

Food on a boat

Heerlijk zeilen

van Mexico naar Australië

Meer dan 100 recepten, praktische tips en reisverhalen

Anneke Sips



Food on a boat
Heerlijk zeilen
van Mexico naar Australië

Anneke Sips

Food is fun!

Wij houden van eten en genieten ervan, ook aan boord van onze zeilboot.

Er zijn zeilers die tijdens hun reis alleen opgewarmde bonen en popcorn eten, terwijl je met wat slimme tips en goed inkopen eten aan boord zonder veel moeite een stuk lekkerder kan maken, zelfs bij een onstuimige zee.

En laten we het ook niet moeilijker maken dan het is, uiteindelijk kook je toch het vaakst wanneer je voor anker ligt in een van de mooie verlaten baaitjes en niet op open zee.

De route die we zeilden, is de leidraad voor de verhalen over de reis en de recepten. Lokale ingrediënten en vangsten bepaalden vaak wat we aten en de recepten zijn verrijkt met goede tips die ik onderweg kreeg.

Hierbij hebben lang niet alle gerechten dit boek gehaald, ze waren wel het proberen waard, maar toch niet voor herhaling vatbaar, zoals de omelet met broodvrucht en de geitensoep uit Jamaica.

Ik heb dit boek met veel plezier gemaakt om als inspiratie te dienen voor iedereen die aan boord is of aan boord wil gaan, met reisplannen of dromen en voor wie nog meer graag snel en makkelijk iets lekkers te eten maakt.

Varieer, improviseer en geniet!

Een behouden vaart,

Anneke



Inhoudsopgave

Food is fun!			
Over het boek en de recepten	7		
De recepten			
Praktische zaken	8		
Het kombuis			
Kombuisgerei			
Andere kombuisbenodigdheden			
Water en gas besparen			
Afval			
Inkopen			
De eerste keer boodschappen			
Hoeveel?			
De grote oversteek boodschappenlijst			
Opbergen van de voorraden			
Organiseren in de koelkast			
Wat eet je wanneer?			
Vissen: to fish or not to fish	16		
We houden van vis!			
Vis fileren			
Vis risico's			
Mexico	18		
Langs de kust van Mexico			
La Paz La Paz La Paz			
Onderweg naar Frans Polynesië	27		
Klaar voor vertrek			
De oversteek			
Logboek van de oversteek			
la Orana Pacific - Frans Polynesië	42		
Hiva Oa - Marquesas			
On tour op Hiva Oa			
Baie des Vierges			
NuKu Hiva- Anaho baai			
De kokosnoot			
Ondersteboven in en van Pua (Nuku Hiva)			
Fruitage oversteek naar Tuamotos			
Raroia, de eerste atol			
Toeval bestaat niet of het ongeluk zit in een klein hoekje?			
Atollenattentie			
Makemo			
Tahanea			
Fakarava			
Society eilanden	64		
Papeete			
Moorea			
Vanille eiland Tana'a			
Bora Bora			
Op naar Palmerston			
Palmerston - Cook Islands	72		
Beveridge reef	76		
Ankeren midden in de oceaan			
Niue	78		
Tonga	81		
Een dag kwijt			
Neiafu			
Tonga eilandhoppen			
Pangai en Nomuka - Onderweg naar Nuku'alofu			
Nuku'alofu			
Onderweg naar Fiji	90		
Happende haai			
De zee van Fiji			
Fiji	94		
Savusavu			
Manema lagune			
Makemoi			
Onderweg naar Vanuatu	98		
Vanuatu	103		
Port Vila			
De markt			
Dillons Bay			
Port Resolution			
De vulkaan Mount Yasur			
Lenakel			
Aneityum			
Nieuw Caledonië	118		
Maré			
Nouméa			
Op naar Australië	124		
Vuurtoreneiland Amédée			
Australië	128		
De Uitsmijters	130		
Register gerechten	133		



Vanuatu



Vanuatu heeft 280.000 inwoners en de meesten zijn Ni-Vanuatu, inheemse Melanesiërs. In 1980 is Vanuatu onafhankelijk geworden na bijna 80 jaar een gecombineerde Frans-Engelse heerschappij: een Brits-Frans condominium. Hierdoor spreken veel inwoners naast Bislama ook Engels en Frans, zelfs in kleine dorpen. Bislama is een soort fonetisch Engels. "Nambawan" het lokale biermerk is een mooi voorbeeld hiervan. Daarnaast hebben de verschillende eilanden en stammen ook nog hun eigen taal en zijn er zelfs in kleine dorpjes zowel Frans- als Engelstalige scholen.

De bevolking is Melanesisch en de favoriete muziek is reggae, dezelfde kleuren als de vlag van Vanuatu en die hebben we afgelopen dagen veel gezien, want zondag was het Independence Day. Dit wordt in de hoofdstad gevierd op een groot sportterrein, met parades, toespraken van de minister-president, heel veel eettentjes zonder alcohol en families die gezellig op het gras zitten.

Je merkt aan alles dat iedereen trots is op het land.



Port Vila

Na het inklaren liggen we aan een mooring vlak voor de hoofdstad Port Vila. De stad is toeristisch, omdat hier ook grote cruiseboten aanmeren, met als voordeel dat er ook veel lekkere restaurants zitten. Zo eten we een avond in een Frans lokaal specialiteitenrestaurant en waagt Robert zich aan lokale delicatessen: vleermuis in rodewijnsaus. Het heeft een smakelijke wildsmaak en vooral heel veel botjes.



Elk dorp heeft hier zijn eigen taal, dracht, cultuur en historie en meer dan de andere landen in de regio zijn ze hier trots op hun 'custom' ofwel oude gebruiken. In het museum staan ook verschillende soorten tamtams, die ze gebruiken voor communicatie. De meest eenvoudige bestaan uit een sleuf voor de akoestiek in een stuk broodboomstam en de mooiere zijn bewerkt, ook dit verschilt per eiland.

Het museum zelf lijkt op het oude Tropenmuseum, maar hier realiseer je je wel dat dit de werkelijke historie van dit land is. We zijn nu echt in het land van de menseneters, rieten rokjes en tamtams en van de foto's met de krijgers op de vulkaan van Jimmy Nelson.

De markt

In Port Vila is een hele grote overdekte groentemarkt met heel veel mooie verse groente. Paksoi, sla, aubergines en kool en natuurlijk kokosnoten en de verschillende wortelen als tapioca liggen bij alle stalletjes. De markt is van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat geopend en veel gezinnen leven min of meer op de markt.

Tijdens lunchtijd is het gezellig druk bij de lunchstalletjes die laplap (zie het recept op pagina 116) en verse kokosmelk verkopen.



Vispotje met gezouten vis



- 2 porties gezouten vis
- 3 grote aardappels
- 2 ons sperziebonen
- 1 pakje/ 250 ml tomatensaus/ tomatenpassata
- Evt. een glas rode wijn
- 1 citroen

Spoel de gezouten vis (dit keer mahi-mahi) een paar keer af en laat uitlekken in een vergiet.

Schil de aardappels en snijd in blokjes.

Kook de aardappels zonder zout met de stukjes vis in water.

Maak ondertussen de sperzieboontjes schoon, halveer ze en leg op de aardappels en vis.

Wanneer de aardappels bijna gaar zijn, giet het water af en voeg tomatensaus met een scheut water toe. Knijp wat citroensap erbij en eventueel een scheutje rode wijn en wat cayennepeper. Als het lekker pruttelt, is het klaar.

Schelpjespasta de luxe

Zonder verse vis is dit wel erg lekker en luxe met maar liefst drie verschillende soorten zeefruit, een blikje minder kan ook.



- 200 gram pasta
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 pepertje
- 250 ml (houdbare) room
- 2-3 blikjes zeefruit – mosselen, garnalen en schelpjes
- 1 bosuitje
- 1 glas witte wijn
- 1 limoen

Kook de pasta.

Fruit het uitje met de uitgeperste knoflook en het fijngesneden pepertje.

Voeg de room toe en verwarm de saus.

Wanneer de pasta bijna gaar is, giet de blikjes mosselen, garnalen en schelpjes af en voeg de vis bij de saus. Voeg een scheut wijn en het sap van een halve limoen/citroen toe.

Meng het fijngesneden bosuitje erdoor.

Serveer zodra de saus warm is. Verwarm de schelpdieren niet te lang, daar houden ze niet van.



Pepertjes conserveren in olie

De porties pepertjes die ze in Port Vila verkopen zijn veel te groot om vers op te maken. Daarom gaat een deel in de olie om te conserveren en een peperolie te maken. De olie is lekker op bijvoorbeeld pizza en de pepertjes kan je gebruiken in allerlei gerechten.



Ongeveer 10 pepertjes
1 lege jampot

Maak de jampot goed schoon met kokend water.
Snijd de peper in reepjes en verwijder de zaadlijsten. Je kan ook hele pepertjes bewaren.
Doe de reepjes peper in de jampot. Overgiet met olijfolie en druk aan, zodat ze goed onderstaan.
Bewaar tot gebruik op een donkere plek.
Zorg dat de pepertjes altijd onder de olie blijven om bederf te voorkomen.



Pittige aubergine pasta

Door de aubergines bij de pasta mee te koken, worden ze sneller gaar en hoef je ze maar kort te bakken.



1 grote of 2 kleine aubergines
1 pepertje op olie (of vers pepertje)
2 eetlepels peperolie
2 tenen knoflook
1 blik tomaten in stukjes
200 gram pasta

Snijd de aubergine in blokjes.
Doe de pasta in de pan met water en zout en schep de aubergine blokjes erop. Laat een paar minuten koken.
Doe de peperolie in de koekenpan en bak het fijngesneden pepertje en de stukjes knoflook.
Schep de aubergines uit de pastapan, laat een beetje uitlekken en voeg toe aan de pepertjes in de koekenpan. Bak kort mee en meng met de tomatenblokjes.
Laat sudderen en voeg wat versgemalen peper toe.
Serveer met de pasta.

Register gerechten en ingrediënten

A

Aardappel

- Aardappelomelet van de ruige zee [127](#)
- Aardappelsalade met tonijn uit blik [33](#)
- Bietjes salade [41](#)
- Neptunus Spaanse tortilla [97](#)
- Vispotje met gezouten vis [106](#)

Aardappelomelet van de ruige zee [127](#)

Affogato [130](#)

Aubergine

- Fiji couscous [99](#)
- Pittige aubergine pasta [107](#)

B

Bietjes salade [41](#)

Bonen

- BBQ humus [123](#)
- Bonensalade [21](#)
- Cassoulet van de bewegende boot met chorizo en bonen [93](#)
- Ingezuurde paprika met bonensalade lunch [40](#)
- Makreel met rare snijbonen [113](#)

Borrelhapje gedroogde vis met

limoenmayonaise [35](#)

Brood

- Brood bakken [109](#)
- Ciabatta [62](#)
- Kaeseschnitten [123](#)
- Omelette baguette [66](#)
- Tortilla's [30](#)

Broodvrucht

- Broodvrucht met papegaaivis [75](#)

Bruschetta [120](#)

- Bruschetta caprese [120](#)
- Bruschetta knoflook [120](#)
- Bruschetta met gegrilde paprika en ansjovis [120](#)
- Bruschetta met tomaat en basilicum [120](#)

C

Cassoulet van de bewegende boot met chorizo en bonen [93](#)

Ceviche van mahi-mahi [101](#)

Chaud Froid de thon met gebakken rijst [70](#)

Chocoladecake [74](#)

Chorizo

- Cassoulet van de bewegende boot met chorizo en bonen [93](#)
- Mexicaanse pizza met chorizo [40](#)

Chorizo pasta [24](#)

Ciabatta [62](#)

Citroen

- Citroencake [54](#)
- Ingemaakte citroenen [99](#)
- Papegaaivis met citroenmayonaise en rijstbaksel [74](#)
- Tonijn in citroenroomsaus [71](#)
- Wahoo met citroensaus [45](#)

Conserven

- Ingezuurde paprika [40](#)
- Vis conserveren in de 'weckpot' [102](#)

Couscous

- Fiji couscous [99](#)

Curry massala kokossaus met tonijn en rijst [126](#)

E

Ei

- Aardappelomelet van de ruige zee [127](#)
- Fou young hai [41](#)
- Gebakken ei met tortilla en paprika [25](#)
- Groente-omelet [122](#)
- Neptunus Spaanse tortilla [97](#)
- Omelette baguette [66](#)
- Pasta spek kaas eieren [127](#)
- Quiche [122](#)

Escabeche met mahi-mahi [91](#)

F

Fiji couscous [99](#)

Flammkuchen met ui en spek [68](#)

Fou young hai [41](#)

G

Gado gado met pindasaus [105](#)

Gamba's geflambeerd met tequila [22](#)

Gebakken ei met tortilla en paprika [25](#)

Geit gesmoord in kokosmelk [43](#)

Gember

Gember-limoen-honing-thee [100](#)

Gembersiroop [100](#)

Gemberthee [100](#)

Mahi-mahi met gembersinaasappelsaus [102](#)

Gember-limoen-honing-thee [100](#)

Gepickelde papaja [97](#)

Geroerbakte mie/ Pad thai [31](#)

Glasnoedels met gebakken tonijn [126](#)

Groente-omelet [122](#)

Guacamole

Tostadas mariscos met guacamole [20](#)

Guave jam met yoghurt [55](#)

H

Hollandaise dragonsaus op kerstavond voor anker [131](#)

Humus

BBQ humus [123](#)

I

Indiase curry met groene vrucht [111](#)

Ingemaakte citroenen [99](#)

Inmaken tomaten, wortel, kool en komkommer [36](#)

Inzouten mahi-mahi [101](#)

J

Jachtkip (Pollo alla Cacciatora) [67](#)

Japanse surimi salade [83](#)

K

Kaas

Kaeseschnitten [123](#)

Kip

- Fiji couscous [99](#)
- Jachtkip (Pollo alla Cacciatora) [67](#)
- Pollo completo met papaja- Kip met rum en papaja [67](#)
- Salade met gegrilde kip en mango [28](#)
- Stoofpotje met kip, rode wijn en gember [100](#)

Kokosnoot

Zelfgemaakte Kokosmelk [50](#)

Komkommer

- Inmaken tomaten, wortel, kool en komkommer [36](#)

Pittige tomaat komkommersalade [84](#)
 Snelle komkommermakreelsalade op brood [83](#)
 Kontiki pastasalade met tonijn [58](#)
 Kool
 Inmaken tomaten, wortel, kool en komkommer [36](#)
 Stampotje met gezouten vis [84](#)
 Zure kool- en wortelsalade [36](#)
 Krab
 Pasta met krab uit blik [60](#)
 Kruidige Pompoensoep [130](#)
L
 Langoest
 Zelfgespieste langoesten met limoenmayonaise [131](#)
 Laplap [116](#)
 Limoen
 Borrelhapje gedroogde vis met limoenmayonaise [35](#)
 Gember-limoen-honing-thee [100](#)
M
 Mahi-mahi
 Escabeche met mahi-mahi [91](#)
 Inzouten mahi-mahi [101](#)
 Mahi-mahi met gembersinaasappelsaus [102](#)
 Mahi-mahi met vanillesaus [101](#)
 Soepje met taro bladeren [91](#)
 Makreel
 Makreel met dipje [117](#)
 Makreel met rare snijbonen [113](#)
 Snelle komkommermakreelsalade op brood [83](#)
 Mango
 Mango chutney [80](#)
 Salade met gegrilde kip en mango [28](#)
 Sticky rice met mango en wahoo [53](#)
 Miegroentensoep [116](#)
 Mierikwortelmayonaise
 Tunaburger met mierikwortelmayonaise [125](#)
N
 Nasi overtocht speciaal [32](#)
 Neptunus Spaanse tortilla [97](#)

O
 Octopus pastasalade [62](#)
 Oesters uit Mazatlan [24](#)
 Omelette baguette [66](#)
 Ota ika [88](#)
P
 Pad Thai [31](#)
 Pannenkoeken [75](#)
 Papaja
 Gepickelde papaja [97](#)
 Papajachutney uit Niue met gebakken wahoo [80](#)
 Papajasalade met pitjes [109](#)
 Pollo completo met papaja- Kip met rum en papaja [67](#)
 Papegaaivis
 Papegaaivis met citroenmayonaise en rijstbaksel [74](#)
 Paprika
 Ingezuurde paprika met bonensalade lunch [40](#)
 Pasta
 Chorizo pasta [24](#)
 Kontiki pastasalade met tonijn [58](#)
 Octopus pastasalade [62](#)
 Pasta al libido [33](#)
 Pasta met krab uit blik [60](#)
 Pasta spek kaas eieren [127](#)
 Pasta van de zeehoer [37](#)
 Pittige aubergine pasta [107](#)
 Schelpjespasta de luxe [106](#)
 Pepertjes conserveren in olie [107](#)
 Pico de Gallo [20](#)
 Pinda
 Gado gado met pindasaus [105](#)
 Pindasaus de luxe [33](#)
 Pizza
 Mexicaanse pizza met chorizo [40](#)
 Pizza Big Mama [89](#)
 Poisson Cru [47](#)
 Pollo completo met papaja- Kip met rum en papaja [67](#)
Q
 Quesadillas [30](#)
 Quiche [122](#)

R
 Rijst
 Chaud Froid de thon met gebakken rijst [70](#)
 Curry massala kokossaus met tonijn en rijst [126](#)
 Nasi overtocht speciaal [32](#)
 Papegaaivis met citroenmayonaise en rijstbaksel [74](#)
 Risotto Port Resolution [111](#)
 Sticky rice met mango en wahoo [53](#)
 Vegetarische truffelrisotto [77](#)
 Risotto Port Resolution [111](#)
 Rum met ananassap van Rotui [66](#)
S
 Salade
 Aardappelsalade met tonijn uit blik [33](#)
 Bietjes salade [41](#)
 Bonensalade [21](#)
 Ingezuurde paprika met bonensalade lunch [40](#)
 Japanse surimi salade [83](#)
 Pittige tomaat komkommersalade [84](#)
 Salade met gegrilde kip en mango [28](#)
 Salade met stokbrood [121](#)
 Tonijnsalade [37](#)
 Wortelsalade [117](#)
 Yam bietensalade [88](#)
 Zure kool- en wortelsalade [36](#)
 Saus
 Hollandaise dragonsaus op kerstavond voor anker [131](#)
 Mahi-mahi met gembersinaasappelsaus [102](#)
 Makreel met knoflooksaus [113](#)
 Pittige knoflooksaus [113](#)
 Sushimi van tonijn en wahoo met sushimisaus au miel [70](#)
 Tonijn in citroenroomsaus [71](#)
 Vanillesaus met wahoo en gesauteerde groente [71](#)
 Wahoo met citroensaus [45](#)
 Snelle komkommermakreelsalade op brood [83](#)
 Soep
 Kruidige Pompoensoep [130](#)
 Miegroentensoep [116](#)
 'Ota ika [88](#)

Soepje met taro bladeren, 91
 Stevige courgettesoep 31
 Thaise vissoep met gedroogde vis 36
 Toscaanse tomatenvissoep 54
 Wahoo vissoep met oud stokbrood en aioli 53

Stamppotje met gezouten vis 84
 Sticky rice met mango en wahoo 53
 Stoofpotje met kip, rode wijn en gember 100

Sushimi van tonijn en wahoo met sushimisaus au miel 70

T

Takihi uit de umu oven 80
 Tartaar van tonijn – tartare de thon 43
 Tartare de wahoo 43
 Tataki van verse tonijn 25
 Toffees, life is sweet 121
 Tomaat
 Inmaken tomaten, wortel, kool en komkommer 36
 Pico de Gallo 20
 Pittige tomaat komkommersalade 84

Tomatenkappertjessaus met wahoo en puree 60

Tonijn
 Aardappelsalade met tonijn uit blik 33
 Chaud Froid de thon met gebakken rijst 70
 Curry massala kokossaus met tonijn en rijst 126
 Glasnoedels met gebakken tonijn 126
 Kontiki pastasalade met tonijn 58
 Ota ika 88
 Poisson Cru 47
 Sushimi van tonijn en wahoo met sushimisaus au miel 70
 Tartaar van tonijn – tartare de thon 43
 Tataki van verse tonijn 25
 Tonijn in citroenroomsaus 71
 Tonijnsalade 37
 Tunaburger met mierikswortelmayonaise 125

Tortilla 30
 Quesadillas 30

Toscaanse tomatenvissoep 54
 Tostadas mariscos met guacamole 20

Tuinkers kweken 125
 Tunaburger met mierikswortelmayonaise 125

V

Vanillesaus met wahoo en gesauteerde groente 71
 Vegetarische truffelrisotto 77
 Vinaigrette
 Salade met stokbrood 121

Vis
 Borrelhapje gedroogde vis met limoenmayonaise 35
 Indiase curry met groene noname vrucht 111
 Pasta van de zeehoer 37
 Poisson Cru 47
 Stamppotje met gezouten vis 84
 Thaise vissoep met gedroogde vis 36
 Toscaanse tomatenvissoep 54
 Vis conserveren in de 'weckpot' 102
 Vis drogen 34
 Vispotje met gezouten vis 106

W

Wahoo
 Ceviche van wahoo 35
 Papajachutney uit Niue met gebakken wahoo 80
 Sushimi van tonijn en wahoo met sushimisaus au miel 70
 Tartare de wahoo 43
 Tomatenkappertjessaus met wahoo en puree 60
 Vanillesaus met wahoo en gesauteerde groente 71
 Wahoo met citroensaus 45
 Wahoo vissoep met oud stokbrood en aioli 53
 Zoet-zure wahoo 45

Wortel

Wortelsalade 117
 Zure kool- en wortelsalade 36

Y

Yam bietensalade 88
 Yoghurt maken 55

Z

Zeefruit

Gamba's geflambeerd met tequila 22
 Schelpjespasta de luxe 106
 Zelfgespieste langoesten met limoenmayonaise 131
 Zoet-zure wahoo 45

*Je moet zeilen op de wind van vandaag
 De wind van gisteren helpt je niet vooruit
 De wind van morgen blijft misschien wel uit
 Je moet zeilen op de wind van vandaag*



Colofon

Concept & Tekst: Anneke Sips

Receptuur: Anneke Sips

Fotografie: Anneke Sips & Robert Tissing

Vormgeving: Visualles, Lauren van 't Hart

Druk: Pumbo.nl

Uitgever: Food on a boat

Met dank aan: Mijn lieve (reis)maat, proever en schipper: Robert, mama, papa, Ep & Joke, Jeppe, Jan & Joanneke, Erwin & Karen, Frans & Yvonne, Marina, Cornelia, Mirjam, Natalie, Mel & Larry, Wade & Sarah, Wayne & Jodie, Annejacq, Koen.

ISBN 978-90-829411-0-4

NUR 441

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze opgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit boek is met de grootste zorg samengesteld, de schrijver of uitgever kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de gevolgen van onjuiste beschrijvingen van recepten, ervaringen of anderszins.

Auteur & Copyright: Anneke Sips 2018

anneke@foodonaboat.nl

www.foodonaboat.nl

Robert en Anneke maakten de grote oversteek van de Stille Oceaan. Ze zeilden samen in negen maanden van Mexico naar Australië op hun zeilboot Spunky en bezochten afgelegen eilanden en atollen in Frans-Polynesië, Niue, Fiji, Tonga, Vanuatu en Nieuw Caledonië.

“Wat eet je dan aan boord?” was een veelgestelde vraag.

Daarom hield Anneke eerst een blog bij en maakte daarna dit boek, met niet alleen recepten, maar ook tips over het koken aan boord, het bewaren en conserveren van vis en groente, informatie over lokale gerechten en gebruiken, reisverhalen en anekdotes.

Aan de hand van de afgelegde route over de Stille Oceaan beschrijft ze de recepten en ervaringen.

Anneke Sips zeilde in totaal 16 maanden op zeilboot Spunky van Florida naar Australië.

Eerder zeilde ze drie maanden door Indonesië en langs de kust van Australië.

Ze houdt van lekker en gezellig eten maar ook van praktisch koken.

Anneke schreef mee aan het kookboek “Van Keukenmeid tot Dinerdiva”.

In het dagelijks leven is ze veranderingsmanager.

158N 978-90-829411-0-4



9 789082 941104