



**M**it einem gewöhnlichen Herd, Backofen und allerlei Zubehör lässt es sich zuhause bequem kochen. An Bord ist die Auswahl an Gerätschaften rund um die Kochstellen reduzierter. Mit wenigen Tricks bieten Sie der Crew aber trotzdem abwechslungsreiche Mahlzeiten.

**Mehr Arbeitsfläche**

Ein mit Leisten auf der Unterseite an die Form der Spüle oder das Gitter des Kochers angepasstes Holzbrett sorgt für zusätzliche Arbeitsfläche in der häufig zu kleinen Pantry an Bord.

**Kochen für Einhandsegler**

Zwei Stahlfedern, eine kurze Kette und drei Haken fixieren jeden Topf sicher auf



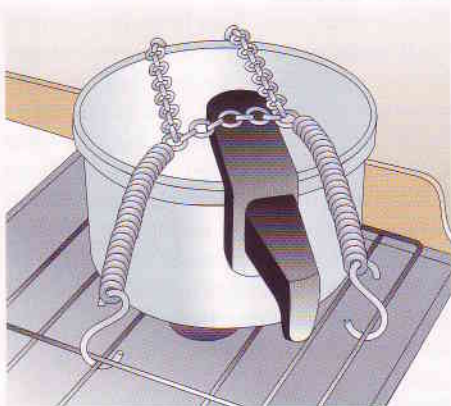
Lachssteak mit Zwiebeln und Kartoffeln. Mit etwas Planung ißt man an Bord wie zuhause

**„Ich weiß nicht warum, aber ein Kühlschrank scheint die Überlebensfähigkeit in Früchten und Gemüse völlig abzutöten.“, Weltumseglerin Annie Hill über das Bunkern von Lebensmitteln auf langen Reisen**

dem Gestell eines Kochers. Wichtig dabei ist, dass der Deckel wie bei einem Druckkochtopf sicher zu verschließen ist.

**Tontopfkühlung**

Frisches Obst und Gemüse hält sich deutlich länger, wenn es in einem feucht gehaltenen Tontopf gelagert wird: Die Verdunstung kühlt und fehlendes Licht verlängert die Haltbarkeit zusätzlich.



Einfache Halterung, die sich schnell an jede beliebige Topfgröße anpassen lässt

**Flaschenkühler**

Umwickeln Sie an Deck stehende Getränkeflaschen mit einem nassen Geschirrhandtuch. Die Verdunstung im Wind sorgt für eine zusätzliche Kühlung. So lässt sich der Anlegeschluck schon vor dem Legen des Landstromkabels auf angenehme Trink-Temperatur bringen.

**Keine „Kühlware“ kaufen**

In keinem deutschen Supermarkt lagern Eier, Obst oder Gemüse in Kühlschränken. Dennoch neigen viele Crews dazu, diese Dinge genau dort an Bord zu verstauen. Doch sobald die Fahrt länger als drei Tage dauern soll, zeigt sich, dass diese Dinge, einmal im Kühlschrank verstaut, schneller verderben.

**Campingkocher im Cockpit als „Fischküche“**

Im kleinen Salon halten sich Bratgerüche besonders hartnäckig. Sofern im sicheren Hafen gekocht wird, ist ein ganz gewöhnlicher Campingkocher im Cockpit für frisch gefangenen Fisch oder andere Pfannenzubereitungen häufig die bessere Alternative als der Kocher in der Pantry.



Backen ohne Ofen. Über ein ausgeklügeltes System verteilt sich die Hitze so, dass sogar „Oberhitze“ möglich ist.

**Weinkühler in der Bilge**

Mit einer Isomatte und senkrecht darauf geklebten Trennelementen aus Schaumstoff lassen sich in der Bilge bequem Flaschen lagern, ohne dass sie aneinander reiben oder bei Rollbewegungen beschädigt werden.

**Fleisch als Kühlakku**

Für einen Wochenendtörn genügt ein großes Stück gefrorenes Fleisch als Akku in der Kühlbox. Nach zwei Tagen ist es soweit aufgetaut, dass zum Ende des Törns noch ein festliches Mal auf die Crew wartet.