



GOTT TILL SJÖSS

Enkel mat är god mat. Och även med välutrustade pentryn finns det ingen anledning att krångla till det – utrymmet ombord är trots allt begränsat. Båtar från 60- och 70-talet är vanliga till sjöss, och kyl och rinnande vatten fortfarande lyx för många.

Att äta gott hör till semesterns höjdpunkter, men att utgå från det enkla är en bra grundregel. Sedan kan det räcka med ett par färska smakhöjare för att lyfta rätterna ordentligt.

Klokt är att satsa på bra basvaror som inte behöver förvaras kallt (se också tipsruta intill) och sedan fylla på med kylvaror och färska grönsaker efter hand.

Konserver är inte fusk. Numera finns ett jätteutbud av fina råvaror på burk även i vanliga matbutiker. Inlagd kronärtskocka, grillade inlagda paprikor och oliver är några exempel. Tillsammans med lite gott bröd, salami och annat kallskuret blir det en hel lunch. Konserverade färdiglagade rätter smakar däremot sällan gott.

Bunkra upp med till exempel torkad pasta, couscous, bulgur och konserver som



passerade tomater, oliver och bönor. Då har du en bra bas till såväl pastarätter som sallader.

Den franska delikatessen puylinser har börjat dyka upp i butikerna. De är fantastiskt goda som tillbehör till både fisk och kött. Man köper dem torkade och kokar dem klara på 15-20 minuter.

Svartpeppar i kvarn är också en god investering, färskmalet är alltid bäst.

Med bara passerade tomater, bra olivolja och lite vitlök går det att göra en god tomatsås till pastan. Då gör det ingenting om du blir inblåst i en naturhamn, du får en god middag ändå. Ligger du däremot i gästhamn kan du förhöja smaken på såsen med färska örter från affären.

Eftersom pasta är mycket vanlig i matlagning ombord lönar det sig att köpa bra kvalitet. Det kanske kostar några kronor extra men det är stor skillnad på konsistens och smak jämfört med billig pasta.

Den som har tur kanske kan bidra med nyfångad färsk fisk till maten. Till fisksoppa fungerar det lika bra med fryst.

Soppor och grytor som tillagas i en enda kastrull är idealisk båtmat.

Men det finns maträtter som man kanske ska undvika ändå.

– Laga pannkakor när det gungar är ingen enkel sak även om man har gyroupphängd spis, jämntjocka pannkakor är nästintill omöjligt att få till, säger Martin Sande, seglare sedan många år.

Själv försöker han och hans familj förbereda maten innan de ger sig ut. Ofta lagar de rätter

hemma som de sedan fryser ner och låter tina långsamt i kylan när de är ute med båten. På så sätt förlänger de hållbarheten.

Efter en lång seglats vill man inte komma fram uthungrad och vara tvungen att fixa fram något ätbart snabbt. Ett bra tips är att förbereda mat som man kan plocka fram under gång. Men helst ska man slippa gå ner i ruffen och laga mat när det gungar som värst – då är wraps en bra lösning. Fyllningen kan man fixa till innan man ger sig ut på sjön. När man blir hungrig är det bara att fylla ett tunnbröd eller tortillabröd och maten är klar.

Se gärna till att ha ett par uppsättningar engångsgrillar ombord, blir det fint väder är nygrillat som man njuter på en klippa oslagbart.

Det har kommit en del kokböcker om mat på båt de senaste åren. Egentligen är det kanske bättre och enklare att utgå från det man gillar. Många rätter går att förenkla genom att dra ner på antal ingredienser. Medelhavsmat är oftast enkel att tillaga och passar därför utmärkt som båtmat.

Det sägs att man förr kunde känna igen sjömännens från italienska Genua på andedräkten. De hade alltid hemmagjord pesto gjord på vitlök, pinjenötter och basilika med sig på båten.

Text: Carolina och Kajsa

Att ha i skafferiet

vitlök
schalotten- eller rödlök
olivolja
citroner
torkad oregano
torkad rosmarin
torkade chilifrukt, peperoncino, chili flakes,
piri piri eller vanlig cayennepeppar
en god vinäger, vitvin eller rödvin
pasta
bulgur eller couscous – perfekt att göra
sallader på
kalamataoliver, eller andra smakrika svarta
oliver med kärnor
pesto
inlagda saltorkade tomater
inlagda kronärtskockor
konserverade kronärtskockshjärtan
konserverade bönor
konserverad tonfisk
konserverade tomater



TIPS! Investera i en riktig pepparkvarn så att du kan få nymalen peppar hela tiden. Färdigmald peppar på burk är inget bra alternativ.

