

RUFFHÄXANS BÄSTA



Foto: Erik Olausson



Svenska Kryssarklubben
Blekingekretsen



BÅTLIV UR EN RUFFHÄXAS PERSPEKTIV



Lillruffhäxan Tova

INGELA MÖLLER
TEXT OCH BILD

om ej annat anges

BILAGA TILL KRETSAKTUELLT SOMMAREN 2008



INNEHÅLL

| | |
|-----------------------|----|
| Mat och segling | 5 |
| Bunkringslista | 6 |
| Ruffhäxans viktigaste | 7 |
| U-båtar | 8 |
| Citrondricka | 8 |
| Chili con carne | 10 |
| Peters gryta | 10 |
| Pannkakor | 11 |
| Crepes | 12 |
| Som efterrätt | 12 |
| Äggrora | 12 |
| Omelett | 13 |
| Bondomelett | 13 |
| Ägg med kall majonäs | 14 |
| Matjesill | 14 |
| Michaels favorit | 15 |
| Frestelse utan ugn | 15 |
| Potatiskaka | 15 |
| Raggmunk | 15 |
| Fisk i potatisgrytan | 16 |
| Risotto | 16 |
| Siroccosoppa | 16 |
| Langos | 17 |
| Tomatsoppa | 18 |
| Dubbelmacka | 18 |
| Musselmix | 19 |
| Stekpannebröd | 19 |
| Pizza | 19 |
| Sjösäkerhet | 20 |
| Skeppsapotek | 20 |
| Helikopterräddning | 21 |
| English breakfast | 22 |
| Anteckningar | 23 |
| Telefonnummer | 26 |



Mat och segling

Under mer än 30-år har jag varit ruffhäxa ombord på S/Y Sirocco, en 8,8 m lång segelbåt med 6 kojer, ett tvålågigt spritkök och under de senaste åren med rinnande vatten.

I båten har min man och jag tillbringat en stor del av våra somrar med kortare och längre seglingar, kappseglingar och mysiga kvällseglingar.

Att segla är en härlig upplevelse, höra hur vattnet porlar, solen värmer - det är tyst, bara några enstaka mässkrik. Allt är stilla och vackert! -Det är så man minns somrar och segling - på vintern.

Visst finns det dagar med blåst och regn, men då kan man tillbringa dagen liggande i kogen med en god bok, virkning, bygga flaskskepp eller vad man har lust med. Ombord på båten är man fri, ingen gräsklippning, minimal städning, och inga gäster som oförhoppandes dyker upp.

Med minimal köksutrustning blir också mathållningen enklare och man blir mycket mer rationell vid grytorna, en viss lättja uppmuntrar också kreativiteten.

Seglingen ger också ett tillfälle till att umgås oprentantiöst, man har sitt eget revir, man träffas, grillar tillsammans, pratar lite med båtgrannen och trivs. Jag tror seglare är ett särskilt släkte, de är positiva, hjälpsamma och har väldigt lätt för att anpassa sig. Det finns många exempel på det.

Genom Kryssarklubben och vid kappseglingar har vi träffat många av detta sällsynta släkte, härliga mänsikor. Man pratar segling, trimning, värmare, skotvinschar och så just mat. Maten är en väsentlig del i livet ombord både för trivsel och för den allmänna säkerheten,

Här kommer några tips om mat som är lätt att göra och utgår från basvaror som man kan ha ombord hela säsongen.

Ingela Möller





BUNKRING 2008

Här är min lista över de konserver och torrvaror som vi packar direkt efter sjösättning och som sedan finns med hela säsongen.

Krossade tomater
 Vita bönor
 Makrillfilé
 Musslor
 Tonfisk
 Krabba
 Champinjoner
 Majs
 Skinka
 Ravioli (nödmät)
 Ananas
 Varma koppen
 Soldatens ärtsoppa
 Bullens pilsnerkorv
 Mjöl
 Socker
 Sirap
 Torrjäst
 Bakpulver
 Vaniljsocker
 Ströbröd
 Ris
 Pasta
 Potatismospulver
 Torrmjöl
 Salt
 Grovmalen svartpeppar
 Hackad torkad vitlök
 Tabasco
 Torkad dill
 Curry
 Buljongtärningar

Citrondricka
 Riven parmesan
 Pressad citron
 Kaffefilter
 Kaffe
 Te
 Oboy
 Ugnsfolie
 Plastfolie
 Plastpåsar
 Värmeljus,
 Servetter och dukar
 Hushållspapper
 Toapapper
 Diskmedel



Så kommer det som inte har så lång hållbarhet utan kylförvaring.

Chilisås
 Dijonsenap
 Korvsenap
 Ketchup (för barnbarnen)
 Solrosolja
 Marmelad



Vid avfärd packar vi kylväskan med:

Ägg
 Anjoviskryddad sillfile
 Kaviar
 Salami
 Smör (*bättre konsistens även när det är varmt*)
 Mjöl
 Creme fraiche
 Stenbitsrom
 Ost

Mjukost
 Potatis
 Lök (röd och gul)
 Paprika
 Sallad, tomater och zucchini (*håller sig bra används som gurka men kan också stekas*)

Konstigt nog behöver jag aldrig ta med öl och vin på listan det finns alltid i båten...

RUFFHÄXANS VIKTIGASTE...

3 liters rostfri gryta som jag bl a använder för att göra deg i.

2 lika stora stekpannor, där den ena används som lock vid bakning.

2 liters teflonkastrull för att steka i om det gungar eller för att göra ägggröra och stuvningar i.

1 liters rostfri kastrull för äggkokning om jag inte kokar äggen med potatisen.

”Vissel Johanna” för vatten.

Rivjärn med skål rivjärnent är ”lock” på skålen, allt blir samlat den är dessutom trevlig att ha på bordet.

Rostfri bunke med lock och plastklädd botten: glider inte, bra att vispa

i och fin att servera ur.

Små skalknivar med tunna blad, för lök, potatis, - ja allt som skall i mindre bitar.

Demolerad äggskärare är en av de bättre saker jag har, tog bort plastdelen och använder endast ”harpan” vilket tar mindre plats och är lika effektiv.

Böjlig plastskärbräda, toppen för att skära, hacka och sen bar lyfta, böja ihop och pricka rätt grytan. Verkligt bra underlag för att skära men också som bakkbord.

Maizenaredning till stuvningar och såser, bara att hålla i, klumpar inte.

Hackad torkad vitlök är bra till det mesta använder den ofta.



KAPPSEGLING

Mat vid kappsegling - är givetvis beroende på hur lång den beräknas bli - är det hårt väder går det fort och alla behövs sittbrunnen - men ligger man med slokande segel och väntar på nästa vindpust finns det gott om tid att hitta något i förrådet, och då behövs oftast alla avbrott man kan få. Jag brukar förbereda för snabb segling och då fixar jag mackor hemma. Efter skepparmötet gör vi en termos kaffe och en termos varmt vatten (till varma koppen) och blandar en flaska citrondricka. (som jag gör hemma). Äpplen, choklad och något kex eller kaka brukar också vara bra.



U-BÅTAR

- 1 pain riche
- 8 skivor rökt skinka
- 8 skivor smakrik ost
- 12 gurkskivor
- 2 skivade tomater

Skär av ändarna på brödet och dela det sedan i fyra delar. Skär en skåra på längden (men inte igenom) Smöra på insidan, lägg i 2 skivor skinka, 2 skivor ost, tryck i 3 skivor gurka och tomat-skivor. Linda in i plastfolie. Dessa kan med fördel göras dagen innan.

CITRONDRICKA

- 3 citroner
- 100 gr citronsyra
- 2- 2,5 kg socker
- 2 l kokande vatten

Tvätta och torka citronerna, Skala citronerna med potatisskalare och skär

skalet i små bitar. Klyv dem och pressa saften. Lägg socker i en hög kruka tillsätt saften och skalen av citronerna, och citronsyran. Häll på det heta vattenet och rör blandningen några minuter. Täck över krukans och låt den stå på ett kallt ställe 1 dygn, under vilken tid man då och då rör i saften. Sila saften genom en i vatten doppad och urvriden silduk. Fyll den på torra och kalla flaskor, vilka omedelbart korkas. 1 dl saft spädes med 1 liter vatten.

(Detta är originalreceptet hämtat ur ur boken Hemkonservering från 1936)

Citrondrickan är mycket bra törstsläckare, god till mat, som drink med ett par isbitar och en citronskiva. En skvätt vodka sätter lite extra sprätt.

Vanlig sil fungerar bra. Fuskvariant med att använda pressad citron på flaska fungerar men den blir inte riktigt lika mustig. Sockerersättning ger ett ganska bra resultat! Vanliga PET-flaskor duger gott och är dessutom mer lätthanterliga i båten!



Enstaka skurar...



24-TIMMARS / LÄNGRE SEGLINGAR

Här förbereder jag mycket hemma, bakar bullar, sockerkaka, steker köttfärsen till Chili con carnen och hårdkokar ägg. Eller gör en annan gryta som bara är att värma. Brödet är oftast någon standardlimpa, och pålägget ost, marmelad och salami samt givetsvis finns gurka och tomater samt gröna äpplen ombord.

CHILI CON CARNE

(förenklad)

4 pers

4 hg kött eller fläskfärs
2 gula lökar
2 burkar vita bönor
1 burk krossade tomater
salt, svartpeppar, tabasco

Skala och hacka löken stek i 1 msk matfett när den är genomskinlig öka värmen och smula i köttfärsen, krydda! När färsen fått färg håll på en dl vatten och låt det koka in, Låt blandningen kallna. Frys in eller blanda den genast med två burkar vita bönor och 1 burk krossade tomater. Smaka av. Mer tabasco brukar inte vara fel..

Servera med bröd

En variant - när hungern är akut ...

Jag tar min 3 liters gryta håller i en skvätt olja, smular färsen och låter den få lite färg, kryddar med salt, krossad svartpeppar och hackad torkad vitlök, Sedan i med vita bönor och smaka av med tabasco.

Klart godkänt!

PETERS GRYTA

Framtagen av min sväger under studentären, kan varieras i det oändliga. Jag har använt den som festrätt med kassler och den blir verkligen god även med torsk!

4 pers

1 pkt bacon
2 gula lökar
2 paprikor
1 stor burk champinjoner i vatten
1 burk krossade tomater
2 köttbuljongtärningar
1 vitlöks klyfta

Klipp baconet i bitar, Hacka löken, skär paprikan i småbitar, öppna champinjonburken.

Börja sen med att steka baconet ganska hårt, håll på lite vatten och låt koka upp, håll över baconet i en gryta som står på svag värme. Stek lök och paprika tills de börjar ta färg, på med lite vatten igen och låt det koka upp, sen över med det i grytan. Håll champinjonspadet i grytan och stek champinjonererna, krydda med svartpeppar och den krossade vitlöksklyftan, lite vatten igen och sedan över i grytan. Håll



i en burk krossade tomater och lägg i buljongtärningarna. Låt det stå och småputtra en stund innan Du smakar av. Känns det lite tamt, krydda med tabasco eller chilisås.

Servera med ris bröd och sallad.

I mina varianter har jag alltid samma grund, med bacon och allt det andra, sen är det bara att göra den matigare med kassler eller varför inte ett pkt djupfrost torsk. Har man ont om kastruller koka riset direkt i grytan. Följ anvisningarna på risförpackningen, och håll i vatten och ris efter givna propotioner. Grytan blir bara godare om den får stå och värmas upp igen.



Dimma och regn, skepparn kollar kompass och håller utkik.

ÄGG som huvudingrediens

Ägg är alltid bra att ha ombord, de är hållbara utan kylning, har oftast en bra förpackning - låt dom ligga i kartongen! Anders Billing anger i sin bok Båtmat att man kan förlänga livslängden på ägg genom att täppa till porerna med vaselin. Kanske värt att pröva.. Jag har aldrig råkat ut för ett dåligt ägg i båten, men är alltid misstänksam och knäcker varje ägg i en egen kopp, innan jag blandar ihop med annat. För mig är äggen nog den viktigaste basvaran, vilket Du kommer att märka av recepten...

PANNKAKOR

2 pers

2 ägg
2 dl vetemjöl
½ tsk salt
4 dl mjölk (el tormjöl)

Vispa äggen lätt, strö över mjöl och salt, rör tills smeten är klimpfri och blanda i resten av mjölken.

Ta en paus på 20 minuter, så blir det lättare att grädda.

Smält matfett i pannan, och håll i knappt en ½ dl smet, grädda till den ser torr ut på ovansidan.

Vänd och grädda på andra sidan!
Servera med sylt eller bara socker.

Bra att veta: 1 äggula binder 1 dl vätska och ersätter 1 msk vetemjöl!



CREPES

Gör pannkakor enligt grundrecept och en stuvning av

1-2 msk smör
3 msk vetemjöl
3 dl mjölk
½ tsk salt

Smält smöret rör i vetemjålet och saltet, späd med mjölken. Låt koka några minuter.

Sedan är det bara att välja från konserverförrådet: Musslor, räkor, krabba eller champinjoner eller något annat som känns lockande.

När Du bestämt Dig: öppna burken, håll allt i stuvningen (även spadet) och i med resten i stuvningen. Låt det hela koka upp och smaksätt gärna med lite torkad vitlök och svartpeppar. ½ tsk senap rundar av smaken.

Dela upp stuvningen på pannkakorna och rulla ihop dem som som paket som Du strör lite riven parmesan på. Lägg dem i stekpanna, på med locket och låt dem stå på svag värme tills allt är genomvarmt.

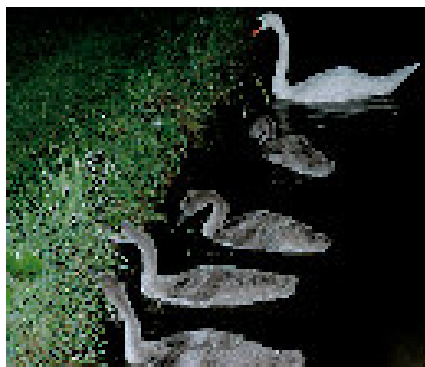
Servera med sallad.

Vill Du bli populär bland barnen och har inte någon ömtålig matta i byssan? Vänd pannkakorna i luften!

SOM EFTERRÄTT

Pannkakor enligt grundrecept men byt ut saltet mot socker. När pannkakorna är färdiga, bred på någon marmelad, sylt, eller mosade färska bär (dessa kan behövalite socker) och rulla ihop. Har du florsocker, strö över det, annars fungerar det bra med vanligt strösocker.

Vill Du vara riktigt exklusiv och räkningar ligga i närheten till kiosk eller affär, skicka en springare dit. Vispad grädde eller vaniljglass är gott till.



Svanar som lagt till för natten! Stekt svan?

ÄGGRÖRA

3 ägg
4 msk mjölk eller grädde
lite salt
1 msk smör eller margarin

Vispa äggen lätt, tillsatt mjölk, grädde eller vatten och salt.



Smält smöret. Häll i smeten och låt den stelna på svag värme under ständig omrörning.

Servera till rökt lax, skinka eller varför inte salamiskivor. En sallad förhöjer njutningen.

OMELETT

4 ägg
4 msk vatten /eller grädde
½ kryddmått salt
½ kryddmått grovmald peppar
½ msk smör

Vispa ihop ingredienserna lätt.

Hetta upp stekpannan och låt smöret fräsa så det får lite färg.

Häll i smeten, rör rör så att lös smet hela tiden kan rinna ner mot botten. Fortsätt röra till all smet stelnat och ytan är krämig och har släppt i kanterna.

Luta pannan så omeletten läggs dubbel och för över till serveringsfat.

God som den är, men en grönsallad förhöjer smaken.

BONDOMELETT

Här är det rester som gäller

1 liten gul lök
1 tsk margarin
75 g bacon
2- 3 kokta potatisar
2 ägg

2 msk vatten
salt
svartpeppar
persilja

Skala och hacka löken och stek den mjuk. Tärna potatisen och klipp baconet i småbitar, lägg i dem i pannan så de fräser. Vispa samman ägg, vatten och kryddor och häll över det andra. Grädda tills smeten nätt och jämt stannat. Mal över lite peppar och strö gärna finklippt persilja över.

Att koka ägg

Det tog det lång tid innan jag lärde mig. Nu har jag experimenterat mig fram till vissa grundregler.

Skall jag koka ägg (som inte kylförvaras) fyller jag min enliters kastrull så de täcker äggen, ställer in spritsköket på medelvärme. Läger i äggen, och sätter tiduret på 8 minuter då har jag de, enligt min mening perfekta äggen till frukost: fast vita och krämig gula. För att få hårdkokta ägg gäller 11 minuter.

Detta är i vår båt, med min kastrull. Prova dig fram och kom fram till vad som är rätt i din miljö.

Hemma med kylskåpskalla ägg gäller 10 och 13 minuter.

I båten kokar jag ofta äggen tillsammans med potatisen när vi skall ha ägg till något av de recept som kommer. Då blir det 2 minuter extra för att få dom hårdkokta.



Ankring i hemmahamnen! Kolla post, klippa gräsmatta, tvätta och duscha länge..

ÄGG MED KALL MAJONÄS

- 2 hårdkokta ägg
- 1,5 dl gräddfil eller creme fraiche
- ½ msk stark söt senap
- 1 pkt bacon

Stek baconet knaprigt låt det rinna av på hushållspapper. Dela äggen och bred över såsen. Lägg baconet som en krans runt.

Servera med grovt bröd och sallad.

Använd äggskäraren! Skiva ägget från två håll och du får lätt och snabbt fina små äggtärningar.

MATJESILL

- 2 matjesillfileer
- 2 hårdkokta ägg
- ½ gul lök
- 2 msk smör

Koka äggen i potatisgrytan (se föregående sida)

Klipp matjesillen i smala bitar och lägg över den hackade löken (rödlök, purjolök går också bra) mosa äggen, lägg allt över sillen 1 msk av sillspadet förstärker smaken.

Precis innan du skall äta, smält 2 msk smör och häll över. Lite dill eller gräslök, förhöjer utseende och smak.



MICHAELS FAVORIT

- 2 hårdkokta ägg
- ½ gul lök eller 1 dm purjolök
- 2 matjesillfileer
- 2 msk majonäs
- 2 msk gräddfil eller creme fraiche
- 1 msk sillspad
- 1 msk finklippt dill (om man har)

Koka äggen, hacka löken, mosa äggen. Lägg allt i en skål, häll på sillspadet rör ihop allt med majonäs och gräddfil. Servera med kokt potatis!

FRESTELSE UTAN UGN

- 4-6 medelstora potatisar
- 2 skivade eller hackade lökar
- 1 liten burk anjovisfile, eller 1½ hg rökt skinka
- 2 dl grädde
- 2 msk anjovisspad

Stek löken guldgul. Skala och riv potatisen på grova sidan på rivjärnet.

Smöra stekpannan och varva potatis, lök och ansjovis (skinka) med ett lager potatis överst. Häll på grädden och ansjovisspadet. Lägg på lock och låt det hela småkoka till potatisen känns färdig. Ca 15 - 20 min.

Ansjoviskryddad sillfile kan ersätta matjesill och ansjovis i de flesta rätter.

Det finns små engångs plastburkar med lock som är bra att spara överbliven sill och andra rester i.

POTATISKAKA

- 4-6 medelstora potatisar
- 1 riven eller fin hackad gul lök
- ½ tsk salt
- lite grovmalen svartpeppar
- 2 msk smör

Skala och riv potatisen på grova sidan av rivjärnet, hacka löken blanda lök potatis med salt och peppar.

Smält hälften av smöret i en stekpanna. Lägg i potatisröran och stek på medelvärme i ca 10 min. Vänd den på ett smort kastrullock och stek den på andra sidan lika länge.

Servera till stekt kött eller fisk.

RAGGMUNK

- 1 ägg
- 1 dl vetemjöl
- 1 tsk salt
- 2,5 dl mjölk
- 4 medelstora potatisar

Vispa samman ägg, salt mjöl och mjölk. Skala och riv potatisen direkt i smeten. Grädda som tunna pannkakor och ät med stekt fläsk eller bacon och lingon.

Stekt potatis blir det snabbt om Du skär potatisen i små tärningar, kokar dem i saltat vatten i 10 min. Häll av vattnet och stek på vanligt sätt. Bra om man inte har kokt potatis i båten.



FISK I POTATISGRYTAN

400 g fiskfilé
1 msk sör
1 tsk salt
curry
svartpeppar
2 msk klippt dill eller persilja

Riv ark av aluminiumfolie, smörj med lite smör, lägg skivad fisk på folien, salta och krydda med curry och svartpeppar och kryddgrönt. Klicka över resten av smöret och vik samman paketen noggrant.

Lägg paketen ovanpå potatisen i en rymlig kastrull och låt koka ca 20-25 min.

Servera med tomater och sallad.

Du kan variera med skivade tomater och lök som ersättning till curryn.



RISOTTO

1 hackad gul lök
1½ dl ris
4 dl vatten + 1 buljongtärning
smör till stekning

Fräs löken i smöret några minuter, hållseda i riset och låt det fräsa med ytterligare några minuter. Häll i vattnet och låt koka sakta under lock 18 min.

Blanda i en liten burk grönsaker och något av:

1- 1½ dl av rester av kött, fisk eller falukorv i tärningar eller rökt korv i tärningar eller
1 liten burk av champinjoner, musslor eller krabba / räkor

Rör om och låt stå på svag värme ca 5 min. Smaka av och strö över lite grönt före serveringen.

SIROCCOSOPPA

3 srora gula lökar
1 tsk hackad vitlök
1 buljongtärning
riven ost med smak

Hacka löken, låt den bli glansig i lite smör, spåd ½ liter vatten, lägg i buljongtärningen och vitlöken och låt det hela småkoka i 8-10 minuter. Smaka av och krydda med peppar och salt. Häll upp den varma soppan, lägg i en brödskiva i varje tallrik, strö över osten och vänta tills den smält.



EFTER STORMEN...

Nåja, men blåsigt och regnigt var det. Vi går in i en stilla vik och plötsligt sker undret, solen tittar framoch det är alldeles stilla. Erik, trött och frusen, somnar med Kryssarklubbsmössan på.

Jag steker några Langos medan seglen beslås. Degen lätt att röra ihop även under gång. Sedan sitter vi länge och lyssnar till tystnaden, äter och njuter av utsikten.



LANGOS

2 dl mjölk
1 msk olja
2 tsk torrjäst
1 tsk salt
1 nypa socker
3,5 dl vetemjöl
2 msk potatismospulver
olja att steka i
riven ost, hackad lök
ev räkor att garnera med

Värm mjölken till ca 40 grader i en lite större kastrull, häll i olja, salt och socker, blanda i torrjästen, mjöl och potatismospulver, arbeta till en smidig deg.

Låt jäsa en timma, knåda degen i kastrullen så den blir lätt arbetad, tag upp degen, (böjliga skärbrädan är bra som bakkbord) och dela den i 2 delar som plattas ut till runda kakor.

Stek kakorna gyllenbruna i olja. Pensla på vitlöksolja eller creme fraiche, strö över riven ost, hackad lök och garnera med räkor, krabba dyl.

I Ungern har men enbart vitlöksolja på!





SXK:S BLÅ BOJAR

Är något att längta efter, antingen för lunchpaus eller för övernattning. Bara en tamp - och båten ligger tryggt i Blekinge tack vare Åke och Bengt m.fl. Dags att fixa mat.



Foto: Åke Ringberg

TOMATSOPPA

- 1 gul lök
- 1 burk krossade tomater
- 1 burk vatten
- 1 köttbuljong tärning
- salt, peppar, krossad vitlök
- smör eller olja till stekning

Skiva och hacka löken, lägg den i grytan med lite smör och låt den mjukna en stund, Håll i de krossade tomaterna och 1 burk vatten, lägg i buljongtärningen och lite vitlök. Låt småkoka en stund innan du smakar av och kryddar. God med dubbelmackan till!

DUBBELMACKA

- 4 vita brödskivor
- 2 skivor rökt skinka eller korv
- senap (söt)
- tomat
- ost eller mjukost
- smör till stekning

Täck två brödskivor med skinka, bred på senap, sedan skivad tomat, täck med ost, och så en brödskiva till.

Stek i smör tills osten börjar smälta, vänd och stek på andra sidan.

Mackan kan varieras mycket, det är bara bröd, ost och fantasi som behövs.



SMÅTT OCH GOTT

MUSSELMIX

- 1 stor finhackad gul lök
- 1 grön paprika i fina strimlor
- 1 krm curry
- 2 dl grädde + musselspad
- grovmald svartpeppar
- 1 liten burk musslor i vatten
- smör till stekning

Fräs löken och paprikan mjuka i smör utan att de bryns, pudra över curryn och späd med grädde och lite silat musselspad. Låt det hela småkoka till det börjar tjockna. Smaka av med peppar och ev salt. Lägg till slut i musslorna och låt det hela stå några minuter på svag värme så att allt blir genomvarmt.

Servera med stekta bödskivor.

När regnet smattrar utanför och det börjar bli lite fuktigt och rått i kajutan drabbas jag ofta av en akut aktivitetslusta, som jag tillfredställer på ett enkelt sätt. Då bakar jag..

STEKPANNEBRÖD

- 2,5 dl vatten
- 2 msk olja
- 2 msk sirap
- 1 nypa salt
- ½ pkt torrjäst
- 6- 7 dl vetemjöl

Blanda vatten, olja, sirap, salt i en lite större kastrull, (2 l räcker för denna

satsen) värm till ca 45-50 grader, stäng av värmen och rör ner jäst och vetemjöl och blanda till en smidig deg.

Låt jäsa ca 30 min. Knåda degen i kastrullen och dela i två delar. Ta upp en i sänder och platta ut till en rund kaka. Sätt på stekpannan och låt den värmas upp till medelvärme,

Lägg i kakan i torr panna och låt den grädda 5-6 min på varje sida.

Är Du sugen på Pizza? Det ordnar Du enkelt. Gör degen som ovan ½ räcker till en. Varför inte göra både en brödkaka och en pizza?

PIZZA

- ½ sats av stekpannebrödsdegen
- rökt skinka/bacon finskuret eller skivad salami
- lite hackad lök
- skivade oliver
- hackad paprika
- riven ost med lite smak
- chilisås

Platta ut pizzan så den är lagom för stekpannan och grädda några minuter på ena sidan, vänd och stryk ut chilisåsen, garnera med den fyllning Du vill ha, strö över den rivna osten. Krydda svartpeppar och/eller oregano.

Lägg på ett lock och vänta ca 5 min tills osten smält. Sen är det bara att sätta sig till bords.



SJÖSÄKERHET

Flytvästar och livselar finns väl på de flesta båtar. Vi är väldigt noga att barnen barnen har på sig dem, men Du som vuxen?



Ramlar Du i sjön: Vet alla ombord hur man får stopp på båten?

Har Du tränat med manöverbord övningar?

Nödraketerna, hur fungerar dom och var finns dom?

Hur släcker man brand ombord?

Läste Du Bernt Sundins artikel i förra Kretsaktuellt, mer när han blev påseglad och båtens sjönk? Den fick mig att tänka till och jag kom på att det var många år sedan jag kollade hur man skulle handskas med den utrustning vi har ombord. Skulle det hända något, lär det inte finnas tid att läsa bruksanvisningar och här kan minuterna ha stor betydelse.

Jag tror det kan vara en bra livförsäkring att varje år gå igenom utrustningen med besättningen och under lugna förhållanden diskutera igenom hur man skall agera om något händer. Läs också utdraget ur Lasse Bengtssons artikel på nästa sida.

Tänk också på att mobiltelefoner har begränsad räckvidd!

SKEPPSAPOTEK

Sår och stukningar

Plåster
Gasbinda
Sterila kompresser
Sårtvätt,
Elastisk binda
Kirurgtejp

Hud
Hydrokortissonsalva
Solskydd (med hög skyddsfaktor)

Smärta

Magnecyl Brus, paracetamol (Panodil, Alvedon m fl).

Övrigt

Tarmreglerande medel
Sjösjukemedel
Sårtvätt,
Sax,
Pincett
Näsdroppar
Termometer

Egna mediciner



HELIKOPTERRÄDDNING

*Utdrag ur artikel i Kretsaktuellt Vintern Våren 2008
av Lars Bengtsson*

En hel del goda råd att tänka på om olyckan är framme. Så gott som varje nödläge är unikt och generella regler går inte att ställa upp. Följande kan ändå vara något att tänka på.

Ytbärgaren kan inte, eller rättare får inte, av säkerhetsskäl gå ner mot en segelbåt med vilt svängande mast och rigg. Därför rekommenderar man släpjolle eller flotte som man går över i, utan att göra loss från sin båt, med en tamp som är så lång att man kommer bort från den farliga riggen. Om man har möjlighet att kommunicera med helikoptern är det en fördel.

Om man i ett nödläge kallat på hjälp och får se helikoptern komma blir man givetvis glad. Om den passerar som om den inte sett något, skall man inte gripas av panik. Man måste nämligen i helikoptern vidta en del förberedelser. Exempelvis skall ytbärgaren göra sig klar och anflygningen skall planeras.

När räddningsarbetet påbörjas flyger helikoptern in mot de nödställda i motvind och hovrar sedan över dem under räddningsarbetet. Det är därför en fördel om man som nödställd har möjlighet att med sin båt gå mot vinden.

Lars Bengtsson





Vi går bakåt i tiden: Nytt vikingaskepp på gång

