

---

## La cucina di bordo: un'introduzione

---

*Fernando De Vito, Salvatore Urso, Niccolò Tirelli*

Chi parte per una crociera estiva può essere poco preparato alla vita in mare ed è spinto soprattutto da motivazioni vacanziere: vuole divertirsi, prendere il sole, godere della vita all'aria aperta e del mare. Il gusto dell'avventura e dell'attività sportiva, l'amore per vela, il vento e il mare ci sono, ma conta di più il fatto di ritrovarsi in gruppo per condividere il piacere di stare insieme, fatto magari di risate, racconti e aperitivi al tramonto.

La vita in barca richiede a ogni membro di un equipaggio di dover fare i conti con due problemi importanti: l'isolamento e, al tempo stesso, la densità sociale. Infatti in mare ci si trova lontano dalla civiltà a cui si è abituati, con pochi suoni e rumori familiari, in una situazione dalla quale non si può uscire: questo può comportare un forte senso di isolamento, che in alcuni può sfociare in atteggiamenti insolitamente aggressivi e in altri in depressione e passività. L'isolamento si combatte impegnando le persone in attività utili al gruppo: per questo è importante che tutti a bordo abbiano un incarico, anche se piccolo, o siano comunque impegnati in un ruolo riconosciuto, sebbene temporaneo.

Oltre all'isolamento e al rischio della noia, l'altro problema in mare è la ristrettezza dello spazio in cui si è costretti a muoversi. Gli spazi in barca sono sempre inferiori a quelli ai quali siamo abituati normalmente a terra e spesso ci costringono a vivere una sgradevole esperienza di sovraffollamento. Nella normalità della vita quotidiana, tutti possediamo uno spazio fisico vitale che gli altri non violano e momenti di privacy e di solitudine in cui ci si rigenera dall'impegno e dallo stress degli stimoli sociali. In barca è difficile avere momenti di privacy e spazi privati in cui rifugiarsi. In

..... ??????????

un contesto così particolare, è noto che può svilupparsi un'aggressività improvvisa, da animali in gabbia, che può sorprendere anche il più mite tra gli uomini.

A ciò si aggiunga la complessità delle dinamiche di gruppo, con membri che a volte si conoscono per la prima volta in circostanze che rievocano una condizione primordiale, in cui l'impegno per la sopravvivenza e per la sicurezza sono un pensiero costante e dove le inevitabili battaglie tra uomini e donne per essere inclusi nel gruppo, per essere riconosciuti e stimati, per avere potere, complicano il quadro.

Il cuoco deve tener conto che, nei primi giorni di navigazione, le persone vivono uno stress da cambiamento di abitudini e di equilibrio, che può comportare difficoltà a qualcuno. C'è chi soffre il mal di mare, chi ha problemi di stitichezza, chi beve poco e tende a disidratarsi, chi si scotta subito al sole e si ritrova con la febbre.

Naturalmente non si può prevenire ogni disagio ma chi si occupa della cucina può, oltre a dare informazioni utili, insistere nel fornire bevande dissetanti e frutta, e preparare cibi leggeri per facilitare il passaggio dalla vita di terra a quella di mare. Per esempio può preparare del riso bollito per chi è a rischio di mal di mare, proporre una colazione senza caffè prima della navigazione, offrire nei primi giorni pasti con abbondanti legumi e verdura.

Certo, il cambiamento di orari e di vita è radicale e spesso occorrono diversi giorni per adattarsi, ma dopo i primi giorni difficili all'improvviso si acquista il "piede marino" e non si vorrebbe più scendere a terra.

Anche cambiare tipo di alimentazione rispetto alle nostre abitudini culturali è impegnativo, soprattutto all'inizio. A volte ci si trova impreparati anche a fare gli acquisti, perché in giro non è sempre possibile trovare quello che compriamo di solito nei nostri supermercati. Così occorre farsi un'idea precisa di cosa si può trovare in loco e il cuoco esperto deve tenerne conto cambiando di conseguenza i menu.

In barca è utile mangiare spesso: benché il pasto importante sia in genere quello della cena, quando si arresta la navigazione, è opportuno fare una sostanziosa colazione, un buon pranzo e un paio

di spuntini distribuiti durante la giornata. Meglio non bere alcol sotto il sole, invece bere molta acqua e succhi di frutta. A bordo è buona abitudine far girare la bottiglia dell'acqua molto spesso durante l'esposizione al sole, per ricordare a ognuno che deve consumarne almeno un litro e mezzo al giorno.

Secondo la stagione, la latitudine e il clima, si presentano esigenze diverse di cui tenere conto nella preparazione dei pasti. La temperatura condiziona in misura importante i bisogni qualitativi dell'organismo: il caldo diminuisce l'esigenza di grassi e zuccheri, aumenta l'evaporazione e quindi accresce il bisogno di liquidi e sali minerali. Al contrario il freddo spinge a mangiare più grassi e zuccheri e diminuisce il bisogno personale dell'acqua e dei sali minerali.

C'è un altro aspetto su cui occorre riflettere. Si tratta di un effetto psicologico di gruppo che incide sul comportamento individuale, una sorta di involontaria pressione sociale per cui gli individui tendono a consumare di più e a bere di più seguendo lo stile del leader e il bisogno di accaparrarsi i viveri nel timore inconfessato di essere lasciati senza cibo. Basti pensare all'effetto che hanno in genere i buffet: in queste circostanze si mangia molto di più, così come accade negli aperitivi, quando è facile che si verifichi un inconsapevole assalto alle noccioline. Esiste dunque anche una "fame psicologica", che è un insieme dell'effetto di conformismo di gruppo combinato con un senso primordiale di competizione per la sopravvivenza. Se poi alcuni beni sono scarsi, proprio di quelli si avrà più desiderio.

Bisogna tenere presente quanto è importante per il cuoco avere fin dall'inizio le idee chiare sul risultato e sulle semplici operazioni per conseguirlo, oltre che possedere una certa dimestichezza con gli utensili necessari, le attrezzature e gli impianti collegati. Occorre mettere insieme diverse cognizioni e una certa pratica, le conoscenze "terrestri", pur fondamentali, non sono sufficienti, esiste una "specificità-barca" di cui bisogna tenere conto sia nella preparazione dei cibi sia, più in generale, nell'allestimento della cucina e nella scelta dell'attrezzatura. Occorre predisporre un'area di lavoro protetta, una sorgente di calore sicura per cuocere, avere la disponibilità controllata di acqua dolce, nonché la possibilità di conservare e mantenere freschi cibi e bevande.

..... ??????????

Seguendo un filo logico, tre sono gli argomenti fondamentali da tenere presente: la barca, il cuoco e le ricette, e rispondere alle seguenti domande:

- come deve essere costituito lo spazio cucina rispetto alla navigazione che si intende intraprendere?
- quali attrezzature installare fra le molte proposte dal mercato?
- quali stoviglie e utensili procurarsi per poter cucinare efficacemente a bordo?
- quali alimenti imbarcare perché si conservino facilmente e quali invece evitare?
- come e dove stivare la cambusa e quali accortezze usare per conservare più a lungo i cibi?

## **1. La cucina di bordo**

La cucina a bordo non è molto diversa dalla vostra cucina normale. La differenza più grande è la dimensione. Lo spazio in cucina è limitato, così come il carburante e la refrigerazione, quindi è necessario pianificare in anticipo e organizzare.

In una cucina di bordo due perni nella stufa, un forno o un forno a microonde sono considerati un lusso. Il lavello è molto piccolo e così spesso grandi pentole e padelle vengono utilizzate per lavare i piatti. Oltre a uno spazio abbastanza ridotto sia per conservare il cibo che per prepararlo, in una cucina di bordo gli utensili sono ben limitati e si cucina navigando, cioè la cucina insieme alla barca si ingavona. Avendo in mente questo, è inoltre importante essere stabili in piedi. La maggior parte di yacht è dotata di una stufa che rimane in posizione orizzontale mentre lo yacht dondola sulle onde.

Per utilizzare lo spazio saggiamente si consiglia di portare solo il minimo di attrezzatura da cucina, anche se ci si può portare un freezer, un cooler per le bevande che può anche essere utilizzato come sedia o tavolino, tasche da parete per posate, spezie o vari strumenti quali bottiglie o apriscatole. Siccome c'è uno spazio limitato per la preparazione del cibo, è consigliabile non portare

quegli alimenti che richiedono molta preparazione.

Cucinare diventa un gioco ad incastro di abilità ed equilibrio tra te e il mare e le cose. È facilissimo passare dalla scomodità alla pericolosità.

Una delle prime regole è quella di cercare di utilizzare un'unica pentola: si ha una sola cosa da gestire e si ha (poi) una sola cosa da lavare. La pentola a pressione è fondamentale. Accorcia i tempi di cottura e consente di avere una pentola ermeticamente chiusa ed evitare spiacevoli inconvenienti dovuti all'effetto onda: è l'ideale per cucinare zuppe, arrosti. Un'altra cosa che facilita notevolmente la vita di chi si dedica ai fornelli è che la tavola di bordo prevede di norma un piatto unico.

## **2. Dieta di bordo e alimenti speciali**

I pasti sono uno dei pochi momenti in cui tutti possono stare insieme e a bordo si cerca di organizzare i turni in modo che i momenti di riposo possano essere interrotti senza problemi durante i pasti. Il buon cibo è anche un elemento di armonia ed è quindi importante che si dedichi una parte della propria energia alla sua preparazione. A bordo la disponibilità di cibi freschi sarà naturalmente limitata ai primi giorni o al massimo alla prima settimana di navigazione, la dieta di bordo dovrà basarsi sostanzialmente sulle provviste che ci si procura nello scalo di partenza. Inoltre, sarà bene considerare la grande difficoltà di preparare pasti differenziati, che ne escludono la pratica attuazione.

Perciò la necessità di disporre di alimenti speciali o anche solo diversi da quelli usati dal resto dell'equipaggio può costituire un serio argomento di riflessione sulla propria partecipazione.

La dieta di bordo più usata sulle barche è costituita sostanzialmente da abbondanti colazioni di tipo mediterraneo, con marmellate, caffè cioccolato, latte e yoghurt, se disponibili, pane a cassetta a lunga conservazione, se non si riesce a fare il pane a bordo, burro ecc.

Il pranzo e la cena sono centrati su pasta o riso, cui si aggiunge graditissimo il pesce pescato, il formaggio e i salumi secchi.

..... ??????????

Le uova, lo scatolame (carne e pesce), le cipolle e le patate possono essere conservati a lungo.

Non è invece facilmente ipotizzabile l'uso di carne fresca, verdura e frutta, salvo nei primissimi giorni o in luoghi dove il clima sia veramente freddo.

### **3. L'approvvigionamento e conservazione degli alimenti**

Il trasporto e la conservazione degli alimenti deve essere effettuato avendo come obiettivo la tutela della salute dei consumatori col mantenimento di tutti i requisiti igienico-sanitari, merceologico ed organolettiche della derrata. Contenitori adibiti al trasporto degli alimenti debbono garantire una sufficiente protezione da:

- inquinamenti esterni (da polvere, acqua, animali, sostanze estranee etc.);
- escursioni termiche troppo elevate;
- variazioni di umidità eccessive.

A bordo i viveri sono conservati in depositi detti "cambuse", che si trovano, in genere, verso prora a livello del ponte di corridoio. Date le ristrettezze di spazio della cambusa sarà doveroso controllare che vi sia la più accurata pulizia e che vi sia una sufficiente aerazione.

La carne, il pesce, le uova, le verdure vengono conservate nei frigoriferi, ciascun tipo possibilmente in celle separate. La carne deve essere mantenuta nelle confezioni originali; le verdure abbondantemente ventilate. Le celle devono essere tenute accuratamente pulite e periodicamente controllate affinché non si formino cattivi odori e non si sviluppi la microflora dei frigoriferi.

Molto importante per la riuscita di una crociera è l'organizzazione della cambusa, ovvero la dispensa di bordo e per estensione tutto ciò che concerne la cucina. Acquistare la quantità di viveri adeguati a seconda della lunghezza della crociera, e delle soste in porto che si intendono fare. Naturalmente la cambusa può variare a seconda del tipo di clientela. Il consiglio è quello di stivare tutto

ciò che non è facilmente deperibile già dal porto di partenza e per le quantità calcolare il numero dei pasti per il numero dei giorni.

Da bere naturalmente tanta acqua ( ne vanno calcolati almeno due litri a persona al giorno), succhi di frutta a lunga conservazione e per chi gradisce vino, birra e alcolici vari, un bicchierino di rum la sera fa molto lupo di mare.

Per quanto riguarda il cibo fresco, già alla partenza potete prendere quello che serve per un paio di giorni, come ad esempio affettati, formaggi freschi e verdure. Carne e pesce dovranno essere mangiati in giornata a meno che la barca su cui navigate non sia dotata di frigo elettrico.

#### **4. Mal di mare e alimentazione**

Il mal di mare è quel malessere che vi provocherà un disagio più o meno accentuato molto simile al mal d'auto. È provocato dal movimento della barca sulle onde e dalle sue variazioni inattese, cui il fisico soprattutto all'inizio non è abituato. I sintomi possono essere nausea, sudore a freddo, conati di vomito, sonnolenza, incapacità di muoversi per paura che il disagio aumenti e cose simili. Dare di stomaco può aiutare a farlo passare ed anche stare sdraiati ad occhi chiusi a pancia in giù, come anche stare all'aria e guardare l'orizzonte evitando di guardare in basso con la barca in movimento. Tutti sono più o meno a rischio e spesso è inutile cercare di resistere facendo gli eroi! La sensibilità al mal di mare è un fattore personale è una realtà che si combatte con diversi accorgimenti, che come tutti sanno iniziano dallo stomaco. Tenete presente che comunque bisogna mangiare e soprattutto bere. Evitare bevande gassate, alcoliche, troppo dolci, troppo zuccherate; evitare cibi troppo dolci o difficilmente digeribili, come il latte, e tutto quello che lievita o affatica lo stomaco; non fumare né usate sostanze tossiche; non scaldarsi bevendo superalcolici. Vanno bene: focaccia, acciughe, salato, gallette, mele, limone, pasta e tutto quello che assorbe gli acidi gastrici. Mangiare poco e spesso soprattutto alimenti secchi, crackers, fette biscottate, pane, biscotti.





---

## The kitchen on board: an introduction

---

*Fernando De Vito, Salvatore Urso, Niccolò Tirelli*

Those who leave for a summer cruise may be poorly prepared for life in the sea and is mainly driven by holiday motivations. Having fun, sunbathe, enjoying the outdoor and the sea life. The taste of adventure and sport activities, sailing, the wind and the sea are there, but mainly to be in a group and share the pleasure of being together, maybe made of laughter, stories and cocktails at sunset.

Living in a boat requires each member of a crew to deal with two major problems: the isolation and, at the same time, the social density. In fact in the sea you are far from civilization which we are accustomed to, with a few sounds and familiar noises, in a situation from which you can not get out: may be a strong sense of isolation, which can lead in some unusually aggressive attitudes and depression in others. The isolation is fought by engaging people in useful activities to the group: because it is important that all on board have an assignment, big or small, to be engaged in a recognized role, although temporary.

In addition to the risk of isolation and boredom, the other problem at sea is the narrowness of the space in which you are forced to move. The spaces in the boat are always lower than those to which normally we are used to the ground and often we are forced to live an unpleasant overcrowding experience. In normal daily life, we all possess a physical space that others will not violate and moments of privacy and solitude in which there is regenerated by the commitment and the stress of social stimuli. In a boat it is difficult to have moments of privacy and private space to retreat to. In a specific context, it is known that may develop sudden ag-

..... ??????????

gression, like animals in a cage, that it can surprise even the mildest men.

In addition, the complexity of the dynamics of the group, with members that sometimes you know for the first time in circumstances can evoke a primordial condition, in which the commitment to survival and where safety is a constant thought and where the inevitable battles between men and women to be included in the group, to be recognized and respected to get the power, complicate the situation.

The cook must consider that, in the early days of sailing, people live a stress by changing habits and balance, which can lead some difficulties to someone. Some suffer from seasickness, others suffer from constipation, and others drink little and tends to dehydrate, and some can get burns in the sun and can get a fever.

Of course it is impossible to prevent any discomfort but who takes care of the kitchen can, besides giving useful information, insist to prepare refreshing drinks and fruits, and make light food to ease the transition from land to the sea life. For example, he can prepare boiled rice for those at risk of seasickness, propose a breakfast without coffee before sailing, offer meals in the early days with abundant legumes and vegetables.

Of course, the change of times and life is radical and often it takes several days to adapt, but after the first difficult days suddenly you get the "sea legs" and never want to go ashore from the boat.

Even change the type of food compared to our cultural habits is challenging, especially at first. Sometimes some of them can be also unprepared to go shopping, because around it is not always possible to find usually in our supermarkets. So you must get a better idea of what can be find on site and the experienced cook must take it into account by changing the menus.

In a boat it is useful to eat often: although the important meal is typically the dinner, when you stop sailing, it is appropriate to make a good full breakfast, a good lunch and a couple of snacks distributed throughout the day. Best not to drink alcohol under the sun, instead drink plenty of water and fruit juices. On board it is a good practice to turn the water bottle often during exposure

to the sun, to remind everyone that needs to consume at least a liter and a half a day.

Depending on the season, the latitude and climate, you have different needs to be taken into consideration to prepare the meals. The temperature affects, in important measure, the qualitative needs of the body: the heat decreases the need for fat and sugar, and increases evaporation and therefore increases the need for fluids and minerals. Instead the cold pushes to eat more fat and sugar and decreases the personal need of water and mineral salts.

It is a psychological group effect that conditions individual behavior, a kind of involuntary social pressure to which individuals tend to consume more and drink more in the style of the leader and the need to hoard the food in an unconfessed fear to be without food. Just think of the effect they have generally in a buffet: in these circumstances you eat a lot more, as it happens in the aperitifs, it is likely to occur when an unconscious assault on peanuts. There is also a "psycho logic hunger", which is a mix of the effect of a conformity group combined with a primordial sense of competition for survival. And if some goods are scarce, you will have more desire of them.

Keep in mind how important it is for the cook to have a clear idea from the start on the result and the simple steps to achieve it, as well as possessing a certain familiarity with the necessary utensils, equipment and related installations. It should bring together different knowledge and some practice, knowledge of "land", although fundamental, are not enough, there is a "specific-boat" which must be taken into account both in food preparation and, more generally, with the preparation of kitchen and in the choice of equipment. There must be a protected workplace, a safe heat source for cooking, a controlled availability of fresh water, as well as the ability to store and keep fresh foods and drinks.

Following a logical thread, there are three fundamental issues to keep in mind: the boat, the cook and the recipes, and answering the following questions:

- how should consist of the kitchen space with respect to navigation to be undertaken?

..... ??????????

- what equipment to install among the many proposals from the market?
- what dishes and utensils for cooking effectively on board?
- which foods on board can easily preserve and which ones to avoid?
- how and where to stow galley and what precautions can be used to store food for longer?

## 1. The kitchen

The kitchen a bordo on board non è molto diversa is not very different from your normal kitchen. The biggest difference is the size. The space in the kitchen is limited, as well as fuel and cooling, so you need to o plan in advance and organize.

In a galley two pins in the stove, an oven or a microwave are considered a luxury. The sink is very small and so often large pots and pans are used to wash the dishes. In addition to one space small enough both to preserve the food to prepare, in a galley kitchen utensils are very limited and we cook and sail at the same time. Having this in mind, it is also important to be stable standing. Most of yachts are equipped with a heater which remains in a horizontal position while the yacht rocking on the waves.

To use the space wisely you may bring only the minimum of cooking equipment, even if you can bring a freezer, a cooler for drinks that can also be used as a chair or table, wall pockets for cutlery, spices or various instruments such as bottles or can opener. Since there is limited space for food preparation, it is advisable not to bring those foods that require a long preparation.

Cooking becomes a jigsaw puzzle of skill and balance between you and the sea and the things. It's easy to switch from inconvenience to the danger.

One of the first rules is to try to use a single pot: you have only one thing to manage, and you (then) a single thing to be washed. The pressure cooker is essential. Shortens the cooking time and allows you to have a pot tightly closed and avoid problems due to the effect wave: it is ideal for cooking soups, roasts. Another thing

that greatly facilitates the lives of those who dedicate themselves to the stove is that a table board normally includes a single dish.

## **2. Diet board and special foods**

Meals are one of the few times when everyone can get together and on board to try to organize work shifts so that the moments of rest can be interrupted without problems during meals. Good food is also an element of harmony and it is therefore important that you dedicate a portion of its energy to its preparation. On board the availability of fresh foods will naturally be limited to the first few days or at most in the first week of sailing, the diet should be based essentially on board provided that you obtain in the port of departure. Moreover, it will be good to consider the great difficulty of preparing meals differentiated, which exclude the practical implementation.

Therefore, the need for special foods or even different from those used by the rest of the crew may be a serious argument for reflection on own participation.

The diet used on board boats is basically formed by abundant breakfast in a Mediterranean type, with jams, coffee, chocolate, milk and yoghurt, if available, long-life loaf, if you can not make bread on board, or butter etc.

Lunch and dinner are centered on pasta or rice, plus most fresh fish, cheese and dried meats.

Eggs, canned food (meat and fish), onions and potatoes can be stored for long.

It is not easily conceivable use of fresh meat, vegetables and fruit, except in the first few days or in places where the weather is really cold.

## **3. Supplying and food storage**

Transport and storage of food must be made with the objective of protecting the health of consumers with the maintenance of all

..... ??????????

health standards, merchandise and organoleptic of foodstuff. Containers for transporting food should ensure sufficient protection:

- external pollution (dust, water, to nimali, foreign substances, etc.);
- temperature changes too high;
- change of humidity.

Aboard the foods are preserved in deposits known as “galleys”, which are, in general, towards the bow at the bridge corridor. Given the constraints of space galley duty will check that there is the most thorough cleaning and that there is adequate ventilation.

Meat, fish, eggs, vegetables are kept in refrigerators, each type possibly in separate cells. The meat must be kept in the original packaging; vegetables thoroughly ventilated. The cells have to be kept thoroughly cleaned and checked regularly to ensure that no unpleasant odors from forming and not developing the microflora of refrigerators.

Very important for the success of a cruise it is the organization of the galley, pantry or the board and by extension all that concerns the kitchen. To buy the amount of appropriate food depending on the length of the cruise, and the stays in port. Naturally the galley can vary depending on the type of customer. The advice is to stow all that is not easily perishable already from the port of departure and to calculate the amount the number of meals for the number of days.

To drink so much water course (it should be calculated at least two liters per person per day), juice, long-life and for those who like wine, beer and various spirits, a glass of rum in the evening is very catfish.

As for the food fresh, already at the start you can take what you need for a couple of days, such as meats, cheeses and vegetables. Meat and fish should be eaten in one day unless the boat on which to navigate is not equipped with electric fridge.

#### **4. Seasickness and eating**

Seasickness is the disease that will cause an inconvenience more or less stressed very similar to motion sickness. It is caused by the movement of the boat on the waves and its unexpected changes, especially in the beginning when the physical is not accustomed. The symptoms may be nausea, cold sweat, vomiting, drowsiness, inability to move for fear that the discomfort increases, and the like. Giving stomach can help you get through and even lying down with eyes closed on his stomach, as well as being out and watch the horizon avoiding looking down with the boat moving. All are more or less at risk, and often it is useless to try to resist doing the heroes! The sensitivity to seasickness is a personal factor is a reality that is fought with various tricks, which as everyone knows begin from the stomach. Keep in mind that however you have to eat and drink. Avoid carbonated drinks, or alcoholic, or too sweet; and avoid too sweet or difficult to digest food, such as milk, and everything leaven or strain stomach; don't smoke and don't take toxic substances don't heat up drinking spirits. Eat: focaccia, anchovies, salt, biscuits, apple, lemon, pasta and all that absorbs stomach acids. Eating little and often especially dry foods, crackers, biscuits, bread, cookies.





---

## La cambusa

---

*Fernando De Vito, Salvatore Urso*

Ci sono tante teorie su cosa portare, dipende poi dai gusti delle persone: qui forniamo un metodo ed una lista della spesa base, utile per non dimenticare l'indispensabile e per capire le quantità giuste da imbarcare. Servirà all'inizio della crociera, e come traccia anche per le integrazioni durante le tappe della navigazione.

Allora, dividiamo la spesa in 5 gruppi: scorta di base (scatolame, conserve, pasta, ecc.), prodotti freschi, gestione barca (carta igienica, spugne, detersivi ecc.), bevande, altre richieste (di ognuno, allergie, ecc.)

È indispensabile che a bordo ci sia una o due persone responsabili della pianificazione, dell'acquisto e dello stivaggio delle provviste di bordo. Un *cambusiere*, insomma, che durante la navigazione verifichi lo stato delle scorte e cerchi di coordinare impiego ed acquisti. Della cucina vera e propria ci si può occupare a turno, anche divertendosi.

In alcune località sono diffusi i venditori che fanno servizio alle barche alla fonda offrendo di tutto: pane, frutta, verdura, uova e altri generi alimentari. In zone povere, come quelle caraibiche, vanno adottate alcune norme di buon senso e alcune precauzioni (non mostrare moneta di grosso taglio, pagare in contanti senza resto).

Oltre ai pasti principali, si devono considerare gli spuntini, molto frequenti in navigazione.

Per le bevande bisogna considerare almeno un litro e mezzo a testa al giorno. La sentina a centro barca è ottima per stivare le bottiglie.

Attenzione a non conservare cartone a bordo: alcuni insetti tro-

picali lo trovano ottimo per deporre le uova, se non siamo ai tropici comunque si può bagnare e fare poltiglia.

Altro punto critico è la conservazione degli alimenti deperibili, per cui diamo alcuni suggerimenti: la barca ha un frigorifero che può raffreddare la serpentina solo a motore acceso. Si può rinforzare l'azione refrigerante, all'occorrenza, acquistando blocchi di ghiaccio nei porti, se disponibile.

I suggerimenti per la conservazione:

- **FRUTTA E VERDURA.** Devono prendere aria, vanno stivate nel posto più possibile asciutto e aerato. Controllare ogni giorno, se qualcosa è andata a male eliminarla immediatamente. Conservare i prodotti separati. La frutta che si mantiene più a lungo sono le mele (ottime contro il mal di mare) e le arance.
- **BURRO.** Si conserva in un contenitore ermetico colmo di acqua.
- **UOVA.** Sono consigliati vari metodi. Se la crociera è breve basta rigirarle spesso, altrimenti spalmarle di vaselina o pennellarle di paraffina sciolta; avvolgerle nella carta di giornale e disporle in un contenitore stagno. In ogni caso quelle guaste galleggiano, e se si ha qualche dubbio meglio eliminarle!!!
- **PESCE.** Il pesce fresco si mantiene tale per non più di un giorno, altrimenti deve essere svuotato, lavato, salato e essiccato.
- **CARNE E SALUMI.** A parte quella in scatola, dopo un giorno la carne non è più utilizzabile. Solo la carne di maiale messa sotto sale in un contenitore ermetico si può conservare a lungo. Insaccati e prosciutti: si consigliano le buste perché si conservano meglio. Devono stare in frigo, ed è meglio consumarle comunque velocemente una volta aperte. Per l'affettato può anche essere utile separare le fette con foglie di insalata. Si manterrà fresco per alcuni giorni.
- **PANE.** Meglio le grosse pagnotte, avvolte in teli e riposte in contenitori di legno durano molti giorni.
- **FORMAGGI.** Avvolti in un panno bagnato non seccano (valido prevalentemente per groviera). Se già seccati, il panno va bagnato con vino bianco, e il formaggio sembra resuscitare.

<b>LA CAMBUSA</b>
-------------------

<b>SCORTA BASE</b>					
Prodotto	Q.tà	Prodotto	Q.tà	Prodotto	Q.tà
Olio extra vergine d'oliva		Noccioline		Tonno sott'olio	
Olio semi arachidi		Pomodori pelati		Tonno naturale	
Aceto		Pesche sciroppate		Sardine sott'olio	

<b>PRODOTTI FRESCHI ( q.tà in grammi)</b>					
Prodotto	Q.tà	Prodotto	Q.tà	Prodotto	Q.tà
Pane		Limoni		Parmigiano grat.	
patate		Mele		Pecorino	
Carote		Ananas		Groviera	

<b>GESTIONE BARCA</b>					
Prodotto	Q.tà	Prodotto	Q.tà	Prodotto	Q.tà
Detersivo bucato		Carta igienica		Sapone per stoviglie	
Sacchi spazzatura		Detersivo per superfici		Deodorante per ambienti	
Straccio pavimenti		Spuona per piatti		Spuona per superfici	
Scottex		Tovaglioli carta		Piatti carta	
Bicchieri carta		Bicchieri caffè		Strofinacci	

<b>BEVANDE</b>					
Prodotto	Q.tà	Prodotto	Q.tà	Prodotto	Q.tà
Acqua frizzante		Aranciata		Vodka	
Acqua naturale		Succo d'arancia		Birra	
Acqua tonica		Succo pompelmo		Gin	
Coca cola		Succo d'ananas		Campari	
Vino bianco		Tè		Rum	
Vino rosato		Whisky		Martini	

<b>ALTRE RICHIESTE</b>					
Prodotto	Q.tà	Prodotto	Q.tà	Prodotto	Q.tà



---

## The Galley

---

*Fernando De Vito, Salvatore Urso*

There are many theories about what to bring, then depends on people's taste: here we provide a method and a list of basic commodities, useful not to forget the essential and to understand the right quantities to be loaded. It will be used at the beginning of the cruise, and as a trace also for the integrations during the stages of navigation.

Then, we divide the expenditure into 5 groups: basic stock (canned food, preserves, pasta, etc.), fresh products, boat management (toilet paper, sponges, detergents, etc.), drinks, other requests (of everyone, allergies, etc.).

It is essential that on board there is one or two persons responsible for planning, purchasing and stowing the supplies on board. A galley responsible, in short, that during the navigation verify the state of the stocks and try to coordinate employment and purchases. You can take care of the real kitchen in turn, even while having fun.

In some places the sellers who serve the boats are widespread, offering everything: bread, fruit, vegetables, eggs and other foodstuffs. In poor areas, such as those in the Caribbean, some common sense rules and precautions must be taken (do not show large currencies, pay cash without a change).

In addition to the main meals, snacks must be considered, very frequent during navigation.

For drinks, at least one and a half liters per person per day must be considered. The bilge in the middle of the boat is excellent for stowing the bottles.

Be careful not to store cardboard on board: some tropical

insects find it excellent to lay eggs, if we are not in the tropics, however, it can get wet and make mush.

Another critical point is the preservation of perishable foods, so we give some suggestions: the boat has a refrigerator that can cool the coil only when the engine is running. You can reinforce the cooling action, if necessary, buying blocks of ice in the ports, if available.

Suggestions for storage:

- **FRUITS AND VEGETABLES.** They have to take air, they must be stowed in the most dry and airy place possible. Check every day, if something went wrong to eliminate it immediately. Keep products separate. The fruit that is kept longer is the apples (also excellent against seasickness) and oranges.
- **BUTTER.** It is kept in an airtight container filled with water.
- **EGGS.** Various methods are recommended. If the cruise is short enough, turn them often, otherwise spread them with vaseline or brush them with melted paraffin; wrap them in newspaper and place them in a tin container. In any case, the failed ones float, and if you have any doubt you'd better eliminate them!!!
- **FISH.** Fresh fish is kept for no more than a day, otherwise it must be emptied, washed, salted and dried.
- **MEAT AND MEATS.** Apart from the canned one, after a day the meat is no longer usable. Only salted pork in an airtight container can be stored for a long time. Sausages and hams: we recommend the bags because they are better preserved. They have to stay in the fridge, and it's better to consume them quickly once opened. For the sliced cured meats it may also be useful to separate the slices with salad leaves. It will keep fresh for a few days.
- **BREAD.** Better the large loaves, wrapped in sheets and placed in wooden containers last several days.
- **CHEESES.** Wrapped in a wet cloth it doesn't turn dry (mainly for gruyere). If already dried, the cloth should be wet with white wine, and the cheese seems to revitalize.

The gallery

<b>THE GALLEY</b>
-------------------

<b>BASIC STORAGE</b>					
Product	Amount	Product	Amount	Product	Amount
Extra Virgin Olive Oil		Peanuts		Olive Oil Tuna Fish	
Peanuts Seeds Oil		Peeled tomatoes		Natural Tuna Fish	
Wine Vinegar		Peaches in syrup		Sardines in oil	

<b>FRESH PRODUCTS</b>					
Product	Amount	Product	Amount	Product	Amount
Bread		Lemons		Grated Parmigiano Cheese	
Potatoes		Apples		Pecorino Cheese	
Carrots		Ananas		Gruyere	

<b>BOAT MANAGEMENT</b>					
Product	Amount	Product	Amount	Product	Amount
Laundry detergent		Toilet paper		Dish detergent	
Junk bags		Surface Detergents		Air freshener	
Floor rag		Sponge for dishes		Surface Sponges	
Blotting paper		Paper towels		Plastic dishes	
Plastic cups		Coffee plastic cups		Wipers	

<b>BEVERAGES</b>					
Product	Amount	Product	Amount	Product	Amount
Sparkling water		Orange juice		Vodka	
Still water		Fresh orange juice		Beer	
Soda		Grapefruit juice		Gin	
Coke		Pineapple juice		Campari	
White wine		The		Rhum	
Rosee wine		Whisky		Martini	

<b>OTHER PRODUCTS</b>					
Product	Amount	Product	Amount	Product	Amount

