

# Bunkra smart

När det är långt till mataffären

När långseglarfamiljen på Mary af Rövarhamn gav sig ut på Indiska Oceanen visste de att det skulle dröja två månader tills de skulle se en mataffär nästa gång. Två månader utan möjlighet att fylla på skeppsförråden med annat än kokosnötter och fisk. Här berättar de hur det gick.

TEXT OCH FOTO LINDA HAMMARBERG

Nästan två månader bortom all civilisation var det som väntade oss den dagen Mary af Rövarhamn stävade ut ur Gallehamn på södra Sri Lanka. Cirka fyra veckor till sjöss, och fyra veckor på de obebodda Chagosöarna mitt i Indiska Oceanen. Så det gällde att vi inte hade glömt något viktigt. För det vi inte fick med oss nu, det fick vi helt enkelt klara oss utan. Många semesterseglare undviker att laga mat till sjöss. Nöjer sig med några färdigbredda smörgåsar och pulversoppa på mugg, i bästa fall en burk ravioli eller bönor i tomatsås. Det duger för en helg. Men för oss som tillbringar långa perioder på havet behövs en mer regelbunden och varierad mathållning – inte minst för att förebygga sjösjuka. Vi brukar därför försöka äta ungefär samma mat till sjöss som i hamn, lite beroende på väder och utbud.

Mat och vatten för fyra månader  
En god regel är att proviantera för dubbelt så lång tid som man planerar att vara ute. Om något oförutsett skulle hända på vägen. I vårt fall innebar detta att vi behövde ha med oss mat och dricksvatten för fyra månader, för fyra personer. Mest oroliga var vi för vattnet. Våra tankar rymmer 500 liter färskvatten, det borde räcka. Men blev vattnet dåligt skulle vi få problem.

Att vi skulle svälta ihjäl var däremot ingen risk. Båten var i vanlig ordning fullastad

med torrvaror och konserver. Men vi saknar fryskyl i bord, och vår kylbox är inte mycket större än hyllan i ett vanligt kylskåp. Så frågan var hur länge färskvarorna skulle hålla, med 35 grader i både luft och vatten. Det skulle vi snart få svar på.

Äpplen och citrusfrukter håller längst  
Vi har under de senaste åren fått ganska bra koll på vad som går åt, vilka varor som håller länge och hur de bör förvaras. Men det kan vara svårt att avgöra kvaliteten på det man köper. För att sprida risken valde vi att köpa färskvaror som ägg, frukt och grönsaker från flera olika handlare. Det var tur, för de första äpplena ruttnade redan efter ett par dagar medan andra av samma sort höll i två månader.

Vi hade motvind och motström nästan hela vägen till Chagos, och de 900 sjömil tog tolv dygn att tillryggalägga. Fisket var dåligt, som det brukar vid låg fart. Men vi hade desto mer frukt att äta. Inom loppet av en vecka satte vi i oss inte mindre än 218 bananer, och jag vet inte hur många meloner och ananaser. Äpplen och citrusfrukter sparade vi till senare, de brukar hålla bäst.

Fisk och skaldjur varje dag  
Väl framme var lagunen full av liv; vi åt fisk eller skaldjur varje dag i över en månad. Iland fanns kokosnötter och krabbor i överflöd, och barnen grävde upp små snäckdjur ur sanden som vi kokade och åt som musslor. Det regnade dessutom ymnigt under



FOTO: ERYA ÖDMARK

Långseglarfamiljen på Mary af Rövarhamn har just korsat sitt tredje världshav, Indiska Oceanen. Följ deras resa runt jorden på [www.symary.com](http://www.symary.com).

några dagar, så vi behövde aldrig bekymra oss över att vi inte hade tillräckligt med vatten ombord.

Som mest låg tio båtar ankrade i atollens mest skyddade vik. Om en vara tog slut idkade vi byteshandel med varandra. Tio liter bensin mot två apelsiner och en chokladkaka. Sex ägg mot fyra vitlökar. En flaska vin mot en reservdel. Mat var hårdvaluta, och husmorstipsen duggade tätt när vi samlades kring lägerelden på kvällarna. Varken min man eller jag är särskilt roade av mathållning till vardags. Men ämnet växte med utmaningen och blev intressantare för varje dag som gick.

Värmen går hårt åt grönsakerna  
De knäckebrödspaket vi köpt på IKEA i Singapore visade sig snart vara fulla av mjölbagsägg som kläcktes i värmen och förstörde många av våra torrvaror innan vi fick stopp på dem. Värmen gick också hårt åt grönsakerna; efter ett par veckor hade vi bara kvar de tomater och morötter som fått plats i kylan. Men potatis och lök klarade sig som vanligt bra, yoghurtkulturen frodades och skörden i groddburken var god.

I det stora hela klarade vi mathållningen bra, och hade gärna stannat längre på Chagos än de fyra veckor som de brittiska myndigheterna satt upp som begränsning. Ändå kände vi en viss besvikelse när vi angjorde vår första civilisation – ön Rodrigues 1200 sjömil sydost om Chagos – för att mötas av tomma kyldiskar. Veckans fartygsleverans av färskvaror från Mauritius hade uteblivit. Men hade vi klarat oss så länge, kunde vi klara oss lite till.



Nyfångat varje dag på Chagos.

## Smarta prylar till byssan

Här är prylarna som gör en av båtlevets minst avundsvärda sysslor enklare, säkrare och mycket roligare.

**Balansupphängning:** En spis med balansupphängning gör matlagning i sjögång både enklare och säkrare. Med en skärbräda eller ugnsplåt ovanpå blir spisen till en välbehövad avställningsyta när den inte används till matlagning.



Med fyrkantiga stekpannor kan du utnyttja ytan maximalt. Bra när man är många ombord.

**Fyrkantig stekpanna:** En vanlig båtspris har sällan mer än två brännare, och känns alltid lite för liten. Med fyrkantiga stekpannor kan du utnyttja ytan maximalt. Särskilt bra om man är många ombord.

**Halkduk:** Ett enkelt och billigt sätt att behålla maten på bordet. Halkduken är svår att leva utan när man väl har vant sig. Oavsett om det ska ätas, mekas eller byggas

lego. Saknas halkduk kan en fuktig disktrasa göra jobbet.

**Isbox:** En isolerad låda med galler på botten och avtappningshål för smältvatten – effektivare än kylbox och billigare än vanlig kyl. Kan hålla maten kall i en hel vecka beroende på yttertemperatur. Isen bör vara djupfrys, finns i de flesta fiskehamnar.

**Kastrull med höga sidor:** En bra båtkastrull har höga sidor som tillåter båten att luta utan att innehållet rinner över kanten. Det är också viktigt att den kan hanteras med en hand, så du kan hålla i dig med den andra.

**Okrossbar servis:** Muggar och tallrikar i melamine eller hårdat porslinsglas håller värmen bättre än rostfria och emaljerade alternativ. Djupa tallrikar med bred anläggningsyta är bäst vid sjögång. Undvik duralexglas, när de väl går sönder förstår du varför.

**Termosar:** En mattermos håller lunchen varm. Medan en termos med varmvatten snabbt kan förvandlas till en kopp te, blåbärssoppa eller varma koppen. Termomuggar är också bra. Finns även med inbyggd kaffepress vilket är ett måste för alla kaffeälskare.



En tryckkokare sparar både tid och energi.

**Tryckkokare:** Med en tryckkokare halverar du koktiden, och sparar massor av energi. Tryckkokaren är också utmärkt förvaring av en förberedd gryta man vill spara till nästa dag. Kan även användas för att göra egna konserver.

**Ugn:** En ugn ger dig helt andra möjligheter i byssan. Ingenstans smakar nybakt så gott som till sjöss. Burkugnen OMNIA är ett billigt och enkelt alternativ för den som har ont om plats.

**Vattenkokare:** Många använder en tolvvoltsdriven vattenkokare ombord. Andra väljer att värma vatten i en kaffepanna på spisen. Oavsett, båda är lätta att hålla ur, minskar risken för skällning.



## Så får du maten att hålla längre

**Man behöver inte segla jorden runt för att ha glädje av att veta hur man får maten att hålla lite längre. Det räcker med några veckor i ytterskärgården. Den som bunkrar rätt äter godare, spar pengar och har större frihet.**

På frågan vilken proviant man ska ta med sig ombord brukar vi svara att man ska bunkra sådan mat man tycker om att äta; man ska aldrig förringa en god måltids moralhöjande effekt. Sedan beror det först på hur länge man ska vara ute, och vilka möjligheter till förvaring och tillagning som finns ombord.



Frukt, grönsaker och ägg som en gång varit kylda har kortare hållbarhet, därför kan det vara bättre att handla dessa varor på torget eller direkt av odlaren.

**ROTFRUKTER:** Nästan alla rotfrukter har lång hållbarhet, särskilt om de förvaras svalt. Potatis är den tåligaste knölen, och kan klara sig flera månader i rumstemperatur om den bara håller hög kvalitet från början. Det viktigaste är att potatisen förvaras mörkt. Potatis som utsätts för ljus kan bli grön och utveckla giftet solanin; gröna fläckar bör skäras bort med marginal. Vi förvarar vår potatis i ett luftigt nät som täcks med en handduk - det fungerar bra. Morötter kan hålla sig flera månader i kylskåp, men måste förvaras i påse för att inte torka ut. Att skära bort blast och rötter skyddar också mot uttorkning. Det samma gäller betor och rädisor. Rotfrukter som förlorat spänsten brukar annars återhämta sig om de får ligga några timmar en skål med kallt vatten.

**GRÖNSAKER:** Lök och vitlök kan hålla sig flera månader i rumstemperatur. Annars brukar de flesta grönsaker må bäst i svalare temperaturer. Behåll eventuell plast på gurka och paprika, och förvara andra grönsaker i någon form av förpackning för att undvika uttorkning. Detta gäller även färsk svamp. Sparris och selleri kan däremot hålla sig färsk i rumstemperatur i en hel vecka om man ställer den i vatten. Gröna tomater och avokado bör mogna i rumstemperatur för bästa smak. Men låter man gröna tomater mogna i kylskåp kan de hålla väldigt länge, i flera månader. Vissna salladsblad kan precis som rotfrukter återfå sin krispighet om de

läggs i kallt vatten. Groddar går utmärkt att odla ombord. Kryddväxter som basilika, persilja och pepparmynta brukar också trivas.



Kryddväxter brukar trivas ombord, men skydda dem från saltstänk annars dör de direkt.



På varma breddgrader är det viktigt att skölja frukten innan den tas ombord, för att förhindra ohyra ombord.

**FRUKT:** All frukt mår bra av att förvaras svalt, men undvik att köpa frukt som en gång varit kyld om du inte avser att förvara den i kylan framöver. Nyskördad håller alltid längst, därför är det bäst att handla på torget eller direkt av odlaren. En del frukter kan med fördel köpas mogna för att förlänga hållbarheten, exempelvis bananer, ananas, mango, papaya, avokado och kiwi. Grapefrukt, apelsiner och gröna äpplen är annars de frukter som brukar hålla längst i rumstemperatur, ofta i flera månader. Men äpplen avger etengas, som får intilliggande frukter

och grönsaker att mogna snabbare, och bör därför hållas lite avsides. I varma länder bör man även tänka på att tvätta frukt i klorerat kranvatten innan den tas ombord, och lämna eventuellt omslagspapper på bryggan. Allt för att minska risken för ohyra. Bananstockar kan man sänka ner i havet en stund.

**KÖTT:** Rätt kött håller längre om det är vakuumpackat. Marinerung är också bra; olja, vinäger eller citron gör att bakterier inte får fäste lika lätt. Kött som riskerar bli gammalt kan man steka upp, för att vinna tid. Fruset kött håller naturligtvis lite längre, beroende på temperaturen under tining. Bacon brukar också ha lång hållbarhet om det förvaras kylt. Annars finns det en del svenska färdiglagade köttretter på konserv som smakar helt ok. Medan man i många andra länder får man hålla tillgodo med corned beef och korvkonserv med tveksamt innehåll. Av den anledningen äter vi mest vegetariskt och fisk, men brukar även försöka ha en del rökta och torkade charkprodukter ombord. En bra salami, serranoskinka eller fårfiol kan hålla i många månader i rumstemperatur så länge den inte är uppskuren. Ju magrare, desto längre hållbarhet. Den skurna kanten kan gnidas in med vinäger för att förhindra bakterietillväxt.



Gravad lax håller sig ett par veckor i kylan, och är ett gott alternativ för den som inte vill laga varm mat under sjögång.

**FISK:** Är fiskelyckan dålig brukar man kunna köpa färsk fisk av någon lokal fiskare. Den fisk du inte äter på en gång bör förvaras kallt. Hållbarheten skiljer sig lite mellan olika sorter. Fet fisk som makrill brukar bara hålla ett par dagar i kylskåp, medan den magrare laxen klarar sig betydligt längre. Stryk gärna ytan med lite vinäger; det tar död på eventuella bakterier. Att låta fisken ligga i marinad är också bra. När man väl har tillagat fisken brukar den hålla ännu någon dag i kylskåp. Grillad fisk smakar gott på knäckemackan nästa dag. Fisk som är gravad eller saltad och rökt kan annars hålla sig flera veckor i kylskåpet. Inlagd sill brukar också ha lång hållbarhet i kylan, men tänk på att sill i krämig sås håller kortare än sill i klar lag. Fiskkonserver som fiskbullar, tonfisk i olja och makrill i tomatsås är annars klassiker på båt. Liksom kaviar på tub, som brukar klara sig ett par veckor utanför kylskåpet.



Nät är bra att förvara frukt och grönsaker i, eftersom de är luftiga. Nackdelen är att det ofta är högre temperatur i taknivå än i kölsvinet. En skuggig placering ute på båten är bättre, men kan vara svår att hitta.

**MEJERIPRODUKTER:** UHT-behandlad mjölk och grädde är ett bra alternativ till färska mjölkprodukter för den som har begränsade kylmöjligheter. Dessa varor kan förvaras i rumstemperatur i flera månader. För att spara plats brukar vi använda torr mjölk till matlagning och bakning. Av torr mjölk tillverkar vi också egen yoghurt. Mjukost på tub brukar klara sig bra utanför kylskåpet, även hårdost om den förvaras i slutna burk eller påse - gärna invirad i en trasa dränkt i vinäger. Skulle en hårdost ändå mögla kan osten ätas efter det att möglet avlägsnats. Smör och margarin kan också förvaras några veckor i kölen så länge man håller sig på kalla vatten. Saltat smör håller sig bättre än osaltat, och margarin bättre än smör. I många länder kan man också köpa konserverat smör, som inte behöver föras kylt förrän burken öppnats.

**ÄGG:** Ägg kan med fördel förvaras svalt men har lång hållbarhet även i rumstemperatur, ofta många månader. Ett sätt att minska åldrandet är att smörja in äggen med vaselin eller doppa dem i gelatin så att de blir luft-



Ägg håller längre om man smörjer in dem med vaselin. Det täpper igen porerna, och gör dem lufttåta.



Förvara torrvaror i plastbehållare eller förslutningsbara zip-lock påsar - skyddar mot både fukt och ohyra.



Burkugnen från OMNIA är ett populärt alternativ för den som saknar vanlig ugn ombord. Funkar till både matlagning som bakning, men allt får formen av en sockerkaka.

täta. Det sägs också att ägg håller längre om man vänder på dem en gång i veckan. Försäkra dig om att äggen är färska när du köper dem. Saknas datummärkning kan man lägga ner ägget i en bringare med vatten; sjunker ägget är det färskt. Ett äldre ägg flyter upp till ytan, det behöver dock inte betyda att ägget är ruttet. Så länge det knäckta ägget inte luktar illa kan det fortfarande ätas. Ett kokt ägg håller ungefär en vecka i kylskåp.



Glöm inte kakorna. Kanske viktigast av allt ...

**TORRVAROR:** Torrvaror ska helst förvaras torrt, svalt och mörkt. Surdegsbröd håller längre än annat bröd, och knäckebröd blir som nytt efter en stund i ugnen. För den som vill baka eget fungerar torrjäst lika bra som vanlig jäst. Annars är bake-up bröd en smidig genväg. Müsli klarar i regel fukt bättre än flingor. Och nötter, torkad frukt och choklad är bra att ha om man behöver snabb energi. Nötter med skal håller ungefär dubbelt så lång tid som nötter utan skal. Delade nötter har kortast lagningstid. Några riskorn i salt och socker suger upp eventuell fukt och minskar risken för klumpar. Torkade produkter som svamp, linser och bönor tar mindre plats än sina konserverade motsvarigheter.



Alla som har krossat ett glas eller en porslins-tallrik till sjöss vet hur jobbigt det kan bli. På Mary af Rövarhamn använder vi istället tallrikar och muggar i melamine.

Det är även möjligt att torka kött och fisk, annars är sojakött ett bra alternativ. Den som seglar i varmen och vill minska risken för att mjölbagg får spridning bör förvara sina torrvaror i plastbunke eller extra plastpåse med lagerblad i.



Det är onödigt att fylla båten med konserver man aldrig skulle äta annars, när det finns så mycket annat gott att välja på.

**BURKMAT:** Konserverad mat är praktisk på en båt. Konservburkar kan ofta förvaras i rumstemperatur under flera år utan att bli dåliga. Men det finns också kylkonserver, som precis som namnet antyder måste förvaras kylda - det ska i så fall framgå av märkningen. Bäst-före-datum är alltid är satt med marginal men när en konserv väl har öppnats håller innehållet sällan mer än ett par dagar i kylan. Du känner på lukten om innehållet är dåligt. Produkter som innehåller mycket salt, socker eller konserveringsmedel klarar sig i rumstemperatur även efter det att burken är bruten. Det gäller främst varor som sylt, marmelad, ketchup och soja. Ska du bunkra för en längre tid bör du även titta på datummärkningen; i många länder står utgångsdatum kvar på hyllan.