



Come si organizza la CAMBUSA per una settimana

Autore Betty Forigo - Vela Mare SSD

www.circolovelamare.com

Guida base per poter partecipare ad una attività in barca a vela (crociere, regate, ecc) preparasi all'ambiente e alle consuetudini, in modo da poter godere appieno del tempo passato in mare.

La crociera scuola su barca a vela è diversa rispetto ad soggiorno in qualsiasi struttura organizzata.

Cos'è la Cambusa?

In ambiente nautico, la **cambusa** è lo spazio destinato all'interno delle imbarcazioni al deposito, alla conservazione ed alla preparazione dei viveri.

Chi fa la cambusa?

Nelle crociera scuola del Vela Mare l'approvvigionamento della cambusa viene fatto dai soci prima della partenza. Questi dovranno provvedere ad acquistare una scorta di cibi, bevande e di tutto l'occorrente necessario per la durata della navigazione.

1) l'istruttore da l'appuntamento alla barca dove accoglie l'equipaggio e spiega la disposizione della barca assegnando le cuccette e lo spazio interno o sottocoperta.

Dopo aver depositato i bagagli in cabina l'equipaggio si reca al supermercato.

2) l'istruttore da l'appuntamento al supermercato dove accoglie l'equipaggio e si procede all'acquisto della cambusa, finito si va alla barca e si inizia lo stivaggio della spesa e al termine si procede all'assegnazione delle cabine.

Stivaggio Cambusa e conservazione: Dove?

La cambusa viene stivata (distribuita) negli spazi appositamente predisposti nella zona cucina e dinette. Nel frigorifero che non è come quello di casa (meno capiente e privo di ghiacciaia) di norma si conservano i cibi maggiormente deteriorabili come insalata, formaggi, affettati, ecc oltre alle bevande. Il resto della cambusa viene divisa per tipologia e messa negli appositi scomparti:

1) occorrente per colazione

2) occorrente per cucinare i primi piatti

3) frutta e verdure che si conservano anche fuori dal frigorifero

Oltre agli alimenti nella cambusa si prevede anche all'acquisto del materiale di consumo quali carta igienica, rotolone di carta, detersivi biodegradabili, spugne per le pulizie.



Diete Particolari? vegetariani, vegani, celiachia, ecc

Per chi ha abitudini alimentari o intolleranze sulle nostre imbarcazioni è possibile gestire senza problemi alimentazioni particolare.

Cosa compro e quanto? Alcuni suggerimenti utili:

PRIMA COLAZIONE: biscotti o fette biscottate accompagnate da una tazza di the e di marmellata. Si consiglia di inserire il caffè e il latte dopo il primo giorno di imbarco essendo alimenti che possono favorire l'insorgenza del mal di mare.

PRIMI PIATTI: Tenendo conto che durante il giorno spesso si naviga si prevede la preparazione di pasti veloci come insalatone, piatti freddi, cous cous, ecc.

SECONDI PIATTI: Solitamente la cena è la parte della giornata più gradita dall'equipaggio. Al calare del sole anche l'aria si rinfresca e l'appetito inizia a farsi sentire con una certa insistenza. Questo è il momento di sbizzarrirsi con piatti a base di pasta, riso e verdure accompagnati da un calice di vino rosso, bianco o birra.

Spesa tipo per un equipaggio di 6 persone

ALIMENTI LUNGA CONSERVAZIONE

Aceto	lt	1
Acqua	bottiglie	36
Biscotti Frollini	conf	2
Caffè	250 gr	1
Ceci	vasetto	2
Confettura	conf	1
Cous Cous	250 gr	1
Crema spalmabile	conf	1
curcuma	barattolo	1
Dado	conf	1
Fette Biscottate	conf	1
Filetti Sgombro naturale	conf	5
latte	lt	2
Olio oliva extravergine	lt	1
Passata di pomodoro	bottiglie	2
Pasta	kg	3
Pepe nero	barattolo	1
Peperoncino macinato	barattolo	1
Riso	kg	1
Sale Grosso	kg	1
Sale Iodato	conf	1
succo di frutta Bravo 2 lt	bottiglie	3
Sugo Pesto	conf	1
The ecosolidale	conf	1
zucchero	conf	1

ALIMENTI FRESCI

Affettati vari	gr	600
Aglione	gr	250
Albicocche	gr	1500
Banane	gr	700
Basilico in vaschetta	conf	1
Carote	sacch	1
Cipolla bianca	n	3
Formaggi stagionati	gr	1500
Insalata sacchetto	gr	500
Kiwi	gr	1000
Limoni	n	2
Melanzana	n	2
Mele	gr	900
Mozzarella tris	conf	4
Pancetta aff. cubetti	conf	1
Pane	kg	3
Parmigiano Grattugiato	buste	4
Patate	kg	1
Peperone	n	2
Pesche Nettarine	gr	2000
Petto Pollo	gr	850
Pomodoro	kg	2,5
Uova fresche da 10	conf	1
Zucchini	n.	5

DETERSIVI/EXTRA

Carta Igienica	conf	1
Detersivo biodegradabile	conf	1
Rotolone carta	conf	1
Sacchetti spazzatura	conf	1
Spugne per pulizia piatti e wc	conf	1
Sgrassatore biodegradabile	conf	1
Tovaglioli	conf	2

Nella tabella non sono presenti alcoolici che vanno acquistati secondo le abitudini dell'equipaggio, inoltre qualsiasi modifica può essere apportata sostituendo un alimento con un altro (es. biscotti con cereali, ecc) si raccomanda di non eccedere nell'acquisto di alimenti per evitare sprechi.

Inoltre si sconsiglia l'acquisto di Meloni/Anguria in quanto poco digeribili e producono tanti residui alimentari.

In base alla nostra esperienza una spesa tipo di questo genere necessita solamente il reintegro di alimenti freschi che si possono acquistare durante la settimana.

Che differenza c'è tra preparare e cucinare a bordo?

Tutti i barca, al momento del pasto, danno il loro contributo dalla preparazione al cucinare. Preparare in barca si intende apparecchiare, tagliare il pane o le verdure, ecc.

Cucinare in barca è il momento dove si mette a frutto la propria esperienza culinaria per far gustare piatti tipici e particolari.



Cucinare a Freddo?? Sì in barca si fa risparmi gas e eviti incidenti con l'acqua bollente. Ecco alcune ricette:



AGLIO E OLIO A FREDDO

Prendete un grosso spicchio d'aglio, tagliatelo a metà e strofinatelo su fondo e pareti della zuppiera, poi spremetelo con lo spremiaglio facendo cadere il ricavato nella medesima zuppiera. Aggiungete il peperoncino in polvere e olio in quantità generosa e un pizzico di sale. Scolate la pasta, versatela nel tutto e mescolate. Unite qualche filetto d'acciuga sott'olio o, se ne avete, un giro di colatura di alici (ma in caso, non mettete sale).

FINTA PUTTANESCA

Mettete in una ciotolina una bella manciata di capperi sotto sale. Pulite e diliscate un paio di acciughe, sotto sale anch'esse.

Private dell'anima e tritate grossolanamente uno spicchio d'aglio. Sminuzzate i capperi insieme a una dozzina di olive nere e a una punta di peperoncino fresco. Mescolate di pomodori tagliati a pezzettini, Olio extravergine. Pasta.

PASTA ALLA POVERELLA

Preparare la salsa il giorno prima, quindi lava i pomodori, asciugali e privali dei semi, poi tritali grossolanamente, lasciali sgocciolare per eliminare l'acqua e mettili in una ciotola.

Pulire il peperone e taglialo finemente, poi tritare l'aglio, i capperi dissalati e le foglie di basilico e unirli ai pomodori. Infine profumare con un pizzico di origano, aggiungere del peperoncino e condire con l'olio extravergine d'oliva. Poi fai riposare.

Togliere la salsa dal frigo e aggiungere il sale, cucinare *la pasta* e condire con il preparato.

PASTA ALLA CRUDAIOLA

Lavare i pomodori tritarli grossolanamente, eliminando quanti più semi possibile.

Sbucciare e tagliare a fettine l'aglio. Pulire, lavare e trita il basilico.

Mettere i pomodori tritati in una ciotola, unire l'aglio a fettine, il basilico tritato, un pizzico di origano, sale, pepe e l'olio. Mescolare bene, coprire la ciotola con la pellicola e lascia insaporire il sugo.

Cuocere la pasta e condirla con il sugo e, se gradito, aggiungere altro basilico fresco spezzettato.