

## Voedselvoorziening aan boord

Voor het eerst voedsel voorzien voor een langere zeiltocht kan overweldigd zijn. Niemand wil honger lijden tijdens een oceaanoversteek en een eenzijdig menu van enkel noedelsoep, crackers en pindakaas is ook niet alles. Voedselvoorziening hangt af van waar je bent, de mijlen die je voor de boeg hebt, hoeveel zeilers je bemanning telt, wat ze lusten, hoeveel plaats je hebt en of je koel kan bewaren. Ervaring leert en na wat mijlen ontwikkelen de meeste zeilers hun eigen systeem. Wat neem je mee en in welke hoeveelheid? Waar en hoe bewaar je de etenswaar? Hier alvast 11 basistips uit het blad Zeilen!

### 1. Stel een weekmenu op

Een overtocht kan altijd langer duren dan je ingeschatte tijd. Daarom geldt de vuistregel: Neem altijd drie keer meer aan boord dan noodzakelijk. Dit betekent dat als je inschat dat de overtocht drie weken duurt, je veiligheidshalve voor negen weken eten meeneemt. Doe hetzelfde voor water. Maak een weekmenu, om te kunnen berekenen hoeveel kilo aardappelen, pakken pasta, rijst, meel en blik je moet inkopen. Vervolgens kijk je naar de houdbaarheid van de spullen. Met een extra pak droge linzen, rijst of pasta doe je zelden iets verkeerd, maar voor negen weken brood kopen heeft geen zin.

### 2. Maak een lijst

Nadat je boodschappen hebt gedaan, is het handig om bij te houden waar alles ligt en in welke hoeveelheid. Maak een lijst waarin je opschrijft wat je uit de voorraad haalt. Deze lijst vormt een goede basis voor de volgende keer dat je boodschappen doet. Bovendien werkt het ook goed als inspiratiebron voor de dagelijkse maaltijd.

### 3. Neem genoeg snacks mee

Mueslirepen, gedroogd fruit, noten en crackers zijn makkelijk te grijpen en geven veel energie. Soms is het verstandig om afspraken te maken over de lekkerste snacks, als je verspreid over een lange periode wilt genieten van een lekkernij. Voedsel dat weinig voorbereiding nodig heeft, zoals tortilla's, afbakbroodjes en noedelsoepen, zijn ook zeer handig aan boord.

### 4. Varieer

Vaak kook je heel anders aan boord dan thuis, omdat dezelfde gerechten anders kunnen smaken op een slingerende boot. Zorg voor variatie, door op voorhand enkele verschillende recepten op te zoeken met de aanwezige basisingredienten. Een kleine toevoeging, zoals een blik mosselen, pepertjes of olijven, kunnen een eenvoudige maaltijd verheffen tot een heerlijke verwenning.

### 5. Kies de juiste groente

Groente en fruit koop je vlak voor je vertrekt. Groenten die in de winkel gekoeld worden, moet je aan boord op dezelfde temperatuur bewaren, anders rotten ze. Omdat koelkastruimte meestal beperkt is, koop je best ongekoelde groente. Deze vind je op lokale markten, of bij groentestalletjes naast de weg. Ken je iets niet? Dat is dit de beste plek om het te vragen.

### 6. Leer de kunst van het bewaren

Een sappige tomaat of een knapperig stukje komkommer smaken altijd, maar na een oversteek van enkele weken tijd worden het trofeeën die bewondering zullen opwekken bij medezeilers. Groente en fruit een lange tijd bewaren is dan ook een echte kunst. Eén gouden regel: Controleer regelmatig op rotte plekken en verwijder meteen verdorven stukken. Enkele weetjes:

- In een net krijgen de verse etenswaar meer lucht, waardoor ze minder snel rotten. Als er geen plaats is voor een net, kan een opklapkrat ook heel goed dienst doen mits je het niet te vol stapelt en het op een goed geventileerde plek staat. Controleer of er niets tot moes slaat wanneer de boot hevig rolt.
- Kool, pompoen, aardappelen, uien en wortelen blijven langer vers als ze donker bewaard worden.
- Kool gaat het langste mee als je hem niet snijdt, maar pelt.
- Uien en aardappelen smaken heerlijk samen, maar als je ze naast elkaar bewaart zullen ze snel rotten.
- Bananen worden allemaal tegelijk rijp, ook al zijn ze niet allemaal even oud. Tenzij je gek bent op bananenbrood, koop je er dus best niet te veel.
- Citroenen en limoenen zijn lang houdbaar en kunnen niet ontbreken op het moment dat je verse vis aan boord haalt!

### 7. Gooi verpakkingen meteen weg

Tijdens het inruimen van de boodschappen gooi je meteen alle verpakkingen weg. Dat scheelt niet enkel veel plaats, maar ook veel afval onderweg. Ook zijn kartonnen dozen beruchte kakkerlakken-verspreiders, want daarop leggen ze graag hun eitjes. Meestal zie je die eitjes wel, maar ze kunnen ook makkelijk onopgemerkt blijven in de drukte van een boot die vertrekkenklaar wordt gemaakt. Grote hoeveelheden meel, droge bonen en rijst bewaar je best in goed afsluitbare, doorzichtige dozen. Zo kun je in de gaten houden of de etenswaren vrij blijven van beestjes. Enkele blaadjes laurier toevoegen doet ook wonderen.

### 8. Draai eieren regelmatig om

Eieren zijn voor veel gerechten, zoals pannenkoeken, niet noodzakelijk en kunnen eventueel vervangen worden door eierpoeder. Mocht je toch eieren aan boord hebben gedurende een lange trip en deze buiten de koeling bewaren, dan moet je ze elke dag even omdraaien. Een stevige eierdoos is handig, zowel voor het boodschappen doen, als voor het omdraaien van de eieren. In lang niet alle landen verkopen ze de eieren namelijk in dozen. Meestal moet je ze in een plastic zakje vervoeren en zijn ze tussen alle andere boodschappen gedoemd te sneuvelen.

### 9. Ga aan de slag met inmaken en fermenteren

Een koelkast is niet altijd nodig; in 1913 werd pas de eerste, goed functionerende koelkast op de markt gebracht. Voorheen was men aangewezen op andere technieken, zoals inmaken en fermenteren. Beide processen zorgen ervoor dat het voedsel langer bewaard wordt, maar werken anders. Bij het inmaken van groenten of fruit gebruik je zuren, suikers of zelfs alcohol en verhit je alles om bacteriën, schimmels en gisten te doden. Bij fermentatie zijn micro-organismen juist cruciaal voor het fermentatieproces. Een goed voorbeeld is zuurkool, het bekende middel tegen scheurbuik dat vaak tijdens ontdekkingsreizen werd gegeten. Je maakt het als volgt; snijd de kool in dunne reepjes. Doe alles in een kom, samen met een lepel zout. Kneed met je handen het sap uit de kool. Duw de kool goed aan in een schone glazen pot en bedek met het sap. Prik enkele gaatjes in het deksel om overdruk te voorkomen. Duw af en toe de kool goed aan, zodat het bedekt blijft met het sap. Na een week is de zuurkool klaar.

### 10. Kweek je eigen kiemen

Er zijn vertrekken die een kleine groentetuin aan boord hebben. Alles wat ook maar een beetje kan kiemen wordt in een vochtig bedje gelegd, in afwachting van een portie taugé of andere verse spruiten. Nagenoeg alle eetbare zaden en pitten kunnen worden gebruikt voor ontkieming, zoals erwten, linzen en taugé (mungboontjes). Het is een krachtige kwaliteitsvoeding, waarvoor je niet echt diep in de buidel hoeft te tasten en je hebt snel resultaat.

## 11. Maak je eigen brood en yoghurt

Brood bestaat slechts uit vier ingrediënten (meel, water, gist en zout) maar kent veel variaties. Wie het bakken van brood een te bewerkelijke klus vindt, kan ook nog besluiten om pannenkoeken of scones (met bakpoeder) te maken. Het maken van yoghurt is ook een aanrader. Het is niet moeilijk te maken en een echte delicatessen aan boord als ontbijt met muesli, als toetje of als tussendoortje. Je maakt yoghurt door aan gepasteuriseerde melk melkpoeder toe te voegen, dit te verhitten en met (bijvoorbeeld Griekse) yoghurt weer af te laten koelen. Veel vertrekkers gebruiken ook enkel melkpoeder. In warme streken is goede melkpoeder overal voor een redelijke prijs te koop in bussen of zakken, meestal voor acht liter melk.