

Svenska Oceanseglingssklubbens tidning

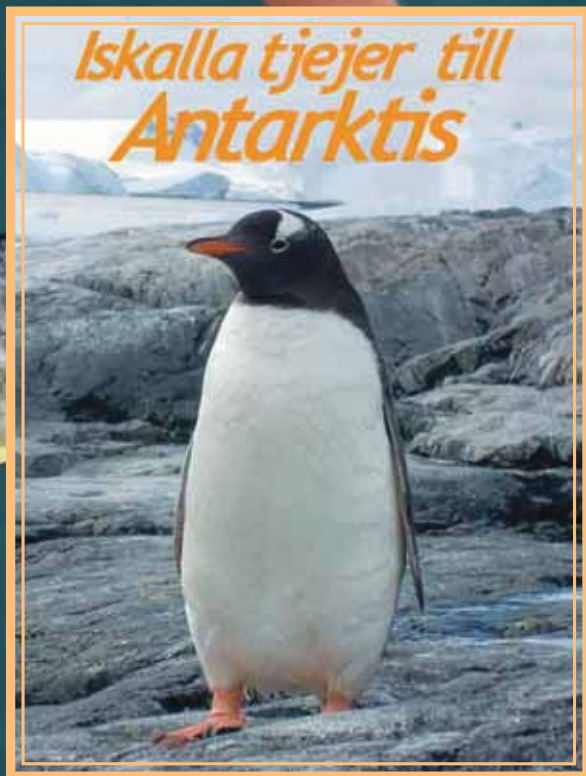
# Ocean

Nummer 1-2011 Utgåva 154 Pris 45 SEK

## segglaren



Iskalla tjejer till  
Antarktis



Tema:

# Mat ombord

# Mat omb



Anna-Karin Sundquist i pentryt på Unicorn.

Text: Anna-Karin Sundquist  
Foto: Anna-Karin Sundquist,  
Håkan Börjesson

**M**AT ÄR VERKLIGEN ett ämne som berör oss alla, varken vi är intresserade eller inte. Vi måste ju äta varje dag och mathållningen ombord på båt skiljer sig en hel del från den landbaserade

Från mitt rymliga kök på land med alla tänkbara elektriska finesser som stor kyl, frys, mikro, mixer, matberedare, brödrost, elektrisk citruspress och till och med glassmaskin bytte jag för fem år sedan till något mycket enklare. Ombord på Unicorn finns inte en enda eldriven köksapparat, så skillnaden mycket stor.

Det är även stor skillnad på utrymme, då allt ombord finns på en armlängds avstånd, och jag har utvecklat stuvning av varor och saker till en konstform.

Även vattentillgången är begränsad, då vi inte har någon watermaker. Vi får klara oss på de 700 liter som rym

i tankarna. På den volymen kan vi klara oss i 3-4 veckor, allt beroende på hur ekonomiska vi är med förbrukningen.

**Vilken utmaning är det inte att laga mat under dessa förutsättningar!**

Det går inte att bara svänga iväg med bilen till mataffären då något fattas i skafferi. Här måste man planera och använda alla sinnen då maten inhandlas. Varje besök till marknaden innebär att känna, klämma, lukta, vrیدا och vända för att inspektera och jaga eventuella skadedjur (läs kackerlackor). Och att alltid kolla datummärkning om sådan finns.

Jag har lärt mig att improvisera mina recept, finns inte en ingrediens att tillgå så kan man alltid försöka ersätta den med något annat.

Mina recept från Sverige med mjölkkultur som bas och creme fraiche ligger oanvända. För mig är vitsen med att resa bland annat att jag vill upptäcka den lokala matkulturen där jag befinner mig. Jag kollar in marknaden, läser menyerna på de lokala restaurangerna. Vad äter egentligen lokalbefolkningen? Det är oftast maträtter vars ingredienser är i säsong, det är god tillgång på dem och de är ofta billiga.

## Marknadskultur

För att underlätta inköpsrundan på marknaden är det alltid bra att kunna lite av det lokala språket. Som artighetsfraser, räknereord och att vara beredd på vad motparten kan svara. Lär och lyssna på vad det talas om runtomkring dig. Var lyhörd på hur handeln går till.

I många länder gäller det att pruta och diskutera med marknadsståndets ägare för att få bästa priset. Det är del av kulturen, och med lite träning kan det vara riktigt roligt. Jag vill inte känna mig som en charterturist som går att lura till att betala överpriser. Träning ger färdighet och det gäller att göra en snabb marknadsundersökning. Vad vill jag köpa och vilket pris är jag beredd att betala? Sedan kan det vara så att mer och mer hamnar i korgen bara för att priserna är så bra.

Jag lyckades överträffa mig själv i prutningens konst då vi besökte marknaden i Maragojipe, Brasilien. Med det begränsade ordförråd som min portugisiska innehåller lyssnade jag noggrant på vad marknadsbesökarna betalade för de olika produkterna. Jag hade siktat in mig på ett marknadsstånd med en hög stora, härligt

# o ord på Unicorn



I Brasilien kan man verkligen frossa i grönsaker.

gröna avokados. Efter kort väntan blev det min tur och jag frågade efter priset på avokadon. Svaret blev, som jag uppfattade det, några kronor mer än damen före mig hade betalat.

Jag kom genast med motargumentet att priset var "moito caro", vilket betyder mycket dyrt. Efter visst dividerande gav marknadsståndets ägare efter och köpet kunde genomföras. Först då insåg jag att priset jag skulle betala inte gällde en enormt stor avokado, som jag trodde. Inte heller för ett kilo, utan för en sprängfull bärkasse med avokados. Lätt generad betalade jag, och då stoppade mannen ytterligare en avokado i bärkassen. Och allt detta för några brasilianska real, motsvarande några få kronor.

## Brasiliansk räk- och fiskgryta

... eller på portugisiska *moqueca de camarão*. Jag bara älskar det överflöd av färska fina råvaror som finns i Brasilien, denna maträtt är en av mina favoriter. Moqueca är en traditionell brasiliansk rätt med rötter i den ursprungliga indianska kulturen, men också med stark påverkan av afrikanskt kök. Till Bahiaregionen kom slavar från Afrika för att arbeta på de stora socker- och palmlantagerna som krävde stora arbetsstyrkor.

Denna smakfyllda gryta kan göras både på fisk och räkor. Jag har även tillagat den med kyckling när fiskelyckan inte varit så god. Grytan baseras på två av de tre ingredienser som alltid ingår i det bahianska köket, näm-

ligen kokosnötsmjölk och dendê-olja. Den tredje delen är malagueta-peppar, men den skulle jag snarare beskriva som en krydda för oss med känsliga smaklökar. Jag brukar ersätta den med en röd paprika för färgens skull och sedan krydda med ett starkare paprikapulver. Malagueta-pepparen kan serveras som ett tillbehör, om så önskas.

Den brasilianska gröna salsan kan ersättas med koriander, men vill man ha en mindre genomträngande smak fungerar även persilja.

Som tillbehör till detta passar kokt ris alldeles utmärkt. Ett traditionellt brasilianskt sätt att koka riset är att först fräsa upp lök och vitlök tillsammans med olja i en kastrull. Därefter låter man riset fräsa några minuter i oljan. Sedan kokas riset som vanligt med vatten.

I Brasilien har man både ris och feijado som tillbehör. Feijado är böngryta med bitar av saltat kött i. Dessutom pudrar man maniokmjöl på toppen. En riktig kolhydratbomb.

### Recept för 4 personer

600 g räkor, gärna stora och färska  
 olivolja till stekning  
 1 burk krossade tomater  
 2 hackade vitlöksklyftor  
 1 hackad lök  
 saften av en lime  
 1 knippe koriander eller persilja  
 2 msk tomatpuré  
 salt  
 svartpeppar  
 2 msk dendê-olja  
 1 burk kokosnötsmjölk

Skala räkorna, om de är färska (= grå, okokta) så salta dem lätt. Pressa över saften av en lime och låt stå medan de övriga ingredienserna tillreds.

Hetta upp oljan i en gryta och fräs upp den hackade löken och vitlök tills den är genomskinlig.

Tillsätt krossade tomater, tomatpuré samt den hackade koriandern eller persiljan (spara lite av hacket till dekoration). Låt allt koka ihop en kort stund.

Lägg räkorna i grytan, de blir lätt sega om de får koka. Om du har färska räkor låt grytan koka 2-3 minuter.

Tillsätt kokosmjölken och dendêoljan. Låt det koka upp kort. Smaka av, här får smaklöckarna bestämma hur mycket salt/peppar/malagueta som ska kännas. Tillsätt resten av koriandern eller persiljan. Servera med ris.

**Dendêoljan** (*aziete de dendê*) är en tjock olja som utvinns från en afrikansk palm som växer i norra Brasilien. Den är en av de grundläggande ingredienserna i det bahianska eller afro-brasilianska köket. Dendêoljan höjer smaken på ett underbart sätt, och ger en stark orange färg till alla rätter där den ingår. Det finns inget liknande som kan ersätta dendêolja, men den går att finna i specialiserade affärer. Var försiktig med doseringen, smaken är mycket genomträngande och oljan kan även vara laxativ i för stora doser.

**Malaguetapeppar** (*pimenta de malagueta*) är en liten aromatisk frukt av familjen *solanaceae*. Eftersom den är mycket svår att få tag i kan den ersättas av chilipeppar, till exempel jalapeño eller habanero. Den serveras ofta i form av en sås där 3-4 malaguetas, en lök och en vitlöksklyfta mosas sönder till en pasta tillsammans med lite salt. Slutligen tillsätts saften av en lime. Låt sedan såsen stå och dra någon timme. Hot, hot, hot...



Grillad anbergsine och kyckling – delikat!

### Transporter

Tänk på att planera hur du ska transportera matvarorna tillbaka till båten. Värmen på sydliga breddgrader är förödande för kylvaror. Var förberedd med en kylväska att bära kalla varor i så slipper du få maten förstörd av värmen. Om man behåller kylvarorna kalla under transporten så slipper kylan i båten jobba så hårt för att åter kyla ned varorna. Tänk också på att färden åter till båten kan ta längre tid än beräknat om man brukar lokaltrafiken. Jag talar utifrån egen erfarenhet.

Jag brukar ha min ryggsäck packad med extra shoppingpåsar som är märkta med båtens namn. På många öar i Karibien organiseras shoppingturer för yachtsisar då oftast alla påsar slängs in i bagageutrymmet på bussen. Det är ett styvt arbete att hitta sina egna påsar då alla ser likadana ut.

När vi var i Brasilien och handlade på marknaden fick vi hjälp av unga pojkar som körde skottkärra efter oss. De var unga entreprenörer som tjänade några real extra under lördagsmarknaden. Vi kunde enkelt lägga våra varor i kärran allt eftersom vi handlade. Och sedan skjutsades hela lasset med varor den långa vägen till dingen för några få real i betalning.

Våra hopfällbara cyklar har vi använt flitigt under de 10 år som vi ägt dem. Det är ett smidigt sätt att ta sig långa sträckor med lite ansträngning. På pakethållaren går det även att packa tunga varor som dryck och kartonger. Och framme på styret finns en extra korg som enkelt går att ta med som shoppingväska.

En "dramaten"-vagn är ett annat ett bra hjälpmedel för att transportera tunga varor, gasolflaskor och dieseldunkar.

### Råvaror

När vi seglar i varma vatten och vill proviantera för en längre tid gäller det att finna bra och färska råvaror. Oftast håller sig grönsaker som aldrig varit kyllda och är närproducerade längre än de som är köpta i supermarknaden med den kalla temperaturen. Detsamma gäller för ägg, försök därför hitta ägg som aldrig varit nedkyllda. De håller sig färska så mycket längre och går att förvara i rumstemperatur. Köp omogna grönsaker som får tid att mogna ombord. Hårda frukter och grönsaker klarar värmen bättre än exempelvis sallad. Dessutom kräver sallad mycket vatten för att sköljas ren. Kål, lök och sötpotatis är exempel på tåliga varor som klarar av värmen bra.

När det kommer till frågan om mjöl för att baka bröd kan jag efter egen erfarenhet svara följande: Nej, jag bakar inte bröd. Efter några försök med otillfredsställande resultat och med köket i kaos har jag gett upp. Och inte bara detta, mjölpåsens innehåll har snabbt förvandlats till ett lyxigt "all inclusive resort" för hungriga småkryp.

Numera köper jag knäckebröd och stoppar i zip-lock påsar för att det inte ska bli som segt och mörkt tyskt bröd som håller sig i månader. Något mjöl finns inte längre ombord.

Råvaror som smör och mjölk har också valts bort. Jag använder istället för smör olivolja till stekning och till sallads dressing. Oljan är hälsosam och behöver ingen kyl, ett perfekt alternativ. Färsk mjölk är svårt att hitta i varma länder, istället använder jag mjölkpulver som blandas i vatten till matlagningen. Pulvret är enkelt att stuva undan och håller sig länge.

### Förvaring

Nu är det inte bara konsten att finna varor och betala för dem, utan också förutsättningarna att förvara mat som måste lösas. Kylskåpet ombord på Unicorn har sina klara begränsningar och fylls snabbt med kylvaror och dryck. Vi har inte någon frys utan bara ett litet frysack som när eltillgången är god kan frysa isbitar. För att få plats med så mycket som möjligt i kylan brukar jag alltid ta bort allt onödigt emballage och packa in exempelvis kött i små zip-lock plastpåsar. Detta knep gäller även för alla torrvaror ombord, då plastpåsar är enkla att öppna och återförsluta. Med så få kartonger ombord frigörs stuvningsutrymme och skadedjur får färre ställen att gömma sig på. Det är även enkelt att spara matrester att lägga i kylan i små plastpåsar. Zip-lock påsar är så pass kraftiga att de kan sköljas ur och återanvändas. Men här får nivån i vattentankarna bestämma om det blir någon återanvändning.

Frukten har jag hängande i nätkorgar från taket. Då håller den sig och jag

kan lätt överblicka förrådet så att inte något ruttnar. Det gäller att utnyttja alla utrymmen på hela båten. Löken förvarar jag ute i sittbrunnen i en korg som är inköpt i Brasilien. Detta hindrar småkryp som tycker om att husera i skalet på löken från att komma in i båten.

### Köksutrustning



Unicorns kastrulluppsättning.

Efter fem år med en relativt minimal basutrustning så är det inte direkt något jag saknar. Grytuppsättningen består av vattenkittel, 1 ½ liters gryta, teflongryta med lock och en 3 liters gryta för pasta som även passar perfekt för att koka en hummer på ett kilo.

Nej, jag har ingen tryckkokare som så många lovprisar och jag känner inte att jag saknar någon heller. Visserligen sparar en tryckkokare en del gas, men det är billigt och ganska enkelt att få sina gasolflaskor fyllda.

Jag ägnar mig inte heller åt konservering. Jag tycker inte att behovet har funnits.

Det jag tycker är viktigast är att ha bra och vassa knivar för att hacka, skära och filea. I de flesta länderna söderut är utbudet på färsk frukt och grönsaker i säsong mycket inspirerande, och det finns mycket spännande att provsmaka. En liten citruspress inköpt i Brasilien använder jag ofta. Juicen som pressas ut är perfekt till dressing, att hälla över avokadon för att förhindra mörka fläckar, att marinera fisk i och som ingrediens i goda drinkar.



Jag har inte någon mixerstav eller food-processor, utan använder en kniv eller en handmortel.

Det är lätt att hacka, skära eller använda morteln för hand, tar lite plats och är energisnålt. Spisen och grillen på pushpit drivs av gas, propan/butan.

## Tillagning



Med grill på aktern skingras matos och fett för vinden!

En tillagningsmetod som vi ofta använder ombord är grillen som sitter monterad på pushpit. Mycket kött, kyckling och grönsaker hamnar på grillen. Det är skönt att slippa stå inne i den varma kabinen med matos och fett som sprider sig i köket. Det är även oerhört delikat och enkelt att grilla grönsaker som till exempel aubergine. Mina bästa recept på aubergine kommer från Turkiet och Mellanöstern. Där motsvarar den ungefär potatisen i det svenska köket.



För att få ut bitterämnen ur auberginen skivar jag den först i centimeter tjocka skivor och saltar rikligt på dem. Sedan får skivorna ligga i cirka 30 minuter för att dra ur vätskan. Håll sedan bort vattnet och torka

bort saltet. Nu är auberginen redo att läggas på grillen. Grilla några minuter på varje sida. Den grillade auberginen passar utmärkt att använda i en fransk grönsaksgröta (*ratatouille*), auberginröra (*baba ghanouh*) och som alternativ till ris eller potatis.

Jag tillagar grönsaker på så sätt att hälsosamma vitaminer och mineraler behålls. Om man till exempel kokar gröna bönor och sedan håller av vattnet så försvinner mycket av nyttigheterna ut i slasken. Jag lägger istället grönsakerna i en teflångryta med lock, tillsätter några droppar olivolja och kanske lite vatten. Sedan är det bara att woka kvickt på hög värme eller sakta värma grönsakerna i gryta. Avsluta med salt, peppar och pressa över en vitlök. På detta sätt får grönsakerna rätt tuggmotstånd och god smak.

En stor teflångryta med lock fungerar även utmärkt som miniugn. När det är varmt ute så är det sista jag vill att det ska bli ännu varmare i kabinen genom att använda ugnen. Istället tillagar jag exempelvis pizzan på svag värme i stekgrytan. Det fungerar alldeles utmärkt, är energisnålt och vi slipper bastutemperatur nere i båten.



Kött och fisk får hänga några dagar i solen och torka.

Oceanseglaren 1-2011

Brasiliens överflöd av råvaror inspirerade oss också till att testa ett nytt sätt att tillaga mat, nämligen att torka kött och fisk. I Brasilien kan man köpa den finaste oxfilé för en billig penning, men filén säljs endast hel. För oss räcker en hel filé i minst en vecka och då kan man faktiskt bli lite trött på den enformiga menyn. Detta överflöd drömmar vi om då vi nu befinner oss i Bahamas där priset på "frozen chicken" är fem gånger så högt som oxfilén i Brasilien.

Torkning fungerar verkligen utmärkt och köttet/fisken håller sig i veckor. Det är ett oerhört enkelt sätt att förvara kött/fisk under lång tid.

Ett sätt att tillaga ett mycket hälsosammare och godare alternativ till vitt ris upptäckte jag då vi seglade EMYR (East Mediterranean Yacht Rally) år 2007.

Bulgurvet är vetekorn som ångats, torkats och knäckts. Bulgur tillagas ungefär som couscous men har ett mycket bättre näringsvärde eftersom det är gjort av hela korn. Det används mycket i mellanöstern och är ett bra basgryn.

*Tabbouleh* är en klassisk sallad som är mättande och passar till det mesta. Den är även bra till buffémat då det är enkelt att blanda i till exempel grillade kycklingbitar eller annat kött.

Denna goda sallad fick vi serverad då vi gjorde en utflykt för att besöka beduinerna i deras tält i Palmyras öken i Syrien. Vi serverades delikat helgrillat får med huvud och allt. Maten var vackert upplagd på stora serveringsfat med ett överdåd av tillbehör (även flugor). Beduinerna hade spenderat timmar för att förbereda all mat och de underhöll oss med sång och musik under hela middagen. Alla rätter smakade exotiskt spännande och vi satt på äkta mattor vid låga bord och provsmakade oss igenom buffén med stor tillfredsställelse.

Som bordsgrannar hade vi ett mycket trevligt och socialt amerikanskt par. De stirrade på oss med öppna munnar, fullständigt mållösa (hur nu det kan vara möjligt). De kramade hårt sina medhavda plastinpackade engångsbestick i ena handen och en flaska handsprit i den andra. Deras tallrikar var tomma, men de kunde fortfarande inte ta ögonen från det vi hade på våra. Då kom följande kommentar som vi aldrig glömmar:



Beduinerna bjöd på helgrillat får.

- You must be very brave!
- Why??? Håkan och jag såg frågande på varandra.
- You dare to eat all this food!!!
- Yes?
- Don't you know how sick you can get?
- No.
- Oh, it can be very bad for you!

Under de veckor som vi seglade EMYR såg vi aldrig att detta amerikanska par så mycket som provsmakade den mat som serverades. Vi åt allt och blev aldrig dåliga av den goda mat som serverades. Och jag skulle inte ha velat vara utan denna underbara matresa med alla exotiska smaker.

### Tabbouleh (bulgursallad)

Recept för 4 personer

- 3 dl bulgur
- 1 stor bunt bladpersilja
- färska myntablad (om det finns att tillgå)
- ½ grön gurka
- 3 tomater
- 2 rödlökar
- saft av en citron
- 4 msk olivolja
- små svarta oliver
- salt & peppar

Lägg bulgurvetet i vatten cirka 30-60 minuter, beroende på fabrikat. Förbered resten under tiden. Hacka persilja och grovstrimla myntablad. Skär gurka och tomater i små tär-

ningar, skala och finhacka rödlöken. Häll bort det vatten som inte bulgurvetet sugit åt sig.

Vänd ner allt i en salladsskål. Stänk över pressad citron, olivolja och blanda noga. Smaka av med salt och peppar. Extra fint blir det att garnera med små svarta oliver och myntablad.

### Torkat kött eller fisk

Receptet fungerar lika bra med fisk, men torktiden brukar då bli lite längre.

- 1 kilo hel oxfilé eller fläskfilé
- 3 msk salt
- ½ msk socker
- ½ msk bakpulver
- pressad vitlök
- kryddor efter smak

Blanda alla ingredienser i en burk med tättslutande lock, lägg i köttet. Ställ i kylskåpet under två dagar, vänd köttet två gånger dagligen.

Ta ett snöre och vira runt köttet, häng för torkning i solen i cirka fem dagar, några dagar längre för fisk. Vi brukar ta in köttet under natten om det är fuktigt ute. Skär tunna skivor med en vass kniv. Detta är perfekt som tilltugg till drinken eller i en maträtt som exempelvis pasta.

### Fiskelycka

Ombord på Unicorn var inte fiske något prioriterat då vi seglade i Medelhavet. Vi fångade sporadiskt någon liten fisk men inte mycket att tala om. När vi kom till Kanarieöarna inves-

terade vi däremot i riktiga fiskedon inför överseglingen till Kap Verde och vidare färd mot Brasilien.

Seglingen över till Kap Verde från Puerto Rico på Kanarieöarna var en riktig "shake down cruise". Efter att tillbringat alltför lång tid tryggt och stilla, säkert förtöjd i marina Puerto Rico, fanns ingenting kvar av mina sjöben. I den kraftiga vinden och sjögången satsade vi på säkerhet i stället för på att få fisk. Då vi återhämtat oss från överseglingen till ön Sal i Kap Verdes skärgård blev utdelningen desto större.

På julafton 2008 seglade vi från Saint Nicholas till Mindelo för att fira jul. Det blåste friskt men, vi slängde i kroken. Nu dröjde det inte länge förrän rullen började tjuta och löpa iväg. Vad kunde det vara för fisk? Spända och lätt exalterade började vi dra in fisken som hoppade och simmade sicksack för att komma loss. Efter en hård kamp utsåg vi fisken till förlorare och oss själva som vinnare då vi lyckades få upp fisken med hjälp av den nyinköpta huggkroken från Kanarieöarna. Vilken lycka, det var vår första mahi-mahi (guldmakrill på svenska - se omslagsbild) som vi lyckats fånga, och det på själva julafton! Vi kunde inte ha fått en bättre julklapp. Omgående valde vi bort delar av julbordet för att tillaga fisken. Jag skar ut det finaste köttet från kinderna och fryste ner i frys-facket. Sedan åt vi sashimi i stället för sill till förrätt och det smakade ljuvligt.

### Recept på sashimi

Det du behöver är en färsk fin fisk, gärna mahi-mahi. Skär ut de finaste bitarna, speciellt kinderna har ett mycket mört kött. Kyl ner fiskbitarna, gärna i frys-facket om det går. Servera med:

Wasabi (pepparrotspasta). Finns färdig på



tub eller som torkat pulver där du bara tillsätter vatten och blandar själv.

Japansk soja – gärna av märket Tamari

*Gari* – inlagd ingefära

Lägg fiskbitarna på ett fat. Häll soja i en låg kopp. Blanda wasabi i soja allt efter smak. Ta en fiskbit och doppa i sojablandningen. Toppa med en bit gari och njut!

## Tonfiskröra

Om fiskelyckan inte varit så god är detta ett gott recept med en burk tonfisk som bas. Jag brukar servera tonfiskröran som ett mera matigt drinktilltugg eller förrätt.

*Recept för 2 personer:*

1 burk tonfisk i vatten

0,5 dl majonnäs eller philadelphia

creamcheese (eller gärna båda)

½ finhackad lök

2 pressade vitlöksklyftor

2 msk kapris

saften av 1 lime eller citron

tabasco några droppar

salt & peppar

hackad persilja

finhackad röd paprika till dekoration.

Blanda tonfisk, majonnäs, finhackad

lök, persilja, vitlök och kapris.

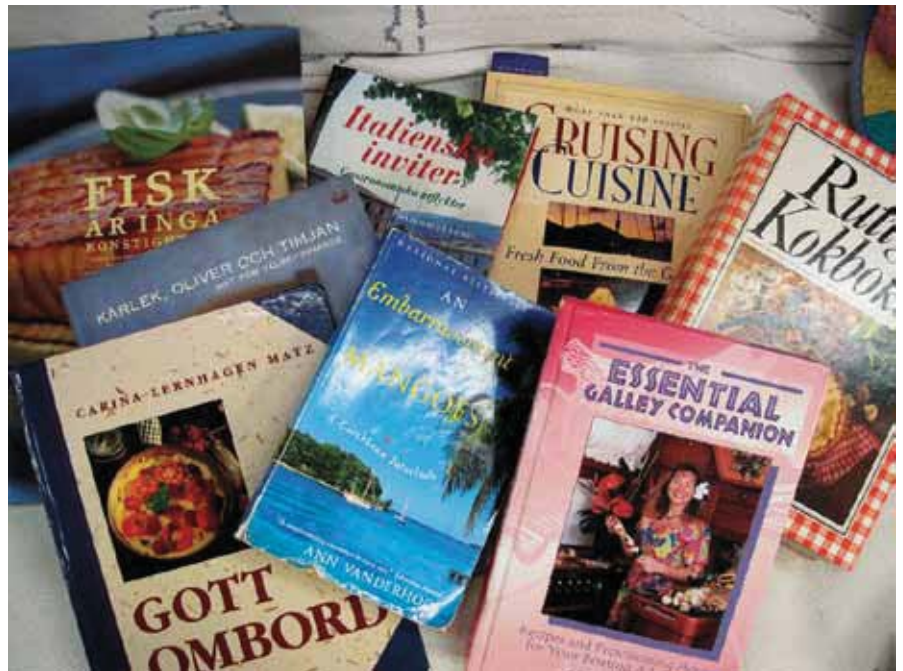
Smaka av med lime, salt, peppar och tabasco. Servera på grillat bröd med paprikan som dekoration.

## Hummer i en klass för sig

Av all den goda mat som vi lagat så är hummer nummer ett. Nu ser vi fram



*Hummerlycka.*



*Kokböcker som Anna-Karin rekommenderar.*

emot att åter kunna köpa eller fånga dessa levande djur i Bahamas och Karibien.

Mitt tips är att koka en hummer på cirka 1 kilo i saltat vatten i 8 minuter. Ta upp och låt svalna.

Ät och njut!

*Anna-Karin Sundquist*

## Kokböcker som Anna-Karin rekommenderar

- **The Essential Galley Companion** av Amanda Swan-Neal, ISBN 0-9676904-0-4. Om du bara vill ha en kokbok ombord som innehåller "allt" då är denna bok ett måste. Många bra tips för oss långseglare.
- **Kärlek, oliver och timjan** av Anna Bergenström & Fanny Bergenström, ISBN 91-0-057720-0. Min favorit, inspirationskokbok med underbara texter och bilder.
- **Rutiga Kokboken**, ICA bokförlag.
- **Cruising Cuisine & Fresh Food From The Galley** av Kay Pastorius, ISBN 0-07-048703-0.
- **Gott Ombord** av Carina Lernhagen Matz, ISBN 91-9700-947-4.
- **Italienska inviter** av Siv och Key Nilson, ISBN 91-518-4238-6. Alla böcker i denna serie är fantastiska berättelser om maten

i länderna runt Medelhavet. Rekommenderas speciellt för Medelhavsseglare.

- **An Embarrassment Of Mangoes** av Ann Vanderhoof, ISBN 0-385-65955-5. Ann är min favoritförfattarinna som beskriver segling, möten med människor och mat med ett fantastiskt språk. Hennes böcker berättar historier och upplevelser från Canada, USA, och främst Karibien. Jag har dessutom lärt känna henne personligen.
- **The Spice Necklace** av Ann Vanderhoof, ISBN 978-0-618-68537-0.
- **Fisk är inga konstigheter**. Flera olika kokar bidrar till denna bok för Svensk Fisk.
- **Raw Food – A Complete Guide for Every Meal of the Day** av Erica Palmcrantz & Irmela Lilja, ISBN 978-1-60239-948-8. I boken beskrivs hur du tillagar vegetarisk kost på bästa sätt utan spis eller ugn.

## Några data om Anna-Karin, Håkan och båten

Anna-Karin och hennes man Håkan har seglat på heltid sedan 2005 med Unicorn, en Aphrodite 37. Anna-Karin porträtterades i Oceanseglaren 1-2010. Bildskapande är ett annat av hennes stora intressen. En del av hennes målningar kan ses på hemsidan [www.artbyak.se](http://www.artbyak.se).