

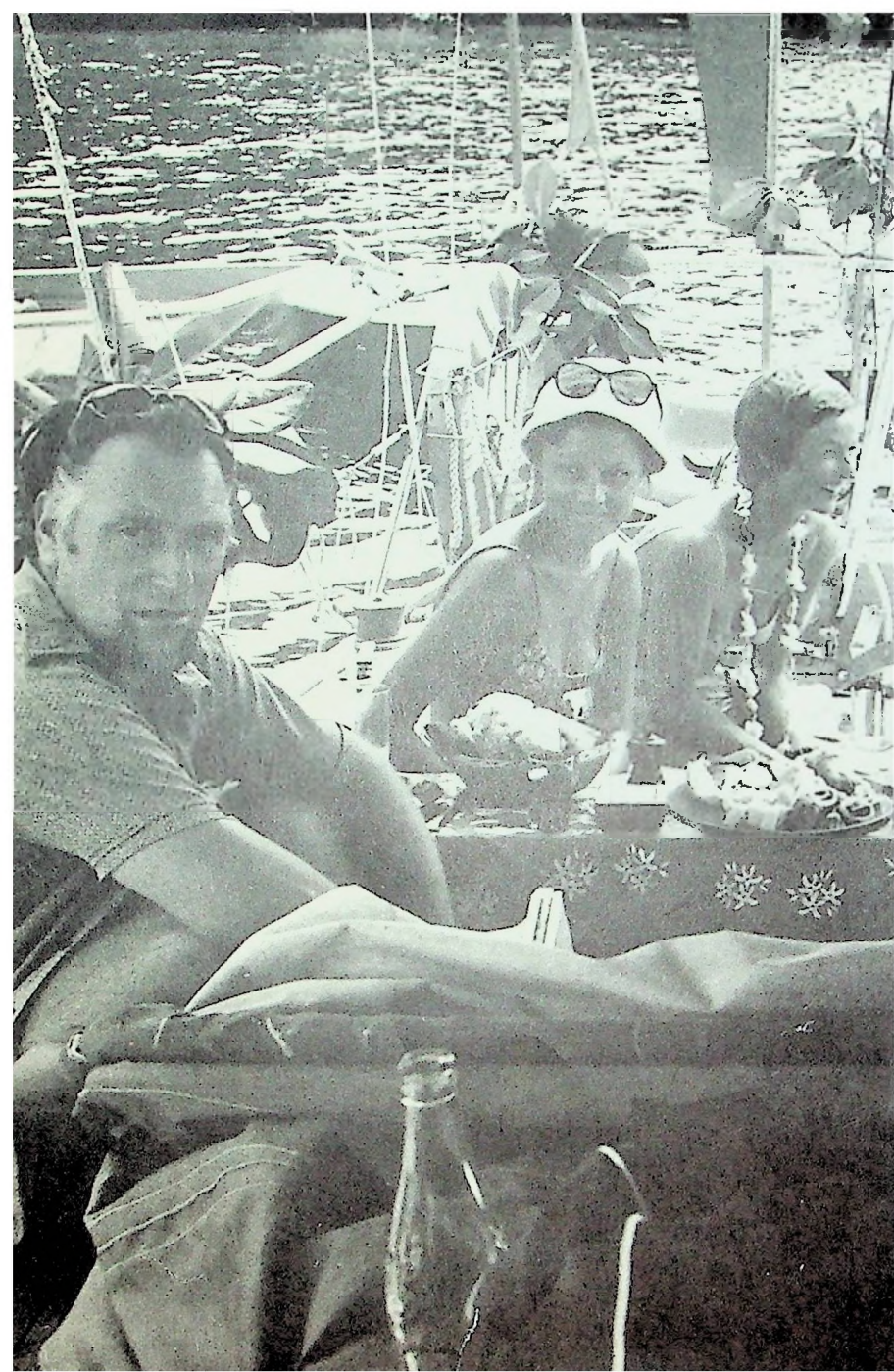
Carla Schenk

Die Bordküche

Einrichtung · Rezepte · Tips



blv bordpraxis



Carla Schenk

Die Bordküche

Einrichtung - Rezepte - Tips



BLV Verlagsgesellschaft
München Bern Wien



Carla Schenk, von Beruf Apothekerin, war von Jugend auf eine begeisterte und erfolgreiche Sportlerin (Deutsche Meisterin im Tischtennis). Später widmete sie sich zusammen mit ihrem Mann Bobby Schenk dem Fahrtensegeln. Außer zahlreichen Törns auf europäischen Binnenseen, Ost- und Nordsee, Mittelmeer, umsegelte sie mit ihm zusammen in 3½ Jahren die Welt. Auf diesen Reisen bewies sie ihr Talent zum Kochen, indem sie ihren anspruchsvollen Mann und viele Gäste zur Zufriedenheit bewirtete. Darüberhinaus brachte sie von ihrer Weltreise unzählige Rezepte und Erfahrungen anderer Bordfrauen aller Nationen mit nach Hause. Ein Teil davon hat in diesem Buch seinen Niederschlag gefunden.

CIP-Kurztitelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Schenk, Carla

Die Bordküche: Einrichtung, Rezepte, Tips. – 1. Aufl. –
München, Bern, Wien: BLV Verlagsgesellschaft, 1978
(BLV Bordpraxis: 3)
ISBN 3-405-11779-8

BLV Bordpraxis 3

Alle Rechte der Vervielfältigung und Verbreitung
einschließlich Film, Funk und Fernsehen
sowie der Fotokopie und des auszugsweisen
Nachdruckes vorbehalten.

© BLV Verlagsgesellschaft mbH, München, 1978

Zeichnungen: Wolf Klemm, München

Gesamtherstellung: Ludwig Auer, Donauwörth

Printed in Germany · ISBN 3-405-11779-8

Inhaltsübersicht

Vorwort	6
Die Pantry, das Reich des Smuts	9
Form und Lage der Pantry – Die Einrichtung – Pantry auf kleinen Booten – Der Kocher im Mittelpunkt der Pantry – Die Spüle – Pumpen – Kühlung an Bord – Stauräume, Schränke und Schubladen – Der Tisch – Pantry-Allerlei – Alles für die Sicherheit	
Ausrüstung für Pantry und Kombüse	41
Pott und Pann – Drucktopf – Geschirr – Allerlei Küchengerät	
Der richtige Proviant, Einkauf und Lagerung	49
Obst und Gemüse – Eier – Brot – Fleisch – Fett und Käse – Milch – Dosen – Würfel und Tüten – Wasservorrat – Tiefkühlkost	
Rezepte und Tips für die Bordküche	67
Kleines Küchen-Einmaleins – Ein Wochenende unter Segeln – Auf großer Fahrt – Wer mag schon Corned beef? – Einen Toast auf den Toast – Fische, Krusten- und Schalentiere – Exotische Gemüse – Barbecue – Konservierung von Lebensmitteln	
Bordgeflüster	117
Lieblingsgerichte der Weltumsegler	123
Rezepte-Register	139

Vorwort

»Wir aßen Zwieback, der keiner mehr war, sondern nur noch Krümel von Zwieback, die von Würmern wimmelten. Wir tranken bräunliches Wasser, das schon seit vielen Tagen faulig geworden war und kauten Ochsenleder, das um die Rahen gewickelt und ihr Scheuern gegen die Masten verhindern sollte. Oft aßen wir auch Sägemehl. Ratten wurden für einen halben Dukaten verkauft.«

Zu Zeiten als noch stolze Großsegler ihre Kurse von Kontinent zu Kontinent zogen, machte man sich um das Wohlbefinden der Mannschaft kaum Gedanken, und ein Sprichwort aus jenen Tagen sagt: »Wer zum Vergnügen auf See geht, fährt aus Spaß in die Hölle.« Auch auf kleinen Segelschiffen ging es bis vor einigen Jahren eher spartanisch zu, war doch das Yachtskippern ein reiner Männersport, und so ist der Begriff des Hochseesegelns nicht nur mit Strapazen in Nässe und Kälte, sondern auch mit schlechtem Essen eng verknüpft.

Ganz anders heute, wo viele kleine Yachten von Familien oder Ehepaaren gesegelt werden. Haben die Frauen doch ein wenig Gemütlichkeit, ja sogar einen Hauch von Luxus mit in die Kajüte gebracht. Luxusweibchen spielen kann man allerdings an Bord nicht. Denn Smutje auf einer Yacht ist kein Traumjob, es ist ein Schicksalsschlag. Während die Crew im Cockpit fröhlich ein Liedchen trällert, kämpft er im Schweiß seines Angesichts, eingehüllt in Küchendünste, gegen Seekrankheit und rutschendes Geschirr.

Wie traurig das auch sein mag, hat es wenig Sinn Klagelieder anzustimmen, denn Seeluft macht bekanntlich hungrig und die Mannschaft muß bei guter Laune und Kondition gehalten werden. So weist auch der erfahrene Fahrtensegler Eric C. Hiscock in seinem Buch »Segeln über sieben Meere« auf die enorme Verantwortung des Smuts auf Segelyachten hin: »Die Tatsache, daß eine seetüchtige, gut gebaute Kreuzeryacht mehr schlechtes Wetter vertragen kann als ihre Besatzung, ist Gemeingut der Erfahrung geworden. Meist ist menschliches Versagen physischer oder

seelischer Art daran schuld, wenn eine Yacht in Not gerät; tatsächlich sind mehr als einmal auf See verlassene Yachten später unbeschädigt eingeschleppt worden. Es ist daher von größter Bedeutsamkeit, daß sich alle Mann an Bord in bester Verfassung befinden und so in der Lage sind, wohlüberlegte Entscheidungen zu treffen und die erforderlichen Manöver durchzuführen. Geeignete Ernährungsweise und guter Schlaf bilden hierfür wesentliche Voraussetzungen.«

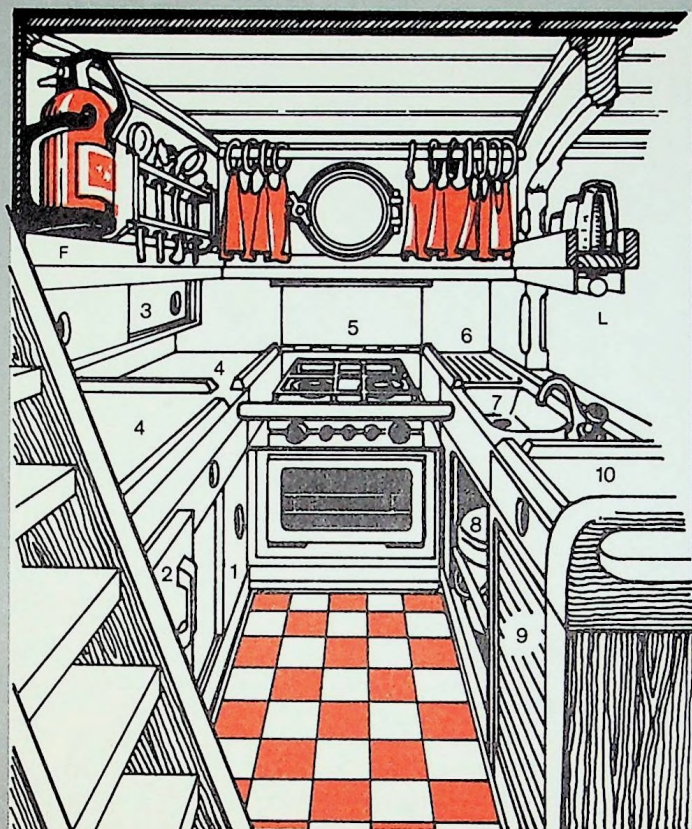
Will nun der Smut trotz seiner schwierigen Aufgabe noch erholsame, unbeschwerte Urlaubstage und Wochenenden genießen, so sollte er nicht nur auf eine gute Vorbereitung, sondern auch auf eine moderne, zweckmäßige Einrichtung und Ausrüstung der Pantry allergrößten Wert legen. Allerdings wird dem Thema »Kochen an Bord« in der herkömmlichen Segelliteratur wenig Beachtung geschenkt. Und so soll die »Bordküche«, dieses Büchlein über die Pantry und das Kochen auf Yachten sowohl dem Anfänger, dem erst einmal die Seebeine wachsen müssen, als auch dem weitgereisten Fahrensmann einige Tips und Anregungen für die Bordpraxis bringen.

Alle Rezepte sind an Bord erprobt worden und darauf ausgerichtet, daß die Pantry auf Yachten nicht über jene Hilfsmittel und Möglichkeiten eines modern eingerichteten Haushalts verfügt. Die Rezepte sind für vier Personen berechnet und fast ausschließlich aus »Bordmitteln« wie Konserven oder gut haltbarem Frischproviand herzustellen.

Mein Dank gilt Diemuth Gersdorfer und Christl Koch für die Überarbeitung des Manuskripts, Fritz Fechner, der das Kapitel über »Kühlung an Bord« verfaßt hat und den vielen weitgereisten Yachties, die mir von den Ankerplätzen aus aller Welt ihre Rezepte zugeschickt haben.

Außer der oft zitierten Handbreit Wasser unter dem Kiel sei mein Wunsch für den vielgeplagten Smut: stets happy sailing, lauschige und sichere Ankerplätze, täglich einen Fisch an der Angel und fröhliche, zufriedene Gesichter um die Back.

Carla Schenk



- | | |
|-----------------|----------------|
| 1 Vorräte | 6 Abstelle |
| 2 Kühlschrank | 7 Spüle |
| 3 Gewürze | 8 Abfälle |
| 4 Arbeitsfläche | 9 Geschirr |
| 5 Herd | 10 Anrichte |
| F Feuerlöscher | L Lampe (Neon) |

Die Pantry, das Reich des Smuts

So wie wir uns an zahlreichen langen Winterabenden unser Traumschiff auswählen, uns Gedanken über den Baustoff der Yacht, das Rigg oder die Maschine machen, sollte auch die Pantry, das Reich des Smuts, in allen Einzelheiten überlegt sein. Die Schiffsgröße ist sicher ein entscheidender Faktor. Während uns auf einer 16-Meter-Yacht alle Möglichkeiten offen stehen, eine luxuriöse Kombüse einzurichten, muß auf einem Vierteltonner jeder Zentimeter genau geplant, jedes freie Plätzchen ausgenutzt werden.

Außer der Schiffsgröße spielt für die Einrichtung der Pantry der Verwendungszweck und das Revier, auf dem die Yacht segeln wird, eine entscheidende Rolle. Auf einem reinen Regattaschiff ist die Küche nur ein nebensächliches Accessoir und deshalb von spartanischer Ausrüstung, während man bei einer Fahrtenyacht, deren Eigner größere Reisen unternehmen, gerade der Pantry besondere Bedeutung schenken muß. Ebenso für Wochenend- und Urlaubstörns auf Ost- und Nordsee oder im Mittelmeerraum sollte die Kombüse so angelegt sein, daß der Smut bei jedem Wetter auf bequeme und sichere Art Mahlzeiten an Bord zubereiten kann. Auf den »Häuserschiffen« unserer Binnenseen dagegen, wo das Wohnen auf Booten höchst ungern gesehen und wohl leider in absehbarer Zeit verboten wird, genügt es meist, wenn man eine Tasse Kaffee oder ein paar Würstchen heiß machen kann.

Leider bleiben jedoch beim Kauf von Serienschiffen wenig Möglichkeiten, eigene Ideen zu entwickeln, aber gerade hier lohnt es sich, der Inneneinrichtung besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Denn was nützen die besten Segeleigenschaften, wenn man in der Kajüte nicht einmal in aufrechter Haltung sitzen kann oder jegliches Kochen zur Qual wird.

Egal, ob wir unsere Traummyacht fertig kaufen, in Auftrag geben oder gar selbst entwerfen, wir sollten uns in jedem Fall die Form, Lage und Einrichtung der Pantry genau überlegen, um dem Smut seine harte und verantwortungsvolle Aufgabe zu erleichtern.

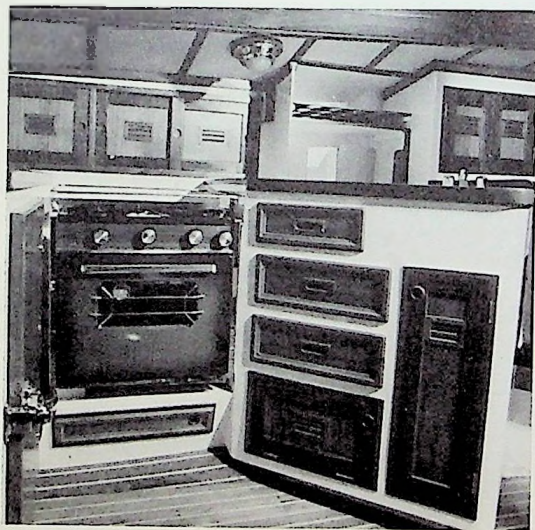
Form und Lage der Pantry

Über Pantrys auf Yachten sagte eine amerikanische Fahrtenseglerin: »Natürlich träumt jede Hausfrau von einer schönen, geräumigen Küche. Auf Segelschiffen allerdings gilt der Grundsatz: Je größer die Pantry, um so härter fällst du.«

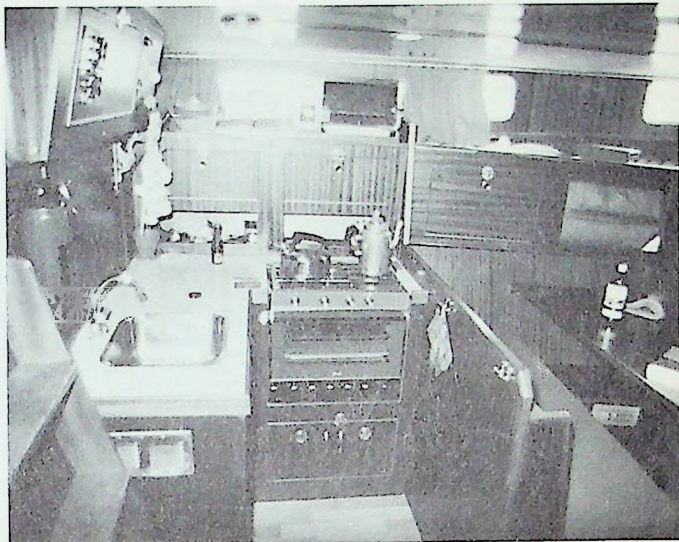
Eine winzig kleine Kombüse, wo der Smut mit einem Minimum an Bewegung seinen Küchendienst verrichten kann, bringt den besten Effekt. So hat sich auf mittleren und großen Yachten die U-Form bewährt, in der man ohne viele überflüssige Schritte Stauraum, Eisschrank, Herd und Spüle erreichen kann. Diese Pantry ist ein kleiner, abgegrenzter Raum. Koch und Crew können ihrer Arbeit nachgehen, ohne sich gegenseitig zu behindern.

Die Kombüse in L-Form ist auf kleinen Segelyachten, Motorbooten und Hausbooten beliebt. Auch in dieser kann die Küchenarbeit ohne allzuviel Laufereien erledigt werden.

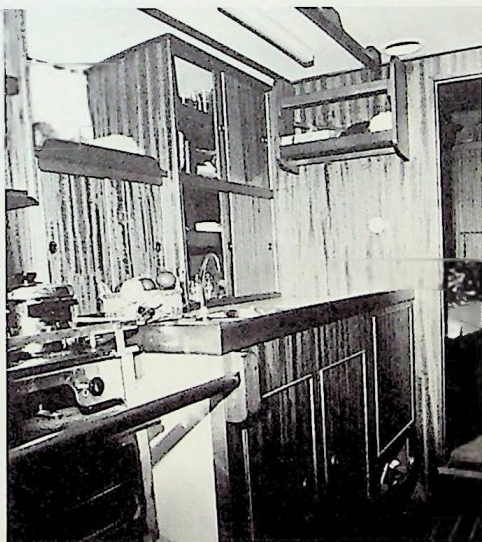
Außer der U- und L-Form findet man, vor allem auf 9-Meter- bis 10-Meter-Yachten, eine gerade verlaufende Pantry, die gegenüber der Dinette liegt. Die Arbeitsstellen sind so angeordnet, daß man ständig hin und her



Die U-Form, eine Traum-Pantry auf der CHEOY-LEE-Yacht »Offshore 41«



Auch mit dieser Pantry in L-Form auf einer »Suncoast 42« kann der Smut zufrieden sein.



Die gradlinig verlaufende Pantry ist auf der »Suncoast 48« im Durchgang zum Achterschiff eingebaut.

gehen muß, was gewisse Gefahren mit sich bringt. Der größte Nachteil liegt darin, daß der Smut der arbeitenden Crew im Wege steht und auch ständig selbst gestört wird. Allerdings habe ich dreieinhalb Jahre auf unserer Weltumseglung in einer solchen Pantry gekocht. Es gab jeden Tag ein warmes Essen, und bis zu dem Zeitpunkt, an dem ich erfuhr, wie unmöglich diese Anordnung ist, fand ich sie in keiner Weise unbequem. Man kann sich eben sogar an Unzulänglichkeiten gewöhnen.

Auch die Lage der Pantry ist für das Wohlbefinden des Kochs und somit der Mannschaft entscheidend. Der beste Platz ist zwischen Achtern und Mittschiffs, wo die Bewegungen am geringsten sind und damit das Kochen am sichersten und bequemsten durchgeführt werden kann. Die Pantry soll an einer gut durchlüfteten Stelle liegen, möglichst nahe am Niedergang, denn Hitze, Küchendunst und Gerüche entwickeln sich wesentlich schneller in der kleinen Kajüte, als wir es von zu Hause gewöhnt sind. Auf diesem Platz wird der Smut auch ins Cockpitleben einbezogen, er kann mit der Crew ein Schwätzchen halten und die Vorgänge an Deck beobachten.

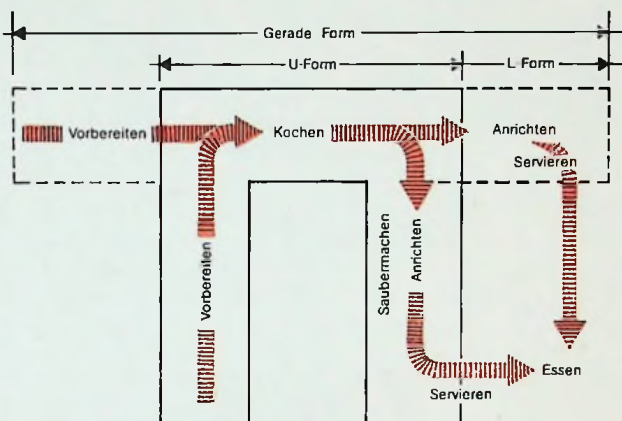
Auf größeren Yachten bietet sich die Wahl, die Kombüse innerhalb oder außerhalb des Salons einzurichten. Je nachdem, ob der Smut es bevorzugt, beim Kochen seinen abendlichen »Sundowner« in Gesellschaft zu nehmen oder ob er lieber Küchendunst, Unordnung und Schmutz von der Messe getrennt haben will. Auf jeden Fall sollte man bedenken, daß jeder Weg, jede Stufe eine Hürde bedeuten und aus Sicherheitsgründen und Bequemlichkeit die Pantry in unmittelbarer Nähe von Salon und Cockpit liegen muß, um die Mahlzeiten ohne größere Schwierigkeiten von der Küche auf den Tisch oder ins Cockpit servieren zu können.

Die Einrichtung

Die Anordnung der Küchenmöbel unterliegt bestimmten Gesetzen und richtet sich nach dem Arbeitsablauf in der Küche nach der »Greiffolge«.

Vorbereiten ▶ Kochen ▶ Servieren ▶ Säubern

Stauraum ▶ Küchenschrank ▶ Eisbox ▶ Arbeitsfläche ▶
Herd ▶ Spüle ▶ Abfalleimer



Nicht nur im modernen Haushalt, sondern gerade auf Yachten muß die Pantry zweckmäßig geplant sein.

So sollten Töpfe, Pfannen und Geschirr in Herdnähe untergebracht werden. Häufig verwendete Lebensmittel wie Mehl, Salz und Zucker, ebenso Gewürze müssen von der Arbeitsfläche aus greifbar sein, damit der Smut ohne viel Zeitverschwendung und Unbequemlichkeit seine Arbeit verrichten kann.

Der Abfalleimer muß von Arbeitsfläche und Spüle aus leicht zu erreichen sein.

Der Eisschrank darf nicht neben dem Herd eingebaut sein.

Die Spüle soll ihren Platz in der Nähe von Herd und Arbeitsfläche haben, denn die offene Spüle ist auf einem Schiff der einzige Platz, wo man schnell und sicher etwas abstellen kann, wenn plötzlich eine Bö einfällt und man in Bedrängnis kommt.

Pantry auf kleinen Booten

Es ist erstaunlich, mit welchem Erfindungsreichtum die Konstrukteure nette, brauchbare Pantrys auf kleinstem Raum unterbringen. Kocher, Spüle und Schränke für Vorrat und Geschirr müssen auch hier eine Einheit bilden, um den Anforderungen an Sicherheit und Bequemlichkeit gerecht zu werden. Haben wir keine Stehhöhe auf unserem Schiff, ist der

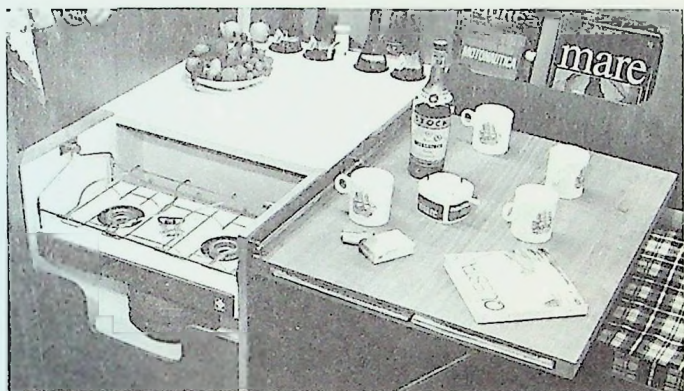
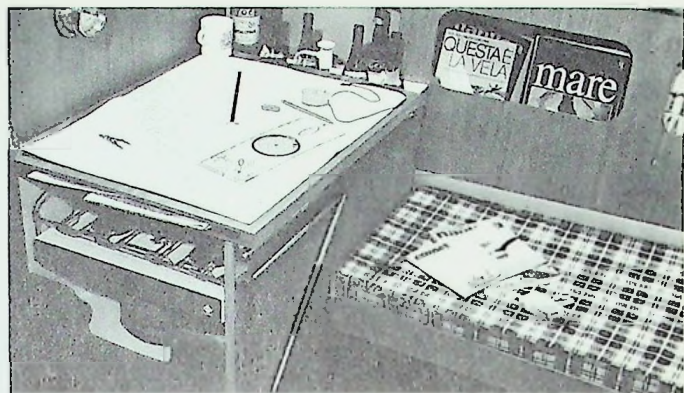
Platz im Niedergang für die Pantry am besten geeignet, dann kann der Smut bei offener Luke seine Arbeit erledigen und muß nicht die ganze Zeit in gebückter Haltung verharren.

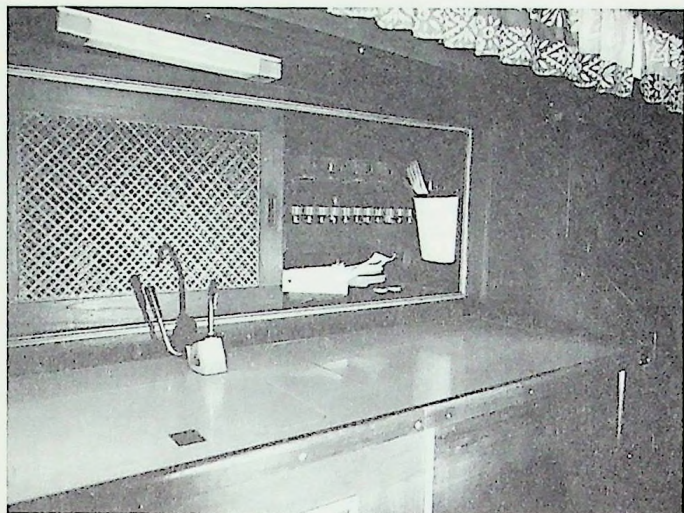
Auch auf kleinsten Booten können Mahlzeiten zubereitet werden, wenn man genügend Platz für einen kleinen Kocher, einen Wasserkanister, einen Eimer zum Abspülen, einen Topf und etwas Geschirr findet. Ist die Pantryeinrichtung nicht fest eingebaut, muß man die Küchenarbeit auf Hafan und Ankerplatz beschränken. Transportable Küchengeräte sollen vor jedem Segeln sicher verstaut werden. Bei schönem Wetter kann auch im Cockpit gekocht werden, ein Windschutz leistet hier gute Dienste.



Selbst auf einer 7-m-Yacht »Cometino« ist genügend Platz zum Navigieren, Kochen und Essen.

Auf der »Cometone« (9 m) hat sich der Hersteller einen besonderen Gag einfallen lassen, der Pantryblock ist unter der Cockpitbank untergebracht und wird bei Bedarf herausgerollt.





Eine Messe wird gemütlicher, wenn die Pantry abgedeckt ist; doch Vorsicht, allzu leicht klemmt man sich die Finger, wenn der Deckel in den Schlitz geschoben wird.



Der Kocher im Mittelpunkt der Pantry

Das Wohlbefinden der Mannschaft hängt nicht zuletzt von einem funktionssicheren und einfach zu handhabenden Kocher ab. Wenn es einen idealen Kocher gäbe, fiel uns die Wahl nicht schwer. Zwar ist das Angebot groß; angefangen vom einflammigen Campingkocher bis zum Elektroherd mit allen Schikanen werden Holz- und Kohleöfen, Gaskocher, Spiritusherde mit und ohne Druck, Petroleumkocher, Kochherde mit Benzin oder Diesel und auch mit Canned heat, sozusagen »Hitze aus der Dose«, angeboten.

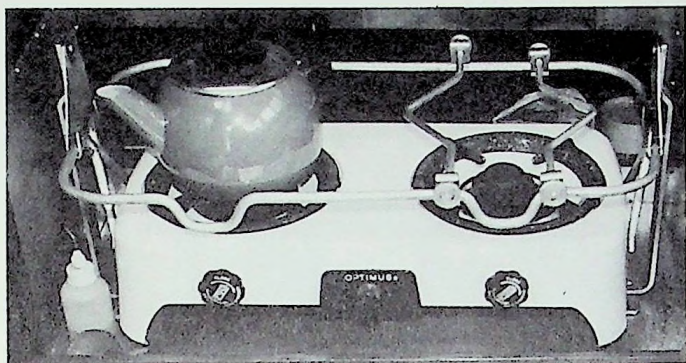
Spiritus, Gas, Petroleum und die immer häufiger werdenden Elektroherde machen das Rennen. Die Zeitschrift »Yachting World« hat eine Umfrage über die ideale Fahrtenyacht unter den Mitgliedern des »Ocean Cruising Clubs« veranstaltet, in dem sich ausschließlich weitgereiste Fahrtensegler als Mitglieder befinden. Eine der vielen Fragen befaßte sich mit dem Thema: Brennstoff zum Kochen. Das Ergebnis lautet: 52 entschieden sich für Gas, 31 für Petroleum, 11 für Spiritus, 2 kochten elektrisch und 4 mit Diesel.

Für welches System werden Sie sich entscheiden? Hier die Vor- und Nachteile der verschiedenen Kocher:

Petroleum-Druckkocher

Vorteile:

- Heiße Flamme – gute Wärmeausnutzung, daher äußerst geringer Verbrauch.
- Wichtig für Langstreckensegler: Es wird kaum Stauraum für Brennstoffkanister verbraucht.
- Billiger Brennstoff.
- Wenig empfindlich gegen Zugluft.
- Ersatzteile für Primus/Optimuskocher auf der ganzen Welt zu erhalten.
- Ersatzbrenner können schnell und einfach, auch bei bewegter See, ausgetauscht werden.
- Petroleum auf der ganzen Welt, meist sogar direkt am Hafen erhältlich.
- Der Ofen kann auch mit Diesel betrieben werden.
- Er ist sogar mit Bratrohr im Handel.
- Petroleumverbrauch ca. 1 l für 2 Personen pro Woche.

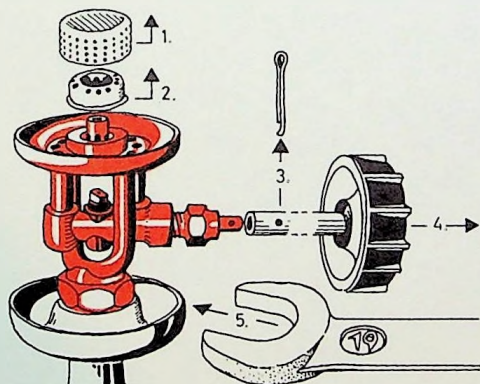


Der Optimus-Primus-Kocher ist unter Yachtsleuten wegen seiner Zuverlässigkeit sehr beliebt.

Nachteile:

- Petroleumöfen können rußen und riechen, falls sie nicht einwandfrei bedient und gewartet werden.
- Die altmodischen Typen sind mit Spiritus vorzuheizen.
- Bei kleiner Flamme rußen die Öfen, und die Düsen verstopfen. Man kann Abhilfe schaffen, indem man die Hitze mittels einer Asbestplatte drosselt.

Entgegen manch anderer Meinung halte ich die Handhabung eines Petroleumkochers für einfach und unkompliziert, wenn man sich ein wenig Mühe gibt. Verglichen mit Zeit und Arbeitsaufwand, den wir zur Vorbe-



Primus-Ersatzbrenner gibt es fast in allen Ländern zu kaufen, sie sind schnell und unkompliziert auszuwechseln.

reitung und zum Kochen einer Mahlzeit brauchen, fallen auch die wenigen Minuten, die wir zum Vorheizen des Ofens benötigen, überhaupt nicht ins Gewicht. Wichtig ist, daß zum Vorheizen genügend Spiritus in das Schüsselchen unter dem Brenner gegossen wird. Hierfür eigens hergestellte Kännchen geben genau die zum Verdampfen des Petroleums erforderliche Menge Spiritus frei. Man zündet an und wartet, bis der Spiritus verbrannt ist, um dann den Ofen in Gang zu setzen.

Ist der Brenner aus irgendwelchen Gründen (Zugluft, zu wenig Spiritus, die Flamme ist bereits ausgegangen) zu kalt, entsteht beim Anzünden eine Stichflamme. Kein Problem, man dreht den Regler zu, wartet, bis der Brenner erkaltet ist, und das Anheizen beginnt von neuem. Würde man, anstatt zu warten, gleich auf den heißen Brenner Spiritus gießen, kann es beim erneuten Anzünden eine Stichflamme geben.

Ist der Spiritus ausgegangen, kann auch notfalls mit Watte oder Baumwolltextilien vorgeheizt werden, die man, in einem Strang, in die kleine Schüssel legt und anzündet.

Allerdings ist es ratsam, Trockenspiritus, in Tupperware wasserdicht verpackt, als letzte Reserve an Bord zu haben.

Gaskocher

Vorteile:

- Unkomplizierte Bedienung
- Geruchlos
- Beste Heizleistung
- Billig
- Hitze ist gut regulierbar
- Hinsichtlich Wirtschaftlichkeit und Bedienungskomfort allen anderen Brennstoffen überlegen.

Nachteile:

- Explosionsgefahr! Gas ist schwerer als Luft. Es sinkt aus einem eventuellen Leck in der Leitung, den Schraubverschlüssen oder schlecht verschlossenen Ventilen in die Bilge, dem tiefsten Teil unseres Schiffes. Durch einen offenen Funken, Gasanzünder, Starten der Maschine, Anzünden einer Zigarette ist die Explosion perfekt. Das bedeutet Gefahr für Menschenleben und Schiff.
- Im Ausland entstehen Schwierigkeiten bei der Brennstoffbeschaffung; mancherorts ist Gas überhaupt nicht zu erhalten.

- Oft paßt der Anschluß der Gasflasche nicht mit dem der Füllstation zusammen.
- Die Füllstationen liegen meist weit vom Hafen entfernt, so daß beträchtliche Kosten für den Transport entstehen.
- In manchen Ländern lehnen Taxifahrer den Transport von Gasflaschen ab.

Wenn auf Gas als Brennstoff seiner unbestreitbaren Vorteile wegen nicht verzichtet werden soll, müssen alle nur möglichen *Sicherheitsvorkehrungen* getroffen werden:

- ▶ Installation und Reparaturen dürfen nur von Fachleuten nach Vorschrift des Germanischen Lloyd durchgeführt werden.
- ▶ Gasflaschen müssen aufrecht stehend in festen Halterungen in einem geschlossenen, dichten Kasten, der zu den Räumlichkeiten des Schiffes hin vollkommen abgeschlossen ist, untergebracht sein und einen Abfluß nach außenbords haben.
- ▶ Gasherde müssen für den Gebrauch auf Yachten geeignet sein. Eine Züandsicherung ist erforderlich, damit beim Auslöschten der Flamme das Ausströmen des Gases gestoppt wird. Leitungen und Ventile sowie Armaturen müssen aus seewasserbeständigem Material hergestellt, Anschlußstellen verschweißt oder verlötet sein.
- ▶ Ein »Gasschnüffler« muß an Bord installiert werden. (Er gibt auch Alarm bei Benzindunst, wenn ein Kanister undicht geworden ist.)
- ▶ Leitungen, Anschlüsse und Verbindungen sind so oft wie möglich mit Seifenwasser auf Dichtigkeit zu prüfen.
- ▶ Nach jedem Kochen soll der Absperrhahn an der Flasche geschlossen werden.
- ▶ Es ist ratsam, jede Saison die Endschraube, Dichtungen und Leitungen auszuwechseln.
- ▶ Bei Brandgefahr muß die Gasflasche über Bord geworfen werden.
- ▶ Absaugvorrichtungen sind einzubauen.
- ▶ Sind Gäste an Bord, muß die Bedienung des Ofens genau erklärt und auf die Gefahr aufmerksam gemacht werden.

Spirituskocher

Vorteile:

- Geruchfrei
- Sauber
- Nicht rußend
- Verhältnismäßig sicher, da Spiritusbrände mit Wasser gelöscht werden können.
- Es ist kein zweiter Brennstoff zum Anheizen nötig.
- Es gibt die kombinierte Möglichkeit Elektro/Spirituskocher.

Nachteile:

- Geringster Heizwert aller Brennstoffe.
- Lange Kochzeiten.
- Umständliches Vorheizen.
- Empfindlich gegen Zugluft.
- Relativ teuer, da hoher Brennstoffverbrauch anfällt, was auch bedeutet, daß auf größeren Törns beträchtliche Mengen an Kanistern gestaut werden müssen.
- Brennstoff ist in einigen Ländern äußerst schwierig zu erhalten; man zahlt teilweise für Spiritus den gleichen Preis wie für Schnaps.
- Bei nicht ausreichendem Vorheizen entstehen Dämpfe, die Augenbrennen verursachen.

Spirituskocher sind auch mit Bratrohr im Handel, das aber zum Braten wegen ungenügender Hitze nicht geeignet ist, sondern nur zum Warmhalten von Speisen und Tellern.

Elektrischer Kocher

Vorteile:

- Sehr einfache Handhabung
- Geruchlos
- Verhältnismäßig sicher
- Hitze ist gut regulierbar
- Sauber
- Viele zusätzliche Gags möglich, z. B. Bratrohr, Grill, Automatik, Selbstreinigung, Mikrowellen.

Letzteres ist für Yachten außerordentlich empfehlenswert wegen der stark verkürzten Garzeiten. Bestens geeignet auch zum Aufwärmen von Speisen, wenn das Essen wegen dringender Manöver verschoben

werden muß, bei Wachwechsel, wenn in zwei Abteilungen gegessen wird und für Mahlzeiten aus der Tiefkühltruhe, die am häuslichen Herd bereits zubereitet wurden.

Nachteile:

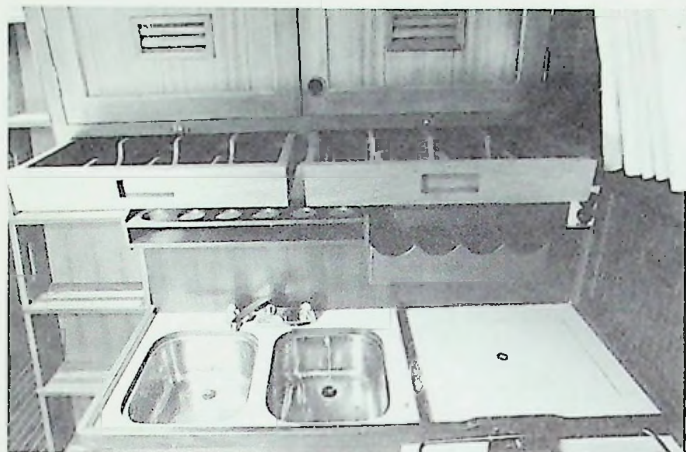
- Der Stromverbrauch! Man ist abhängig vom Landstrom oder auf Ankerplätzen vom Generator und wird damit zum Ruhestörer und Ärgernis jeder Bucht. Bei größeren Reisen ist zu bedenken, daß man z. B. in der Karibik, im Pazifik oder im Indischen Ozean ausschließlich vor Anker liegt und somit keinen Landanschluß hat.
- Ein elektrischer Ofen kann nicht kardanisich aufgehängt werden.
- Er ist ausschließlich für große Yachten geeignet.
- Die Hitze ist nur langsam regulierbar.
- Für Fahrten in ferne Länder muß ein Trafo an Bord sein, denn manche Häfen haben 110 Volt, andere 220 Volt.
- Es sollte ein Reservekocher mitgenommen werden, falls die Elektrizität ausfällt.
- Wird der Strom mit dem Generator erzeugt und wurde jener hauptsächlich zu diesem Zweck gekauft, wird das Kochen extrem teuer. Für einen Mikrowellenherd braucht man einen besonders starken Generator.

Ich selbst hatte einen Petroleumkocher an Bord und war so zufrieden damit, daß ich mich auch auf meinem neuen Schiff wieder für Petroleum entschieden habe.

Die Spüle

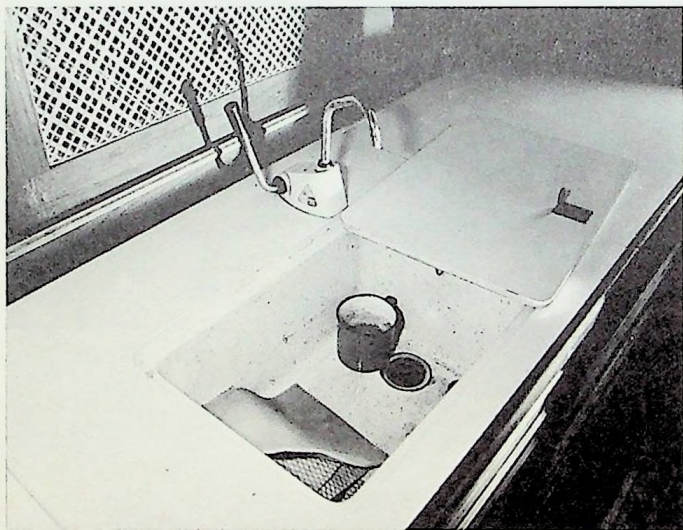
Bootsbauer bieten selbst im kleinsten Boot ein perfektes Pantry-Set an, raffiniert versteckt unter der Koje, dem Brückendeck oder auf einer Gleitschiene aus der Hundekoje herausrollend. Welcher Käufer prüft schon, ob die chromblitzende Spüle überhaupt groß genug zum Abwaschen des Geschirrs ist. Wenn man bedenkt, daß der Durchmesser eines großen Tellers ca. 24 cm beträgt, so mag das noch angehen. Aber wie sollen Töpfe oder Pfannen gespült werden, ohne die kleine Kajüte unter Wasser zu setzen? Auf Schiffen unter 10 Metern empfiehlt sich eigentlich das Abwaschen unter freiem Himmel in einer Pütz oder Plastikschüssel. Man hat hier genügend Bewegungsfreiheit, wird nicht gestört und hält die Feuchtigkeit aus der Kajüte fern. Ich selbst habe es auf meiner dreieinhalbjährigen Reise so gehalten.





Eine Nirosta-Doppelspüle von entsprechender Größe, in der man bequem abwaschen kann. Der Nachteil ist allerdings ein erheblicher Wasserverbrauch.

So ungepflegt sieht eine GFK-Spüle nach einigen Jahren aus, der Schmutz hat sich in der rau gewordenen Oberfläche festgesetzt



Eine ideale Spüle für den Bordgebrauch sähe folgendermaßen aus: Doppelspüle (denn wo stellt man auf einem schwankenden Schiff sonst das Geschirr zum Abtropfen hin?) mit je einer Mindestgröße von 35 × 25 cm, dabei steilwandig und tief, damit das Wasser auch bei Lage kräftig hin und her schwappen kann. Als Material hat sich Nirosa qualifiziert. Es ist unempfindlich, kratzfest und einfach sauberzuhalten. Spülbecken aus GFK haben sich weniger bewährt, da sie an den Ecken einbrechen und bald durch viele kleine Schrammen den Schutz anziehen. Sie dürfen nicht mit bleichendem Scheuersand wie Tenn, Ajax, Vim oder ähnlichem gereinigt werden, da diese Prozedur den Gelcot aufräumt und der Schmutz in die Oberflächenschicht eindringt. Dann wird wieder geschleuert und der Gelcot mehr und mehr zerstört. Abwaschbecken aus GFK sollten mit Spülmitteln gesäubert und von Zeit zu Zeit mit Wachs gepflegt werden. – Ein Schnittbrett aus Holz als Deckel auf der Spüle gibt uns zusätzlichen Arbeitsplatz und bewahrt die Tischbeläge vor vielen kleinen Schrammen.

Pumpen

Heutzutage werden zwar Spülbecken oberhalb der Wasserlinie eingebaut, trotzdem muß eine Pumpe mit Rückschlagventil am Ausfluß des Spülbeckens angebracht werden, denn es ist ein Trugschluß zu glauben, das Wasser würde von selbst ablaufen. Man achte auch darauf, daß die Schläuche gradlinig verlaufen, sonst gibt es am Knick Verstopfungen. Dies ist noch am besten zu vermeiden, indem in den Ausguß ein feines Sieb eingelegt wird. Ist aber das Malheur trotz aller Vorsichtsmaßnahmen passiert, hilft man sich durch Abpumpen mit einem Abflußreiniger.

Jede Spüle muß ein gut zugängliches Seeventil haben, das bei Lage geschlossen wird, damit sich das Wasser nicht über das Spülbecken in die Kajüte ergießt.

Auch die Frage nach den *Wasserpumpen* – elektrisch oder mechanisch, Hand- oder Fußpumpe – ist nicht generell zu beantworten. So ein elektrisches Druckwassersystem ist natürlich verführerisch einfach. Man dreht den Hahn auf, und schon sprudelt das Wasser heraus. Doch befassen wir uns mit den Nachteilen: einmal hat ein gutes Druckwassersystem seinen Preis und ist dazu noch störanfällig. Ich kann mich an einige Sommertage erinnern, die wir sicher hätten netter verbringen können, als mit langwierigen Reparaturen.

Sieht man einmal davon ab, daß elektrische Pumpen ziemlich laut sind, besteht auch die Möglichkeit, daß ein mit Bordroutine nicht vertrautes Crewmitglied den Hahn nicht einwandfrei verschließt und Batterie und Tank bald leer sind. Allerdings gibt es, um diesem vorzubeugen, selbstschließende Hähne.

Ein weiterer Nachteil ist, daß durch die Bequemlichkeit des elektrischen Systems mehr Wasser verbraucht wird, als wenn man es per Hand herauspumpen muß.

Es empfiehlt sich, für das Druckwassersystem genügend Ersatzteile mitzunehmen, und für den Notfall sollte eine mechanische Pumpe installiert sein.

Für Segler, die gerne in kühlen Gegenden schippern, ist eine heiße Dusche unersetzlich, ebenso heißes Wasser zum Abspülen. Haben wir einen Gaskocher an Bord, kann man getrost auch einen Gasdurchlauferhitzer installieren. Ansonsten fasziniert uns ein raffiniert einfaches, aber teures System, zu heißem Wasser zu kommen: Das Süßwasser wird in einem Tank durch umlaufende Röhren mit dem erhitzten Kühlwasser vom Motor erwärmt.

Die Frage, ob *Hand- oder Fußpumpe*, fällt zu Gunsten der Fußpumpe aus. Handpumpen sind wenig effektiv. Es ist schon eine ziemliche Plackerei, nur einen halben Eimer mit Wasser vollzupumpen. Außerdem ist man beim Händewaschen auf die Hilfe eines Crewmitglieds angewiesen, das pumpt. Bei Fußpumpen wird die Möglichkeit, versehentlich draufzutreten, als Nachteil empfunden, da bei zugedeckter Spüle das Wasser auf den Tisch und Fußboden fließt. Vielleicht aber sollte man hier nicht so pingelig sein, denn Segeln ist sowieso ein etwas feuchter Sport.

Eigentlich hätte ich sehr gerne einen Seewasserhahn, denn auf größeren Törns braucht man doch eine Menge Wasser zum Abspülen. Wird es mit einer Pütz von außenbords hereingeholt, besteht jedesmal die Gefahr des Überbordfallens. Ein Seewasserhahn erfordert allerdings einen weiteren Decksdurchbruch.

Kühlung an Bord

Fritz Fechner, der sich eine 14-Meter-Yacht selbst ausbaut, macht sich Gedanken über Kühlschränke und Tiefkühltruhen:

Liebe geht – einem alten Sprichwort zufolge – auch durch den Magen.

Zur Erhaltung der Liebe und des eigenen Wohlbefindens kann ein wohl-funktionierender Kühlschrank oder eine Kühltruhe in erheblichem Maß beitragen. Dabei liegt die Betonung auf »funktionierend«. Von unserer Wohnung an Land sind wir es gewohnt, in der Küche einen Kühlschrank und im Keller eine Tiefkühltruhe zu haben. Beide sind an die Steckdose angeschlossen. Der Stromverbrauch interessiert uns nicht besonders.

Allzuliebt sind wir geneigt, diesen selbstverständlichen Landkomfort auch auf unserem Schiff zu erwarten. Doch was an Land selbstverständlich ist, macht an Bord größere Schwierigkeiten. Nur auf Motor- und ganz großen Segelyachten mit umfangreicher Komfortausrüstung läuft nahezu dauernd ein Generator, dem es nichts ausmacht, auch den Strom für normale Haushaltsgeräte zu liefern. Doch wer hat schon eine solche Yacht?

Für jeden Eigner einer halbwegs normalen Yacht ist Kühlung an Bord ein echtes Problem. Viele bunte Prospekte versprechen die Lösung dieses Problems mit beredten Worten und meist völlig unverbindlichen Angaben. Die Kälteleistung wird nur in den seltensten Fällen genannt, und die Angaben über die Stromaufnahme und den Stromverbrauch sind für die Praxis in aller Regel unbrauchbar.



Der Wunsch nach küh-
lem Bier ist auf Yach-
ten nur schwer zu erfüllen.
Die üblichen Kühl-
schränke brauchen zu-
viel Strom.

Komplette Kühlschränke oder Kühltruhen mit angebautem elektrischen Kühlaggregat verschiedener Systeme haben für den Bordbetrieb folgende gemeinsame Nachteile:

Die Geräte können nur in seltenen Fällen so eingebaut werden, daß der luftgekühlte Kondensator genügend Kühlluft bekommt. Die Kühlmöbel sind oft nicht ausreichend gut isoliert, Türen und Klappen nicht gut genug abgedichtet. Kühlschränke entlassen die mühsam erzeugte Kälte bei jedem Öffnen in die Umgebung. Und der Stromverbrauch ist immer viel höher als vorher angenommen.

Hier ließe sich nun auf vielen Seiten darstellen, warum so ein Kühlschrank so viel Strom braucht. Nur soviel möchte ich noch festhalten: Eine vollgeladene 12 V/72 Ah-Batterie wird durch einen handelsüblichen Kleinkühlschrank für Bordnetzbetrieb bei einer Umgebungstemperatur von 28° C in weniger als 24 Stunden vollkommen entleert.

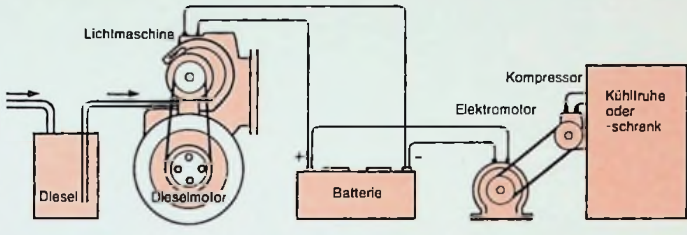
Sind wir in der glücklichen Lage eine eigene Starterbatterie zu besitzen, können wir nun die Maschine starten, um die Bordnetzbatterie wieder aufzuladen. Wir und unsere Liegeplatznachbarn haben dann für einige Stunden die Möglichkeit, uns am Lärm und Gestank der laufenden Maschine zu erfreuen. Wer es nicht glaubt, findet sicher ohne allzu große Mühe einen wahrheitsliebenden Eigner, der meine Angaben bestätigt. Allerdings hat jeder Eigner das beste Boot, und Eigner, die eine schlecht funktionierende Anlage trotzdem loben, sind auch nicht selten.

Nun gibt es noch *Absorber-Kühlschränke*, die mit Gas, Petroleum oder Spiritus betrieben werden. Auf einem ruhigen Liegeplatz funktioniert das ganz gut. Es besteht jedoch immer die Gefahr, daß die kleine Heizflamme durch einen Luftzug gelöscht wird. Ist der Brennstoff verbraucht und fehlt eine Züandsicherung, kann man mit einem solchen Kühlschrank leicht das ganze Schiff und sich selbst in die Luft sprengen. Ist der Brennstoff Petroleum oder Spiritus, wird nur das Kühlgut warm, wenn das Verlöschen der Flamme nicht bemerkt wird. Ein weiterer Nachteil dieser Absorber-Kühlgeräte ist ein beträchtliches Aufheizen der Umgebung durch die Heizflamme und die Kondensatorwärme. Segelt das Boot gekrängt oder schlingert der Motorkreuzer, dann funktioniert Absorber-Kühlung überhaupt nicht mehr.

Es gibt jedoch noch folgende weitere *optimale Möglichkeiten* der Kühlung an Bord. Dabei wird ein physikalisches Phänomen ausgenützt.

1 l Wasser von 0° C erfordert zur Umwandlung in Eis von 0° C ca. 80 kcal (Kilokalorie) = 335 kJ (Kilojoule). Wird 1 l Wasser von +1° auf 0° C abgekühlt, ist jedoch nur 1 kcal erforderlich. Taut nun das Eis wieder auf,

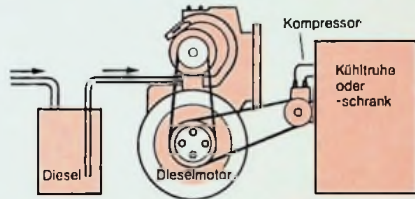
Treibstoff – mech. Energie – Elektrizität – Speicherung der Elektrizität – mech. Energie → Kälte



Fünf energiefressende Schritte zur Kälteerzeugung

Treibstoff – mech. Energie → Kälte

Bei diesem System sind es nur noch zwei – in der Praxis ist der Kompressor an die Schiffsmaschine montiert.



wird die vorher zur Abkühlung aufgewendete Kältemenge wieder freigesetzt und an die Umgebung abgegeben. Das tauende Eis nimmt die gleiche Menge Wärme auf, die dem Wasser vorher entzogen wurde. Dieser »Speichereffekt« tritt also bei Umwandlung des Wassers von fester in flüssige Form auf. Wird nun der Gefrierpunkt des Wassers durch Zusatz von Chemikalien nach unten verschoben, zum Beispiel auf -20°C , dann tritt dieser »Speichereffekt« bei dieser neuen Gefriererterperatur auf. Bei -20°C werden dann allerdings nur noch ca. 50 kcal pro Liter Flüssigkeit »gespeichert«.

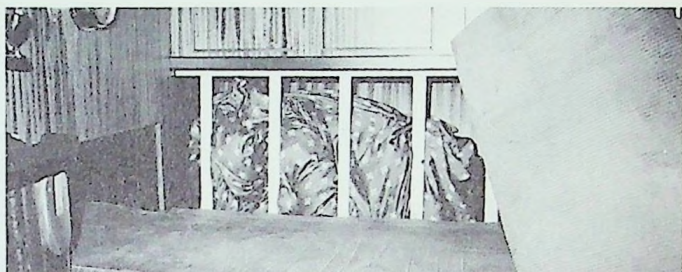
Eine Anlage, die diesen Effekt ausnützt, sieht ungefähr so aus: Ein direkt von der Hauptmaschine angetriebener Kompressor mit großer Leistung erzeugt Kälte, die in speziellen Platten »gespeichert« wird. Diese »eutektischen Platten« heben über einen längeren Zeitraum die in das Kühlmöbel einfallende Wärme und die im Kühlgut enthaltene Wärme auf. Bei einer gut geplanten und sorgfältig ausgeführten Anlage genügt bei einer durchschnittlichen Umgebungstemperatur von $+28^{\circ}\text{C}$ eine tägliche Laufzeit von 30–40 Minuten, um eine Kühltruhe von ca. 100 l Inhalt auf $+4^{\circ}\text{C}$ zu halten, wenn das Kühlgut einmal auf Lagertemperatur heruntergekühlt ist.

Diese Motorlaufzeit wird meist ohnehin gebraucht, um die Bordnetzbatte-rie nachzuladen. Selbst wenn kein Stromverbrauch stattfindet, ist es für die Maschine gut, wenn sie einmal täglich läuft, und für den Skipper ist es wichtig zu wissen, daß sein Diesel funktioniert.

Weitere Angaben für Interessierte:

- ▶ Der Kompressor muß für den Verwendungszweck speziell ausgewählt und direkt an die Hauptmaschine angebaut werden, so daß er mit der Maschine schwingen kann. Die Belastung der elastischen Lager des Motorfundaments durch den Kompressor ist zu beachten. Der Antrieb des Kompressors muß über eine elektromagnetische Kupplung abschaltbar sein.
- ▶ Das Kühlgerät sollte immer eine Kühltruhe sein mit nach oben zu öffnendem Deckel. Eine hervorragende Isolierung dieser Truhe ist unbedingt erforderlich. Solche Truhen gibt es nicht serienmäßig zu kaufen, sie müssen speziell für die Verhältnisse an Bord gebaut werden.
- ▶ Die eutektischen Platten müssen auf die gewünschte Lagertemperatur abgestimmt sein. Die in den Platten enthaltene Solemenge muß so groß sein, daß die in der Sole gespeicherte Kälte den Wärmeeinfall über 24 Stunden abdecken kann. Die in den eutektischen Platten eingebaute Kühlfläche (Rohrschlangen) muß so groß sein, daß die volle Kälteleistung des Kompressors über das Kältemittel an die eutektische Flüssigkeit (Sole) übertragen werden kann. Die während des „Ladens“ der Eutektikplatten anfallende Wärme muß über einen reichlich bemessenen seewassergekühlten Kondensator abgeführt werden. Die erforderliche Kühlwassermenge muß von der Kühlwasserpumpe der Hauptmaschine zusätzlich gefördert werden.
- ▶ Die gesamte Installation der Anlage muß sehr sorgfältig erfolgen.

Meine eigene Anlage besteht aus einer Tiefkühltruhe mit ca. 80 l Nutzraum. Für Getränkeköhlung und die kurzfristige Kühlung von Gemüse etc. steht eine eigene gut isolierte Box zur Verfügung, die durch zwei bis drei mit eutektischer Lösung gefüllte Plastikkanister kühl gehalten wird. Diese Plastikkanister werden von Zeit zu Zeit in der Tiefkühltruhe wieder »aufgeladen«.

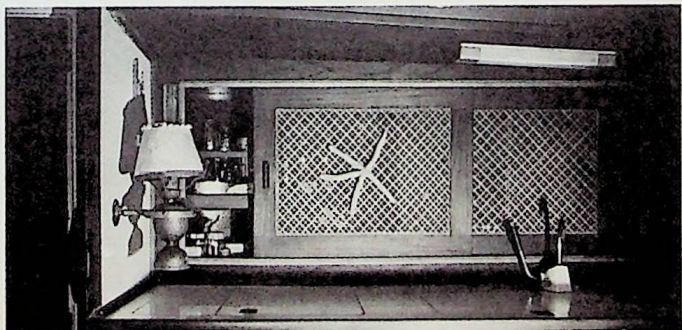


Genügend Stauraum ist eine dringende Notwendigkeit.

Stauräume, Schränke und Schubladen

Für den Urlaubstörn oder einen längeren Aufenthalt auf unserer Yacht ist genügend Stau- und Schrankraum unbedingt erforderlich. Eine kleinere Crew hat da meist wenig Probleme, auch wenn es anfangs so aussieht. Doch im Nu sind Berge von Seesäcken, Taschen und viele Kisten Proviant im Schiffsbauch verschwunden. Das Ärgernis kommt unterwegs, denn die meisten Stauräume sind schlecht zugänglich, und man muß in der tobenen See ziemliche Verrenkungen machen, um den Proviant, der im letzten Winkel verstaut ist, zu erreichen. Deshalb ist es besser, mehrere kleinere Stauräume als einen großen zu haben. Ein geschickter Bastler kann die Stauräume durch Zwischenwände unterteilen. Praktischer wäre der

Gerade auf Schiffen muß der Schrankraum gut durchlüftet sein. So ein Korbgeflecht ist sehr haltbar und sieht schick aus.



Einbau möglichst vieler Schubladen, die aber unvergleichlich teurer sind und viel Platz wegnehmen.

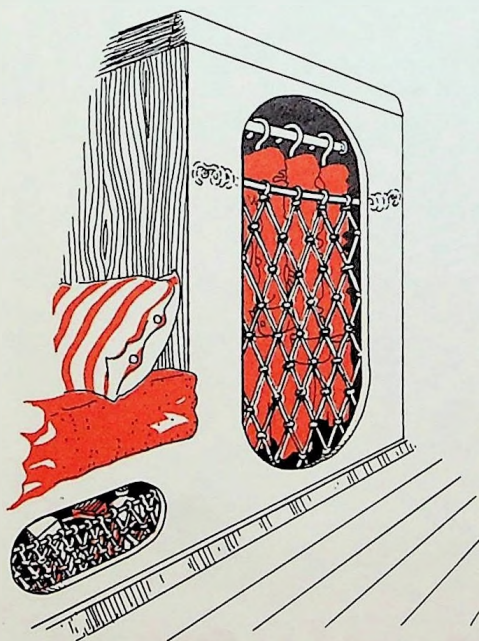
Die Schränke sind leider meist so konzipiert, daß einem bei Lage der gesamte Inhalt entgegenfliegt, wenn man sie öffnet. Aus diesem Grunde sollten an den Schrankfächern und Schapps kleine Schlingerleisten oder Netze angebracht sein.

Geschirr, Töpfe, Pfannen und andere Pantryausrüstung gehören auf einem seegehenden Schiff fest eingebaut.

Die vielen Kleinigkeiten, wie Soßen und Gewürze, sind in rechteckige Plastikdosen eingeordnet gut aufgehoben. Trotzdem machen gerade diese Kleinigkeiten beim Dümpeln in der Flaute einen nervenaufreibenden Lärm, der leicht vermieden werden kann, indem man Schaumstoff, Handtücher oder Papier dazwischen stopft.

Das Auslegen der Schrankfächer mit rutschfester Folie hat sich bestens bewährt.

Für größere Schränke ist gute Belüftung notwendig, deshalb sollten sie zwei Luftschlitze in der Tür haben, welche leicht selbst zu basteln sind.



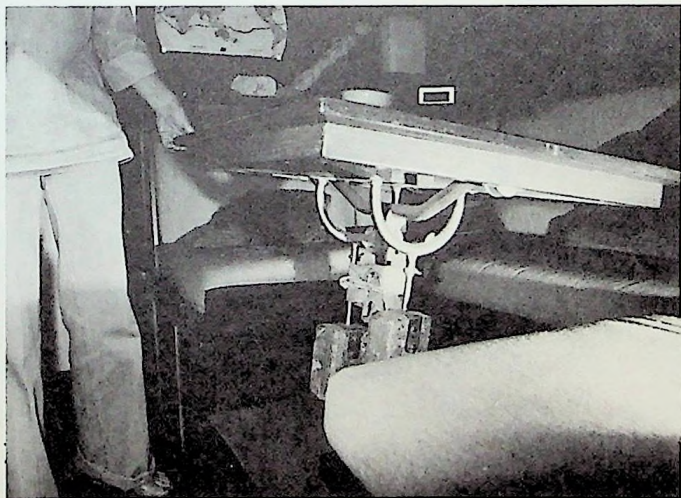
Auch in offenen Schränken und Schapps können viele Kleinigkeiten gestaut werden, wenn Netze verhindern, daß der gesamte Inhalt bei Krängung herausfällt.

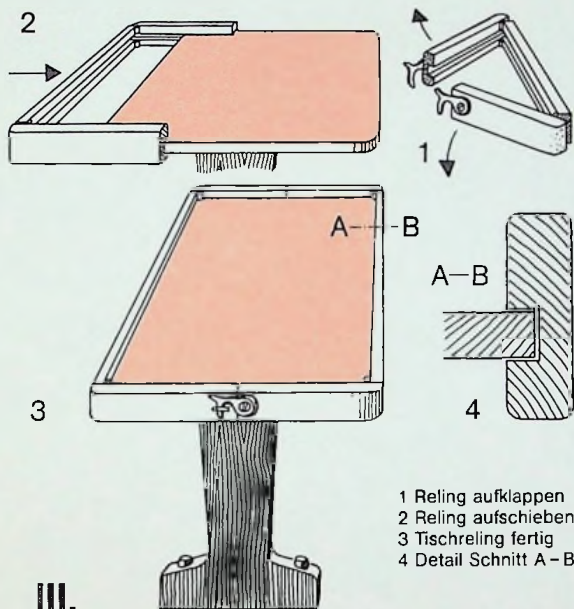
Einige Serienschiffe haben hinter dem Kocher Kunststoffbecken eingebaut, die man als Ablage benutzen kann. Das ist zwar eine gute Idee, wenn gerade nicht gekocht wird, sonst aber hängt man über dem heißen Kocher, was ziemlich gefährlich ist. In warmen Gegenden sind Schränke und Stauräume ab und zu mit Essigwasser auszureiben. Das schützt vor Schimmelbildung.

Der Tisch

Ein kardanischer Tisch ist kein Luxus auf einem Schiff bestimmter Größenordnung, denn er erleichtert die Arbeit unter Deck beträchtlich. Auf mittelgroßen Yachten, von 9–10 Metern an, kann ein kardanischer Tisch ohne weiteres installiert werden. Welche Vorteile so ein Tisch bietet, ist kaum zu ermessen. Ob Brote geschmiert, Salate angerichtet werden, Eintopf vorbereitet wird oder der Skipper ein Kugellager auseinandernimmt, man hat immer und bei jedem Wetter eine Ablage. Bis Beaufort 5 bleiben selbst Flaschen stehen.

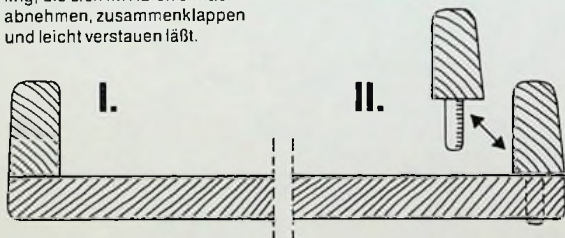
Der kardanische Tisch auf unserer 10-m-Yacht «THALASSA» ist keine vollendet schöne Ausführung, aber er funktionierte einwandfrei, das Geschirr blieb heil.





III.

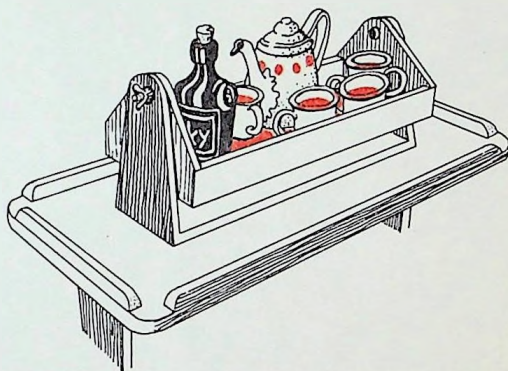
Eine aufschiebbare Tischreling, die sich im Hafen einfach abnehmen, zusammenklappen und leicht verstauen läßt.



Die feste Reling stört im Hafen beim Essen.

Für die aufsteckbare Reling müssen einige Löcher in den Tisch gebohrt werden, in denen sich der Schmutz sammelt.

Hat der Tisch noch zusätzlich eine Reling, so sind selbst bei härtestem Wetter alle niedrigen Gegenstände sicher untergebracht. Die Reling sollte abnehmbar sein, dann stört sie im Hafen nicht beim Essen. Eine feste Reling muß allerdings an den Ecken offen sein, damit man Krümel und Schmutz herauskehren kann.



Auch so kann ein sicherer Platz geschaffen werden, wo man getrost etwas abstellen kann.

Ist kein kardanischer Tisch vorhanden, kann man sich durch Auflegen nasser Tücher oder einer rutschsicheren Gummiunterlage etwas behelfen, damit Geschirr und andere Küchengegenstände nicht vom Tisch fallen.

Die Oberflächen der Tische sollen aus unempfindlichem und leicht sauberehaltendem Material sein.

In heißen Gegenden ist ein Tisch im Cockpit brauchbar. Der Phantasie des Bastlers, einen solchen herzustellen, sind keine Grenzen gesetzt. Die einfachste Möglichkeit ist: man nehme ein Brett, decke ein Tischtuch drauf und lege es einfach über das Cockpit, und schon ist ein Eßtisch fertig.

Pantry-Allerlei

Fast ständig gibt es an Bord nasse *Handtücher*, die gerade auf See nur langsam trocknen und dann muffig werden. Deshalb sind Handtuchhalter eine Notwendigkeit. In der Nähe des Kochherdes angebracht, trocknen die Handtücher durch die ausströmende Hitze schneller. Auch Handläufer sind zum Aufhängen nasser Handtücher gut geeignet.



Selbst auf kleinen Yachten findet man einen Platz für den notwendigen Mülleimer.

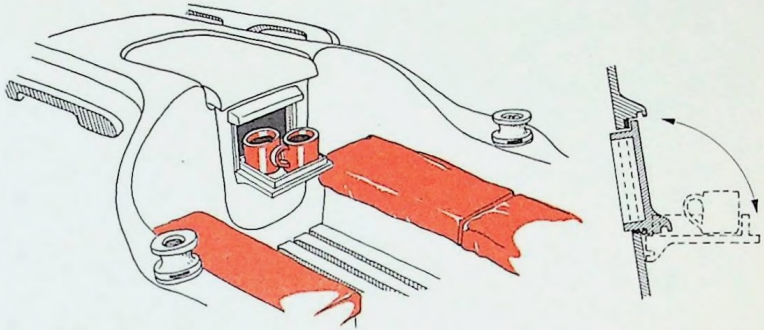


Ein Fenster von der Pantry zum Cockpit garantiert gute Belüftung, ist gleichzeitig eine Durchreiche und dient der Verständigung zwischen Smut und Rudergänger.

Selten findet man auf Schiffen einen *Mülleimer*, obwohl unsere moderne Gesellschaft doch so umweltbewußt geworden ist. Von den Caravan-Herstellern kann man lernen, wie Mülleimer zweckmäßig eingebaut werden.

Auf Segelschiffen funktioniert kaum ein Seifenhalter. Versuchen wir es mit einem *Seifenspender*. Man füllt ihn mit normalem Spülmittel, denn dieses ist sowohl für Frisch- als auch für Salzwasser geeignet. Außerdem kann man es nicht nur fürs Geschirr, sondern auch zur Haar- und Körperwäsche verwenden.

Ausreichende *Beleuchtung* ist eine Notwendigkeit in jeder Pantry. Gut geeignet sind Neonröhren; sie brauchen weniger Strom als die herkömmlichen Lampen. Die üblichen Petroleumlampen geben zwar ein gemütliches Licht, auf See jedoch, wo wir Strom sparen sollen, sind die für Schiffe üblichen Petroleumlampen zu gefährlich. Eine einfache, billige Straßenlampe, gut festgezurr, tut hier gute Dienste.



Die kleine Öffnung im Steckschott sorgt für frische Luft in der Kajüte und gibt einen sicheren Abstellplatz für Essen und Getränke.

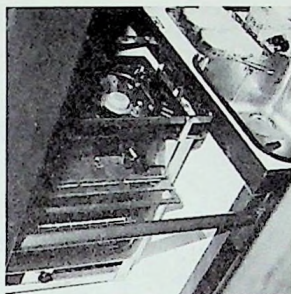
Für entsprechende *Lüftung* muß gesorgt sein. Fenster zum Öffnen werden für kleine Schiffe zwar ein Wunschtraum bleiben, aber man kann leicht mit einem kleinen Ventilator, der nur wenig Strom braucht, Abhilfe schaffen.

Alles für die Sicherheit

Auch der Smut hat seinen Teil zur Sicherheit auf See und im Hafen beizutragen. Seine Aufgaben sind Verhütung von Bränden, Explosionen und Verletzungen. Feuer oder Explosion an Bord einer Yacht bedeutet oft Verlust des Schiffes und Gefahr für Menschenleben. Schwere Verletzungen und Verbrennungen können zum Tode oder Invalidität führen, da auf ärztliche Versorgung unter Umständen tagelang gewartet werden muß. Deshalb ist Vorsicht für den Smut oberstes Gebot. Hier einige Regeln:

- ▶ In der Nähe des Kochherdes muß ein Feuerlöscher, der regelmäßig gewartet wird, angebracht sein.
- ▶ Vorsicht bei Gas an Bord! Alle Sicherheitsvorschriften müssen dringend eingehalten werden.
- ▶ Auf seegehenden Schiffen soll der Kocher kardanisch aufgehängt sein.
- ▶ Die Gebrauchsanweisung für den Kocher ist zu beachten.
- ▶ Außer bei absoluter Flaute sollten Töpfe, selbst auf einem kardanischen Kocher, stets festgezurt sein. Achtung! Metallstropfs verwenden, bei Gummistropfs besteht Brandgefahr.

- ▶ Vor dem Kocher muß eine Leiste angebracht sein, damit der Smut auch bei stärkster Krängung der Yacht nicht in den Kocher fallen kann.
- ▶ Bei Seegang dürfen Töpfe und Schüsseln nur bis zu einem Drittel gefüllt werden, damit der Inhalt nicht überschwappt.
- ▶ Wird eine Mahlzeit gleich in der Konservendose erhitzt, muß dieselbe bereits vorher in kaltem Zustand geöffnet werden, damit die unter Druck stehende heiße Flüssigkeit nicht im Gesicht vom Smut landet.
- ▶ Gardinen müssen in genügender Entfernung von der Flamme des Kochers angebracht sein.
- ▶ Dinge, die während des Kochens gebraucht werden, sollten nicht in Schränken hinter dem Kocher untergebracht sein. Wenn bei Krängung der Schrank geöffnet wird, könnten Gegenstände in die offene Flamme fallen.
- ▶ Um Verbrennungen zu vermeiden, darf der Smut nur in vollständiger Bekleidung am Herd arbeiten, also in langer Hose und Pulli.
- ▶ Statt Topflappen werden spezielle Handschuhe angezogen, so daß man sofort zugreifen kann, wenn etwas ins Rutschen kommt, ohne sich dabei zu verbrennen.
- ▶ Empfehlenswert ist das Tragen einer wärmeisolierenden Schürze.
- ▶ Falls sich der Smut bei der Küchenarbeit nicht zwischen den Möbeln einstemmen kann, ist ein Gurt erforderlich.
- ▶ Brennstoffe dürfen nur in speziell dafür zugelassenen Kanistern aufgehoben werden.
- ▶ Brennstoffe müssen getrennt vom Kocher aufbewahrt werden.
- ▶ Vor dem Ablegen muß alles, aber auch wirklich alles sicher verstaut sein. Bei plötzlicher Wetteränderung hat jedes Crewmitglied alle Hände voll zu tun und kann sich nicht um rutschendes Geschirr kümmern, was außerdem beträchtlich zur aufkommenden Nervosität beisteuert.
- ▶ Es dürfen keinesfalls spitze Gegenstände herumliegen, sie können bei plötzlicher Krängung des Schiffes zum Geschoß werden.



Eine Leiste vor dem Herd kann verhindern, daß der Smut in den heißen Kocher fällt.

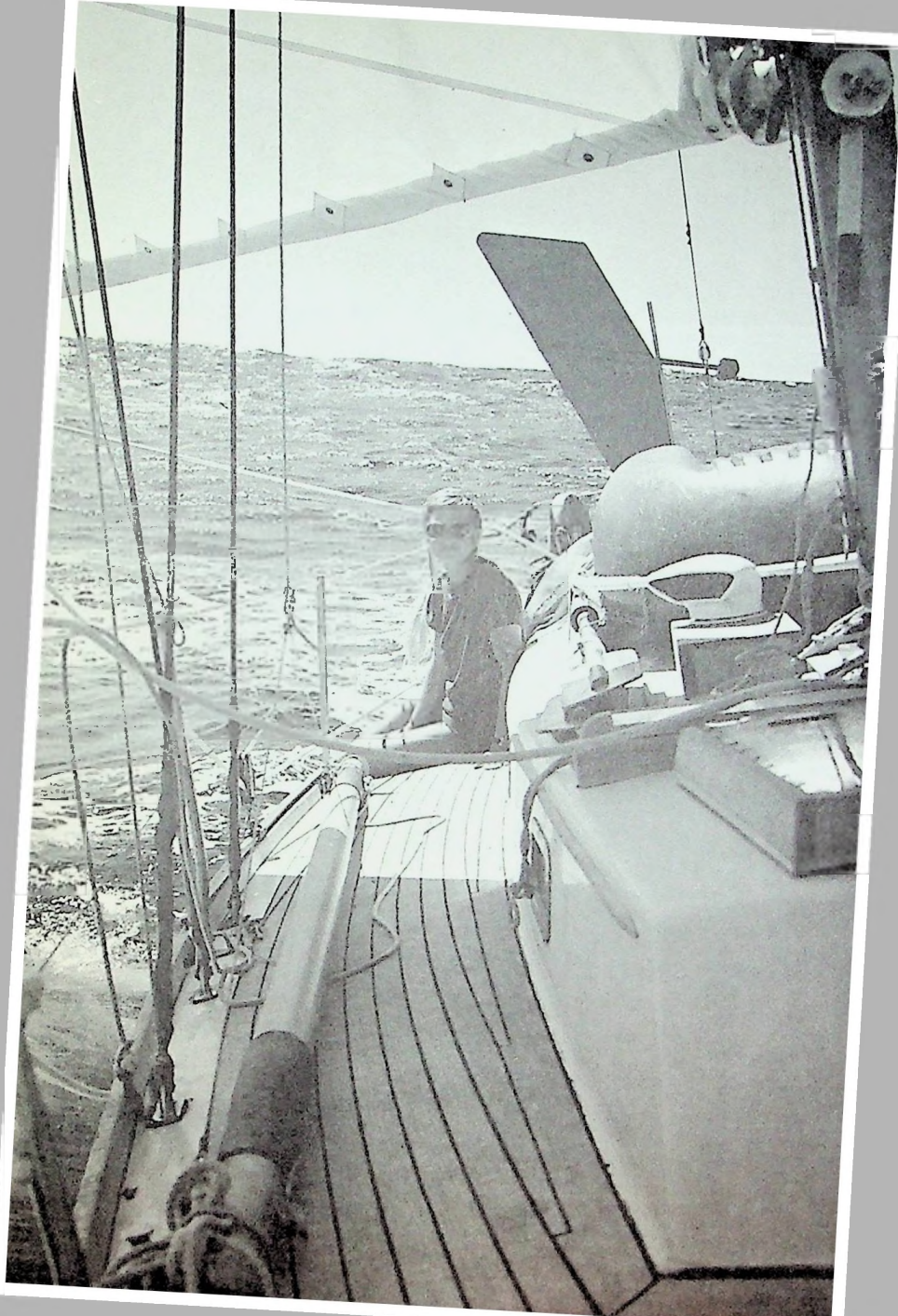
- ▶ In der Nähe von Arbeitsfläche und Kocher soll ein Abstellplatz sein, z. B. eine offene Spüle, wo schnell und sicher bei Krängung etwas verstaut werden kann.
- ▶ Dinge, die oft gebraucht werden, sollten leicht zugänglich untergebracht sein.
- ▶ Schwere Gegenstände müssen in Stauräumen verpackt werden, die von oben zu öffnen sind.
- ▶ Lampen und Kocher sind vor dem Auslaufen aufzufüllen.
- ▶ Auf See darf nur Plastikgeschirr verwendet werden.
- ▶ Es sollte stets für einige Tage komplette Verpflegung an Bord sein, einschließlich der Getränke.
- ▶ Beim Langtörn muß etwa 50% zusätzlicher Proviant mitgenommen werden, als für die berechnete Überfahrt erforderlich wäre.
- ▶ Wasser zusätzlich in Kanistern mitführen, falls der Tank leck wird oder das Wasser verdorben ist.
- ▶ Fußböden und Treppen sind mit rutschfestem Belag zu belegen.
- ▶ Über der Pantry müssen Handläufer angebracht sein.
- ▶ Für den Seenotfall ist ein kleiner Seesack vorzubereiten, der mit in die Rettungsinsel genommen wird, mit Notverpflegung, Wasserkonister und Angelzeug.

Bei Sturmwarnung

Sind nur zwei Personen an Bord, hat der Smut den Anweisungen des Skippers zu folgen, um die entsprechenden Vorbereitungen an Deck zu treffen: wie reffen, Segel wechseln und bewegliche Gegenstände festzurren. – Bei größerer Crew ist der Smut für sein eigenes Reich verantwortlich:

- Ventile schließen.
- Seekrankheitstabletten heraussuchen.
- Gurte und Ölzeug bereitlegen.
- Heiße Suppe und Getränke zubereiten und in Thermoskannen füllen.
- Tüte mit Proviant, Keksen, Cracker, Äpfeln, Trockenobst, Schokolade und Traubenzucker bereitlegen.

Wenn alle Vorbereitungen getroffen sind und keine Arbeit anliegt, versucht man zu schlafen, um für eventuelle Strapazen vorbereitet zu sein.



Ausrüstung für Pantry und Kombüse

Pott und Pann

Selbstverständlich hängt es von der Größe des Schiffes, der Anzahl der Crewmitglieder, unseren Kochgewohnheiten und Ansprüchen ab, wie viele Kochtöpfe an Bord gebraucht werden. Mit zwei bis drei Töpfen in verschiedenen Größen – am besten zum Ineinanderstapeln –, ein bis zwei Pfannen, einem Wasserkessel und einem Drucktopf sind vier bis sechs Personen gut ausgerüstet.

Verwirrt stehen wir vor der großen Auswahl an *Kochtöpfen*, die heute in den Haushaltsgeschäften angeboten werden. Die Preise bewegen sich zwischen DM 5 und DM 70, und oberflächlich betrachtet sehen sie alle ziemlich gleich aus. Nur einige aus dem reichhaltigen Angebot eignen sich für Gas-, Petroleum- und Spirituskocher an Bord, nämlich Töpfe aus Edelstahl und Leichtmetall, die Wärme besonders gut aufnehmen und leiten, das Essen also schneller garen.

Edelstahl (hochwertiger Chromnickelstahl 18/8 oder 18/10) ist für die Bordküche nahezu ideal. Die Töpfe sind leicht zu pflegen und unverwundlich, leider aber sehr teuer. Die lange Haltbarkeit rechtfertigt jedoch den Preis.

Aluminium ist billiger als Edelstahl. Die Töpfe verbeulen allerdings schnell, und die Oberfläche wird bald unansehnlich, schwarz und fleckig. Auch Stahlblech mit Email muß vorsichtig gepflegt und behandelt werden. Das Email schlägt leicht ab, dann brennen die Speisen an, und vom Untergrund beginnt gerade in salzhaltiger, feuchter Luft der Rost zu tränen. Sonst sind diese Töpfe besonders hübsch und werden in vielen Farben und Mustern geliefert.

Beschichtete Töpfe bieten den Vorteil, daß in ihnen nichts anbrennt oder anklebt und sie leicht zu reinigen sind. Auf seegehenden Schiffen braucht man besonders hohe Töpfe, um zu vermeiden, daß sich die Suppe bei Seegang über den ganzen Kajütboden ergießt.

Die Töpfe sollten, auch bei kardanisch aufgehängtem Herd, zwei gegenüberliegende Griffe zum Festzurren haben. Die Griffe müssen handlich, kräftig und wärmeisoliert sein.

Pfannen gibt es in großer Zahl, in schönsten Farben, in verschiedenen Formen und aus unterschiedlichem Material. Auch hier fällt unsere Wahl auf Edelstahl. Solche Pfannen sind robust, leicht zu reinigen und bleiben lange ansehnlich. Man kann in ihnen gut, fast ohne Fett, braten.

Gerade für kleine Schiffe sind Pfannen mit Deckel zu empfehlen, denn die Umgebung bleibt weitgehend frei von Dunst und Schmutz. Sie sind auch zum Überbacken von Toastbroten geeignet.

Drucktopf

Angeblich stehen immer noch viele Hausfrauen dem Drucktopf mit einer gewissen Skepsis gegenüber. Für eine Fahrtenyacht jedoch, deren Crew sich nicht nur von aufgewärmter Dosenkost ernähren will, ist er unentbehrlich. Beachtet man einige Grundregeln, ist der Drucktopf vollkommen problemlos zu handhaben, und die Angst, das Ungetüm könnte einem um die Ohren fliegen, ist unbegründet. Gerade auf einer Segelyacht hat er unschätzbare Vorteile:

- Die Garzeit wird bis zu 70% herabgesetzt.
- Es entsteht kaum Küchendunst in der Kajüte, der sich in dem kleinen Raum sonst ständig auf unsere »Wohnzimmermöbel« niederschlagen würde. Ist nämlich der Kochvorgang beendet, reichen wir den Topf ins Cockpit. Ein Mitsegler gießt eine Pütz Wasser darüber oder öffnet das Ventil, bis der Druck entwichen ist und der Topf geöffnet werden kann.
- Bei den kurzen Garzeiten gehen weniger Vitamine, Mineralsalze und Spurenelemente verloren. Die Aroma- und Geschmacksstoffe bleiben besser erhalten.
- Mehrere Speisen können im »Stockwerkverfahren« gekocht werden, z. B. Gemüse, Kartoffeln, Fleisch. Man kommt also mit einem Topf aus und hat weniger Abwasch.
- In Ermangelung eines Bratrohrs eignet sich der Drucktopf, um ein großes Stück Fleisch zu schmoren oder zu braten. Erfahrene Ozeansegler backen darin sogar Brot und Kuchen.
- Durch Verkürzung der Garzeit wird ein zu langes Aufheizen der kleinen Kajüte verhindert, die an Sommertagen im Mittelmeer oder in den Tropen zu einer Sauna werden kann.

- In abgelegenen Dörfern oder auf fernen Inseln ist man dankbar, überhaupt ein Stück Fleisch zu ergattern, das dann mit Sicherheit nicht abgehangen ist und durch langes Kochen oder besser »Totkochen« essbar gemacht werden muß. Mit dem Drucktopf stellen wir der Crew nach einer guten Viertelstunde ein schmackhaftes Gulasch auf den Tisch.
- Die fertig bereitete Mahlzeit bleibt im Drucktopf längere Zeit heiß, falls die Mannschaft vor dem Essen noch dringende Arbeiten zu erledigen hat. Außerdem brauchen wir kein Überkochen oder Überschwappen zu befürchten.

Um soviel schneller geht es im Drucktopf:

Garzeiten	im Schnellkochtopf	im normalen Kochtopf
Gulasch	15–20 Min.	80–100 Min.
Rouladen	15–20 Min.	80–100 Min.
Huhn	25–35 Min.	100–120 Min.
Rinderbraten	35–40 Min.	100–120 Min.
Gemüse	2–10 Min.	30–50 Min.
Pellkartoffeln	10–12 Min.	25–30 Min.

Diese Regeln sollte man beachten:

- Daß immer genug Flüssigkeit im Topf ist.
- Daß die Griffe genau übereinanderstehen.
- Daß der Topf nicht geöffnet wird, wenn er noch unter Druck steht.
- Daß der ungelochte Einsatz nicht auf den Boden des Topfes gestellt werden darf.
- Daß der Topf auch auf einem kardanischen Kocher festgezurrert werden muß, wenn auf See gekocht wird.

Um die Temperatur für den Drucktopf konstant zu halten, sind die Brenner in unserer Pantry meist zu kräftig, außerdem verrußen sie bei zu kleiner Flamme rasch. Es läßt sich leicht Abhilfe schaffen, indem man eine Asbestplatte zwischen Flamme und Topf legt.

Wichtig für Langstreckensegler: Einen Dichtungsring als Ersatz nicht vergessen!

Geschirr

Plastik oder Porzellan – das ist hier die Frage. Während für Wochenend und Urlaub das hübsche unzerbrechliche Plastikgeschirr die ideale Lösung bringt, hat der Langstreckensegler doch ab und zu den Wunsch, von Porzellangeschirr zu essen, gerade bei anspruchsvolleren Menüs. Man stelle sich nur einen Hummer auf einem Plastikteller vor. Auf meiner großen Reise hatte ich sowohl Porzellangeschirr für Hafens- und Ankerplatz als auch zwei Plastikteller für auf See. Es erscheint fast unglaublich, aber ich kann mit einigem Stolz sagen, daß ich während der gesamten dreieinhalb Jahre das Geschirr ohne einen einzigen Bruch um die Welt gesegelt habe. Neuerdings bietet übrigens eine Hamburger Firma unzerbrechliches Porzellangeschirr an.

Wieviel Geschirr man mitnimmt, richtet sich nach der Größe von Schiff und Crew. Wenn genug Platz ist, nehme man etwas mehr mit, um für eventuelle Einladungen gerüstet zu sein. An Eßgeschirr genügt eine Sorte Teller von mittlerer Größe und dazu passend kleine Schüsseln, welche sowohl für Suppe, Nachspeise und Salat geeignet sind.

Für Getränke und bei schlechtem Wetter auch für Suppen hat sich die Muck am besten bewährt. Tassen mit Untertassen sind auf Segelschiffen wenig gefragt, man hat mehr zu stauen und mehr Abwasch.

Von Emailgeschirr ist abzuraten, es schlägt schneller ab als wir denken und fängt sofort an zu rosten. Auch das sonst so hübsche Zinn hat sich

Geschirr kann auf unterschiedliche Arten eingebaut werden.



wenig bewährt, da es bald zu korrodieren beginnt und dann unansehnlich wird.

Inzwischen wird auch Geschirr aus Nirosta angeboten, teuer, aber pflegeleicht und unzerbrechlich. Auch dieses ist eine Geschmacksache, es erinnert doch so an den berühmten Blechnapf. Alles in allem soll bordgerechtes Geschirr unempfindlich, standfest und gut zu stapeln sein.

Für den Umtrunk sollten eine größere Menge billiger *Allzweckgläser* mit breitem und schwerem Boden an Bord sein. Sicher trinkt man ein frisches Helles oder einen Wein gern aus einem hübschen Glas, bei einer feuchtfröhlichen Party jedoch, wenn das Cockpit voller Gäste sitzt, verdirbt die Bordfrau sich leicht den Abend mit ständiger Sorge, daß wieder einige wertvolle Gläser draufgehen.

Die Wahl der *Bestecke* bereitet wenig Schwierigkeiten. Gewiß gibt es geschmackvolle, rustikale Bestecke mit Holz und Kunststoffgriffen, trotzdem werden wir uns für das schier unverwüstliche Nirosta entscheiden.

Allerlei Küchengerät

Die Ausrüstung an Küchengeräten ist von Schiff zu Schiff so unterschiedlich und außerdem von den persönlichen Gewohnheiten des Smuts abhängig, daß hier keine festen Regeln aufgestellt werden können. Vielleicht aber gibt Ihnen die nun folgende Aufzählung eine Anregung, die Ihnen das Leben an Bord erleichtern kann.

Zur Grundausrüstung gehören:
mehrere Schüsseln

Kochlöffel

verschiedene Messer und
Putzgeräte

Ersatzteile und Werkzeug
für den Kocher

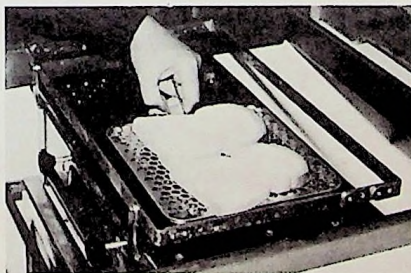
Trichter in verschiedenen
Größen

einige stabile Dosenöffner

Flaschenöffner

Korkenzieher

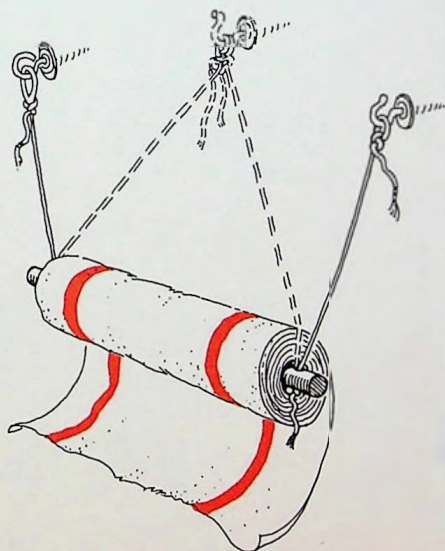
So ein primitiver Grill genügt,
um Brot zu toasten und Brötchen
aufzubacken.



verschiedene Korken und
andere Flaschenverschlüsse
Toaster
Sieb
Allzweckschere aus Nirosta
Asbestplatten
Brotkasten
Rohkostraspel
Gummihandschuhe
Zitruspresse
mechanischer Rührquirl
Topflappen
Reiniger für verstopfte Abflußrohre
Meßbecher
Fischschupper
Messerschleifer
schmierfeste Stifte zum Zeichnen der Konserven.

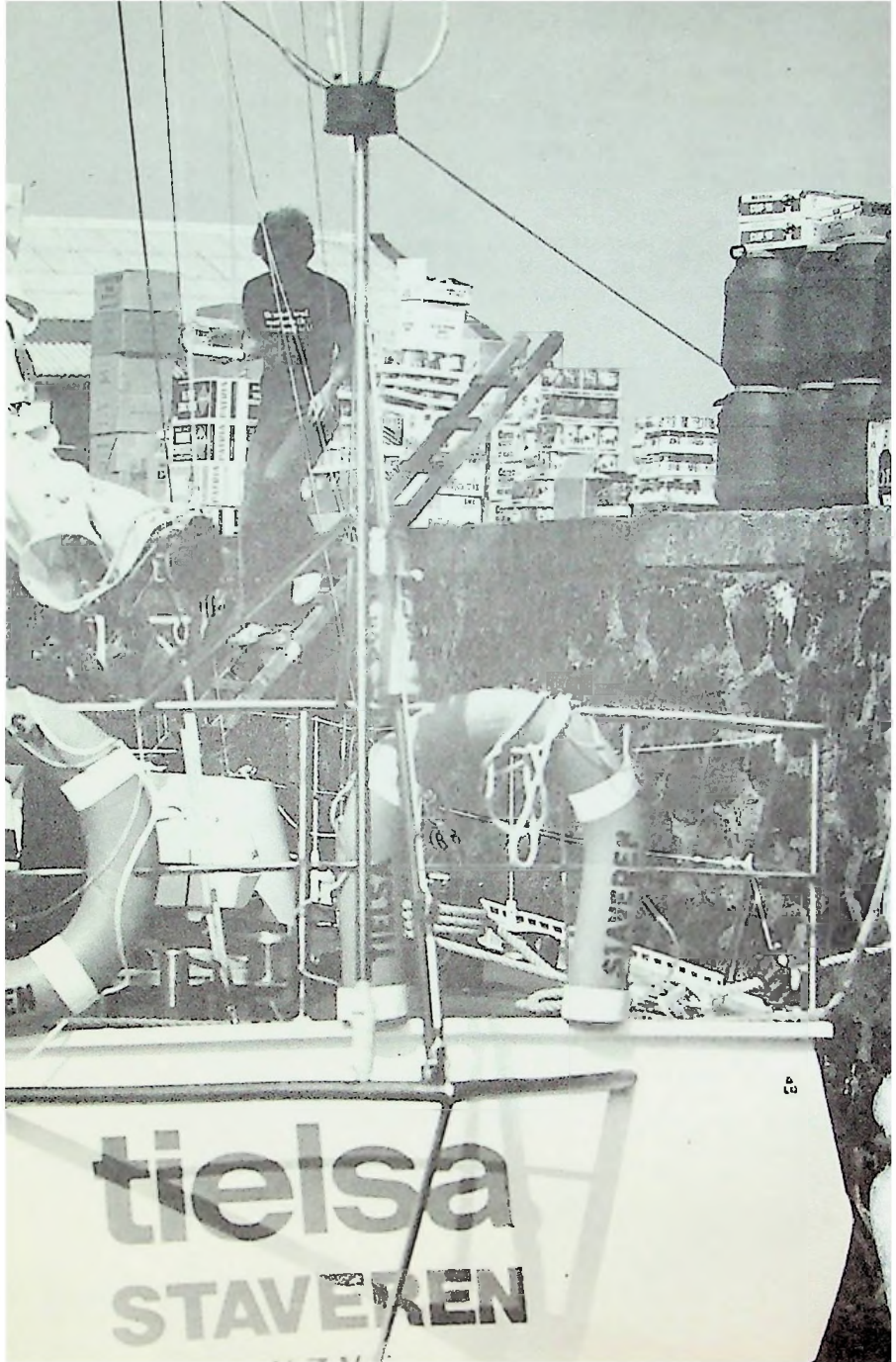
So wird Küchenpapier aufgehängt und ist
immer griffbereit.

Schnittfix ersetzt elektrische Haushalts-
geräte.



Tips aus der Praxis

- ▶ Thermoskannen mit weitem Hals haben sich nicht nur zum Warmhalten von Eintöpfen, sondern auch zur Aufbewahrung von Eiswürfeln bewährt. Letztere bleiben in Thermoskannen länger kühl, als in den für diesen Zweck empfohlenen Behältern.
- ▶ Küchenpapier ist an Bord unersetzlich, zum Reinigen in der Kombüse, Vorreinigen der Teller und Töpfe, als Servietten, Klopapier, Taschentücher – selbst für den Käpt'n bei Reparaturarbeiten in der Maschine oder beim Ölwechsel. Meist sind die Rollen nicht in einheitlicher Breite zu erhalten. Sie passen dann nicht in den üblichen Halter. Man kann sich helfen, indem man ein Rundholz nimmt, es durch die Öffnung schiebt und das Ganze an einer Schnur aufhängt.
- ▶ Holzbrettchen sehen hübsch aus, sind rutschfest und können auch mal runterfallen. Außerdem sind sie leicht zu reinigen und gut geeignet statt Teller für Frühstück und kalte Speisen.
- ▶ »Schnittfix« ersetzt eine Brotschneidemaschine und ein elektrisches Messer; man kann damit sowohl Brot als auch Schinken, Wurst, Fleisch, Zwiebeln und Gemüse schneiden.
- ▶ Leere kleine Plastikkanister braucht man oft zum Einkaufen von Flüssigkeiten, zum Beispiel für Wein.
- ▶ Plastikdosen kann man nicht genug an Bord haben. Sie sind zum Aufheben von Lebensmitteln und Vorräten geeignet, auch der Käpten hat gerne welche für seine Schrauben und Ersatzteile. Am besten hat sich Tupperware bewährt, da die Dosen auch noch nach vielen Jahren gut schließen. Auch wenn sie umkippen, läuft nichts aus.
- ▶ Alufolie ist nicht nur in Küche und Haushalt unentbehrlich. Man kann in Folie braten, kochen, dünsten und grillen. Nährstoffe und Aroma werden geschont, Grill, Herd und Töpfe bleiben sauber. Mehrere in Folie eingeschlagene Speisen können in einem Topf gekocht werden.
- ▶ Plastikbeutel eignen sich nicht nur zum Verpacken von Proviant, Wäsche und Kleidung; sie sind auch für Abfall und zum Einkaufen erforderlich.
- ▶ Netze, in verschiedenen Größen, sind bei Einkäufen im Ausland eine große Hilfe, da es oft keine Plastiktüten gibt.
- ▶ Ein kleiner Autostaubsauger (es gibt ihn für 12 V) kann die Putzarbeiten an Bord erleichtern.



tielsa
STAVEREN

Der richtige Proviant Einkauf und Lagerung

Während der Skipper mit ölverschmutzten Fingern am Motor bastelt, Rigg und Segel überprüft oder auch mit ernstem Blick und einem Schraubenzieher in der Hand auf die Nachbaryacht zum Plausch geht, heißt für die Bordfrau das Thema Nummer eins »Proviant«: Gibt es in der Nähe einen Bauernhof, der ganz frische Eier liefert? – Welche Brotsorte wird sich wohl am längsten halten? – Wo kann man das beste Gemüse kaufen? Oft liegt der nächste Hafen Tage oder Wochen entfernt.

Einige Stories machen die Runde. Wie jene von der hochmodernen amerikanischen Yacht »Wayward Wind«, die technisch perfekt ausgerüstet mit Radar, Klimaanlage, Tiefkühltruhe und Mikrowellenherd scheinbar jeden Luxus bot. Als auf dem Atlantik die gesamte Elektrizität ausfiel, mußte die Crew sich recht und schlecht von kalter Dosenkost ernähren. Wie der geschickte Erzähler zu berichten wußte, wurden die Konservendosen mit der Brechzange geöffnet, denn es war nur ein elektrischer Dosenöffner an Bord.

Andere Yachtsleute wiederum gerieten in Schwierigkeiten, als ihnen ein Wachmann, der das Schiff vor Diebstahl schützen sollte, einen großen Teil ihrer Konserven gestohlen hatte. Die wenigen noch verbliebenen Dosen hatte der gewitzte Mann so geschickt eingeordnet, daß man bei oberflächlicher Betrachtung den Diebstahl nicht bemerken konnte. Bereits einige Tage vor dem Passat abgelaufen, war es zu spät zum Umkehren, und die Mannschaft mußte auf Notration gesetzt werden.

Nicht nur auf langen Ozeanreisen muß für Proviant gesorgt sein, auch auf einem geruhsamen Törn entlang der Küste wird der Smut seinen Ehrgeiz daran setzen, der meist von zuhause verwöhnten Crew ein leckeres Essen vorzusetzen. Fahrtensegeln heißt ein möglichst großes Maß an Unabhängigkeit genießen, die aber nur gewährleistet ist, so man sich für mehrere Tage mit Proviant eingedeckt hat. Häufig möchten wir gern ein oder zwei Tage länger an einem geschützten Plätzchen verweilen, wenn draußen Wind und Brandung toben oder das klare Wasser einer reizvollen Bade-

bucht lockt uns, einige Zeit vom Alltagsstreß auszuruhen. Aber selbst in der romantischsten Landschaft kommt es bald zur Meuterei, wenn der Smut nur Corned beef und Mischgemüse serviert. Und Vater kann verdammt sauer werden, falls das Bier ausgeht.

Oft sind in kleinen Dörfern die Einkaufsmöglichkeiten dürftig. Teilweise gibt es nur ein- oder zweimal in der Woche Fleisch. In südlichen Ländern ist keine Butter vorhanden, während es allerdings fast überall, wo Menschen wohnen, Brot, frisches Obst und Gemüse gibt. Doch manchmal liegen die Dörfer einige Kilometer vom Ankerplatz entfernt, und es ist auch kein Vergnügen, täglich, schwere Taschen schleppend, durchs Gebirge zu marschieren.

So erhebt sich am Anfang eines Seetörns die Frage, was und wieviel man bunkert. Hier gibt es keine allgemeinen Regeln, denn das hängt von der Größe der Crew, der Länge der Reise, dem vorhandenen Stauraum, den jeweiligen Einkaufsmöglichkeiten und nicht zuletzt vom Geschmack des einzelnen ab. Manche Segler begnügen sich mit Rosinen, Nüssen und Haferflocken, andere schwärmen für Baked beans und Corned beef, einigen sogar ist es vollkommen egal, was die Küche bietet, wenn sie nur satt werden.

Findet man in einem größeren Ort eine gute Auswahl an Konserven und Schnellkost, so soll man gleich genügend bunkern und sich nicht auf den nächsten Hafen verlassen. Gerade wir deutschen Großstädter sind verwöhnt genug, zu glauben, man könnte an jedem Platz der Welt alles, aber auch alles einkaufen – und werden dann häufig enttäuscht.

Obst und Gemüse

Auf längeren Seereisen genügend Abwechslung in den Küchenezettel zu bringen, setzt einigen Einfallsreichtum des Smuts voraus sowie eine gute Planung. Sind schon die herkömmlichen Fleischkonserven eintönig genug, heißt es durch reichlich frisches Gemüse und Salate Abhilfe zu schaffen. Leider stehen wir oft vor der Schwierigkeit, wirklich frische Ware zu bekommen, denn die in Kühlwägen angelieferte eignet sich für unsere Zwecke wenig, da sie bald verdirbt. (Das gleiche gilt für Milch und andere Nahrungsmittel). Obst und Gemüse müssen frisch vom Feld gekauft werden, möglichst noch unreif, damit eine lange Haltbarkeit gewährleistet ist. Ein weiteres Problem ist die zweckmäßige Lagerung. Gut bewährt haben sich Draht- und Holzgestelle oder einfache flache Holzsteigen, um Obst

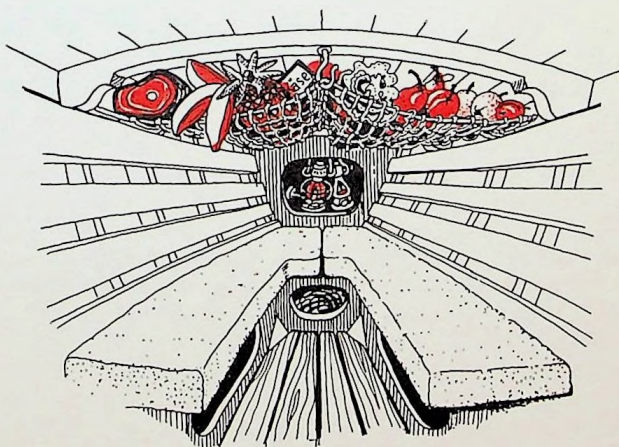
Lagerung von Obst und Gemüse auf großen (rechts) und kleinen (unten) Yachten.

und Gemüse luftig und dunkel in nur einer Lage aufzubewahren. Auf kleineren Schiffen kann der Frischproviand in Hängematten über den Vorschiffskojen gestaut werden. Säcke eignen sich weniger, höchstens für Kartoffeln und Zwiebeln.



Die Haltbarkeit verschiedener Gemüse- und Obstsorten

Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Wurzelgemüse wie Mohrrüben, Sellerie und Rüben halten sich leicht mehrere Monate. Kohl – wenn regelmäßig die äußeren, angefaulten Blätter entfernt werden – kann man bis zu zwei Monaten aufheben. Ein Salat aus frischem Weißkraut wird am Ende einer Atlantiküberquerung zu einer Delikatesse.



Gurken, Tomaten (grün gekauft) Paprika, Zucchini und Auberginen sind selbst in wärmeren Ländern noch nach zwei bis drei Wochen zu verwenden.

Kräuter gehören unbedingt in die Bordküche, entweder in getrockneter Form oder, noch besser, frisch mit Salz konserviert.

Hier ein einfaches Rezept zum Ausprobieren:

100 g gehackte Kräuter werden mit 30 g Salz vermischt, in ein Glas abgefüllt, das man mit Folie zubindet. Gut geeignet sind folgende Mischungen: Petersilie und Sellerieblätter oder zerkleinerter Sellerie, Mohrrüben und Lauch.

Bei Reisen ins Ausland sollten wir die bei uns gebräuchlichen Kräuter aus Deutschland mitnehmen, da sie woanders schwer zu erhalten sind.

Äpfel und Birnen sind bei der Nachtwache sehr gefragt. Sie sind einfach zu essen und ersetzen außerdem nachts das Zähneputzen. Leute, die große Gärten besitzen, wissen, daß diese Obstsorten bei richtiger Lagerung über Monate aufgehoben werden können. Auf unserer längsten Seereise von Südwestafrika zu den Azoren (58 Tage) hatten wir am Ende der Fahrt noch frische Äpfel, die ich bereits drei Monate vorher in Kapstadt gekauft hatte. Jeder Apfel war einzeln in dünnes Papier gewickelt und in Holzkisten in nur einer Lage, verpackt.

Zitronen, nicht nur reich an Vitaminen, sondern auch unentbehrlich für den täglichen Rumpunsch, sollten sich laut Hiscock fast unbegrenzt halten, wenn sie in Alufolie gewickelt und in Dosen verpackt werden.

Orangen und Grapefruit kann man, möglichst noch unreif gekauft, bis ca. acht Wochen lagern.

Bananen, bereits ausgereift an Bord gebracht, fangen nach wenigen Tagen zu faulen an. In tropischen Gegenden werden sie noch grün und als ganzer Ast gehandelt, den man im Schiff an luftiger Stelle aufhängt. Leider setzt dann irgendwann eine Bananenschwemme ein, denn sie werden alle zur gleichen Zeit reif. Um dem zu entgehen, kann man mehrere kleine Äste von unterschiedlichem Reifezustand kaufen, die außerdem besser zu stauen sind.

Trinkkokosnüsse: Wer die Nuß frisch von der Palme pflückt, muß mit der Machete oder einem starken Messer die Basthülle entfernen. Für den Ungeübten ist das keine leichte Arbeit. Dann braucht man nur noch mit dem Marlspeiker zwei Löcher hineinzustoßen, und zwar an den bereits vorbezeichneten weichen Stellen, und schon tropft das köstliche Getränk heraus. Geschälte Nüsse halten sich zwei bis drei Wochen, dann fangen sie an zu gären.

Eier

Früher gackerten auf Segelschiffen stets einige Hühner über Deck, damit dem Alten und den Offizieren ein frisches Ei zum Frühstück serviert werden konnte. Denn gerade auf See beginnt man den Tag gerne mit einem kräftigen Essen, mit duftendem Kaffee und einigen gebratenen oder gekochten Eiern. Auf dem Urlaubstörn ist das kein Problem, frische Eier sind wochenlang haltbar und in den gebräuchlichen Kartons einfach zu stauen. Vor allem aber auf weiten Reisen ist man aus Mangel an frischem Fleisch auf Eierspeisen angewiesen.

So wird ein althergebrachtes Rezept unter den Cruising people weitergegeben, das heißt: Eier kann man über Monate aufbewahren, wenn sie frisch vom Bauernhof (sie dürfen nicht älter als einen Tag sein) dünn mit Vaseline eingerieben werden. So präpariert, halten sie sich sogar über Jahre, berichtete ein Seglerehepaar, das für eine Atlantiküberquerung gerüstet hatte und plötzlich nach Hause abberufen wurde. Als sie zwei Jahre später auf ihre Yacht zurückkehrten, waren einige der Eier noch eßbar.

Auch das Stauen kann zum Problem werden. Eier sollten mit der breiten Seite nach oben gelagert werden. In kleinen Orten fremder Länder sind die bei uns üblichen Eierkartons kaum zu erhalten. Nun haben Eier die Unsitte, daß sie rollen, leicht zerbrechen und außerordentlich geruchsempfindlich sind. Letzteres veranlaßte z. B. den berühmten Walterspiel, das Frühstücksei zwischen rohen frischen und ungeschälten Morcheln zu lagern, um ihnen eine besonders delikate Geschmacksnote zu geben. Wir jedoch plagten uns mit anderen Problemen herum. Keinesfalls sollten Eier längere Zeit in Sägemehl oder Zeitungspapier aufbewahrt werden, da sie deren Geruch oder Geschmack annehmen.

Nur Chinesen mögen faule Eier. Um zu vermeiden, an Bord ein faules Ei aufzuschlagen – es kann nicht nur die mit vieler Mühe gekochte Mahlzeit verderben, sondern der Gestank bereits der erste Schritt zur Seekrankheit sein –, legen wir es in einen Kübel mit Wasser. Steigt das Ei an die Oberfläche, ist es bereits schlecht, und wir werfen es am besten über Bord.

Beim aufgeschlagenen frischen Ei ist der Dotter hochgewölbt, bei älteren laufen Dotter und Eiweiß ineinander über. Dann sind sie nur noch zum Anrühren, für Eierkuchen oder Rührei zu verwenden. Letztere werden mit Speck und Zwiebeln gebraten, um den penetranten Geschmack zu überdecken. Trockenei, aus Kriegstagen bekannt, bleibt letzte Reserve.

Brot

In Deutschland werden 200 Brotsorten und 1200 Arten Kleingebäck angeboten, und so ist Brot eines unserer Hauptnahrungsmittel. Auf See bedeutet es für den Smut eine große Erleichterung, eine der beiden Hauptmahlzeiten – in warmen Gegenden ist es meist das Mittagessen – durch belegte Brote, einen Suppensnack oder überbackenen Toast zu ersetzen.

So ist das Wissen um die *Haltbarkeit und Lagerung der verschiedenen Brotsorten wichtig*. Es muß trocken, kühl und luftig aufgehoben werden. Unverpacktes Brot hält sich am besten in den dazu bestimmten Brotkästen, die man einmal wöchentlich mit Essigwasser auswaschen soll.

Beim *Broteinkauf* muß berücksichtigt werden: Brot bleibt um so länger frisch, je dunkler es ist. (Am längsten hält Pumpernickel.) Geht unsere Reise in ferne Länder, ist das alles graue Theorie. Meist gibt es nämlich nur Weißbrot zu kaufen, und dieses fängt bereits nach wenigen Tagen an zu schimmeln.

Auf einem großen Törn lernen wir verwöhnten Wohlstandsbürger wieder unser täglich Brot zu schätzen. Erfahrene Fahrtensegler haben nach Möglichkeiten gesucht, auch auf langen Reisen einigermaßen eßbares Brot auf den schwankenden Tisch zu bringen.

Tips aus der Praxis

- ▶ Wir bitten den Bäcker, uns einige Laibe Brot doppelt zu backen, es ist zwar etwas trocken, aber durchaus eßbar und sehr, sehr lange haltbar.
- ▶ Frisches Weißbrot wird in Scheiben geschnitten, in der Sonne getrocknet und an einem luftigen Ort aufbewahrt. Vor dem Essen mit etwas Wasser angefeuchtet und auf dem Yachttoaster geröstet, schmeckt es fast wie Toast.
- ▶ In Deutschland ist Vollkornbrot in Dosen im Handel, das für unseren Speisezettel eine hervorragende Abwechslung bietet. Leider liegt es etwas schwer im Magen.
- ▶ Als Brotersatz, vor allem zum Frühstück, sind Zwieback, Knäckebrötchen, Cracker oder Kekse geeignet.
- ▶ Bei gutem Wetter kann Brot selbst gebacken werden. Heutzutage ist das kaum noch ein Problem, denn die Industrie bietet einige hervorragende Teigmischungen an, die vor dem Backen nur noch angerührt werden müssen.

- ▶ Brötchen- und Hörnchenteig gibt es fertig in Dosen, die allerdings kühl gelagert werden müssen. Das bedeutet, daß ein Kühlschrank an Bord sein muß.
- ▶ Brot und Brötchen können eingefroren werden, so wir glückliche Besitzer einer Kühltruhe sind.

Fleisch

Fleischkonserven sind teuer und entsprechen häufig nicht unserem Geschmack. Außerdem ist die Auswahl in anderen Ländern wesentlich kleiner als bei uns. Hat die Hausfrau genügend Zeit und setzt ihren Ehrgeiz daran, auch als Bordfrau die Crew zu verwöhnen, so kann sie im Frühjahr nach Großmutterstite einige Dosen Rouladen, Schweine- oder Rinderbraten, Gulasch oder Kohlrouladen einwecken.

Sehr bewährt hat sich auf unseren Reisen ein gut geräucherter Schinken, den man in einem luftdurchlässigen Beutel an einem trockenen Platz aufhängt. Er wird kalt mit Melone, Tomaten, Oliven und Essiggurken gereicht oder über Nacht gewässert und im Drucktopf gebraten. Vor allem in warmen Gegenden muß man peinlich darauf achten, daß der Schinken genügend stark geräuchert ist, sonst verdirbt er leicht. Das gleiche gilt für Speck, den man ebenso im ganzen in einem Stoffsack an luftiger Stelle aufhängt.

Fett und Käse

Gesalzene Butter hält sich länger als süße. Aber schon nach einigen Tagen ist auch diese nur noch zum Kochen oder Braten geeignet, und man muß auf Margarine ausweichen. Dosenbutter schmeckt meistens etwas ranzig. So bleibt noch die Möglichkeit Schmalz zu kaufen oder selbst auszulassen. Zum Frühstück, insbesondere für Kinder, ist auch Erdnussbutter als Aufstrich für Zwieback, Toast oder Cracker geeignet.

Hiscock bietet uns ein Rezept, Butter zu konservieren:

Ein Glasgefäß wird sterilisiert und die Butter fest hineingedrückt, daß keine Luftblasen entstehen. Dann bedeckt man die Butter mit einem in heißes Wasser getauchten Buttermusselin und streut anschließend eine dicke Schicht Salz darüber.

Die Haltbarkeit von Käse

Es gelten folgende Regeln:

- Je härter der Käse, um so haltbarer ist er (Ausnahme Schmelzkäse).
- Hartkäse (Emmentaler, Chester, Parmesan, Gouda) und Schnittkäse (Edamer, Tilsiter) sind sehr lange lagerfähig.
- Halbfester Schnittkäse (Roquefort, Gorgonzola, Butterkäse) und Weichkäse (Camembert, Bric, Romadur) sind weniger haltbar.
- Frischkäse (Quark, Schichtkäse) kann man nur kurzfristig aufbewahren.
- Schmelzkäse sind gut als Proviant geeignet, da sie außergewöhnlich lange lagerfähig sind.

Milch

Frischmilch hält sich einige Tage, wenn man Formalin hinzugibt, etwa drei Tropfen pro $\frac{1}{2}$ Liter. Sterilisierte Milch, die nicht aus Tiefkühltruhen kommt, ist fast unbegrenzt haltbar. Auf langen Reisen drängen sich selbst Leute, die im normalen Leben keine Milchtrinker sind, nach einem Schluck Milch, wenn es sonst an frischen Nahrungsmitteln mangelt.

Dosen

Das Angebot an Dosenkost ist groß, angefangen von Fleisch, Gemüse, Obst bis zu Brot, Kuchen und Pudding. Gemüse und Obstkonserven sind in guter Qualität auf dem Markt, bei Suppen wird es schon schwieriger, wirklich delikate sind eigentlich nur die teuren Fabrikate. Das gleiche gilt für Fleisch und die dazugehörigen Einheitssoßen, die selbst für geschickte Köche schwierig zu verbessern sind. Natürlich könnten wir vor der Proviantbestellung einige Konserven zur Probe kaufen, um dann das für den jeweiligen Geschmack geeignete auszusuchen. Aber wer hat schon Lust, bei dem überreichlichen Angebot an frischen Nahrungsmitteln auch noch an Land von Dosenkost zu leben. So bleibt uns die Möglichkeit, reines Schweine- oder Rindfleisch »Fleisch im eigenen Saft«, Huhn oder Schinken in Dosen als Bordverpflegung auszuwählen und dann nach eigenen Rezepten abwechslungsreiche Fleischspeisen zuzubereiten.

Allein wegen des preislichen Vorteils große Dosen einzukaufen, lohnt wohl kaum. Häufig ist kein Kühlschrank an Bord, und es ergeben sich

Schwierigkeiten das Übriggebliebene aufzuheben. Zum Schluß sind zur Restverwertung nicht einmal die geeigneten Zutaten an Bord. Milch und Marmelade werden in Großmärkten sogar in winzig kleinen Behältern angeboten, sozusagen zum einmaligen Gebrauch teuer, aber praktisch.

Das Stauen von Konserven

Manche Segler führen eine Proviantliste, schon um für den nächsten Törn Anhaltspunkte zu haben, wieviel verbraucht wurde und welche Gerichte bei der Crew Anklang fanden. Andere numerieren sogar Schränke und Schubladen und tragen in ein Vorratsbuch ein, wo der Proviant im einzelnen verstaut ist.

Das Stauen ist nicht ganz unproblematisch. Die Konservenlast sollte auf die verschiedenen Schränke so verteilt werden, daß sich der Trimm des Schiffes nicht ändern kann. Für den schweren Proviant sind die Stauräume am tiefsten Punkt der Yacht, möglichst nahe am Schwerpunkt geeignet. Werden Konservendosen in der Nähe vom Kompaß gelagert, soll man beachten, daß dadurch die Steuertafel (Deviation) verfälscht werden kann.

Ebenso wie bei Frachtschiffen muß man auch auf Yachten dem Stauen von schweren Lasten genügend Aufmerksamkeit schenken.



Auf feuchten Schiffen (wirklich trockene gibt's nur in Romanen) sollten die Etiketten von den Dosen entfernt werden, sonst könnten nasse Papierfetzen die Pumpen verstopfen. Die Dosen sind vorher mit einem wasserfesten Filzstift zu kennzeichnen. Wenn außer dem Inhalt auch das Datum angegeben wird, können die älteren Konserven zuerst verbraucht werden.

Bei größerer Vorratshaltung sind die Dosen zum Schutz gegen Rost zu lackieren. Selbst wenn das Blech nur selten durchrosten wird, ist es doch höchst unappetitlich, wenn beim Öffnen einer Konservendose der Rost in die Speisen dringt.

Würfel und Tüten

Angefangen vom Brotteig bis zur Schlagsahne hat die Industrie der Bordfrau wirklich etwas zu bieten. Die Auswahl wird ständig größer, die Qualität verbessert, und – was für den Smut einer kleinen Yacht von Wichtigkeit ist –, diese Produkte sind problemlos zu stauen und mit wenig Arbeit und Zeitaufwand anzurichten.

Denken wir an die große Anzahl von Suppen, die entweder als leichte Brühe den Appetit anregen, bei hartem Wetter die Magennerven beruhigen oder als kräftiger Eintopf mit Würstchen gereicht werden. Allerdings sollte man schon beim Einkauf auf die Kochzeiten achten. Eine Bohnensuppe, die eine halbe Stunde kochen soll, ist kein Schnellgericht bei Beaufort 8. Dafür gibt es Instantsuppen, die, mit heißem Wasser angerührt, im Nu fertig sind. Auch »Kartoffeln aus dem Küchenschrank«, aus denen alle Sorten leckerer Knödel, Kartoffelpuffer oder in wenigen Minuten ein lockerer Kartoffelbrei bereitet werden, bieten dem Smut Abwechslung und Arbeitserleichterung.

Zur Gruppe der Tütengerichte gehören Reis und Nudeln im Kochbeutel, abgepackt in vorteilhaften Portionsbeuteln. So kann es einmal nicht passieren, daß die offene Ware durchs ganze Schiff fliegt, zum andern ist das Säubern der Kochtöpfe eine Kleinigkeit, da nichts ansetzt.

Weiterhin werden verschiedene Puddings zum Kaltanrühren und sogar Schlagsahne in Tüten angeboten, Dinge, die gerade bei den kleinen Mitseglern sehr gefragt sind.

Allergrößte Bewunderung wird Bordfrauen zuteil, die auf dem Ankerplatz zu einem frisch gebackenen Kuchen einladen oder eine weit gereiste Yacht mit einem frischen Brot empfangen. Bei den hervorragenden Brot-

und Kuchenmischungen, die nur noch mit Wasser, Eiern und Butter angerührt werden, ist das keine große Kunst.

In letzter Zeit sind Trockenfertiggerichte auf den Markt gekommen, die alle Bestandteile einer Mahlzeit, einzeln verpackt, in einem Karton enthalten. Sicher wird die Entwicklung noch weiter fortschreiten und eine Verbesserung an Qualität und Auswahl bringen.

Alle Tüten und Würfel müssen in starken Plastikbeuteln, möglichst luftdicht und vor Feuchtigkeit geschützt, verpackt werden.

Wasservorrat

Für Segler, die ihren ersten großen Törn planen, wirft die Trinkwasserversorgung häufig Probleme auf. Natürlich muß man sich überlegen, wieviel Liter der Tank faßt und wie lange die Reise voraussichtlich dauern wird. Ansonsten gibt es kaum ernste Schwierigkeiten, wenn man nur einen Grundsatz berücksichtigt: Wasser ist keinesfalls zum Waschen, sondern nur zum Trinken da!

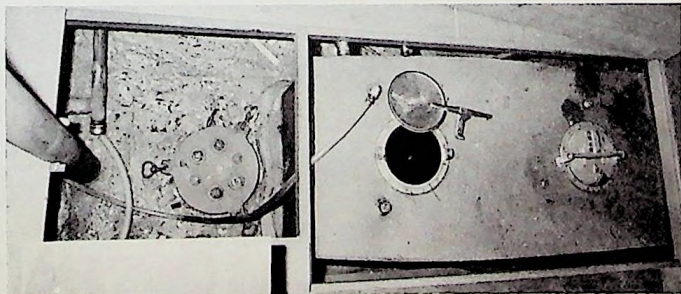
Der Wasserverbrauch wird mit 1,5–2,5 Liter pro Kopf und Tag veranschlagt. Sind außer Wein und Bier auch genügend Säfte und Limonaden an Bord, kommt man sogar leicht mit 1 Liter aus.

Hier einige Vorschläge, wie man Wasser sparen kann:

Eier werden in Salzwasser gekocht und für Kartoffeln, Nudeln und Reis verwenden wir halb Salz- halb Süßwasser.

Geschirrabwaschen muß man eben in Seewasser. Dann empfiehlt es sich, zum Abtrocknen Küchenpapier zu nehmen, sonst bleiben die Handtücher klamm und feucht.

Das Handloch im Tank sollte groß genug und gut verschließbar sein.



Auch für die Körperwäsche ist kaum Süßwasser übrig, aber mit speziellen Salzwasserseifen, Satina flüssig, Badedas oder einem Geschirrspülmittel kann sich die Crew an Deck auch mit Seewasser abschrubben und anschließend das Salz mit wenig Süßwasser herunterwaschen.

Nicht jeder sog. *Trinkwassertank* ist für die Aufbewahrung von Wasser auch geeignet. Leider merkt dies der Schiffsbesitzer zu spät, oder häufig hat er gar keine Möglichkeit, hier spezielle Wünsche zu äußern. Metalltanks – auszementiert, verzinkt oder gestrichen – geben dem Wasser oft einen eigenartig bitteren Geschmack, selbst bei GFK ist man nicht davor sicher. Am besten geeignet und problemlos in der Wartung sind Tanks aus Nirosta. Dringend erforderlich ist, daß im Tank ein Handloch mit Deckel angebracht ist, damit der Tankboden saubergehalten und von Algen befreit werden kann.

Kleine Yachten führen ihr Wasser in Plastikkanistern mit, aber auch auf größeren Schiffen empfiehlt es sich, stets einige davon an Bord zu nehmen, einmal als Reserve, falls der Tank ein Leck hat oder das Wasser verdorben ist, zum andern auch zum Wasserholen, wenn aus irgendwelchen Gründen an der Wasserstelle nicht angelegt werden kann. Auf fast allen Inseln des Pazifiks und der Karibik liegen die Yachten vor Anker, und das Wasser muß per Dinghy in Kanistern an Bord gebracht werden.

In der Regel ist es praktischer, mehrere kleine Kanister zu schleppen als einen großen.



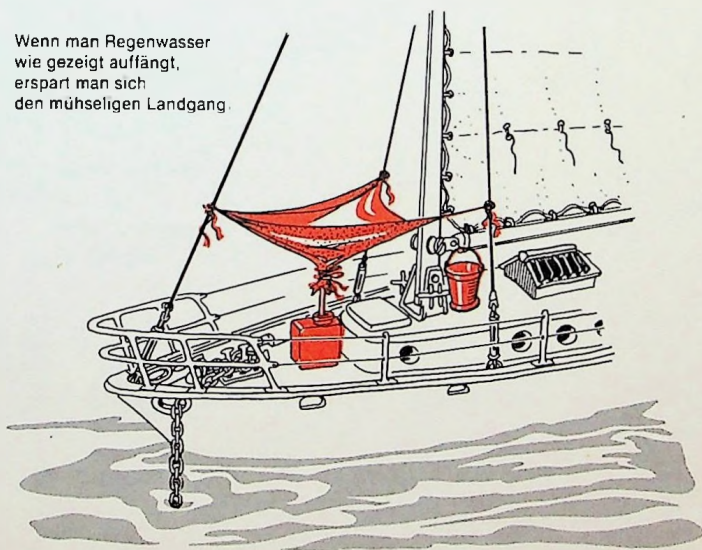
Der Bequemlichkeit halber sollten deshalb die Kanister nicht zu groß gewählt werden.

Für Häfen an den Küsten Norddeutschlands oder am Mittelmeer, wo die Yachten am Kai liegen, wird empfohlen, einen Wasserschlauch von ca. 50 Meter Länge mitzuführen. In einigen luxuriösen Yachthäfen hat jedes Schiff seinen eigenen Wasseranschluß. Leider haben findige Leute in den einzelnen Marinas unterschiedliche Anschlußstücke gewählt, so daß man in jedem Yachthafen aufs neue einen solchen kaufen muß.

Einige weitgereiste Yachtsleute lösen die Trinkwasserbevorratung, indem sie *Regenwasser* auffangen. Sonnensegel und das speziell zu diesem Zweck umrandete Kajütdach sind vorzügliche Wasserfänger. Besonders in den Tropen reicht ein einziger Schauer, um die Tanks zu füllen. Kajütdach und Sonnensegel müssen allerdings frei von Schmutz und Salz sein, ehe das Wasser in den Tank geleitet wird.

Geschickte Segler fangen selbst auf See Regenwasser im Großsegel. Mir ist das nie gelungen. Entweder das Wasser strömte überall woanders herunter, nur nicht dort, wo der Eimer hing, oder der Eimer baumelte, bereits etwas mit Wasser gefüllt, so stark hin und her, daß er abriß und über Bord fiel.

Wenn man Regenwasser wie gezeigt auffängt, erspart man sich den mühseligen Landgang.



Unserem *Wassertank* sollten wir *genügend Pflege* angedeihen lassen. Kommt die Yacht ins Winterlager, werden Tanks und Leitungen nicht nur entleert, sondern auch gründlich gereinigt, mit Süßwasser nachgespült und ausgetrocknet. Denn trotz aller Vorsicht haben sich meist Schwebe-
teilchen angesetzt, die den schönsten Nährboden für Krankheitserreger bilden. Bei einem Stahltank soll man nachprüfen, ob er frisch gestrichen werden muß. Hier ist besonders auf gute Belüftung zu achten, damit die Farbe vollkommen trocknet und gut aushärtet.

Im Frühjahr, bei Auffüllung des Tanks, ergibt sich die Frage, ob das *Wasser desinfiziert* werden soll. Während unserer dreieinhalbjährigen Weltumsegelung haben wir vollkommen bedenkenlos überall Wasser übernommen und es ohne zu desinfizieren und ohne abzukochen getrunken. Dies ist allerdings ziemlich leichtsinnig und keineswegs ratsam. In unseren Gegenden kann man Wasser unbedenklich trinken und auch ohne Zusätze einige Zeit aufheben. Stellen wir starke Algenbildung im Tank fest oder befinden uns im südlichen Ausland, so ist es sicher ratsam, dem Wasser zur Desinfektion *Certisil* oder *Micropur* beizusetzen, die es keimfrei halten und die Algenbildung verhindern. Geruch und Geschmack sollen nicht beeinträchtigt werden.

Tiefkühlkost

Tiefgefrieren ist die ideale Vorratshaltung, ganz besonders für Yachtsleute, denn wie oft liegt der nächste Supermarkt einige Tagereisen entfernt. Allerdings wird für die meisten von uns eine Tiefkühltruhe an Bord ein Wunschtraum bleiben. Trotzdem brauchen wir bei Wochenend- und Urlaubstörns nicht auf Tiefkühlkost zu verzichten, so sie fachgerecht gelagert und transportiert wird. Man kann schon Wochen vor dem Törn am heimischen Herd vorkochen, sozusagen für die Ferien vom Kochtopf. Ob am Wochenende oder im Urlaub, möchte doch der Smut seine Freizeit nicht gerade in der Pantry verbringen. Und außerdem schmeckt etwas Selbstgemachtes, zuhause Zubereitetes, besser als Fertiggerichte und Konservenkost.

Zum Einfrieren besonders geeignet sind: Braten wie Kalbsbraten, Rinderbraten, Hackbraten, Geflügel und Wild, ebenso Gulasch, Kohlrouladen, Frikassees, gefüllte Paprikaschoten, Eintöpfe wie Bohneneintopf, Pichelsteiner, Irish Stew.

Tips für das Vorbereiten von Fertiggerichten

- ▶ In Soßen eingefrorene Gerichte sind besser als trockenes Fleisch. Die natürlichen Soßen dürfen aber erst nach dem Auftauen gebunden, mit Ei legiert oder Wein verfeinert werden.
- ▶ Zum Einfrieren von Fertiggerichten gibt es spezielle Behälter. Für die Verproviantierung an Bord sind viereckige Behälter mehr geeignet als Beutel, da sie besser zu stauen sind und in den Kühltaschen keine Zwischenräume entstehen.
- ▶ Die Gerichte sollten in etwa nur zu zwei Drittel gegart werden. (Sie werden beim Aufwärmen noch weich).
- ▶ Möglichst keine rohen Zwiebeln oder Knoblauch verwenden. Beide schmecken leicht streng und verkürzen die Lagerzeit.
- ▶ Nur wenig würzen. Man muß daran denken, daß sich Muskat, Majoran und Paprika kaum verändern; Pfeffer allerdings wird beim Einfrieren schärfer; Estragon, Basilikum und Thymian verlieren ihr Aroma.
- ▶ Fetttes Schweinefleisch sollte man nach Möglichkeit gar nicht oder nur kurze Zeit lagern.
Fertiggerichte dürfen nicht länger als sechs Monate aufbewahrt werden.

Tips für den Einkauf von Tiefkühlkost

Wenn jedoch die Zeit zum Vorkochen fehlt oder man zuhause keine Tiefkühltruhe hat, gibt es noch die Möglichkeit, Lebensmittel oder Fertiggerichte tiefgefroren zu kaufen.

- ▶ Tiefkühlkost sollte nur aus gepflegten Truhen entnommen werden.
- ▶ Das Thermometer in den Truhen muß mindestens eine Temperatur von -18°C zeigen.
- ▶ Truhen mit Eisbelag an den Wänden meiden.
- ▶ Nicht aus Truhen kaufen, die durchgewühlt aussehen, es kann hierdurch zu einem Temperaturanstieg gekommen sein.
- ▶ Vorsicht, wenn das Tiefkühlgut in der Truhe über die Markierungsgrenze gestapelt ist.
- ▶ Waren, die auf Fingerdruck nachgeben, sind angetaut.
- ▶ Die Verpackungen müssen sauber und unbeschädigt sein.
- ▶ Schneebildung in der Packung zeigt, daß die Ware bereits aufgetaut war.
- ▶ Die aufgedruckten Lagerzeiten müssen eingehalten werden.



Oft muß auch die weibliche Besatzung kräftig zugreifen, und es verbleibt nur wenig Zeit für die Küchenarbeit. Dann ist der Smut froh, wenn ein Vorrat an Tiefkühlkost und Fertigkost an Bord ist.

Ob selbst eingefroren oder fertig gekauft, entscheidend für die Haltbarkeit ist eine dementsprechend sachgemäße *Aufbewahrung der Tiefkühlkost*. Das bedeutet, sie muß in Tiefkühltaschen, die speziell isoliert sind, mit Kühlpatronen transportiert und aufgehoben werden. Diese sollte man nicht gerade in der Sonne stehen lassen, nur kurzfristig öffnen und die Zwischenräume zwischen dem Kühlgut mit Zeitungen oder Decken ausfüllen. Dann hält sich Tiefkühlkost einige Tage.

Amerikanische Yachtsegler fliegen regelmäßig mit einer Kühlbox vollgefüllt mit selbst hergestellten Fertiggerichten in Urlaub auf ihre Yacht. Hier ist ihr Bericht:

»Wenn sie auf Ihrem Törn gerne von zuhause gekochten Gerichten und Fleischspeisen leben wollen, ist das gar nicht so schwierig wie sie denken. Man braucht dazu eine große, gut isolierte, viereckige Tiefkühlbox. Einen Tag vor der Abreise wird die vorgekühlte Tiefkühlbox mit eingefrorenen Fertiggerichten vollgepackt. Dazu füllt man zehn Pfund Trockeneis, welches in Scheiben geschnitten ist. Das Trockeneis braucht nicht extra eingewickelt zu werden. Die Kühlbox wird dann gut verschlossen und mit Klebeband zugeklebt. So nehmen wir sie mit ins Flugzeug zu unserem

Urlaubsort. Selbst nach einer Woche waren übriggebliebene Fertiggerichte noch vollkommen hart gefroren.«

Sicher findet sich auch auf einem kleinen Schiff ein Plätzchen, wo die Eisbox gestaut werden kann. Am Ende der Reise wird sie genützt, um Urlaubserinnerungen wie Muscheln, Korallen, Schnitzereien oder Geschenke nach Hause zu transportieren.

»Wir sind von dieser Methode sehr begeistert«, sagten die amerikanischen Segler. »Sie hat sich vor allem bewährt, wenn man seinen Urlaub in Gegenden verbringt, die etwas abseits von der üblichen Route liegen und kaum Einkaufsmöglichkeiten bieten.«



Rezepte und Tips für die Bordküche

Kleines Küchen-Einmaleins

Die uralte Streitfrage, ob Männer oder Frauen besser kochen, soll auch hier nicht gelöst werden. Tatsache ist, daß manche Männer glauben, vor einer unlösbaren Aufgabe zu stehen, wenn sie plötzlich eine Crew verpflegen müssen.

Vorweg sei gesagt, so schwierig ist das gar nicht, wenn man sich nur ein wenig Mühe gibt. Nachstehend einige Anregungen, um den Anfängern die Küchenarbeit an Bord zu erleichtern:

Man nehme ein gutes, möglichst einfaches, aber umfangreiches Kochbuch mit, in dem auch Grundrezepte angegeben sind. Wenn man sich nach diesen, heutzutage logisch aufgebauten, Rezeptvorschlägen richtet, kann nichts schiefgehen, und das Kochen ist eine Spielerei.

Vor dem Törn muß darauf geachtet werden, daß die Pantryausrüstung in Zahl und Größe für die auf dem Schiff segelnde Crew ausreichend ist.

Man koche möglichst einfache Gerichte, verwende als Beilagen Fertiggerichte wie Reis im Kochbeutel, Kartoffelbrei, Knödel, Pfannkuchen aus der Tüte. Hierbei müssen die angegebenen Mengen genau eingehalten werden. An langen Winterabenden vor dem Seetörn verbringe man etwas Zeit, um am häuslichen Herd der Köchin einige Tips abzuschauen.

Gute Planung beim Provianteneinkauf ist sehr wichtig. Alle Grundnahrungsmittel müssen an Bord sein. Zum Einkauf wird eine Liste erstellt:

Vorratsliste für Grundnahrungsmittel

Salz, Pfeffer, Essig, Öl, Zucker.

Teigwaren: Nudeln, Reis im Kochbeutel, Fertigtartoffeln, Pfannkuchenteig und verschiedene Knödel aus der Tüte, Mehl, Mondamin, Fertigsoßen, Suppen.

Kaffee, Tee, Kakao, Dosenmilch.

Marmeladen, Zwieback, Knäckebrötchen, Cracker.

Fett, Butter oder Margarine, Öl.

Eier.

Gemüsekonserven, auch zur Herstellung von Salaten: wie Bohnen, Sellerie, Tomaten.

Fleisch- und Wurstkonserven.

Auswahl an Gewürzen.

Soßen: Maggiwürze, Worcestersoße, Sojasoße, Ketchup, verschiedene Salatmarinaden.

Einige Stücke Käse.

Tubenmayonnaise, Tomatenmark, Sardellenpaste, Essiggurken, Mixed Pickles, Kapern, Oliven.

Zündhölzer und Brennstoff für den Kocher nicht vergessen!

Die richtigen Mengen

Immer wieder stehen selbst routinierte und geübte Köche vor der Frage, welche Mengen an Nahrungsmitteln erforderlich sind, um die Crew auch wirklich satt zu kriegen. Hier einige Beispiele:

Für vier Personen rechnet man pro Mahlzeit für:

Suppe als Vorspeise 1 l

Suppe als Hauptgericht 2 l

Fleisch 600–800 g

Fisch 800–1000 g

Gemüse als Beilage 800–1000 g

Kartoffeln als Beilage 700 g

Kartoffeln als Hauptgericht 1000 g

Reis als Beilage 300 g

Reis als Hauptgericht 400 g

Nudeln als Beilage 250–300 g

Nudeln als Hauptgericht 400 g

Unsere üblichen Kochbücher geben die Mengen in Gewicht an. Das Problem ist nun, daß wir auf unseren kleinen Schiffen keine Waage in unserer Pantryausrüstung haben. Da muß sich der Smut zu helfen wissen und einfach umrechnen.

Maße und Mengen in der Küche

	1 gestr. Teel.	1 gestr. Eßl.	1 Tasse
Butter, Margarine	5 g	15 g	—
Mehl	3 g	10 g	80 g
Öl	3 g	9 g	75 g
Reis	5 g	15 g	120 g
Salz	5 g	15 g	150 g
Wasser, Milch und andere Flüssigkeiten	5 g	15 g	160 g
Zucker	5 g	15 g	120 g

Schnelle Küche für Jungesellen

Auch unerfahrene Köche können nach wenigen Grundrezepten eine größere Anzahl von wohlschmeckenden Speisen herstellen. Hier 3 *Grundrezepte* (Weiße Soße, Risotto, Bauernfrühstück) und ihre Abwandlungen:

Weiße Soße

2 Eßl. Butter oder Margarine	½ l Flüssigkeit (Brühe aus Würfeln, Milch, Gemüse- oder Fischbrühe)
½ Tasse Mehl	
Salz	

Zubereitung entweder aus Tüten, die man in größeren Mengen mitnehmen kann; oder eigene Herstellung.

Fett in der Pfanne zerlassen, dann vom Feuer nehmen und Mehl anrühren. Flüssigkeit langsam angießen und kräftig verrühren. Salzen und 5–10 Minuten unter ständigem Rühren leicht kochen lassen.

Aus Weißer Soße als Grundlage läßt sich leicht Frikasseesoße, Dillsoße, Senfsoße, Currysoße, Sardellensoße und Tomatensoße herstellen.

Frikasseesoße

½ l Weiße Soße	Weißwein oder Zitronensaft
2 Eigelb	
Büchsenmilch	

Weiße Soße zubereiten. Vom Feuer nehmen, Eigelb darunter rühren. Mit Büchsenmilch, Wein oder Zitronensaft abschmecken. Nachdem wir das Eigelb dazugegeben haben, darf die Soße nicht mehr kochen.

Hühnerfrikassee

Klein geschnittenes Hühnerfleisch aus der Dose, Champignons und Spargel aus der Dose werden in Weißer Soße unter ständigem Umrühren erwärmt und dann mit Eigelb, Büchsenmilch, Wein oder Zitronensaft abgeschmeckt. Dazu paßt Reis.

Zungenfrikassee

Zunge aus der Dose in Scheiben schneiden. Champignons aus der Dose und Kapern in Weißer Soße erwärmen. Mit Ei legieren und mit Büchsenmilch, Wein oder Zitronensaft abschmecken.

Dillsoße

½ l Weiße Soße
getrockneter Dill nach
Geschmack
Büchsenmilch
Zitronensaft

Weißer Soße zubereiten. Mit Dill würzen und mit Büchsenmilch und Zitronensaft abschmecken.

Scampi, Krabben, Krebschwänze in Dillsoße

Scampi, Krabben oder Krebschwänze werden in Dillsoße erwärmt. Dazu wird Reis gegessen.

Senfsoße

½ l Weiße Soße	1 Prise Zucker
½ Zwiebel	Büchsenmilch
1 Essiggurke	Wein
1 Ebl. Senf	

Weißer Soße mit feingeschnittener Zwiebel herstellen. Kleingewürfelte Essiggurke darunterziehen. Mit Senf, Zucker, Büchsenmilch und Wein abschmecken.

Eier in Senfsoße

Hart gekochte Eier mit Senfsoße überziehen und Weißbrot oder Toast dazu reichen.

Currysoße

$\frac{1}{2}$ l Weiße Soße
 Curry
 Zitronensaft
 Büchsenmilch

Weißer Soße herstellen, mit Curry, Zitronensaft und Büchsenmilch abschmecken.

Chicken Curry

Kleingeschnittenes Hühnerfleisch aus der Dose in Currysoße heiß werden lassen. Das Gericht erhält durch Zugabe von Ananaswürfeln, Bananenscheiben oder Rosinen eine aparte Note. Als Beilage: Reis.

Krabben in Currysoße

Krabben aus der Dose mit klein geschnittenen Dosenchampignons in der Currysoße erwärmen. Beilage: Reis.

Sardellensoße

$\frac{1}{2}$ l Weiße Soße
 1 Dose Sardellen
 Weißwein
 Pfeffer

Weißer Soße zubereiten. Feingehackte Sardellen zugeben und mit Weißwein und Pfeffer abschmecken.

Harte Eier in Sardellensoße

Harte Eier in Sardellensoße anrichten und Toast oder Weißbrot dazu reichen.

Tomatensoße

$\frac{1}{2}$ l Weiße Soße
 Tomatenmark nach Geschmack
 1 Prise Zucker
 Basilikum
 Streuwürze

Weißer Soße herstellen, Tomatenmark unterrühren. Mit Zucker, Basilikum und Streuwürze abschmecken.

Spaghetti mit Tomatensoße

Zu der Tomatensoße werden Spaghetti und geriebener Käse gereicht. Man kann unter die Tomatensoße auch 1 Dose Thunfisch oder 1 Dose Rindfleisch mischen.

Risotto

Reis im Beutel in Brühe (Brühwürfel oder gekörnte Brühe) kochen und 1 Stückchen Butter daruntermischen. Nach Geschmack salzen.

Risibisi mit Schinken

Unter den gekochten Reis eine Dose Erbsen und in Streifen geschnittenen gekochten Schinken mischen. Mit getrocknetem Dill abschmecken.

Tomatenrisotto

Unter den Reis Tomatenmark und eine Dose Rindfleisch mischen. Mit geriebenem Käse bestreuen.

Geflügelrisotto

Geschnittenes Hühnerfleisch aus der Dose, Champignons aus der Dose und Kapern unter den Reis mischen.

Curry-Geflügelrisotto

Fein geschnittenes Hühnerfleisch aus der Dose, Currypulver, und eine Prise Zucker unter den Reis mischen. Zur Verfeinerung eignen sich Ananas oder Bananenstückchen.

Thunfischrisotto

Thunfisch in Gemüsesalat (Dose), etwas Tomatenmark, Paprika und getrockneten Dill unter den Reis mischen. Mit geriebenem Käse bestreuen.

Krabbenrisotto

Krabben aus der Dose, Erbsen aus der Dose, Champignons aus der Dose unter den Reis mischen und mit geriebenem Käse servieren.

Bauern- frühstück

8 gekochte Kartoffeln
(mittelgroß)
Speckwürfel
2 Zwiebeln
8 Eier
Salz und Pfeffer

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Speckwürfel in der Pfanne erhitzen, Kartoffelscheiben und geschnittene Zwiebeln anbraten. Zerquirelte Eier mit Salz und Pfeffer würzen, über die Kartoffeln geben und bei schwacher Hitze stocken lassen.

Abwandlungen: In Streifen geschnittenen gekochten Schinken mitbraten. – Mit geriebenem Käse bestreuen. – Geschälte, in Scheiben geschnittene Tomaten unter die Bratkartoffeln geben. – In Würfel geschnittene Gewürzgurken mitbraten. – 1 Dose Corned beef oder Rindfleisch unter die Kartoffeln geben. – 1 Dose Krabben mitbraten.

Strohvitwers Suppenküche

Feine Spargelsuppe

2 Dosen Spargel- cremesuppe	Milch
Wasser	1 Dose Shrimps Tabascoße

Suppe nach Anweisung verdünnen und zum Kochen bringen. Shrimps darin heiß werden lassen, mit Tabasco abschmecken. Zur Wiederbelebung nach größeren Trinkgelagen wird empfohlen, die Shrimps vorher mit Tabascoße zu beträufeln (nur 1 Tropfen pro Shrimp).

Indische Linsensuppe

2 Packungen Linsen- suppe mit ganzen Linsen	Cayennepfeffer
2 Zwiebeln	2 Teel. Currypulver
2 Knoblauchzehen	2 Eßl. Butter
	Zitronensaft

In einer Pfanne klein geschnittene Zwiebeln mit Knoblauch, Cayennepfeffer und Currypulver in Butter anrösten und diese Mischung in die nach Vorschrift kochende Suppe geben. Zum Abschmecken Zitronensaft.

Jugoslawische Bohnensuppe

2 Pakete Bohneneintopf	2 Eßl. Olivenöl
2 Zwiebeln	2 Teel. süßen Paprika
2 rohe, geschälte, mittelgroße Kartoffeln	in Scheiben geschnittenen gekochten Schinken

Klein gehackte Zwiebeln mit klein gewürfelten Kartoffeln in Öl kurz anbraten. Die Zwiebeln dürfen nicht braun werden. Diese Mischung gibt man zu der bereits zum Kochen angesetzten Bohnensuppe. Nach Vorschrift kochen lassen bis die Kartoffelstückchen weich sind. Schinkelwürfel dazu geben und mit Paprika würzen.

Kartoffelsuppe für Eilige

1 Paket Kartoffelpüree	1 kleine Dose Mischgemüse
4 mittelgroße Zwiebeln	Würstchen aus der Dose
Fett zum Anbraten	Salz und Pfeffer
2 l Würfelbrühe	Speckwürfel

Klein geschnittene Zwiebeln in Fett andünsten und mit Brühe auffüllen. Kartoffelpüree untermengen, aufkochen. Gemüse und Würstchen in der Suppe heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Scharf angerösteten Speck darübergeben.

Krabbensuppe

2 Päckchen Hühnersuppe mit Nudeln	1 Dose Champignons
1 Dose Krabben	Curry
1 Dose Erbsen	Salz und Pfeffer
	Streuwürze

Hühnersuppe nach Vorschrift zubereiten. Krabben, Erbsen und Champignons in die Suppe geben und heiß werden lassen. Mit Curry, Salz, Pfeffer und Streuwürze abschmecken.

Ein Wochenende unter Segeln

Gerade ein Kurtzörn bringt für den Smut die größten Belastungen. Noch erschöpft vom Arbeitsstress der Woche steigt er an Bord und muß sich immer von neuem an die Schiffsbewegungen gewöhnen und gegen Seekrankheit ankämpfen. Die wirkliche Entspannung, wie auf weiten Seereisen, finden wir beim Kurtzörn selten. Kaum hat man das Ablegemanöver geschafft, werden schon wieder Vorbereitungen für die Ansteuerung getroffen.

Beim Segeln kann wenig im voraus geplant werden, denn das Wetter wird immer anders als man denkt. Eben noch von brütender Hitze und Flaute geplagt, empfängt uns der nächste Tag schon mit einem Fetzen Wind und ruppiger See. Aber gerade weil nichts vorgeplant werden kann, muß sich der Smut jeder veränderten Situation anpassen können und die Verpflegung für den Törn vorbereitet haben.

Wochenendproviant

Die Zeit der Klappstulle, die zerdrückt und ausgetrocknet aus dem Butterbrotpapier verzehrt wird, gehört endgültig der Vergangenheit an. Es stehen eine Menge appetitlicher Speisen zur Wahl, die entweder zuhause von der Bordfrau selbst zubereitet oder im Geschäft fertig gekauft, für den Kurtzörn mit aufs Boot gebracht werden können.

Mitbringsel für das »Picknick« an Bord

Kalter Braten, wie Schweinebraten, Kalbsbraten, Roastbeef, Geflügel, Frikadellen, Schnitzel

Sülze (muß in der Kühltasche transportiert werden, wenn es draußen sehr warm ist)

Harte Eier

Gekochte Pellkartoffeln (für Bratkartoffeln, Bauernfrühstück)

Fertige Salate

Selbstgebackener Kuchen

Frischer Salat, Tomaten, Gurken

Pudding, Reisauflauf

Brühe oder Eintopf in der Thermoskanne

Wichtig ist, daß alles, was wir mitgenommen haben, beim Auspacken so aussieht, als sei es frisch. Und damit sind wir bei der

Verpackung

Kühltaschen, Thermosbehälter, jede Menge Plastikdosen, außerdem verschiedene Folien und Plastiktüten gehören zum einfachsten Rüstzeug. Braten, Wurst und Geflügel werden in Alufolie verpackt. Geflügel kann man zuhause bereits tranchieren und die Portionsstücke einzeln einwickeln, während Braten und Wurst im Ganzen bleiben und dann frisch aufgeschnitten werden.

Für Butter gibt es Schraubdosen mit Einsatz, sogar solche, die den Inhalt wie eine Thermoskanne kühl halten. Sonst sollte Butter in der Kühltasche aufgehoben werden, damit sie in der Wärme nicht zu Butterschmalz zerfließt.

Brot wird im Ganzen in Alufolie gewickelt und in einer Aluminiumdose aufbewahrt. Auch geschnittenes Brot muß in Dosen transportiert werden, damit es nicht zerdrückt.

Um den selbstgebackenen Kuchen appetitlich servieren zu können, lassen wir ihn gleich in der Form, so kann er nicht zerkrümeln.

Überhaupt sind für alle Dinge, die zerdrückt werden können, wie harte Eier, Tomaten, gekochte Kartoffeln, Plastikdosen geeignet, von denen man nicht genug besitzen kann. Grüner Salat wird schon zuhause gewaschen und in einer verschlossenen Plastikschißel mitgeführt. Man braucht dann nur noch eine Marinade darüber zu gießen.

Fertiggerichte

Einige Dosen und Fertiggerichte hat der Smutje stets in seiner Schlapskiste, sozusagen als letzte Reserve. Gerade hier ist Sparsamkeit fehl am Platz, es sollte keine Notverpflegung sein, sondern sich um Gerichte von allerfeinster Qualität handeln. Jeder kennt jene verteilte Situation, wenn die Crew des Abends müde, aber fröhlich im Hafen anlegt und sich nach getaner Arbeit auf ein gemütliches Essen freut. Plötzlich stellt man fest, das Restaurant hat geschlossen. Sofort ergibt sich eine Diskussion, und alle Augen sind erwartungsvoll auf die Bordfrau gerichtet. Was kann sie anbieten: Dosengulasch, Corned beef, Eintopf? Die Gesichter werden immer länger, und der Bordsegen hängt schief. Kaum sind die Schoten aufgeschossen, sitzt die Crew auch schon beim Bier und wartet auf das

Essen. Für diesen Zweck müssen hervorragende Schnellgerichte an Bord sein, die man noch nach eigenem Geschmack verbessern kann. Hier einige Vorschläge, welche Zutaten und Gewürze zu welchen Gerichten passen.

Fertiggerichte, schnell verfeinert mit »Bordmitteln«

Suppen

Zutaten: Backerbsen, feine Nudeln, Erbsen oder feines Gemüse, Kräuter, Reste von Teigwaren.

Zum Abschmecken: Büchsenmilch, Suppenwürze, Sojasoße, Sherry oder Rotwein, Ei.

Eintopfgerichte

Zutaten: Geröstete Zwiebeln, gebratener Speck, Würstchen, Bratenreste, Kartoffeln.

Zum Abschmecken: Suppenwürze, Kräuter, Essig.

Fleischgerichte

Zutaten: Tomaten, Oliven, Zwiebeln, Pilze, Gewürzgurken.

Zum Abschmecken: Sherry, Büchsenmilch, Madeira, Portwein, Weinbrand.

Geflügelgerichte

Zutaten: Kapern, Bananen, Champignons, Spargel.

Zum Abschmecken: Zitronensaft, Büchsenmilch, Weißwein, Curry.

Fischgerichte

Zutaten: Tomaten, Champignons, Meerrettich, geriebener Käse.

Zum Abschmecken: Zitronensaft, Büchsenmilch, Ketchup, Senf.

Nudelgerichte

Zutaten: Tomaten, Fleischreste, Schinkenwürfel, geriebener Käse, gebratene Zwiebeln.

Zum Abschmecken: Ketchup oder Tomatenmark, Sojasoße, Tabasco-
soße.

Reisgerichte

Zutaten: Champignons, Krabben, Muscheln, Erbsen, Mais, Sojakeime, geriebener Käse.

Zum Abschmecken: Worcestersoße, Curry, Sojasoße.

Auf großer Fahrt



Nach anfänglicher Nervosität geht es auf einem langen Törn meist ziemlich eintönig zu. Die Bordroutine pendelt sich ein: Wache gehen, schlafen, essen. Der Tagesablauf wird nur durch die Standortbestimmung am Mittag unterbrochen. Der Smut ist der wichtigste Mann an Bord, denn außer der Frage nach dem Etmal, konzentriert sich das Interesse der Mitsegler fast ausschließlich auf das Essen. Die Probleme sind, einmal die Speisen so abwechslungsreich wie nur möglich zu gestalten, zum andern auch am Ende einer Reise noch genügend Frischverpflegung zu bieten. Das muß bereits beim Bunkern von Proviant berücksichtigt werden; gerade vom Einkäufer hängt das Wohl der Mannschaft ab.

Dies und das vom Frühstückstisch

Schon das Frühstück soll vielseitig und appetitlich gestaltet werden, damit die Crew für die Anstrengungen des Tages gerüstet ist. Der alte Ratsschlag: Frühstücke wie ein König, hat gerade auf See seine Berechtigung. Außer Obst oder Tomatensaft (schon wegen der Vitamine) kann Kaffee, Tee und Kakao zur Auswahl angeboten werden. Heutzutage ist das kein Problem, denn alle diese Getränke gibt es in pulverisierter Form, und sie können mit heißem Wasser in der Tasse angerührt werden. Neben dem üblichen Frühstücksei (bei bewegter See ist Rührei auf Toast die beste Lösung, denn das kann man jedem Crewmitglied in die Hand drücken) wird die Mannschaft mit verschiedenen Sorten Wurst, Schinken, Käse, Marmelade und Honig verwöhnt. Als Brotersatz sind Cracker, Zwieback und Knäcke Brot geeignet. Auch die sonst hauptsächlich von Engländern und Kindern bevorzugten Frühstücksflocken aller Art wie Cornflakes, Knusperlinge aus Reis und Haferflocken finden auf See ihre Liebhaber.

Rund um den Suppentopf

Suppen in Dosen, Tüten und Würfeln sind als Reserve an Bord, doch gefragt sind sie nicht. Der Appetit steht mehr nach Hausmannskost, nach eigenen Kompositionen. Hier einige Rezepte:

Kartoffelsuppe

8–10 mittelgroße Kartoffeln	Pfeffer Majoran
3 Mohrrüben	Würstchen aus der Dose
3 Zwiebeln	Büchsenmilch
2 EBl. Fett	getrocknete Petersilie
Brühwürfel	Speck
Salz	

Kartoffeln, Mohrrüben und Zwiebeln in Würfel schneiden und in Fett andünsten. Mit $1\frac{1}{2}$ l Wasser aufgießen und mit Brühwürfel oder gekörnter Brühe abschmecken. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Etwa $\frac{1}{2}$ Stunde weichkochen (im Drucktopf geht es schneller). Einen Teil der Kartoffeln pürieren oder mit einem Löffel zerdrücken. Kleingeschnittene Würstchen in der Suppe heiß werden lassen und mit Büchsenmilch und Petersilie abschmecken. Man gibt gebratene Speckwürfel darüber. Sind uns die Mohrrüben bereits ausgegangen, kann stattdessen am Schluß eine kleine Dose Mischgemüse in die Suppe gegeben werden.

Erbsensuppe

3 Tassen Trocken- erbsen	Brühwürfel oder Streuwürze
etwa $1\frac{1}{2}$ l Wasser	Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer
etwas Wurzelgemüse (so vorhanden)	Majoran
1 Knoblauchzehe	geräucherter Speck
2 EBl. Fett	Dosenwürstchen

Erbsen über Nacht einweichen. Bitte beachten: Vorbehandelte Erbsen brauchen nicht eingeweicht zu werden und haben eine kürzere Garzeit. Im Einweichwasser zum Kochen bringen. Mit Brühwürfel, Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Nach etwa 45 Minuten Kochzeit die in Fett ange-dünsteten Zwiebeln, Knoblauch und Wurzelgemüse dazugeben. Garzeit 1–2 Stunden. Im Drucktopf beträgt die Kochzeit selbst bei nicht vorge-

weichten Erbsen nur 15–20 Minuten! Einen Teil der Erbsen pürieren oder zerdrücken. Speckwürfel ausbraten und über die angerichtete Suppe gießen. Als Einlage: in Scheiben geschnittene Würstchen.

Linsensuppe

Wird wie Erbsensuppe zubereitet. Man kann mit einigen Tropfen Essig abschmecken.

Bohnsensuppe

Wird wie Erbsensuppe zubereitet. Mit Bohnenkraut würzen.

Schnelle Bohnensuppe

1 große Dose weiße Bohnen	Pfeffer
2 Kartoffeln	Bohnenkraut
Tomaten aus der Dose	Paprika edelsüß
1/2 l Brühe (Würfel)	Cayennepfeffer
Salz	Speck
	Würstchen aus der Dose

Gewürfelte Kartoffeln in Fleischbrühe etwa 15 Minuten kochen. Bohnen und Tomaten aus der Dose (mit Gemüsebrühe) dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut, Paprika und Cayennepfeffer würzen. Noch einige Minuten kochen lassen. Einen Teil der Bohnen mit einem Löffel zerdrücken und verrühren. Speck klein schneiden, knusprig braten und über die Suppe geben. Als Einlage: in Scheiben geschnittene Würstchen.

Zwiebelsuppe

8 mittelgroße Zwiebeln	Pfeffer
5 Eßl. Öl	4 Scheiben Weißbrot
1 1/4 l Brühe (Würfel)	geriebener Käse
Salz	

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in heißem Öl braun rösten, mit Brühe auffüllen. 20–30 Minuten leicht kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brotscheiben toasten, dick mit Käse bestreuen und kurz in der Pfanne überbacken. Suppe in Tassen füllen, auf jede Portion eine Brotscheibe legen.

Tomatensuppe

2 Zwiebeln	1 Prise Zucker
2 Eßl. Fett	Salz
etwas Mehl	Pfeffer
2 Dosen Tomatenmark	Thymian
1 l Brühe (Würfel)	Büchsenmilch

Zwiebeln in Fett andünsten. Topf vom Feuer nehmen und 1–2 Eßl. Mehl anrühren. Tomatenmark dazugeben. Einige Minuten unter Umrühren aufkochen und mit Brühe auffüllen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Weitere 10 Minuten kochen, mit Büchsenmilch abschmecken. Als Einlage: Reste von Nudeln oder Reis.

Maiscreme-suppe

1 Dose Mais	Büchsenmilch
$\frac{3}{4}$ l Brühe (Würfel)	Salz
1 Eigelb	Pfeffer

Mais durch ein Sieb rühren. Mit Brühe auffüllen und wenige Minuten kochen lassen. Topf vom Feuer nehmen. Ei und Büchsenmilch darunter-rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu wird geröstetes Weißbrot gereicht.

Spargelsuppe

$\frac{3}{4}$ l Hühnerbrühe (Würfel)	1 Eigelb
1–2 Eßl. Mehl	Dosenmilch
1 Eßl. Butter	Salz
1 Dose Spargel	Pfeffer
	Streuwürze

Hühnerbrühe nach Vorschrift herstellen. 1–2 Eßl. Mehl in heißer Butter anschwitzen. Mit Brühe auffüllen und etwa 10 Minuten kochen. Spargelstücke in der Suppe heiß werden lassen. Nicht kochen! Suppe vom Feuer nehmen, mit Eigelb und Dosenmilch legieren. Mit Salz, Pfeffer und Streuwürze würzen.

Variationen zum Thema Dosenfleisch

Dosengulasch mit Nudeln, Luncheon meat und Kartoffelbrei – mit dieser Speisekarte wird sich die Crew nicht zufriedengeben. Es besteht auch gar kein Grund, auf langen Törns von Schnellgerichten zu leben, denn man

hat unendlich viel Zeit. Selbst wenn es mancher Segler nicht glauben will: auf einem Atlantik-Törn wird gekocht wie zuhause. Allerdings haben wir oft nicht alle Zutaten wie an Land, es mangelt an Frischverpflegung. Aber der Smut hat genügend Phantasie, um aus den noch vorhandenen Vorräten ein leckeres Mahl zu bereiten. So wählen wir beim Provianteinkauf Dosenfleisch im eigenen Saft, ohne irgendwelche speziellen Soßen, aus. Dann können nach eigenem Geschmack leckere Gerichte zubereitet werden. Dosen mit Rind- oder Schweinefleisch, Huhn, gekochtem Schinken und natürlich Corned beef gibt es fast in jedem Hafen zu kaufen. Sehen wir, was sich daraus machen läßt:

Rindfleisch- ragout

500 g Rindfleisch aus der Dose	Gewürzgurken oder Kapern
3 Zwiebeln	Salz
2 EBl. Fett	Pfeffer
Büchsenmilch	

Geschnittene Zwiebeln in Fett andünsten. Das geschnittene Fleisch, die gewürfelten Gurken oder Kapern hinzufügen und unter Umrühren aufkochen. Nach Bedarf kann etwas Wasser dazugegeben werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Büchsenmilch verfeinern. Man reicht dazu Kartoffelbrei, Bratkartoffeln oder Teigwaren und garniert mit einer Gewürzgurke.

Curryfleisch

500 g Rindfleisch aus der Dose	Pfeffer Curry
2 Zwiebeln	1/2 Banane
2 EBl. Fett	Büchsenmilch
Salz	

Klein geschnittene Zwiebeln in Fett andünsten. In Würfel geschnittenes Fleisch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Evtl. etwas Wasser dazugeben. Einige Minuten aufkochen lassen. Banane klein schneiden und darunter mischen. Mit Büchsenmilch verfeinern. Man reicht dazu körnig gekochten Reis.

Djuwetsch (Djuvec)

400 g Rindfleisch aus der Dose	2 Auberginen
4 Zwiebeln	4–5 Tomaten
2 Knoblauchzehen	Salz
2 Eßl. Fett	Pfeffer
3 Paprikaschoten	1 Teel. Rosenpaprika

Zwiebeln und Knoblauch in Fett oder Öl andünsten. Zuerst klein geschnittene Paprikaschoten und Auberginenscheiben, nach einiger Zeit zerkleinerte, möglichst geschälte Tomaten hinzugeben. Einige Zeit dünsten lassen. Das klein geschnittene Fleisch darunterühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Man reicht dazu körnig gekochten Reis oder Nudeln. Ist das frische Gemüse bereits ausgegangen, muß man sich mit Dosentomaten begnügen.

Hühner- Tomaten- Frikassee

400 g Hühnerfleisch aus der Dose	1 knappe Tasse Weißwein
Tomaten aus der Dose	Champignons aus der Dose
2 Eßl. Butter oder Öl	etwas Mehl
Salz	Büchsenmilch
Pfeffer	1 Eigelb
Rosmarin	Kapern
Thymian	

Tomaten andünsten und mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian würzen. Mit Wein aufgießen und etwas einkochen. Klein geschnittenes Huhn und Champignons dazugeben und heiß werden lassen. Etwas Mehl anrühren und mit Büchsenmilch und Eigelb legieren. Dann die Kapern darunterühren. Als Beilage: Reis oder Nudeln.

Hühnerfrikassee

Siehe Seite 70

Huhn in Currysoße

Siehe Seite 71

Mi Goreng

200 g Hühnerfleisch aus Dose	Brühwürfel oder Streuwürze
3 Zwiebeln	400 g ganz feine Nudeln
einige Mohrrüben	Salz
2 Eßl. Fett	Pfeffer
	Sojasoße

Klein geschnittene Zwiebeln und Mohrrüben in Fett andünsten bis die Mohrrüben weich sind. Mit etwas Brühe auffüllen und kochen lassen. Dann feine Nudeln dazugeben (es gibt eine spezielle Sorte, die in 2 Minuten weich ist). Fein geschnittenes Hühnerfleisch daruntermengen und heiß werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen.

Gebackener Schinken

500 g Schinken aus der Dose	3 Eier
2-3 Tassen Mehl	2 knappe Tassen Bier oder Wein
Salz	Fett zum Backen

Mehl in eine Schüssel geben. Langsam Bier oder Wein in das Mehl rühren, so daß ein glatter Teig entsteht. Eigelb und Salz unterrühren. 20 Minuten ruhen lassen. In Scheiben geschnittenen Schinken durch den Teig ziehen und in heißem Fett herausbacken. Dazu paßt Salat.

Schinken-nudeln

200 g Schinken aus der Dose
400 g Nudeln oder Spaghetti
rohe oder zerlassene Butter
Salz
geriebener Käse

Nudeln oder Spaghetti kochen, so daß sie noch einen Biß haben. Butter und in feine Streifen geschnittenen Schinken unterrühren. Salzen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Dazu kann Ketchup gereicht werden.

Schinken-schnitzel

400 g Schinken aus der Dose	2 Eßl. Semmelbrösel
1 hart gekochtes Ei	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
2 rohe Eier	½ ungespritzte Zitrone
	Fett zum Backen

Sehr fein gehackten Schinken mit dem zerdrückten, hart gekochten Ei, feingewürfelten Zwiebeln, den rohen Eiern, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenschale zu einem festen Teig vermischen. Wenn nötig, müssen noch Semmelbrösel zugefügt werden. Aus dem Teig 1 cm dicke Schnitzel formen. In heißem Fett ca. 5 Min. ausbacken.

Risibisi

Siehe Seite 72

Schnelle Eierspeisen

Aus Mangel an frischem Fleisch bringt der Smut gerne Eierspeisen auf den Tisch, die in den meisten Fällen ohne großen Arbeitsaufwand zubereitet werden können. Sie sind für die Schnellküche wie geschaffen, denn bei keinem Gericht dauert die Zubereitung länger als 20 Minuten.

Spiegeleier auf Baked beans

Baked beans aus der Dose erhitzen und mit Spiegeleiern servieren.

Eier im Brotrand für stürmische See

Weißbrotscheiben aushöhlen und die Krusten in heißem Fett herausbacken. Spiegeleier in das Loch einschlagen und langsam erhitzen, bis das Eiweiß fest ist. Salzen und Pfeffern. Man gibt Ketchup dazu.

Eierfrikassee

½ l Frikassee-soße (Seite 69)
8 harte Eier
1 Dose Spargel
1 Dose Champignons

Frikassee-soße herstellen. Eier, abgetropfte Spargelstücke und Champignons in der Soße heiß werden lassen. Mit Reis servieren.

Pfannkuchen

4 Tassen Mehl
 Milch
 4 Eier
 1 Messerspitze Salz
 Fett zum Backen

Mehl in eine Schüssel geben, salzen. Langsam mit Milch zu einem glatten Teig verrühren. Eigelb darunterziehen. Den Teig $\frac{1}{2}$ Stunde stehenlassen. Dünne Pfannkuchen herausbacken.

Pfannkuchen können auf verschiedene Art gefüllt werden: mit Spargel, grünen Erbsen, gedünsteten Champignons und Ketchup, Schinkenstreifen und geriebenem Käse.

Schwärmt die Crew mehr für Süßes, gibt es auch hierbei verschiedene Variationen: mit Zucker bestreuen und Zitronensaft beträufeln, mit Schokoladensirup bestreichen und Rum beträufeln, mit Marmelade oder Preiselbeeren füllen, mit Zucker bestreuen und Likör beträufeln.

Frischer Salat aus Dosen und Vorräten

Auf weiten Reisen ist der Wunsch nach selbst gemischten Salaten besonders groß. Sie vermitteln das Gefühl, man äße etwas Frisches, selbst wenn nur die Zwiebeln wirklich frisch sind.

Tomatensalat

Tomaten aus der Dose	Pfeffer
Essig	Knoblauch
Öl	Zwiebeln
Salz	Oliven

Tomaten aus der Dose vom Saft abpressen. Mit einer Essig- und Ölmari-nade anmachen. Mit Salz, Pfeffer und etwas geriebenem Knoblauch würzen. In kleine Schüsseln geben und mit viel frischen Zwiebelscheiben und Oliven garniert servieren.

Bohnensalat

Grüne Bohnen aus der Dose	Salz
Essig	Pfeffer
Öl	Zwiebeln

Von den grünen Bohnen das Dosenwasser abgießen. Dann werden sie mit einer Marinade aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer angemacht. Reichlich rohe, klein geschnittene Zwiebeln darübergeben. 1 Stunde ziehen lassen.

Bohnenkernsalat

Weißer oder rote Bohnenkern aus der Dose	Salz
Essig	Pfeffer
Öl	Knoblauch
	Zwiebeln

Bohnenkerne abtropfen lassen. Mit einer Marinade aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen. Mit geriebenem Knoblauch würzen. Fein geschnittene Zwiebeln darüberstreuen. 1 Stunde ziehen lassen.

Sind nur Baked beans an Bord, kann man die Tomatensoße abwaschen und die Bohnen dann als Salat anmachen.

Kartoffelsalat

8 frisch gekochte Pellkartoffeln	Salz
heiße Brühe (Würfel)	Pfeffer
Essig	Knoblauch
Öl	Senf
	Zwiebeln

Die gekochten Kartoffeln in noch warmem Zustand schälen und in Scheiben schneiden. Mit etwas heißer Fleischbrühe übergießen. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, geriebenem Knoblauch, etwas Senf und fein geschnittenen Zwiebeln eine Marinade herstellen und über die noch warmen Kartoffeln gießen. Nach Belieben getrockneten Dill darunterrühren. $\frac{1}{2}$ –1 Stunde stehenlassen.

**Weißkohlsalat
mit Äpfeln**

½ Weißkohl	Pfeffer
1–2 Äpfel	1–2 Zwiebeln
Essig	Büchsenmilch oder
Öl	Mayonnaise
Salz	

Weißkohl in feine Streifen schneiden. Mit den in dünne Scheiben geschnittenen Äpfeln in eine Marinade aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und fein geschnittenen Zwiebeln geben. Gut durchziehen lassen. Man kann etwas Büchsenmilch oder Mayonnaise daranrühren. Falls vorrätig gehackte Nüsse darüberstreuen.

**Krautsalat mit
Speck**

½ Weißkohl	Pfeffer
Essig	1 Zwiebel
Öl	Kümmel
Salz	geräucherter Speck

Weißkohl in feine Streifen schneiden und in einer Marinade aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, klein geschnittenen Zwiebeln und Kümmel 1 Stunde ziehen lassen. Vor dem Anrichten gebratene Speckwürfel darübergeben.

**Gemüse-
Kartoffelsalat**

6 gekochte Pellkartoffeln	Mayonnaise
1 Dose Mischgemüse	Salz
1 Apfel	Pfeffer
1 Gewürzgurke	Zitronensaft

Geschälte und in Würfel geschnittene Kartoffeln, Mischgemüse, würfelig geschnittener Apfel, klein geschnittene Gewürzgurke und Mayonnaise mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Wer mag schon Corned beef?



Das englische Wort corn bedeutet pökeln, einsalzen. Corned beef ist also gepökelt Rindfleisch. Auf jedem Platz der Welt, selbst auf den entfern-
testen Inseln, wo es nur einen winzigen Krämerladen gibt, ist Corned beef
erhältlich, allerdings nur in Dosen. Oft gibt es keine weitere Auswahl an
Fleischkonserven, und von Frischfleisch kann man nur träumen. Da heißt
es erfinderisch sein. Meine Freundin Kitty von der Yacht Bebinka wußte
148 Corned-beef-Gerichte. Hier einige Rezepte:

Labskaus

(das berühmte
Seemannsessen)

500 g Corned beef	8–10 mittelgroße rohe
4 Zwiebeln	Kartoffeln
2 Matjesfilets oder 1 ge-	Pfeffer, Muskat
wässerter Salzhering	4 Spiegeleier
3 EBl. Fett	Rote Beete
	Salzgurken

Corned beef aus der Dose mit fein gewiegten Zwiebeln und gehacktem
Hering in heißem Fett anbraten. Kartoffeln kochen wie Salzkartoffeln
und durchpressen. Fleisch und Kartoffeln mischen, mit Pfeffer und Mus-
kat abschmecken. Mit Spiegeleiern, Rote Beete und halbierten Salzgur-
ken servieren. Hat man keinen Hering an Bord, geht es auch ohne.

Corned beef- Gulasch mit Eiern

500 g Corned beef	2–3 Gewürzgurken
fetter Räucherspeck	Salz
3 Zwiebeln	Pfeffer
1 EBl. Mehl	Worcestersoße
½ l Würfelbrühe	4 hart gekochte Eier

Speck würfeln und anbraten. Zwiebeln darin goldgelb rösten. Mehl an-
schwitzen, mit Brühe auffüllen und 10 Minuten kochen lassen. In Schei-
ben geschnittenes Fleisch in der Soße erwärmen. Gurkenscheiben hinzu-
fügen. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken. Mit halben
Eiern belegen. Dazu wird Weißbrot oder Kartoffelbrei gereicht.

Smutjes Alltagessen

500 g Corned beef	Gewürzgurken
3 Zwiebeln	Pfeffer
Fett	Büchsenmilch
Brühwürfel	

Klein geschnittene Zwiebeln in Fett anbraten. Fleisch zerkleinern und dazugeben. Mit etwas Wasser oder Brühe aufkochen. In Würfel geschnittene Gurken dazugeben, Pfeffern und mit Büchsenmilch verfeinern. Dazu passen Nudeln, Reis oder Kartoffeln.

Corned beef gebraten

500 g Corned beef
2 Äpfel
4 mittelgroße Zwiebeln
2 Eßl. Fett

Geschälte Apfelscheiben und Zwiebelringe in heißem Fett etwa 3 Minuten anbraten. Dann Corned-beef-Scheiben auf die Pfanne legen und 2 Minuten auf jeder Seite anbraten. Die Scheiben auf Teller geben, Äpfel und Zwiebel darüberlegen. Dazu wird Weißbrot oder Kartoffelbrei gereicht.

Chili con carne

500 g Corned beef	½ Flasche Tomaten-
2-3 Zwiebeln	Ketchup
1-2 zerdrückte Knob-	2 fein geschnittene
lauchzehen	Chilischoten
4 Eßl. Öl	2 Teel. Cayennepfeffer
250 g Baked beans	Salz und Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch in Öl goldgelb anbraten. In Würfel geschnittenes Corned beef, Baked beans und Ketchup hinzugeben. Das Gericht muß mit den Gewürzen scharf abgeschmeckt werden. Dazu passen Reis oder Pellkartoffeln.

Smutjes Alltagessen

500 g Corned beef	Gewürzgurken
3 Zwiebeln	Pfeffer
Fett	Büchsenmilch
Brühwürfel	

Klein geschnittene Zwiebeln in Fett anbraten. Fleisch zerkleinern und dazugeben. Mit etwas Wasser oder Brühe aufkochen. In Würfel geschnittene Gurken dazugeben. Pfeffern und mit Büchsenmilch verfeinern. Dazu passen Nudeln, Reis oder Kartoffeln.

Corned beef gebraten

500 g Corned beef
2 Äpfel
4 mittelgroße Zwiebeln
2 Eßl. Fett

Geschälte Apfelscheiben und Zwiebelringe in heißem Fett etwa 3 Minuten anbraten. Dann Corned-beef-Scheiben auf die Pfanne legen und 2 Minuten auf jeder Seite anbraten. Die Scheiben auf Teller geben, Äpfel und Zwiebel darüberlegen. Dazu wird Weißbrot oder Kartoffelbrei gereicht.

Chili con carne

500 g Corned beef	½ Flasche Tomaten-
2-3 Zwiebeln	Ketchup
1-2 zerdrückte Knob-	2 fein geschnittene
lauchzehen	Chilischoten
4 Eßl. Öl	2 Teel. Cayennepfeffer
250 g Baked beans	Salz und Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch in Öl goldgelb anbraten. In Würfel geschnittenes Corned beef, Baked beans und Ketchup hinzugeben. Das Gericht muß mit den Gewürzen scharf abgeschmeckt werden. Dazu passen Reis oder Pellkartoffeln.

Corned beef nach Seemannsart

500 g Corned beef
1 Ei
Paniermehl
3 mittelgroße Zwiebeln
2 Eßl. Fett

Corned beef in Scheiben schneiden. In Ei und Paniermehl wenden. In heißem Fett herausbacken. Zwiebeln braten und über das Fleisch geben. Dazu passen Bratkartoffeln oder Stangenweißbrot.

Seglers Frühstück

400 g Corned beef
4 Scheiben Brot
Butter
4 Spiegeleier

Gebutterte Brotscheiben mit Corned beef belegen. Die Spiegeleier oben daraufsetzen.

Corned beef- Salat

500 g Corned beef	Marinade aus
2 mittelgroße Zwiebeln	Essig, Öl,
1–2 Gewürzgurken	Salz und Pfeffer

Corned beef in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Gewürzgurke fein hacken. Fleisch, Zwiebeln und Gurken mit der Marinade anmachen und durchziehen lassen. Dazu passen Bratkartoffeln.

Bohnensuppe

1–2 Beutel 5-Minuten Reis	Paprika Petersilie (getrocknet)
300–400 g Corned beef	Bohnenkraut (ge- trocknet)
2 Dosen Brechbohnen	1 Eßl. Butter
Büchsenmilch	2 Zwiebeln
Butter	Weißbrotwürfel
Pfeffer	

Reis nach Vorschrift kochen. Fein geschnittenes Corned beef und Bohnen mit dem Gemüsewasser hinzugeben und erhitzen. Mit Büchsenmilch, Butter und Gewürzen abschmecken. Suppe in die Teller geben, geröstete Zwiebel und Weißbrotwürfel darüberstreuen.

Einen Toast auf den Toast



Gerade Männer essen gerne hübsch belegte Brote. Man kann sie als Vorspeise, als Hauptgericht mit einer Suppe oder als Appetithappen, wenn plötzlich Gäste hereinbrechen, anbieten.

Frisches Weißbrot, Toast in Scheiben oder das für den Langtörn vorbereitete Weißbrot (siehe Seite 54) wird auf unserem Yachttoaster geröstet und anschließend wie folgt belegt:

Pikanter Leberwursttoast

Gebutterten Toast dick mit Leberwurst bestreichen, ein Spiegelei darauflegen und mit Sardellen, Ketchup und geschnittenen Oliven garnieren.

Würstchentoast Panama-Yacht-Club

Toastbrote halbieren. Die eine Hälfte mit fein geschnittenen Zwiebeln und klein gewürfelten Gewürzgurken belegen. Darauf kommt ein heißes Würstchen, das mit Ketchup, Senf und Curry gewürzt wird. Man klappt die zweite Toasthälfte darauf und ißt es wie ein Sandwich.

Ölsardinentoast

Gebutterten Toast mit Ölsardinen belegen, mit rohen Zwiebelringen und Olivenscheiben garnieren und einigen Tropfen Zitronensaft beträufeln.

Garnierter Käsetoast

Gebutterten Toast mit Käsescheiben belegen und mit Tomatenscheiben, rohen Zwiebelringen und fein geschnittenem grünen Paprika garnieren.

Spanischer Oliventoast

Butter mit zerdrückten grünen Oliven, klein gehacktem harten Ei, Salz und Pfeffer verrühren und auf den Toast streichen. Mit Salamischeiben belegen und Olivenscheiben garnieren.

Überbackene Toastbrote

Will man sich etwas mehr Mühe geben, können die Toastbrote in einer Deckelpfanne mit Käse überbacken werden. Es ist jeder Käse geeignet, der gut fließt.

Schinkentoast

Gebutterten Toast mit Schinken belegen und einer Scheibe Käse bedecken. Salzen, pfeffern und mit Tomatenscheiben garnieren.

Thunfischtoast

Thunfisch aus der Dose gut abtropfen lassen, zerpfücken, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln. Toastbrote mit Mayonnaise bestreichen, den Thunfisch darauf verteilen, Tomatenscheiben darüberlegen und mit einer Scheibe Käse bedecken.

Krabbenttoast

Gebuttertes Toastbrot mit Krabben aus der Dose und gehackten Zwiebeln belegen. Mit getrocknetem Dill würzen und Käsescheiben belegen.

Schinken-Spargel-Toast

Gebutterten Toast mit Schinken belegen. Spargel abtropfen lassen und darauf verteilen. Mit Streuwürze würzen und mit Käsescheiben belegen.

Wiener Toast

Toastscheiben mit Wiener Würstchen belegen, darüber eine Speckscheibe und das Ganze mit Scheibenkäse zudecken. Mit Paprika garnieren.

Sizilianischer Toast

Toast buttern, mit dünnen Salamischeiben, klein geschnittenen Oliven und Tomatenscheiben belegen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und mit Käse bedecken.

Fische, Krusten- und Schalentiere



Der Skipper als Angler

Es ist ein Trugschluß zu glauben, man könne sich auf See von Fischen ernähren. Selbst eine teure Ausrüstung hilft nicht viel weiter, wenn man vom Angeln keine Ahnung hat. Will der Segler trotzdem nicht auf den Spaß verzichten, so kann er es mit einer billigen Schleppangel probieren: 50 m Nylonleine von 1 mm Durchmesser, die mit Blei beschwert ist und mit einem Stahlvorfach von 1 m, einem starken Wirbel und einem Federhaken oder Blinker versehen ist. Die Wahl des Blinkers ist entscheidend. Einheimische Fischer wissen am besten, welche Art für ihr Revier geeignet ist. Die ganze Angelvorrichtung muß schon ziemlich stabil sein, denn so ein Thunfisch z. B. hat eine Länge von 1–1,50 m, in seltenen Fällen sogar bis zu 2 m.

Hat nun wirklich mal ein Außenbordkamerad angebissen, was meistens in der Dämmerung passiert, heißt es, ihn sicher an Bord zu hieven. Bei kleineren Fischen ist es keine Schwierigkeit, man zieht sie langsam und gleichmäßig ins Cockpit. Bei größeren Tieren wird ein Netz zu Hilfe genommen oder die Schleppleine, an der das Tier hängt, langsam mit der Winsch dichtgeholt. Dann faßt man dem Fisch in die Kiemenöffnung und zieht ihn über Deck. Sofort getötete Fische sind länger haltbar, deshalb muß man sich gleich an die gräßliche Arbeit machen, den Fisch umzubringen. Eine Aufgabe, die manchem Segler das Angeln verleidet! (Mir übrigens auch!) Am besten wird das Tier dann gleich verarbeitet nach der 3-S-Regel: säubern, säuern, salzen.

Säubern: Zum Schuppen legt man den Fisch auf ein Brett, hält ihn mit einem trockenen Tuch am Schwanzende fest und entfernt die Schuppen mit einem Fischschupper, in Richtung vom Schwanz zum Kopf. Wird die Arbeit in einer Schüssel mit Wasser erledigt, kann das Herumfliegen der Schuppen vermieden werden. Bei großen Thunfischen müssen wir die Haut abziehen, da sie manchmal tranig schmeckt. Der Fisch wird ausge-

nommen, indem wir den Bauch vom Schwanz zum Kopf hin aufschlitzen und die Eingeweide herausnehmen, ohne dabei die Galle zu verletzen. Auch die schwarze Bauchhaut muß entfernt werden. Bei großen Fischen, die man an Bord schlecht bis zum nächsten Tag aufheben kann, ersparen wir uns das Ausnehmen und schneiden einfach die Filets heraus. Anschließend wird der ganze Fisch – oder das Filet – unter fließendem Wasser gewaschen und abgetrocknet. Im Hafen empfiehlt sich, die Arbeit des Schuppens und Ausnehmens auf die Pier zu verlegen.

Säuern: Der Fisch wird mit Zitronensaft oder Essig beträufelt. Man läßt ihn ungefähr ½ Stunde ziehen und trocknet ihn abermals ab.

Salzen: Dann wird der Fisch mit Salz eingerieben und ist fertig für den Kochtopf oder die Pfanne.

Augen auf beim Fischkauf

Fisch am Hafen oder in der Markthalle gekauft, muß frisch vom Fang kommen. Die Kiemen sollten rot sein, das Fleisch fest und kernig. Außerdem erkennt man die Frische am Geruch.

Zubereitung von Seefisch nach Grundrezepten

Fischsud

2 l Wasser	Fischgewürz nach
2 Eßl. Salz	Belieben
etwas Zitronensaft	Wurzelwerk
5 Eßl. Weißwein	Knoblauchzehen
Zwiebeln	

Seefisch gekocht

1 kg Seefisch gesäubert und gesäuert Fischsud

Fische im Sud kochen. Ganze Fische im lauwarmen, Fischstücke im kochenden Sud ansetzen. Nur leicht ziehen lassen. Die Garzeit beträgt ca. 20–30 Minuten. Mit Zitronenscheiben servieren. Dazu passen Kartoffeln, Holländische Soße, Remoulade oder Buttersoße.

**Seefisch
gedünstet**

1 kg Seefisch gesäu- bert, gesäuert, gesalzen	Petersilie Wurzelwerk 1 Tasse Wein oder Brühe Büchsenmilch
2 Eßl. Fett	
1 Zwiebel	

Fisch in heißem Fett mit Zwiebel, Petersilie und Wurzelwerk andünsten. Brühe oder Wein angießen. Leicht ziehen lassen. Garzeit ca. 20–30 Minuten. Mit Büchsenmilch abschmecken. Dazu werden Salzkartoffeln gereicht.

Man kann auch klein geschnittenes Gemüse mitdünsten.

**Seefisch in
Folie**

1 kg Seefisch gesäu- bert, gesäuert und gesalzen	Kräuter 1 Eßl. Butter 4 Eßl. Weißwein
Pfeffer	

Den vorbereiteten Seefisch mit Pfeffer würzen. Mit Kräutern wie Petersilie oder Dill und einigen Butterflöckchen füllen. Fisch in die gebutterte Aluminiumfolie geben, mit Wein beträufeln, und mit einigen Butterflocken belegen. Folie falzen. In wenig siedendem Wasser garen.

Diese Art der Fischzubereitung ist vor allem für unsere kleinen Schiffe sehr geeignet, da kaum Dämpfe und Gerüche entweichen, die sonst die Kajüte ausfüllen und sich in den Polstern festsetzen würden.

**Seefisch
gebraten**

1 kg Seefisch, gesäu- bert, gesäuert und gesalzen
Mehl
Öl zum Braten
Zitrone

Fisch in Mehl wälzen und in heißem Öl braten. Mit Zitrone garnieren. Man reicht dazu Kartoffeln und Salat.

Tropische Fischrezepte

Tahitian Raw Fish

1 kg Seefisch (nur große Fische mit festem Fleisch nehmen!)	Öl
Zitrone	Salz
	Pfeffer
	2 Zwiebeln
	Petersilie

Fisch in 2 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Zitronensaft bedecken und 2 Stunden im Eisschrank ziehen lassen. Zitronensaft abpressen. Den Fisch mit einer Marinade aus Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer, fein gehackten Zwiebeln und fein gehackter Petersilie zubereiten. Man reicht dazu Stangenweißbrot und einen herben Weißwein.

Haifischsalat Galapagos

1 kg junge Haie, gesäubert, gesäuert, gesalzen	Öl
Essig	Salz
	Pfeffer
	2 Zwiebeln

Es dürfen nur kleine, junge Haie verwendet werden, da das Fleisch der alten Tiere zu zäh ist. Fisch kochen, in kleine Stücke zerteilen. Mit einer Marinade aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen. Ziehen lassen, bis der Fisch erkaltet ist und Zwiebelscheiben dazulegen. Evtl. wenn vorhanden, mit Dill, Kapern oder Tomatenschnitzel garnieren. Man serviert Haifischsalat mit Weißbrot und Weißwein.

Thunfisch karibische Art

1 kg Thunfisch, gesäubert, gesäuert, gesalzen	Thymian
1 Knoblauchzehe	2½ Tassen Reis
Rosenpaprika	1 Dose Erbsen
	Öl

Thunfisch in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit geriebenem Knoblauch, Rosenpaprika und Thymian ½ Stunde marinieren. Inzwischen Reis in Salzwasser körnig kochen. Erbsen erwärmen. Fische Scheiben in heißem Öl auf beiden Seiten kurz braten. Erbsen, Reis, Marinade, Bratensaft mischen und in eine Schüssel füllen. Thunfische Scheiben darauflegen. Mit Zwiebelringen und Tomatenscheiben garnieren.

Fischgulasch

1 kg Fischfilet, gesäubert, gesäuert, gesalzen	4 Tomaten Rosenpaprika scharfer Paprika
4 große, fein gehackte Zwiebeln	Salz Thymian
1 Knoblauchzehe	Büchsenmilch
2 Eßl. Butter	

Fisch in 4 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln mit Knoblauch in der Butter andünsten. 4–5 geschälte Tomaten in Stücke schneiden und darunter mischen. 10 Minuten auf kleiner Flamme dünsten. Mit süßem und scharfem Paprika, Salz und Thymian würzen. Die Fischstücke darin garen lassen. Etwas Büchsenmilch darunter geben. Dazu Weißbrot oder Reis servieren.

Hummer und Langusten

Auf unserem heimischen Speisezettel sind sie eine Seltenheit. In manchen Ländern jedoch werden diese Köstlichkeiten, frisch aus dem Meer, zu billigen Preisen angeboten. Da wir ja auf unserem Schiff in der glücklichen Lage sind, mit unserer eigenen Küche zu reisen, brauchen wir keine teuren Lokale aufzusuchen, um einmal einen frischen Hummer oder eine Languste zu probieren. Wenn man Glück hat, taucht uns sogar der Käpten selbst eine solche Delikatesse aus den Felsvorsprüngen heraus. Dabei ist aber Vorsicht geboten: Handschuhe anziehen und das Tier am Rücken anfassen.

Ansonsten kauft man besser und billiger beim Fischer direkt als im Geschäft. Nicht die größten, dekorativen Hummer und Langusten schmecken auch am besten. Tiere über 1 kg Gewicht sind zäh im Fleisch.

Es gibt verschiedene Arten der Zubereitung. In einem Lokal in Amerikanisch-Samoa wurde gegrillte Languste mit Kartoffelbrei und einfachem Mischgemüse serviert. Wenn man genügend Hummer zur Verfügung hat, ist er eben keine Delikatesse mehr.

Bei uns jedoch sind Hummer und Langusten eine ausgesprochene Seltenheit und werden so zubereitet, daß möglichst der feine Eigengeschmack erhalten bleibt:

Zubereitung: Man kocht sie in Salzwasser (der Kenner nimmt Seewasser), dem ein wenig Dill und Kümmel zugesetzt wird – Kochzeit ca. 20 bis 30 Minuten – und läßt die Tiere im Sud etwas abkühlen.

Zum Aufbrechen wird ein großes, scharfes Messer oder eine Geflügelschere genommen, mit dem man die Hummer oder Langusten der Länge nach halbiert, man zieht den Darm heraus, und löst dann das Fleisch aus. Die Scheren werden an der Unterseite geöffnet und das Fleisch herausgenommen.

Man reicht Zitronensaft und zerlassene Butter oder selbstgemachte Mayonnaise dazu.

Scampi

werden in Mittelmeerländern in allen Größen angeboten. Riesenscampi oder Langostinos übertreffen in ihrem feinen Geschmack selbst Hummer und Langusten. Ob man Scampi gekocht in einer Weißen Soße essen möchte, ob man sie grillt oder in siedendem Fett herausbäckt, sie dürfen keinesfalls zu lange garen; nicht über 5 Minuten, sonst werden sie stroh-trocken!

Zubereitung: In Salzwasser kochen und lauwarm mit Mayonnaise servieren. In Salzwasser kochen, durch Ausbackteig ziehen, und in heißem Fett herausbacken. In heißem Öl backen und mit Sauce Remoulade servieren. In Dill- oder Currysoße garziehen lassen. Dazu paßt Reis. Scampi, die in der Schale serviert werden, können mit den Händen gegessen werden.

Garnelen

sind die kleinen Tierchen, die man bei uns Krabben nennt.

Zubereitung: Auf gebuttertes Weißbrot legen, mit etwas Dill bestreuen und Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Andünsten, zerquirktes, leicht gewürztes Ei darübergießen und stocken lassen. Auf Toast servieren.

Als Salat, gemischt mit Radieschen, fein geschnittener Zwiebel, Salatgurke und mit French Dressing angemacht.

Als Salat gemischt mit Muscheln und Tintenfisch und in einer Marinade angemacht.

Als Salat mit Mayonnaise zubereitet.

In weißer Dill- oder Currysoße gegart zu Reis.

Krebse

Ein Krebsessen gehört zu den Höhepunkten einer Schwedenreise. Es ist gut zu wissen, wie man sie isst: Zuerst Scheren lösen und die einzelnen Teile abbrechen. An der dicken Seite mit dem Krebsmesser oder einem anderen kleinen, scharfen Messer aufschneiden. Das Fleisch herauslösen oder auslutschen. Ebenso macht man es mit den Füßen. Dann den Schwanz vom Körper trennen. Den Panzer des Schwanzes mit dem Messer öffnen oder aufbrechen. Darm entfernen und das Fleisch herauslösen.

Zubereitung: Wollen wir Krebse selbst zubereiten – man rechnet 6 Stück pro Person –, lassen wir sie in folgendem Sud ca. 15 Minuten garziehen.

Krebssud

2 fein gewiegte Zwiebeln	1 l Wasser
1 Teel. Salz	2 Eßl. Butter
½ Teel. grober weißer Pfeffer	einige Dillkörnersamen und evtl. etwas Kümmel
¼ l Weißwein	

Die so gekochten Krebse bleiben in der Brühe, bis sie etwas abgekühlt sind. Man isst sie lauwarm, serviert die Brühe in Tassen und reicht Toast und Butter dazu. Nicht vergessen: eisgekühlter Aquavit oder Wodka gehört zu einem Krebsessen.

Krabben

Besonders zartes und feinschmeckendes Fleisch bietet die Krabbe. Sie wird wie Hummer und Scampi gekocht (je nach Größe ca. 10 Minuten) und zubereitet. Das Fleisch ist zart und wohlschmeckend.

Austern

Für große Reisen gehört zur Pantryausrüstung ein Austernmesser. In der Bucht Ambanatovi auf Madagaskar schlugen wir täglich hundert Austern vom Felsen. Allerdings war das Öffnen selbst mit einem Austernmesser ein full-time-job. Das klassische Austernessen mit Zitrone, Salz und Pfeffer wurde bald abgelöst durch Austernsuppe, gebackene und gedämpfte Austern, Angels on horseback und Austernsalat.

Austern dürfen nur frisch gegessen werden, was gewährleistet ist, wenn

ihre Schale noch fest verschlossen ist. Es gibt eine einfache Methode, um Austern auf ihre Frische zu prüfen. Man gebe in die geöffnete Schale einen Tropfen Zitronensaft auf das Tier. Zieht es sich zusammen, lebt es und kann gegessen werden.

Bobbys Austernrezept

Austern frisch vom Felsen werden mit folgender Soße serviert: 3 Eßl. Ketchup werden mit 1 Eßl. Öl verrührt und mit einigen Tropfen Tabasco-soße, Worcestersoße, Zitronensaft, Salz und Pfeffer scharf gewürzt.

Muscheln

Am besten bekannt sind die Mies- und Pfahlmuscheln, die nur ganz frisch und aus fest geschlossener Schale genießbar sind. Sie sind eine echte Delikatesse. Für eine Person braucht man bis zu 3 Pfund Muscheln. Man ißt die Muscheln, indem man mit den Fingern die Schale aufklappt und dann das Tier schlürft oder mit einer Gabel herausnimmt.

Muscheln in Weißwein, französische Art

Die Muscheln werden in einem Sud aus Wein, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und vielen Gewürzen gegart und in der Schale serviert (im Gegensatz zu den nachfolgenden Rezepten).

Muschelragout

Die Muscheln werden in Sauce Hollandaise serviert, die mit etwas Weißwein, 1 Eßl. Tomatenmark, 1 Ei, Salz und Pfeffer gewürzt wird.

Muschelsalat

Die Muscheln werden mit Remouladensoße zubereitet, die mit Chili und Whisky abgeschmeckt wird.

Überbackene Muscheln

Die Muscheln werden in kleinen Schälchen auf Zwiebelpüree angerichtet, mit geriebenem Käse bestreut und überbacken.



Exotisches Gemüse

Allein wegen der Brotfrüchte wurde die »Bounty« im 18. Jahrhundert vom englischen König auf ihre unglückselige Reise in die Südsee gesandt. Schon damals erzählten Forscher wahre Wunderdinge von tropischem Obst und Gemüse. Wenn wir heutzutage mit unseren kleinen Schiffen fremde Länder oder Erdteile anlaufen, stehen wir oft bewundernd vor der Vielzahl von Gemüsen und Früchten, die auf den Märkten zu farbenfrohen Pyramiden aufgebaut sind. Hier einige Ratschläge, wie diese Köstlichkeiten in der Pantry verarbeitet werden:

Artischocken

Ein Artischockenessen ist eine ausgesprochen vergnügliche Angelegenheit.

Zubereitung: Das stachelige Gemüse wird ca. 30 Minuten in Salzwasser, dem einige Scheiben Zitronen zugesetzt sind, gegart. Man isst mit den Fingern, zupft Blatt für Blatt heraus, tunkt das fleischige Ende in eine beliebige Soße und lutscht es aus. Dann wird das »Heu« entfernt, und der so verbleibende Boden ist eine besondere Delikatesse.

Beilagen: Sauce Vinaigrette, Sauce Béarnaise, Sauce Hollandaise, warme Mayonnaise oder schaumig gerührte Butter, der etwas Zitronensaft und ein Hauch Knoblauch beigefügt ist.

Dazu reicht man Weißbrot und einen herben Weißwein.

Auberginen (Eierfrüchte)

Sie sind ein vor allem in der südlichen Hemisphäre häufig verwendetes Gemüse. Leider schmecken Auberginen manchmal bitter. Um das zu

vermeiden, schneidet man sie in Scheiben und läßt diese, mit etwas Zitronensaft und Salz vermengt, zugedeckt ca. ½ Stunde ziehen. Der dabei entstehende Saft wird vor dem Kochen abgessen.

Zubereitung: In Scheiben schneiden und mit etwas Knoblauch dünsten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.

In Scheiben schneiden, mit angebratenen Zwiebeln dünsten und mit Sojasoße, trockenem Sherry, Salz und Pfeffer würzen.

In Scheiben schneiden und braten.

In Scheiben schneiden, in Ausbackteig wenden und in siedendem Fett backen.

Grillen, im Ganzen oder in Scheiben. Mit Salz und Pfeffer, Zitronensaft, fein geschnittener Zwiebel, Chili oder Paprika würzen.

Mit einer Fleischfarce füllen, backen oder garen.

Ratatouille

(ein berühmtes
Auberginenrezept)

Je 2-3 in Scheiben
geschnittene
Auberginen
Tomaten
Zucchini
Paprika
Zwiebeln

1 Knoblauchzehe
Olivenöl
Weißwein
Salz
Pfeffer
Basilikum

Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig werden lassen. Auberginen, Paprika und Zucchini zugeben. Kurze Zeit zugedeckt dünsten. Tomaten hinzufügen. Weiter zugedeckt garen. Allmählich etwas Wein zusetzen. Dann salzen und mit Gewürzen abschmecken. Ratatouille paßt zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch. Dazu ißt man Reis oder Stangenweißbrot.

Avocados

Diese grünen Früchte werden nur roh gegessen (beim Kochen würde sich ein unangenehmes Aroma entwickeln). Die reife Frucht wird geschält, halbiert und der Kern entfernt.

Zubereitung: In Scheiben schneiden, auf ein Butterbrot legen und mit Salz, weißem Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Als Püree auf Toast streichen, z. B. gemischt mit Ei oder Roquefortkäse.

In Würfel schneiden und zu Salaten verwenden.

Mit diversen Salaten füllen als Vorspeise (besonders geeignet sind alle Arten von Krabben und Krebsen).

vermeiden, schneidet man sie in Scheiben und läßt diese, mit etwas Zitronensaft und Salz vermengt, zugedeckt ca. $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen. Der dabei entstehende Saft wird vor dem Kochen abgessen.

Zubereitung: In Scheiben schneiden und mit etwas Knoblauch dünsten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.

In Scheiben schneiden, mit angebratenen Zwiebeln dünsten und mit Sojasoße, trockenem Sherry, Salz und Pfeffer würzen.

In Scheiben schneiden und braten.

In Scheiben schneiden, in Ausbackteig wenden und in siedendem Fett backen.

Grillen, im Ganzen oder in Scheiben. Mit Salz und Pfeffer, Zitronensaft, fein geschnittener Zwiebel, Chili oder Paprika würzen.

Mit einer Fleischfarce füllen, backen oder garen.

Ratatouille

(ein berühmtes
Auberginenrezept)

Je 2-3 in Scheiben geschnittene Auberginen	1 Knoblauchzehe Olivenöl Weißwein
Tomaten	Salz
Zucchini	Pfeffer
Paprika	Basilikum
Zwiebeln	

Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig werden lassen. Auberginen, Paprika und Zucchini zugeben. Kurze Zeit zugedeckt dünsten. Tomaten hinzufügen. Weiter zugedeckt garen. Allmählich etwas Wein zusetzen. Dann salzen und mit Gewürzen abschmecken. Ratatouille paßt zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch. Dazu ißt man Reis oder Stangenweißbrot.

Avocados

Diese grünen Früchte werden nur roh gegessen (beim Kochen würde sich ein unangenehmes Aroma entwickeln). Die reife Frucht wird geschält, halbiert und der Kern entfernt.

Zubereitung: In Scheiben schneiden, auf ein Butterbrot legen und mit Salz, weißem Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Als Püree auf Toast streichen, z. B. gemischt mit Ei oder Roquefortkäse.

In Würfel schneiden und zu Salaten verwenden.

Mit diversen Salaten füllen als Vorspeise (besonders geeignet sind alle Arten von Krabben und Krebsen).

Guacamole

(eines der ältesten und interessantesten Rezepte aus Mexiko)

2 eingelegte grüne Chilischoten	2 Avocados
2 fein geschnittene Tomaten	etwas Koriander
1 Zwiebel	Salz

Chili, Tomaten und Zwiebel zerdrücken und zu einem Brei verrühren. Dann die geschälten Avocados zerquetschen und unter den Brei rühren. Mit Salz und etwas Koriander abschmecken. Eventuell mit einigen Tropfen Zitronensaft würzen. Pikant zu allen Fleisch- und Fischgerichten.

Bambussprossen

Sie werden in dünne Streifen oder Scheiben geschnitten, gekocht oder gedünstet und als Salat, Gemüse oder in Suppen und Fleischspeisen serviert. Alle Gerichte können mit Curry, Glutamat, Sojasoße und Ingwer gewürzt werden.

Bananen (Cooking Bananas)

Dies ist eine vor allem in den Tropen erhältliche Bananensorte, die nur als Gemüse zubereitet wird. Man entfernt die Schale, schneidet die Frucht in Scheiben und dünstet oder brät sie. Am besten jedoch schmecken Cooking Bananas in schwimmendem Fett gebacken.

Brotfrüchte

Sie sind uns allen aus Südseeromanen wohlbekannt und wachsen in tropischen Gefilden an gigantischen Bäumen. Die Brotfrüchte werden geschält, geviertelt, und der Samen wird herausgeschnitten. Sie schmecken ähnlich wie Kartoffeln.

Zubereitung: In Salzwasser kochen.

Kochen und anschließend braten.

In heißem Fett backen.

Als Püree zubereiten.

Als Suppe wie Kartoffelsuppe.

Als Salat wie Kartoffelsalat.

Cassava (Tapioka)

Man verarbeitet sie wie Kartoffeln.

Dalo (Taro)

Von dieser auf den pazifischen Inseln wachsenden Pflanze sind Blätter, Stengel und Wurzeln essbar.

Zubereitung: Die Blätter werden wie Spinat zubereitet.

Dalostengel können in Salzwasser gegart und mit einer weißen Soße serviert werden. Mit Zucker und Zitrone gekocht, schmecken sie wie Rhabarber.

Dalowurzeln gelten in Polynesien als Delikatesse und werden wie Kartoffeln zubereitet: in Salzwasser gekocht; in heißem Fett herausgebacken; als Püree serviert; für Suppen und Eintöpfe verwendet.

Rindfleisch in Daloblättern

(Rezept aus Melanesien)

500 g Rindfleisch aus der Dose
Kokosmilch (Lolo)
Salz
junge Daloblätter

Fleisch, Kokosmilch und Salz mischen. In Portionen teilen und in Daloblätter einwickeln. In Bananenblätter einpacken und dünsten oder backen, bis das Fleisch heiß genug ist und die Daloblätter gegart sind.

Fenchel

Er stammt aus der gleichen Familie wie Anis, Kümmel und Dill und hat einen etwas penetranten Geschmack. Entweder man mag ihn gerne oder überhaupt nicht. Fenchel wird roh als Salat oder gedünstet als Gemüse gegessen. Die zarten jungen Blättchen sollte man vorher abschneiden und fein gehackt über das fertige Gericht streuen. Sie schmecken auch auf Butterbrot mit einigen Tropfen Zitrone beträufelt.

Süße Kartoffeln (Sweet Potatoes)

Sie werden wie unsere Kartoffeln zubereitet und haben, wie der Name schon sagt, einen süßlichen Geschmack. Nicht jeder findet Gefallen daran.

Kokosnüsse

Die Natur hat sie leider in eine kräftige Basthülle verpackt, und es bedarf schon einiger Fertigkeit, Erfahrung und Zeit, sie hieraus zu befreien. Die Nuß selbst hat drei weiche Stellen, aus denen später die Keimlinge sprießen. Hier kann sie aufgebrochen werden, und die köstliche Milch tropft heraus. Die eigentliche Milch aber, auch Lolo genannt, die vielseitig zu verwenden ist, wird nach folgendem Rezept gewonnen:

Gewinnung der Kokosmilch (Lolo): Das weiße Fleisch der Kokosnuß fein raspeln und mit einer Tasse heißem Wasser übergießen. Die Masse kräftig kneten und dann die Milch herauspressen. Reis, Fleisch oder Fischspeisen in dieser mild aromatischen Kokosmilch gekocht haben einen feinen aromatischen Geschmack. Besonders geeignet ist Lolo für Huhn- und Krabbengerichte.

Fischkokoda

(Ein Gericht, das bei keinem Festmahl auf den Fidschi-Inseln fehlen darf)

1 Kilo Fisch (nur große Seewasserfische mit festem Fleisch sind geeignet)	Salz
Zitronen	Pfeffer
Lolo	2 fein geschnittene Zwiebeln
	Petersilie

Fischfilet in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft in einer Schüssel bedecken. Für 2 Stunden in den Eisschrank stellen. Lolo herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen und rühren, bis die Kokosmilch dick wird. Zitronensaft vom Fisch abpressen. Zwiebeln zum Fisch geben und Lolo darübergießen. Eine weitere Stunde in den Eisschrank stellen. Mit Petersilie anrichten und mit Stangenweißbrot servieren.

Mais

Während Mais bei uns nur selten auf den Tisch kommt, gehört er in anderen Ländern zu den Grundnahrungsmitteln.

Zubereitung: Es geht sehr einfach. Man kann junge Maiskolben in Salzwasser kochen, in Folie garen, auf dem Grill rösten. Sie werden mit Salz, Pfeffer und frischer Butter serviert.

Mais aus Dosen kann zu Suppe verarbeitet, als Gemüse oder in Salaten gereicht werden.

Gemischter Salat Hotel Vier Jahreszeiten

1 Kopf grüner Salat	Öl
1 Salatgurke	Salz
1 kleine Dose Mais	Pfeffer
Essig	Dill

Salat putzen und zerteilen. Die Gurke in Würfel schneiden. Grünen Salat, Gurke und Mais mischen und in einer Marinade aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Dill anrichten.

Okra (Eibisch)

Hierbei handelt es sich um ein bei uns kaum bekanntes Gemüse, das aber im Balkan, in den USA, im Orient und in Indien äußerst beliebt ist.

Zubereitung: Kochen oder Dünsten als Gemüse. Für Suppen und Eintopfgerichte. Roh als Salat in einer kräftigen Marinade aus Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern, die man mit Mayonnaise, Tomatenmark oder Sangrita verfeinern kann.

Papaya (Baummelone)

Diese Frucht zeichnet sich im reifen Zustand durch einen außerordentlich feinen Geschmack aus und wird gerne mit rohem Schinken serviert. Sie kann aber auch mit Zucker und Zitrone oder mit Früchten gemischt als Obstsalat gegessen werden.

Noch unreif, grün und von harter Konsistenz wird Papaya als Gemüse gereicht.

Zubereitung der unreifen Frucht: Dünsten oder braten. Für Eintopfgerichte und Suppen. Als Pickels und Chutney verarbeiten.

Die Schale enthält ein eiweißspaltendes Ferment (Papain), das Fleisch mürbe macht.

Pumquin

Dieses kürbisähnliche Gemüse ist selbst in angeschnittenem Zustand lange haltbar.

Zubereitung: In Salzwasser kochen, in Butter dünsten oder braten als Gemüse. Für Suppen und Eintopfgerichte verwenden.

Staudensellerie

Er ist ein Verwandter der bei uns bekannten Sellerieknolle.

Zubereitung: Kochen oder dünsten als Gemüse.

Kurz kochen, in Ausbackteig wenden und in siedendem Fett backen.

Roh in einer Marinade zu Butterbrot reichen.

Roh als Salat in Mischung mit Champignons, grünem Salat, Tomaten, Krabben, Fleisch, Schinken oder Geflügel.

Roh zu Obstsalaten.

Ein besonderer Tip: Kartoffelsalat, mit Mayonnaise angemacht, erhält durch kleingeschnittenen rohen Staudensellerie eine aparte Note.

Selleriegemüse in Variationen

Staudensellerie in Stücke schneiden. In milder Brühe garen. Abtropfen lassen und mit einer der folgenden Soßen überziehen: braune Butter; Béchamelcreme; Tomatensoße; Käsecremesoße; Weiße Soße mit Sahne, Wein oder Zitronensaft verfeinert.

Yam

Diese im Pazifik weit verbreitete Wurzel schmeckt ähnlich wie Kartoffeln und wird auch so zubereitet.

Zucchini

Sie sind eine Kürbisart, die in ganz jungem Zustand geerntet wird.

Zubereitung: Roh zu Salaten. In dünnen Scheiben auf Butterbrot legen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Kochen oder braten als Gemüse. Scheiben durch Ausbackteig ziehen und in siedendem Fett backen.

Zucchini Trattoria Toscana

4-5 Zucchini	Zitronensaft
Butter	Salz und Pfeffer
1 Knoblauchzehe	geriebener Käse

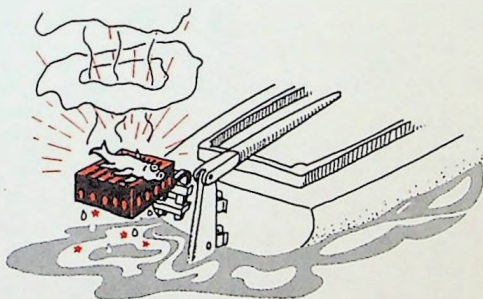
Zucchini in Scheiben schneiden. In Butter dünsten. Mit fein zerstoßenem Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Geriebenen Käse darüber streuen. Zu Fleisch- und Fischgerichten oder mit Stangenweißbrot servieren.

Barbecue

Grillen am offenen Feuer ist nicht nur romantisch und vergnüglich, es bringt gerade für uns Segler und vor allem für den Smut eine Reihe von Pluspunkten: Im Urlaub und am Wochenende will man so wenig Arbeit wie möglich haben, und deshalb ist es unsinnig, sich raffinierte Grillgeräte auszudenken. Der große Vorteil beim Grillen ist, daß alles einfach und unkompliziert vor sich gehen kann. Gerade die »simplen« Gerichte schmecken am besten. Alle Küchenarbeiten können ans Land verlegt werden, und die Kombüse bleibt frei von Gerüchen, Dunst und Schmutz.



Ein kleiner aufsteckbarer Grill für den Ankerplatz.



Die Mannschaft kann aus der Enge der kleinen Kajüte entfliehen und sich mit Holz sammeln und Feuermachen beschäftigen. Beim Grillen hilft jeder gerne mit, die Arbeit verteilt sich auf alle Crewmitglieder, und der sonst viel geplagte Smut wird entlastet. Außerdem sind Grillgerichte eine leicht bekömmliche Kost, bei der man auch noch schlank bleibt.

Um die Ausrüstung zum Barbecue nicht jedesmal von neuem von zu Hause mitschleppen zu müssen, empfiehlt es sich, ständig einen geeigneten Grill an Bord dabeizuhaben, der zusammenlegbar und gut zu stauen ist. Die Ideallösung ist jedoch ein Grill „Marke Eigenbau“. Man braucht nur einen Rost, den man auf einige Steine legt und ein Feuerchen macht. Eine weitere Möglichkeit bietet der »Luxusgrill« für Yachten. Er ist am Heck des Schiffes montiert und nach hinten ausschwenkbar.

Das Anheizen

Zum Feuermachen wird meist Holzkohle verwendet, die wir auf unserer Yacht möglichst in einer festen Plastiktüte aufheben, damit die Kohlen nicht feucht werden oder etwa die Papiertüte platzt und der Kohlenstaub sich über das Schiff verteilt. Sammeln wir das Holz selbst, eignen sich am besten Eichen- und Buchenzweige. Kenner schwören auf Tannenzapfen. Auf jeden Fall aber muß das Holz harzfrei sein.

Um das Feuer in Gang zu bringen, übergießt man die Holzkohle oder das Holz mit einem Schuß Spiritus und zündet es an. Statt Spiritus kann auch Papier oder Trockenspiritus genommen werden.

Vorsicht:

- ▶ Keinesfalls Benzin zum Anheizen verwenden.
- ▶ Beim Anheizen mit Spiritus gibt es eine Stichflamme. Nicht über das Feuer beugen.
- ▶ Spiritusflasche nicht zu nahe ans Feuer stellen.
- ▶ Spiritus nicht aus der Flasche ins offene Feuer nachgießen. Besser einen Schopflöffel verwenden.

Haben wir für unsere Grillparty einen windstillen Tag erwischt, muß man das Feuer mit dem Blasebalg anfachen. Trotzdem braucht die Kohle ca. $\frac{1}{2}$ Stunde, bis sie durch und durch glüht; bei Holz muß man mit 1 Stunde rechnen. *Also frühzeitig anheizen.*

Außerdem: *Nicht mit Holzkohlen sparen*, sonst muß nochmals nachgelegt werden, und die ganze Grillade wird unterbrochen, bis die neue Kohle wieder glüht. Erst wenn sich eine kleine Aschenhaube über der Kohle gebildet hat, wird der Startschuß zum Auflegen von Fleisch, Fisch oder Gemüse gegeben.

Das Feuer muß richtig heiß sein, nur dann schließen sich die Poren vom Fleisch sofort, und es bleibt saftig. Manchmal tropft etwas Fett in die Glut, und es entsteht eine offene Flamme: Diese muß mit wenig Wasser gelöscht werden, da sonst das Grillgut verbrennt.

Reinigung und Pflege des Grills

Der Grill muß sofort gereinigt werden, sonst hat man mit hartnäckigen Krusten zu kämpfen. Waschen wir mit Seewasser ab, soll mit Spiritus nachgespült und dann der Grill leicht eingefettet werden, damit er nicht rostet. Den Grill darf man nicht in einer Plastiktüte aufbewahren – das fördert die Rostbildung.

Und das kommt auf den Grill . . .

Fleisch

Zum Grillen soll nur bestes Fleisch gekauft werden. Geeignet ist alles, was wir zu Hause auf der Pfanne braten können: Filet, Lende, Rumpsteak, Schnitzel, Koteletts, Spare Ribs, Leber, durchwachsener Speck und alle Arten von Würstchen.

Große Braten wie Haxen, Rollbraten oder Geflügel werden am Drehspieß gebrutzelt. Dazu braucht man Geduld und Erfahrung.

Ist auf einsamen Ankerplätzen der Fleischer weit entfernt, verbleiben uns für die Grillparty nur noch *Dosenwürstchen*. Hier einige Variationen:

Würstchen am Spieß

Würstchen in 3 cm lange Stücke schneiden. Auf Zahnstocher spießen und grillen bis sie knusprig sind. Dazu paßt Ketchup, Senf, oder erhitzte, fertig gekaufte Barbecue-Soße. Als Garnierung sind rohe Zwiebelscheiben geeignet.

Würstchen im Speckmantel

Würstchen mit Speckscheiben umwickeln, mit Spießchen oder Zahnstochern feststecken und einige Minuten grillen.

Abwandlungen: Würstchen der Länge nach aufschneiden, mit Käse füllen und das Ganze mit Speck umwickeln.

Würstchen aufschneiden und mit einer Mischung aus fein gehackter Zwiebel, zerdrücktem Knoblauch, Senf, zerdrückten grünen Pfefferkörnern (so man hat) bestreichen. Zusammenklappen und mit Speck umwickeln.

Würstchen in Folie

Aus zerdrücktem Knoblauch, Kräutern und Butter, Salz und Pfeffer eine Kräuterbutter herstellen. Damit werden beide Seiten eines auseinandergeschnittenen Brötchens bestrichen (geht auch mit französischem Weißbrot). Zwischen die Hälften legt man ein gegrilltes Würstchen und eine Scheibe Käse. Man wickelt das Brötchen in Alufolie und gibt es so lange auf den Grill, bis der Käse geschmolzen ist.



Fische

Manchmal trifft man selbst in den einsamsten Buchten einen Fischer, der gerne einige Fische frisch vom Fang abgibt. Gerade hier bietet es sich an, unseren Grill auszupacken, nicht nur, weil gegrillter Fisch ausgezeichnet schmeckt, sondern weil wir das Säubern und Zubereiten der Fische an Land verlegen können und auf diese Weise keinen Fischgeruch aufs Schiff bringen. Nur kleine Fische oder Fischfilets sind zum Grillen geeignet; große Fische bleiben innen roh und zerfallen außen.

Die Fische werden vorbereitet nach der 3-S-Regel: säubern, säuern, salzen (siehe Seite 94). Fische und Fischfilets sollten vorher gut eingeölt werden, da sie leicht am Rost ankleben.

Die richtigen Kräuter und Gewürze zum Fisch

Vorbereiteten Fisch pfeffern und mit 2 Knoblauchzehen und einem Zweig Rosmarin füllen und grillen. (Rosmarin können wir in vielen Ankerbuchten am Mittelmeer frisch vom Strauch pflücken.)

Vorbereiteten Fisch pfeffern, mit 2 Knoblauchzehen, Dill oder Petersilie füllen und grillen.

Vorbereiteten Fisch grillen und mit folgender Mischung bestreichen: zerriebener Pfeffer, Knoblauch und Petersilie, Öl und Streuwürze.

Fisch in Folie

Gerade für Fische eignet sich das Grillen in der Folie, da sie nicht zerfallen oder ankleben können und der Eigengeschmack am besten erhalten bleibt.

Den vorbereiteten und gewürzten Fisch mit etwas Petersilie oder Dill füllen und in eine gebutterte Folie legen. Mit einigen Tropfen Wein und Butterflöckchen verfeinern, Folie schließen und grillen. Auch Scampi schmecken hervorragend in der Folie gegrillt, da sie sehr saftig bleiben.

Gemüse:

Kartoffeln

vom Holzkohlegrill sind eine Delikatesse. Man nimmt eine mittelgroße Sorte. Kartoffeln waschen, einölen, in Alufolie wickeln und direkt auf die Glut legen. Sind sie schon fast weich, kann man sie auf die Seite tun und mit dem Grillen von Fleisch oder Fisch beginnen. Gegrillte Kartoffeln schmecken gut mit Kräuterbutter oder saurer Sahne.

Tomaten

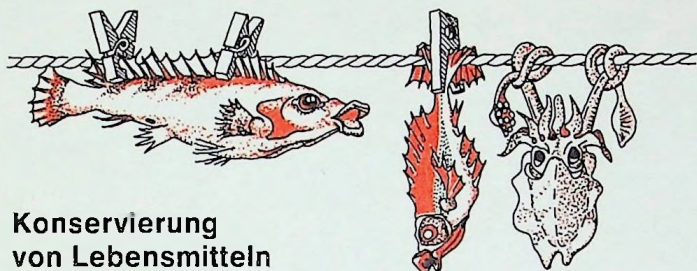
können halbiert oder im Ganzen gegrillt werden.

Zucchini und Auberginen

der Länge nach halbieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit Öl übergießen. ½ Stunde ziehen lassen und dann grillen.

Zwiebeln

schälen, halbieren, salzen, pfeffern, mit etwas Paprika bestreuen, mit Öl bestreichen und dann grillen.



Konservierung von Lebensmitteln

Schon seit alters her hat man sich um die Konservierung von Nahrungsmitteln Gedanken gemacht. Einige Verfahren aus früheren Zeiten sind durch modernere wie das Einfrieren und Kühlen abgelöst worden. Nicht so in der einfachen und naturverbundenen Welt der Fahrtensegler. Hier ist man dankbar für Rezepte zur Konservierung von Lebensmitteln, vor allen Dingen für Fleisch und Fisch. Einmal weil selbst hergestellte Speisen besser schmecken als diejenigen aus der Konservenküche der Industrie. Zum anderen kommt man gelegentlich in die Verlegenheit, einen großen selbst gefangenen Fisch oder ein Stück Fleisch, das man als Geschenk erhalten hat, schnell verarbeiten zu müssen, damit es nicht verdirbt. Hier die verschiedenen Möglichkeiten der Konservierung von Fleisch und Fisch:

Einwecken/Einkochen

- Zum Einwecken dürfen nur frische, erstklassige Waren verwendet werden.
- Gläser, Einkochgeräte und Gefäße müssen blitzsauber sein und dürfen keine Fettsuren aufweisen.
- Zum Einwecken geeignet sind Gemüse, Obst und sowohl rohes als auch gekochtes oder gebratenes Fleisch.
- Bei Fleisch dürfen die Gläser oder Büchsen nur zu drei Viertel mit Fleisch, bei Wurst nur zu zwei Drittel gefüllt werden, damit kein Fett aufsteigen und die Gläser undicht machen kann.
- Für den Gebrauch an Bord sind Büchsen, die immer wieder verwendet werden können, besser geeignet als Gläser.
- Wer keinen Einkochkessel besitzt, kann auch im Drucktopf einwecken oder im Backofen sterilisieren.

Einsalzen

Eingesalzen, ohne Zusatz von anderen Stoffen, werden Fische wie Heringe, Klippfische, Kabeljau – oder Gemüse wie Bohnen, Erbsen, Gurken und auch Speck. Nachteile sind: Veränderung von Aussehen, Geruch und Geschmack.

Pökeln

Geeignet für Fleisch und Schinken, die mit einer Mischung aus Salz, Salpeter und Zucker eingerieben, eingespritzt oder in eine Salzlake gelegt werden.

Räuchern

Es gibt zwei Möglichkeiten: Kalt räuchern erfolgt bei 17°–26° C und dauert 4–5 Wochen. Die Nahrungsmittel müssen zuvor gesalzen oder gepökelt werden. Geeignet sind Fische wie Lachs, Haddock, außerdem Schinken, Speck und Dauerwurst.

Heiße Räucherung erfolgt bei 80°–100° C und dauert nur einige Stunden. Geeignet sind Sprotten, Makrelen und Aale. Die heiß geräucherten Lebensmittel sind weniger haltbar als kalt geräucherte. Heiß geräucherte Fische sind im Geschmack so vorzüglich, daß sich die Arbeit lohnt.



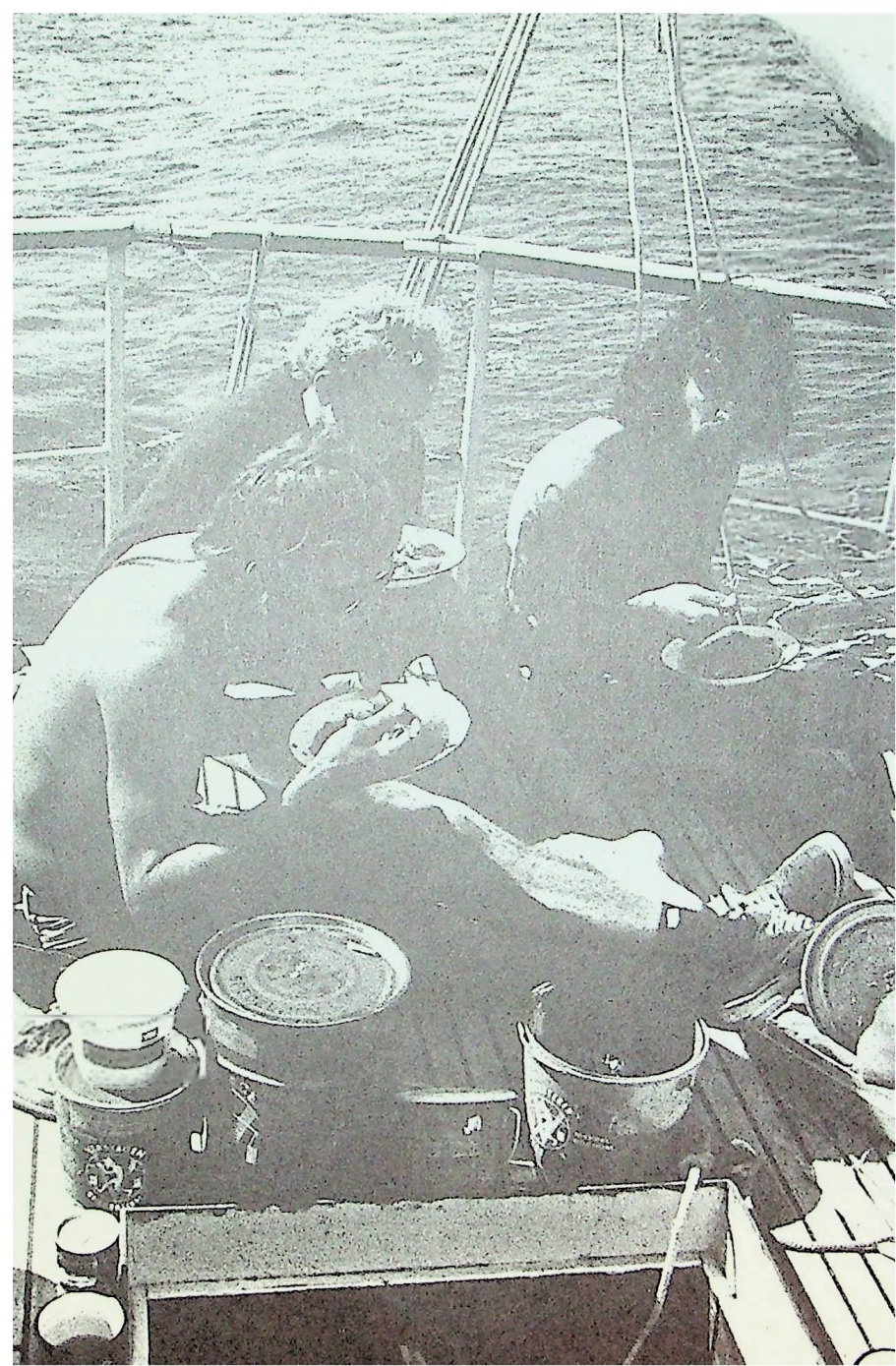
Galapagos.
Wolfgang Hausner beim
Räuchern.

Einlegen in Fett

Gekochtes oder gebratenes Fleisch wird durch Einlegen oder Übergießen mit einer ausreichenden Menge Fett haltbar gemacht. Es können allerdings Geschmacksveränderungen auftreten.

Trocknen

Es kommen Fleisch und Fisch in Frage. Die Stücke werden in möglichst dünne Scheiben geschnitten, gesalzen und ins Rigg zum Trocknen gehängt.



Bordgeflüster

Heiße Getränke rund um die Uhr

Beim Kochen von Frühstück und Abendbrot empfiehlt es sich, gleich für den ganzen Tag oder für die Nachtwache einige Thermoskannen mit heißem Tee, Kaffee oder Suppe bzw. mit heißem Wasser zur Herstellung von Getränken aufzufüllen. Dann muß nicht jedesmal von neuem der Kocher angeworfen werden.

Seekrankheit

Immer wieder, wenn wir Segler vom ruhigen Ankerplatz aufs offene Meer fahren, ist für einen großen Teil von uns das Problem Nummer eins: Seekrankheit! Folgendes kann zur Vorbeugung getan werden:

Gerüche im Schiff sind zu vermeiden, das heißt für peinliche Sauberkeit und gute Belüftung muß gesorgt werden.

Man sollte sich nach Möglichkeit nicht in der Vorpiek oder im Maschinenraum aufhalten, sondern eine Beschäftigung an frischer Luft suchen. Schon Tage vor dem Törn sind Magensäure induzierende Gerichte und Getränke zu vermeiden (Fett, gekochtes Obst, Alkohol, Kaffee).

Vorsicht vor starker Sonneneinstrahlung.

In kühlem Wetter dagegen sollten wir uns warm anziehen, denn auch bei Unterkühlung wird man leicht seekrank.

Will der Skipper noch ein übriges tun, kann die Yacht schon einen Tag vor dem Törn auf einen etwas unruhigen Ankerplatz verlegt werden, damit sich die Crew an die Schaukelei gewöhnt.

Für arg lädierte Mägen hat sich eine Haferflockensuppe bewährt, die mit Brühwürfel, Maggi und einer halben Zwiebel gekocht und mit viel frischer Petersilie (so vorhanden) gereicht wird.

Ein Blumentopf zum Heizen und Grillen

Nur wenige Yachten, die in kühlen Gegenden segeln, haben eine Heizung an Bord. Abends im Hafen oder auf dem Ankerplatz muß dann der Kocher etwas Wärme spenden. Die Hitze wird besser verteilt, wenn über die Flamme ein Blumentopf gestülpt wird. Letzterer kann auch als Grill umfunktioniert werden.

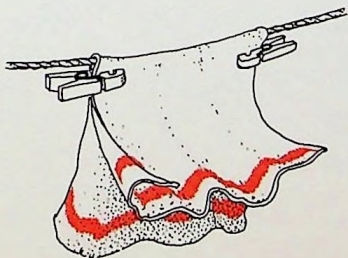


Gäste an Bord

Haben wir Landratten auf unsere Yacht eingeladen, empfiehlt es sich, unsere Gäste an der Pier und nicht am Ankerplatz zu empfangen. Gerade ältere Leute scheuen die Fahrt in einem wackeligen Dinghy, vor allem in der Dunkelheit. Auch sollte man daran denken, daß beim Kochen in kleiner oder mittlerer Kajüte oft eine unerträgliche Hitze entsteht. Zu allem Überfluß beginnt es dann manchmal auch noch zu regnen, und man muß die Luken dichtmachen. Um zu vermeiden, daß es unseren Gästen in der schwülen Kajüte unbequem wird, verzichten wir lieber auf eine großartige Kocherei und bieten kalte Speisen oder kurz Gebratenes an.

Wäsche auf der Leine

Sollen bei starkem Wind die Plünnen oder nasse Handtücher zum Trocknen aufgehängt werden, legt man die Wäsche über eine Leine oder die Reling und klammert sie zusammen, ohne sie jedoch an der Leine oder Reling festzuklammern. Auf diese Weise kann auch bei starkem Sturm nichts davonfliegen.



Schnelle Vorspeisen

Kaum sind die Leinen fest, wartet die Crew schon auf das Essen, und für den Smut beginnt die Hetzerei. Servieren wir zuerst eine kleine Vorspeise in Form einer Antipasta; es gibt verschiedene Variationen: Ölsardinen, Sardellen, harte Eier, Salamischeiben, Schinkenscheiben, Essiggurken, Oliven, Artischocken, Tomatenviertel, Käsewürfel. So kann die Mannschaft ihren ersten Hunger stillen und der Koch sich in Ruhe seiner Arbeit widmen.

Proviand für die Nachtwache

Außer heißen Getränken sollten stets einige salzige und süße Kekse, Schokolade, Bonbons und Nüsse griffbereit sein. Sehr bewährt hat sich Trockenobst von guter Qualität.

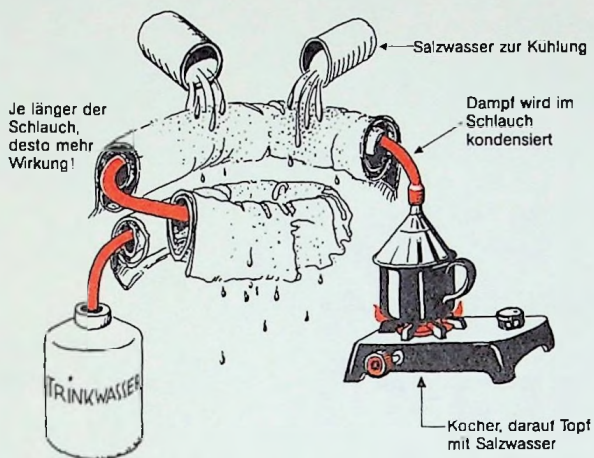
Backhaube

Auf den meisten Schiffen gibt es keinen Backofen. Vielleicht finden wir auf einem Flohmarkt eine Backhaube aus Großmutterns Zeiten. Selbst wenn der Smut sich nicht mit Kuchen und Brotbacken abmühen will, rentiert sie sich zum Aufbacken von Weißbrot und Brötchen.

Wie Warmes warm und Kaltes kalt gehalten werden kann

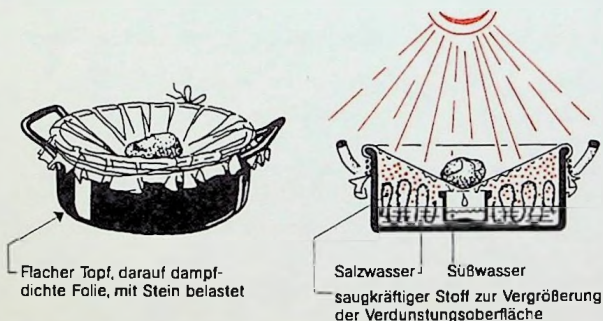
Oft ergibt sich für den Smut das Problem, ein mit vielem Aufwand und Mühe gekochtes Essen einige Male aufwärmen zu müssen, wenn die Crew gerade mit dringenden Arbeiten an Deck beschäftigt ist. Fertiggekochte Speisen können längere Zeit warm gehalten werden, indem man sie ganz heiß vom Ofen mitsamt dem Topf in eine doppelte Schicht Alufolie wickelt. Darum gibt man einige Lagen Zeitungspapier und packt das Ganze zum Schluß nochmals in Alufolie ein.

Haben wir keinen Platz für eine Eisbox, so können Getränke, Butter oder Nahrungsmittel für längere Zeit kühl gehalten werden, wenn wir sie zuerst in Alufolie und weiterhin in nasses Zeitungspapier schlagen. Dann hüllt man wiederum das Ganze in Alufolie.



Bereitung von Trinkwasser

Haben wir, aus welchen Gründen auch immer, Mangel an Wasser, so gibt es verschiedene Möglichkeiten, auf einfache Art kleinere Mengen von Trinkwasser selbst herzustellen.



Aufbewahrung von Streichhölzern

Um immer und in jedem Fall trockene Streichhölzer zu haben, ist es ratsam, einige Schachteln in Tupperware aufzuheben.

Bootskochgeschirr »Kapitäns-Dinner«

Neu auf den Markt gekommen sind Kochtöpfe, aus denen auch bei größtem Seegang, auf Grund eines Spezialrandes, die Suppe nicht herauschwappen kann. Das Geschirr ist im Fachhandel erhältlich.



Gläser, Flaschen, Tuben

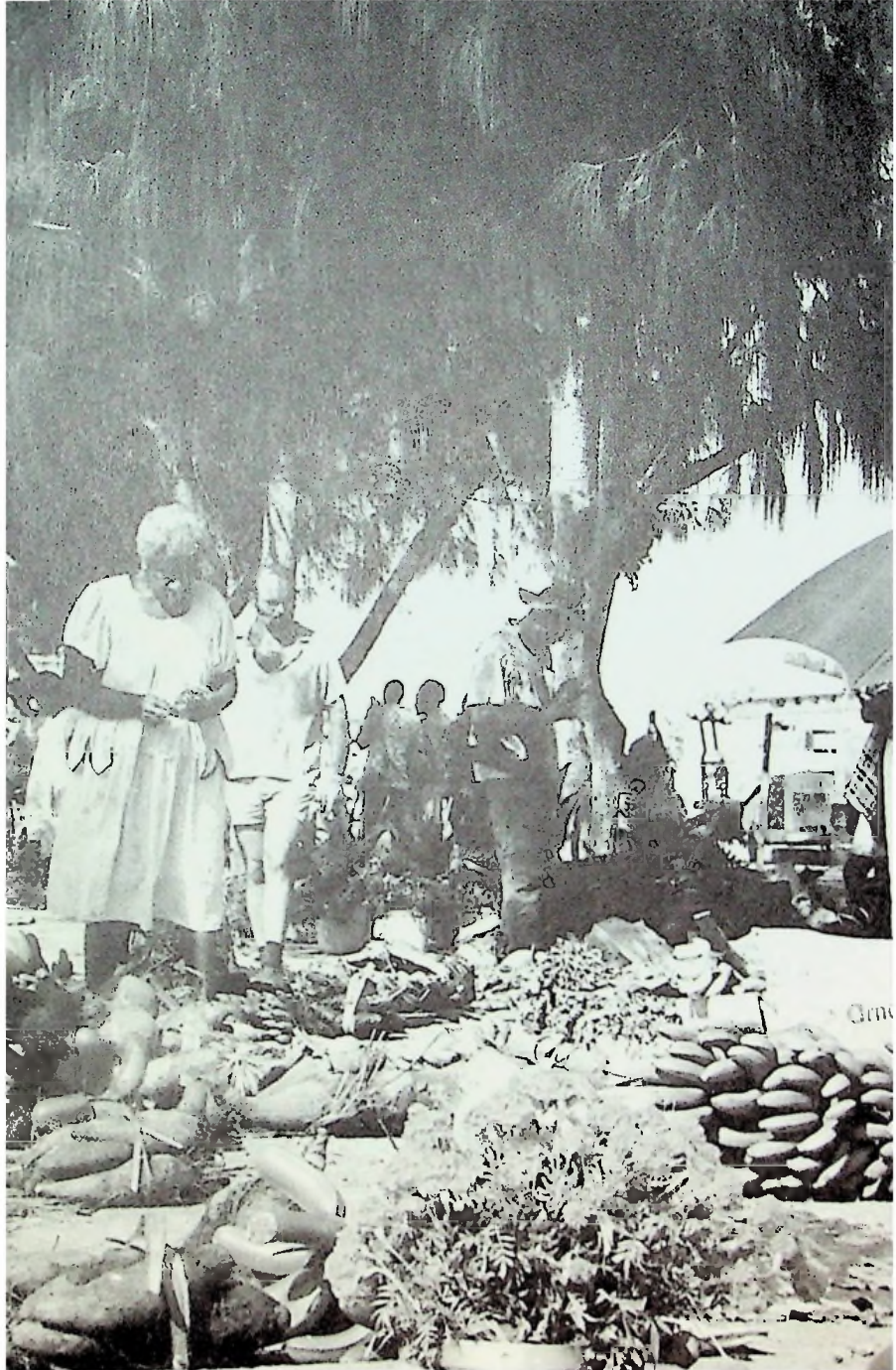
Hier ist keineswegs Sparsamkeit am Platz, denn gerade für die Bordküche bringen die appetitanregenden Würzsoßen und Dressings eine höchst willkommene Abwechslung: die universelle Maggiwürze, ferner Tomatenketchup, Worcestersoße, Soja-, Tabasco-, Senfsoße und Salatdressings, Chilisoße, Zwiebel- und Knoblauchsft.

Weiterhin gehören zur Grundausrüstung verschiedene Arten Senf, Meerrettich, Remoulade, Mayonnaise, Sardellen- oder Anchovispaste wie auch Essiggurken, Mixed Pickles, Perlzwiebeln, Kapern und Oliven.

Ein Kocher Marke »Eiserne Reserve«

Falls unser Kocher nicht funktioniert, kann mit einer Kerze oder einem Teelicht in einer leeren Konservendose so viel Wärme erzeugt werden, daß man eine Tasse Kaffee warm machen kann.





Lieblingsgerichte der Weltumsegler

ERNST JÜRGEN UND
ELGA KOCH



segelten mit ihrer kleinen Stahlyacht von 9,60 m als erstes deutsches Ehepaar von 1964 bis 1967 um die Welt. Nach einigen Jahren harter Arbeit an Land sehnen sie sich wieder nach einem »Hundeleben in Herrlichkeit« und rüsten für weitere große Reisen. Hier Elgas Menüvorschläge:

Fiji-Curry

Rind- oder	Salz
Schweinefleisch aus	Curry
der Dose	Ananaswürfel
2 klein geschnittene	Bananenscheiben
Zwiebeln	Kokosraspeln
1 Yam- oder Dalowurzel	

Gewürfeltes Rind- oder Schweinefleisch mit Zwiebeln und den ganzen Wurzeln garen. Die Wurzeln werden dann mit der Gabel zerdrückt, denn die Soße soll nicht andickt werden. Salz und Curry nach Geschmack. Ananaswürfel darunterheben. Mit Bananenscheiben und Kokosraspeln servieren. Dazu paßt Reis.

My Favourite

Schinkenwürfel oder	1 Dose Mais
Kochwurst oder	Gewürzgurken
Speck	2 Tomaten
Corned beef	Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer
etwas Öl	

Schinkenwürfel, Kochwurst oder Speck, mit klein geschnittenen Zwiebeln in Öl andünsten. Corned beef, Mais und Gewürzgurken dazugeben und kurz aufkochen. Dann klein geschnittene, geschälte Tomaten dazugeben und miterhitzen. Man serviert dazu Kartoffelpüree oder Makaroni.

Schnellgericht

1 große Dose Linsen	1 klein geschnittene,
1 kleine Dose Mischge-	rohe Zwiebel
müse	etwas Essig- oder
1 Dose Würstchen	Zitronensaft
1 Dose Luncheonmeat	Salz und Pfeffer

Zutaten erwärmen und würzen.

**WOLFGANG HAUSNER**

aus Österreich segelte auf seinem Katamaran »Taboo«, den er selbst gebaut hat, als erster Einhand um die Welt. Als er 1974 seinen Katamaran und damit seinen gesamten

Besitz verlor, ließ er sich nicht entmutigen. Er begann ein neues Leben auf den Philippinen und baut dort einen neuen Katamaran für weitere Reisen. »Die Ausgaben auf so einem großen Törn kann man auf einen Dollar pro Tag reduzieren«, sagt er selbst. »Wind und Fische sind gratis.« Hier sind seine Lieblingsgerichte:

Seaweed on Toast

Man erntet frisches, grünes Seegras vom Bootsrumph an Stellen, die kein »Antifouling« mehr haben. Es wird wie Schnittlauch abgeschnitten, dann in Frischwasser gut ausgewaschen und klein geschnitten. Man serviert es auf heißem gebuttertem Toast, gibt einige, klein geschnittene Zwiebeln darüber und beträufelt es mit Limonensaft.

Clam Chowder

(Gericht aus Mördermuscheln)

1 Pfd. klein geschnittene Mördermuscheln	etwas Öl
2 große, in Würfel geschnittene Zwiebeln	Salz
2 klein geschnittene Tomaten	Pfeffer
	Büchsenmilch

Mördermuscheln schenkt uns die Natur, man braucht sie nur vom Meeresboden heraufzutauchen. Es ist bedeutend einfacher, 2 kleinere Exemplare zu nehmen als eine große, falls man gerade keinen Tampen zur Hand hat. Man läßt die Muscheln einige Minuten im Cockpit liegen, und sobald sich die beiden Schalen geöffnet haben, steckt man blitzschnell einen geeigneten Gegenstand (ein Stück Holz, Besteckgriff oder ähnliches) in die Öffnung, um ein Schließen zu verhindern. Achtung, nicht die Finger zwischen die Schalen bringen! Jetzt lassen sich die beiden Schließmuskeln mit einem langen schmalen Messer durchschneiden, und die Muschel kann ganz geöffnet werden. Das Fleisch wird herausgenommen und die Innereien werden entfernt. Dann dünstet man die Zwiebeln und die Tomaten in Öl an und gibt das Muschelfleisch dazu. Man würzt mit Salz und Pfeffer, gibt nur wenig Wasser daran (da das Fleisch sowieso Wasser läßt) und läßt das Ganze ca. 15 Minuten im Drucktopf kochen. Dann anschließend etwas Büchsenmilch anrühren und mit Reis servieren.



BOB UND
SHEILA MILLAR

wanderten in ihrer Jugend von England nach Neuseeland aus. Nach einigen Jahren wurde die Sehnsucht, Familie und Heimat wiederzusehen, immer stärker, und Bob und Sheila bauten sich eine 12-Meter-Stahlyacht, mit der sie über den Indischen Ozean rund um Südafrika nach England segelten. Jetzt befinden sie sich wieder auf dem Heimweg durch die Südsee. Sheila wünscht: Happy Baking to the Yachties.

Fruit Cake

1 Tasse Zucker	1 Ei
1 Tasse Früchte	Gewürze (Zimt, gemischte Gewürze oder ähnliches)
1 Tasse Milch	
1 Eßl. Margarine	
2 Tassen Mehl	

Zucker, Früchte, Milch und Margarine mischen und ein paar Minuten kochen. Abkühlen lassen. Mehl, Ei und Gewürze darunterühren. Bei mittlerer Hitze 1 Stunde backen.

Shortbread Biscuits

2 Teile Zucker
4 Teile Butter
6 Teile Mehl (Eier sind nicht nötig!)

Butter und Zucker schaumig rühren, Mehl dazugeben, bis es ein weicher Teig wird. Ausrollen und in dicke Scheiben schneiden. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten backen.

Pastry

1 Tasse Mehl
 1 Teel. Backpulver
 etwas Salz
 1 Teel. Margarine
 Wasser nach Bedarf

Zutaten zu einem Teig verrühren. Das ist ein Grundrezept für alle Arten von Pasteten, die man mit Fleisch, Fisch, Gemüse oder Obst füllen kann.

ROB QUEKKEBORN

fuhr als Mannschaft beim Whitbread-Race auf der Yacht »Great Escape«. Er war der Smut bei dieser großen Regatta rund um die Welt südlich der drei stürmischen Kaps. Auch jetzt ist er wieder dabei, wenn die »Tielsa« aus Holland dieses abenteuerliche Rennen gewinnen will. Hier seine Rezepte für die große Mannschaft:

**Obstrisotto
»Roaring
Fourties«**

Milchreis	Pflaumen
Milchpulver	brauner Zucker
getrocknete Äpfel	Zimt
Aprikosen	
Rosinen	

Getrocknetes Obst einige Stunden einweichen. Reis zusammen mit dem Dörrobst kochen und mit braunem Zucker und Zimt bestreut servieren.

**Gulasch
»Kap Horn«**

Sojabohnen	etwas Essig
getrocknete Zwiebeln	etwas gekörnte Brühe
getrockneter Paprika	Salz
Knoblauchpulver	Pfeffer
1 Prise Zucker	Paprika

Aus den Zutaten nach üblichem Rezept ein Gulasch herstellen und mit Reis servieren.



SCOTT UND
KITTY KUHNER

Börsenmakler Scott Kuhner und seine Frau Kitty bereisten vier Jahre die Welt auf ihrer 10-Meter-Yacht »Bebinka«. In ihre Heimat New York zurückgekehrt, kam Sohn Alexander zur Welt. Sie verkauften ihre Yacht und bauten sich ein kleines Häuschen. Trotzdem träumen sie von einer neuen Reise in die Südsee. Hier Kittys Bordrezepte:

Parsley Rice Bake

2 Tassen gekochter Reis (Rest)	1 Tasse Milch
Knoblauch nach Geschmack	1 mittelgroße, fein geschnittene Zwiebel
¼ Tasse klein gehackte Petersilie	½ Teel. Currypulver (nach Geschmack)
¾ Tasse geriebener Käse	1 zerquirktes Ei
	Salz
	Öl zum Kochen

Zutaten mischen. In einer schweren Kasserolle mit Deckel das Öl heiß werden lassen. Reisteig in die Kasserolle geben und zugedeckt bei niedriger Flamme kochen lassen oder bei 300° C im Ofen backen.

Der gebackene Petersilienreis kann als Beilage gereicht werden oder auch als Hauptgericht, wenn man klein geschnittenen Schinken, Frühstücksfleisch, Krabben aus der Dose oder Corned beef darunter mischt.

Rice Cakes

Gekochter Reis (Rest)
Eier
Butter

Reis mit zerquirkten Eiern zu einem festen Teig verrühren. Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und den Teig in die Pfanne geben. Reiskuchen braten lassen, bis er auf beiden Seiten angebräunt ist.

Rice cakes können mit heißem Fruchtsirup und Butter zum Frühstück serviert werden. Sie sind aber auch hervorragend geeignet als Beilage zu Fleisch, wenn der Reis mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und mit getrockneter Petersilie gewürzt wird. Man kann auch Champignons aus der Dose unter den Teig mischen. Etwas Ketchup rundet den Geschmack ab.



ECKART UND VERA LÜTKE

segelten in ihrem Trimaran »Kranich« von Südafrika um die Welt. Als Crew waren ihre *Kinder Markus, Tamara und Tobias* im Alter von sieben bis zehn Jahren an Bord. Während Eckart die Schiffsführung und Arbeit an Bord übernahm, hatte Vera genügend zu tun, um die Kinder zu unterrichten und für den Haushalt zu sorgen. Das sind ihre Lieblingsgerichte:

Thunfischsalat »Nippon«

400 g weiße Bohnen (Dose)	3 Eßl. Speiseöl
200 g Thunfisch in Öl (Dose)	1 Zitrone
oder gekochte Fisch- reste	1 Teel. Sojasoße
2-3 Tomaten	1 Zwiebel
	etwas Zucker
	gehackte Kräuter

Dosenbohnen abgießen. Thunfisch zerkleinern, Tomaten in Streifen schneiden. Aus Öl, Zitronensaft, Sojasoße und Zwiebelwürfeln eine Salatsoße rühren und pikant mit Salz, Zucker und Kräutern abschmecken. Salatsoße vorsichtig unter die Zutaten mengen, durchziehen lassen und nochmals abschmecken.

Fruchtsalat »Pikant«

3–4 Apfelsinen	1 mittelgroße Dose
2–3 Äpfel (wenn vorhanden)	Thunfisch
½ Ananas	1 Teel. Lachsschnitzel
1 Zitrone	Mayonnaise
1 Dose Spargelstücke	1 Prise Zucker
	1 Prise Salz

Zutaten mischen, 1 Stunde ziehen lassen. Statt Thunfisch, Lachs und Spargel kann auch fein geschnittener Schnittkäse verwendet werden.

Hawaii-Salat

½ Tasse Salatöl	½ gewürfelte Ananas
5 Eßl. Zitronensaft	125 g Langustenschwänze oder Krabben, Krebschwänze oder Shrimps
1 kleine Zwiebel	
Salz	
Pfeffer	
Zucker	1 Dose Erbsen
Petersilie	1 Tasse Reis
1–2 hart gekochte Eier	evtl. etwas Currypulver

Aus Öl, Zitronensaft, fein geschnittener Zwiebel, Salz, Pfeffer und Zucker eine Salatmarinade bereiten. Hart gekochte Eier und Petersilie fein hacken und darunterhören. Ananaswürfel, Langustenschwänze, Erbsen und den körnig gekochten Reis hinzugeben und vorsichtig vermengen. Nach Belieben mit Curry würzen. Ca. ½ Stunde ziehen lassen und nochmals abschmecken.



MALCOLM HORSLEY

ist der ungekrönte König der Charterflotte. Er fährt seit 25 Jahren als Skipper von Charterschiffen über die Weltmeere. Derzeitig ist er Käpt'n auf der berühmten Rennyacht »Stormvogel«. Seine Chartertörns sind berühmt geworden wegen des hervorragenden Essens, das an Bord geboten wird. Kein Essen kommt aus der Kombüse, das Malcolm nicht selbst abgeschmeckt hat. Nicht nur für seine raffinierte Küche, sondern auch für seine Drinks verdient Malcolm Horsley drei Sterne:

Rumpunsch Pazifik

6 Teile Kokosmilch
3 Teile Rum
1 Teil Cointreau
1 Teil Zitronensaft

Mit Eiswürfeln servieren und mit 1 Zitronenscheibe garnieren.

Rumpunsch Madagaskar

4 Teile Wasser
3 Teile Rum
2 Teile Orangensaft
1 Teil Zitronensaft
1 Teil Grenadinesirup
etwas Zucker

In ein hohes Glas mit Eiswürfel geben, mischen und mit einer Orangenscheibe garnieren.

Rumpunsch Karibik

4 Teile Wasser
3 Teile Rum
4 Teile Zuckersirup
oder 2 gehäufte Teel.
Zucker pro Glas
1 Teil Zitrone

Mit Eiswürfeln servieren und Muskatnuß darüber streuen.



CLIFF NUNNERY
MIT FRAU JOYCE UND
SOHN MATT

Sie segelten auf einer 10-Meter-Yacht »Moriah« in vier Jahren um die Welt. Die Familie lebt jetzt wieder in Florida, damit Matt dort sein Studium vollenden kann. Joyce ist eine exzellente Köchin und empfiehlt folgende Rezepte:

Fried Fish

1 kg Fischfilet	$\frac{3}{4}$ Teel. Salz
1 Tasse Mehl	1 Tasse Wasser
4 Teel. Backpulver	1 Prise Zucker

Mehl, Backpulver, Salz und Zucker verrühren und mit Wasser zu einem flüssigen Brei mischen. Den Teig einige Minuten ruhen lassen. In Stücke geschnittenen, leicht gesalzenen Fisch durch den Teig ziehen und in heißem Fett herausbacken. Für Fried Fish sind alle Arten Seefisch, auch Haifisch und Rochen, oder große Shrimps geeignet.

*Here's what's cookin' Fish Fry Batter Serves
Recipe from the kitchen of the Nunnerys*



1 cup flour
4 teaspoons baking powder
 $\frac{3}{4}$ teaspoon salt
1 cup water
 $\frac{1}{4}$ teaspoon sugar

*Mix flour and other dry ingredients.
Add water slowly, beating with wire whip
until smooth. Batter will be thin. Allow*

Eggs »Moriah«

8 halbe Brötchen oder Toastscheiben	4 Teel. Mehl
Butter	1 Tasse Büchsenmilch
½ Pfd. geriebener Käse	1–1½ Tassen Wasser
4 Teel. Butter oder Mar- garine	1 Teel. Senf
	1 Teel. Worcestersoße

Brötchen oder Toast mit Butter bestreichen und warmstellen. Butter in einer Kasserolle schmelzen und mit Mehl zu einem Brei verrühren. Milch und 1 Tasse Wasser zugeben und mit dem Quirl kräftig verrühren. Dann geriebenen Käse, Senf und Worcestersoße zufügen. Das Ganze erhitzen, aber nicht kochen, bis der Käse geschmolzen ist. Ist die Masse zu trocken, kann noch etwas Wasser nachgegeben werden. 8 Eier poschieren, auf Brötchen oder Toast geben und mit der Käsesoße überziehen.

Variation: man kann die gebutterten Brötchen oder Toastbrote mit einer Scheibe Schinken belegen, dann die poschierten Eier daraufgeben und mit der Käsesoße überziehen.

Nasi Goreng

(Indonesian Fried
Rice)

4 Eier	1 klein geschnittene Zwiebel
3 Tassen gekochter Reis	1 geriebene Knoblauch- zehe
2 Tassen klein ge- schnittenes Fleisch, gebraten oder ge- kocht (Reste)	1 frische Chilischote entkernt und klein ge- schnitten
Öl	Salz

Zwiebeln, Knoblauch und Chili in Öl anbraten. Fleisch und Reis zugeben, braten, bis der Reis goldbraun wird. Eier wie ein Omelett braten und das Reisgericht damit garnieren.

Zur Verfeinerung eignen sich ½ Tasse Champignons, ½ Tasse grüne Paprika, klein geschnittene Tomaten, klein geschnittene grüne Bohnen.



HAROLD UND
JEAN KILMER

Beide sind so von der Südsee und ihren Einwohnern begeistert, daß sie seit mehreren Jahren dort schon über 30 000 Meilen gesegelt sind. Jetzt kauften sie sich in Holland einen neuen Stahlrumpf und bauen ihn in mühseliger Kleinarbeit aus, um dann wiederum in den Pazifik zurückzukehren. Jean hat eine vollendete Küche an Bord, um ihre vielen Gäste bewirten zu können. Sie verrät mir einige Rezepte:

Swiss Steak »here«

800 g Rumpsteak	½ Teel. italienische
etwas Mehl	Kräutermischung
Öl zum Backen	1 Büchse Bier
1 Dose Champignons	Büchsenmilch
getrocknete oder frische Zwiebeln	

Rumpsteak in Mehl wenden und in heißem Öl anbraten. Frische oder getrocknete Zwiebeln andünsten und Champignons anbraten. Bier und Champignons zum Steak geben, dazu die Kräuter. Langsam kochen lassen, bis das Steak weich ist. Evtl. muß noch ein wenig Bier oder Wasser nachgegossen werden. Vor dem Servieren etwas Büchsenmilch oder saure Sahne anrühren.

Chocolate Cake

(In der Pfanne auf dem Herd zu backen)

2 Teel. Butter	1 Ei
2 Teel. Zucker	1 Teel. Backpulver
2 Teel. Zuckersirup	1 Tasse Mehl
1 Eßl. Kakao	¼ Tasse Milch
4 Tropfen Vanilleessenz	

Zutaten gut verrühren und 20 Minuten in einem kleinen Topf kochen. Eine Asbestplatte zwischen Topf und Flamme legen. Den Teig in eine gefettete Pfanne füllen. Dann zwei Asbestplatten unter die Bratpfanne geben und sehr langsam fertigbacken.

Banana Cake

½ Tasse Margarine oder Butter	2 Eier
8 Teel. Zucker	2 zerdrückte Bananen
2 Tassen Mehl	2 Teel. heiße Milch
1 Prise Salz	1 Teel. Soda zum Backen.
2 Teel. Backpulver	

Margarine oder Butter mit Zucker verrühren. Eier und Bananen dazugeben. Soda in heißer Milch auflösen und unterrühren. Dann das Mehl, Backpulver und Salz vorsichtig darunterheben. Backform mit Fett ausreiben und den Teig hineinfüllen. Bei Mittelhitze ca. 45 Minuten backen.



BEATE
KAMMLER-ZIMMERMANN,

die gemeinsam mit ihrem damaligen Mann *Peter Kammler* in vier Jahren die Erde umrundete, wurde durch ihren Bestseller »Komm, wir segeln um die Welt« bekannt. Inzwischen ist sie wieder in Berlin sesshaft geworden und hat das unstete Leben als Bordfrau gegen eine sichere Existenz an Land ausgetauscht. Und hier ein Rezept aus dem Tagebuch ihrer Weltreise:

Hawaiianische Fleischbällchen

1 Pfd. Gehacktes (oder 1 Büchse Corned beef)	1 große Dose Ananas in Stücken
½ Teel. Salz	¼ Tasse brauner Zucker
¼ Teel. Ingwer	2 Teel. Mondamin oder Stärke
1 Ei	¼ Tasse Essig
1 Teel. Wasser	1 Teel. Sojasoße
¼ Tasse Mehl	1 grüne Paprika, in Streifen geschnitten
2 Teel. Öl	

Fleisch mit Salz und Ingwer würzen. Kleine Bällchen formen. Ei mit Wasser verquirlen. Bällchen erst in Ei, dann in Mehl wälzen. In Öl anbraten. Pfanne vom Feuer nehmen, Bällchen herausnehmen. Ananassirup mit Wasser auffüllen, so daß er eine Tasse ergibt. In die Pfanne einrühren. Braunen Zucker mit Stärke, Essig und Sojasoße mixen. In der Pfanne ca. 3 Minuten aufkochen lassen, bis die Soße dick ist. Fleischbälle, Paprika und Ananas in Extrahäufchen in der Pfanne bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten. Mit Reis servieren. Falls statt Gehacktes Corned beef verwendet wird, sollte man es mit Ei und Semmelbrösel mischen, damit die Fleischbällchen nicht zerfallen.



BRUCE und ANNE GOODHUE aus Neuseeland planten eine Weltumseglung und fuhren mit ihrer kleinen Yacht »Black Rose« über den Indischen

Ozean nach Südafrika. Dort mußte das Ehepaar die Reise für einige Monate unterbrechen, da Anne ein Baby bekam. Der kleine Dave entwickelte sich bald zu einem kräftigen Bürschchen und war berühmt und berüchtigt bei allen Yachtsleuten für seine »originellen Ideen«.

»Yachten sind für Stürme und rauhe See gebaut, aber nicht für den kleinen Dave«, erzählte man sich. Als die »Black Rose« im Pazifik einen harten Sturm abgewettert hatte, berichteten Bruce und Anne: »Es war ein schreckliches Erlebnis, und wir hatten ziemlich Angst, aber Dave ließ sich keineswegs beeindrucken. Er verfolgte weiterhin sein Ziel, unsere Yacht Stück für Stück zu zerstören.«

Anne war auf allen Ankerplätzen als gute Bordfrau berühmt und erfreute andere Segler mit selbsthergestellter Mangomarmelade oder kunstvoll verzierten Torten. Sie wußte aber auch, wie man auf kleinen Schiffen Brot backen kann:

Brot

(im Drucktopf zu backen)

2 Pakete Trockenhefe (Yeast)	1 Eßl. Salz
½ Tasse warmes Wasser	7–8 Tassen Mehl
3 Eßl. Öl oder zerlassenes Fett	2 Tassen lauwarmes Wasser
3 Eßl. Zucker oder Honig	diese Zutaten ergeben 2 Laib Brot

Hefe mit ½ Tasse warmem Wasser mischen und gut durchrühren. Die anderen Zutaten dazugeben und in einer Schüssel mit den Händen durchkneten. Die Schüssel zudecken, und den Teig an einem warmen Platz gehen lassen, bis sich die Menge verdoppelt hat. Erneut gut durchkneten und in 2 Teile teilen. 1 Teil in den gut eingefetteten (!) Drucktopf geben. Den Teig erneut an einem warmen Platz gehen lassen, bis sich die Menge verdoppelt hat. Dann kann man mit dem Kochen beginnen. Der Drucktopf wird mit dem Deckel zugedeckt, die Ventile werden jedoch offen gelassen. Die Kochzeit beträgt 1 Stunde. Es dauert ungefähr 20–30 Minuten, bis der Dampf entwichen ist, und in einer weiteren ½ Stunde ist das Brot fertig.

Man muß schon etwas Erfahrung sammeln, damit das Brot nicht anbrennt. Auf einem Primus-Petroleum-Herd sollten mindestens 4 Asbestplatten unter den Topf gelegt werden, auf einem Gaskocher ist dagegen

das Anbrennen leichter zu vermeiden, da man die Hitze besser regulieren kann. Wir müssen den Topf ständig unter Kontrolle haben und die Hitze sofort drosseln, wenn es angebrannt riecht. In Edelstahltöpfen brennt das Brot eher an als in Aluminiumtöpfen. (Letztere sind allerdings unbrauchbar für die Bordküche, wenn monatelang nur in Seewasser abgespült wird.)

Anstatt reines Weizenmehl zu verwenden, kann man es auch mit Roggenmehl, Roggen- oder Weizenschrot, Hafer- oder Sojamehl, grob gemahlene Roggen- oder Weizenkörnern mischen.

Anne wünscht: »Happy cooking to all sea cooks whether you're cooking in a calm quiet harbor or slogging the weather and belted into your galley.«

Rezepte-Register

Kleines Küchen-Einmal-eins 67

Schnelle Küche für Junggesellen: 69

- Weißer Soße 69
- Frikasseesoße 69
- Hühnerfrikassee 70
- Zungenfrikassee 70
- Dillsoße 70
- Scampi, Krabben, Krebschwänze in Dillsoße 70
- Krabben in Dillsoße 70
- Senfsoße 70
- Eier in Senfsoße 70
- Currysoße 71
- Chicken Curry 71
- Krabben in Currysoße 71
- Sardellensoße 71
- Harte Eier in Sardellensoße 71
- Tomatensoße 71
- Spaghetti mit Tomatensoße 72
- Risotto 72
- Risibisi mit Schinken 72
- Tomatenrisotto 72
- Geflügelrisotto 72
- Curry-Geflügelrisotto 72
- Thunfischrisotto 72
- Krabbenrisotto 72
- Bauernfrühstück 73
- Strohwitwers Suppenküche 73**
- Feine Spargelsuppe 73
- Indische Linsensuppe 73
- Jugoslawische Bohnensuppe 74

- Kartoffelsuppe für Eilige 74
- Krabbensuppe 74

Ein Wochenende unter Segeln 75

Fertiggerichte, schnell verfeinert mit Bordmitteln 77

- Suppen 77
- Eintopfgerichte 77
- Fleischgerichte 77
- Geflügelgerichte 77
- Fischgerichte 77
- Nudelgerichte 77
- Reisgerichte 77

Auf großer Fahrt 78

Dies und das vom Frühstückstisch 78

Rund um den Suppentopf 79

- Kartoffelsuppe 79
- Erbsensuppe 79
- Linsensuppe 80
- Bohnensuppe 80
- Schnelle Bohnensuppe 80
- Zwiebelsuppe 80
- Tomatensuppe 81
- Maiscremesuppe 81
- Spargelsuppe 81

Variationen zum Thema Dosenfleisch 81

- Rindfleischragout 82
- Curryfleisch 82

Djuwetsch 83
Hühner-Tomaten-Frikassee 83
Mi Goreng 84
Gebackener Schinken 84
Schinkennudeln 84
Schinkenschnitzel 85

Schnelle Eierspeisen 85
Spiegeleier auf Baked beans 85
Eier im Brotrand für stürmische See 85
Eierfrikassee 85
Pfannkuchen 86

Frischer Salat aus Dosen und Vorräten 86
Tomatensalat 86
Bohnensalat 87
Bohnenkernsalat 87
Kartoffelsalat 87
Weißkohlsalat mit Äpfeln 88
Krautsalat mit Speck 88
Gemüse-Kartoffelsalat 88

Wer mag schon Corned beef? 89
Labskaus 89
Corned-beef-Gulasch mit Eiern 89
Smutjes Alltagsessen 90
Corned beef gebraten 90
Chili con carne 90
Corned beef nach Seemannsart 91
Seglers Frühstück 91

Corned-beef-Salat 91
Bohnensuppe 91

Einen Toast auf den Toast 92

Pikanter Leberwursttoast 92
Würstchentoast Panama-Yacht-Club 92
Ölsardintoast 92
Garnierter Käsetoast 92
Spanischer Oliventoast 92

Überbackene Toastbrote 93

Schinkentoast 93
Thunfischtoast 93
Krabbentoast 93
Schinken-Spargel-Toast 93
Wiener Toast 93
Sizilianischer Toast 93

Fische, Krusten- und Schalentiere 94

Zubereitung von Seefisch nach Grundrezepten 95

Fischsud 95
Seefisch gekocht 95
Seefisch gedünstet 96
Seefisch in Folie 96
Seefisch gebraten 96

Tropische Fischrezepte 97

Tahitian Raw Fish 97
Haifischsalat Galapagos 97
Thunfisch karibische Art 97

- Fischgulasch 98
- Hummer und Langusten 98**
- Scampi 99
- Garnelen 99
- Krebs 100
Krebssud 100
- Krabben 100
- Austern 100
Bobbys Austernrezept 101
- Muscheln 101**
Muscheln in Weißwein, französische Art 101
Muschelragout 101
Muschelsalat 101
Überbackene Muscheln 101
- Exotisches Gemüse 102**
- Artischocken 102
- Auberginen (Eierfrüchte) 102
Ratatouille 103
- Avocados 103
Guacamole 104
- Bambussproßen 104
- Bananen (Cooking Bananas) 104
- Brotfrüchte 104
- Cassava (Tapioka) 105
- Dalo (Taro) 105
Rindfleisch in Daloblättern 105
- Fenchel 105
- Süße Kartoffeln (Sweet Potatoes) 105
- Kokosnüsse 106
Fischkokoda 106
- Mais 106
Gemischter Salat Hotel Vier Jahreszeiten 107
- Okra (Eibisch) 107
- Papaya (Baummelone) 107
- Pumkin 107
- Staudensellerie 108
Selleriegemüse in Variationen 108
- Yam 108
- Zucchini 108
Zucchini Trattoria Toscana 108
- Barbecue 109**
- Fleisch 111
Würstchen am Spieß 111
Würstchen im Speckmantel 111
Würstchen in Folie 112
- Fische 112
Die richtigen Kräuter und Gewürze zum Fisch 112
Fisch in Folie 113

Gemüse 113

- Kartoffeln 113
- Tomaten 113
- Zucchini und Auberginen 113
- Zwiebeln 113

**Konservierung von
Lebensmitteln 114**

- Einwecken/Einkochen 114
- Einsalzen 115
- Pökeln 115
- Räuchern 115
- Einlegen in Fett 115
- Trocknen 115

**Liebungsgerichte der
Weltumsegler 123**

- Fiji Curry 123
- My Favourite 124
- Schnellgericht 124
- Seaweed on Toast 125

- Clam Chowder 125
- Fruit Cake 126
- Shortbread Biscuits 126
- Pastry 127
- Obstrisotto »Roaring Foursies« 127
- Gulasch »Kap Hoorn« 127
- Parsley Rice Bake 128
- Rice Cakes 128
- Thunfischsalat »Nippon« 129
- Fruchtsalat »Pikant« 130
- Hawaii-Salat 130
- Rumpunsch Pazifik 131
- Rumpunsch Madagaskar 131
- Rumpunsch Karibik 131
- Fried Fish 132
- Eggs »Moriah« 133
- Nasi Goreng 133
- Swiss Steak »here« 134
- Chocolate Cake 134
- Banana Cake 135
- Hawaiianische Fleischbällchen 136
- Brot 137

Bildnachweis

Hausner 115, Kammler-Zimmermann 135, Koch 123, Kuhner 128, Lam-Sails 10, 24, Lüttke 129, Meltl 14, 15 (3), 18, Noord Nederland 11, Nunnery 132, Quekkeborn 116, 127, Rösch 66, 112, Sundermann 121, alle übrigen Fotos Schenk.

Dieser Band der Serie »blv bordpraxis« wurde von der bekannten Fahrtenseglerin Carla Schenk, die beispielsweise zusammen mit ihrem Mann Bobby Schenk in dreieinhalb Jahren um die Welt segelte, aus praktischen Erfahrungen heraus geschrieben. Wochenend-, Küsten- und Blauwassersegler finden hier viel Neues und Wissenswertes rund um die Pantry – von der zweckmäßigen Einrichtung und Ausstattung über Kauf und Lagerung des Proviantes bis zu Rezepten und praktischen Tips.