkad rosmarin. Börja med ugnsvärmen på max för att efter en halvtimme dra ner gasen till halv låga. Det tar ca en timme i ugnen. Rör om då och då. När det är 10 minuter kvar går det att stänga av helt och låta eftervärmen sköta resten.

Man kan förkoka potatisen lite, men då är det bäst om den är skalad. Koka upp den klyftade potatisen och stäng efter fem minuter av gasen för att låta potatisen stå i det varma vattnet i ca en halvtimme innan den läggs på en plåt i ugnen med oljan och kryddorna. Men om potatisarna ska få en riktigt krispig yta föredrar jag att låta dem ha skalet kvar och inte förkoka. Tvättade morötter, lök i båtar och hela vitlöksklyftor är också väldigt gott att ha i.

Sötpotatis i klyftor är också gott, men de har kortare tillagningstid än potatis och vill man ha dem i lite fastare konsistens kan de läggas in ca 15-20 min efter de andra rotfrukterna. Sötpotatisen får heller inte blir torr och behöver eventuellt ösas med lite olja då och då. Strö flingsalt över rotfrukterna när de är färdiga.



Lolas lata kyckling i ugn

4 personer

* 4-5 kycklingklubbor, det gör inget om de är frysta

- * 4 morötter
- * 1 zucchini
- * 2 rödlökar
- * 1 palsternacka,
- * 2 röda paprikor
- * 3 dl torrt vitt vin
- * 3 msk olivolja
- * 1 msk timjan
- * 2 tsk rosmarin
- * 7-8 skalade vitlöksklyftor
- * Flingsalt och peppar
- * Ev oliver
- * Ev potatis, om det får plats men det är inte nödvändigt.

Lägg kycklingen och grovt skurna rotfrukter på en plåt och strö över oliver. Håll i vinet och ringla över olivoljan. Krydda och kör i ugnen under 60 min i 200 gr. Tacksam rätt som sköter sig själv och lätt att variera med de rotfrukter som finns att tillgå.



Potatissallad

4 personer

- * 1 kg potatis
- * 1 liten röd eller gul lök
- * 3 msk majonnäs
- * 2 dl crème fraiche
- * 3 tsk fransk senap

Skala och skär potatisen i tärningar. Koka potatisen i ca 20 min, eller 5 min i tryckkokare på fullt effekt och låt sedan trycket falla av sig själv. Håll av potatisen i ett durkslag och låt svalna. Blanda lök, majonnäs, crème fraiche och fransk senap i kastrullen och vänd ner lite potatis i taget. Smaka av med salt och peppar.

Salladen går att variera i det oändliga och det kan vara gott med lite italiensk salladskrydda, hackad gräslök, saltgurka eller sockerärter i.



Potluck—knytkalas

Båtmänniskor är som bekant ett mycket trevligt släkte och de gillar att umgås. Ofta organiseras det s k Potlucks här och där. Konceptet är som ett knytkalas. Varje båt tar med sig en rätt för ca 10 personer och allt ställs fram på ett bord. Det ska gärna vara s k "finger food", eller plockmat, som kan ätas enkelt utan kladd. Men det brukar variera från gång till gång. Var och en tar med sig egen dryck, tallrikar och bestick. Oftast är det mycket trevligt och man lär känna sina båtgrannar på ett avslappnat sätt.

Tortilla med skinka

Rör ihop

- * 250 gr hackad skinka
- * En liten finhackad rödlök
- * 2 dl crème fraiche
- * 2 dl finhackad vitkål
- * 1 msk chilisås
- * 1 tsk vitlökspuré

Sprid ut på 4 st tortillabröd och rulla ihop. Fukta med lite vatten sista biten på brödet så klistrar den ihop lite bättre. Skär sedan upp rullarna i 2 cm långa bitar och servera på ett fat. Fungerar även fint med burkskinka.

Potluck på BBQ Island, Cayos Holandes, San Blas, Panama.



* Jag använder vanilj-
* pulver när jag bakar.
* Det innehåller malda
* vaniljstänger utan
* tillsatser och det
* räcker med att an-
* vända 1/4 i förhål-
* lande till vaniljsock-
* er.



Kladdkaka eller "Sticky cake"

Vi hamnar såklart på Potluck då och då. Ofta tar jag med potatissallad men en kladdkaka brukar uppskattas mer. Sticky cake har nog blivit lite av mitt signum. I ett försök att översätta kladdkaka till engelska så blev det Sticky cake och det namnet har faktiskt fastnat.

Jag använder en teflonform med måtten 20x20 cm som kläs med bakplåtspapper för att minska diskandet lite.

Ca 16 bitar

- * 100 gr smör
- * 2 1/2 dl socker
- * 2 ägg
- * 1 dl vetemjöl
- * 0,5 dl kakao
- * 1/2 tsk vaniljpulver

Smält smöret i en kastrull och rör i sockret. Blanda sedan i övriga ingredienser. Baka i 175 grader i ca 15-20 min

Efter 15 min är den väldigt kladdig och lämpar sig bäst för att äta med sked.

Min ugn är lite varmare i ena hörnan så jag vrider på formen ett par gånger för att den ska baka jämnare. Passa på värmen så att kakan inte blir för varm, för då blir den torr och tråkig. När kakan har svalnat lite vänder jag den upp och ner på en tallrik och skär upp den i fyrkanter, vilka läggs i en plastburk med smörgåspapper mellan lagren. På så sätt kan man lätt bjuda runt utan att tallrikar behövs. Kladdkakan varieras med fördel genom att lägga på ett lager glasyr. Här brukar jag fuska lite och köpa färdig och smeta över. Hittar jag frysta hallon kokar jag upp ca 500 gr tillsammans med 1 dl socker och en matsked limejuice och serverar den varm till kakan.



Fetmarkerad text är de ämnen och recept som är med i denna förhandstitt av kokboken.

Innehållsförteckning

Boken i din hand

Vi på Nanny

Båtköket

Båtköket i hårt väder

Säkerheten och enkelheten

Förberedelser inför översegling

Gasol ombord

Bunkringslistor

Bunkring och basvaror

Sophantering

Spara på disk

Tokiga måttenheter

Prylar som gör livet lättare

Mat som inte behöver förvaras kallt

Ost i kölsvinet

Frys ombord

Frukt och Grönt

Småkryp

-Småkryp i maten

-Att tänka på när det gäller skadedjursbekämpning

Tryckkokaren

-Spara på gas

-Bakad potatis i tryckkokaren

-Konservera i tryckkokaren och få goda konserver som håller i upp till ett år.

Seglare som delar med sig

S/Y Sea Quark, Bestämde sig i sista sekund

-Camillas stekpannebröd

-Pizza på stekpannebröd

-Camillas tre snabba

S/Y EOS, redan gjort varvet, men trivs i Karibiska havet

-Ann Maries salladsgroddar

S/Y Resolute, Hann med både Medelhavet och Karibien innan det blev dags att åka hemåt

-Katarinas stekta bröd

-Mr D, Slow cooker, bästa kocken ombord

-Dennis fiskar, fina filéer

S/Y Tina Princess, Ska aldrig dra sin rullator i snö

-Prinsessans Tonfiskcurry

-Tinas överlevnadswraps

-Sashimi light X 2

S/Y Helena, Två årigt äventyr som slutade med mastbrott

-Rias bananabread

-Penne à la putanesca, på konserver

S/Y Swede Dreams, Familjen som lämnar alla möjligheter öppna i framtiden

-Lolas gudomliga fiskgryta

-Lolas Lata Kyckling

-Potatissallad

Fetmarkerad text är de ämnen och recept som är med i denna förhandstitt av kokboken.

Seglare som delar med sig

S/Y Searocco. Far och son som inte hade någon plan

- Kålsoppa à la Alfred
- Chrilles vitkålsfräs
- Thaisallad på Searocco, såklart med kål

S/Y Happie - seglar i hemnavatten med båten i sjön året runt

- Lottas Coleslaw
- Happie macka, gör alla seglare glada

Planerade, kommande seglare

S/Y Lea. Tjejerna som seglade ARC

S/Y Ocean Maiden. Silke tjejen som korsar Atlanten själv.

S/Y Go lightly, kocken från Sydafrika som inte kan sluta prata mat

S/Y Adventure. Sex månaders äventyr ner till Biscaya och tillbaka

S/Y Oversteet. Kanadensarna som bara seglar i Karibien under orkansäong

S/Y Jono. Köpte sig en charterbåt och rustade upp

S/Y Harry. Norrmännen som är ute för en tredje gång

Nannyrecept

Köttfärs i glaskonserv

Currykyckling i glaskonserv

Linsgryta med variation

Fröknäcke

Arepas från Colombia

Mammas smörgåsjärn

Syrrans vitlökspuré

Gratinerade enchiladas med burkkyckling

Yoghurt på hemmavis

Potluck—seglarnas variant på knytkalas

Kladdkaka—sticky cake

Tortillarullar med skinka

Pulled Pork

Syltad Rödlök

Vegetariska hamburgare

Vegetarisk tacopaj

Potatisplättar

Vispat smör

Snabba woken

Kikärtsbiffar med ost

Div röd

Magnus förträffliga söndagsstek

Tack för att du tog dig tid att titta igenom ända hit!
Idag har jag material för ca 100 sidor. Mvh Liv