

## I consigli dello skipper Omero Moretti su come preparare la cambusa per la traversata atlantica

L'importanza del cibo in traversata non deve essere sottovalutata. Oltre a nutrire gli appetiti di 8/9 persone che passano 24 ore al giorno all'aperto, in mare, dormendo poco, il cibo svolge altre funzioni fondamentali.

Con una buona alimentazione si resta in forma fisica e si evitano problemi che, a migliaia di miglia di distanza da tutto, possono sembrare più gravi di quel che sono. Il pranzo e la cena sono anche un momento di aggregazione che fa rivivere una quotidianità "normale" in una condizione che per i più di normale ha ben poco, rinfranca lo spirito e solleva il morale. I pasti, poi, aiutano a fare gruppo: oltre a mangiare insieme, l'equipaggio si divide i turni di corvée per il lavaggio piatti e cucina, nasce uno spirito cooperativo, e tutti sono spinti a dare una mano.

### **Le quantità**

È bene stimare sempre una navigazione più lunga della media per non correre il rischio di rimanere senza viveri, e per semplificare l'approvvigionamento è utile ragionare per pasti. Se ci si aspettano 20 giorni di navigazione si calcoleranno 25 colazioni, 25 pranzi e 25 cene, moltiplicati per il numero delle persone in equipaggio. Senza fare un vero e proprio elenco della spesa, al supermercato si utilizza la stessa logica: fette biscottate caffè e tè per 25 giorni per 9 persone, pasta per 25 giorni per 9 persone, eccetera, in base ai menù (vedi sotto).

Per l'acqua, considero un litro e mezzo al giorno a persona in bottiglia da bere, più i serbatoi di acqua dolce della Freya che contengono 1.000 litri di acqua, utilizzati per lavarsi e cucinare.

Per l'igiene personale si riempie una bottiglia da un litro e mezzo al giorno per persona. Lasciando la possibilità di utilizzare l'autoclave, infatti, lo spreco d'acqua sarebbe enorme. Sembra assurdo, ma potete fare l'esperimento anche a casa: una bottiglia da un litro e mezzo (magari fatta riscaldare al sole) è più che sufficiente per farsi una doccia, e spesso basta anche per dare una lavata al bagno. Provate e vi renderete conto di quanta acqua sprechiamo.

## Come scegliere i menù

In traversata est-ovest la navigazione è mediamente con andature portanti, la barca è quindi abbastanza stabile, e cucinare è fattibile. Inoltre, a parte i primi giorni, si naviga a latitudini quasi tropicali e il clima è caldo. Si possono quindi pensare menù freschi e non necessariamente espressi. Verdure a pranzo (caprese, le famose melanzane alla Omero, insalate), e a cena qualcosa di caldo, una pasta o un secondo.

In traversata ovest-est bisogna considerare condizioni di mare e vento più impegnative, andature di prua, e anche un clima più fresco e piovoso. Frutta e verdura sono sempre importantissime, ma soprattutto alla sera è bene pensare di cucinare cibi caldi, minestre e zuppe. La pentola a pressione diventa quasi indispensabile per cucinare nel ritorno: si fa prima, e soprattutto la pentola è chiusa ermeticamente e anche in caso di rovesciamento della pentola i danni sono limitati. Io personalmente, visto che non sono un regatante, alla sera durante la cena e le operazioni di pulizia della cucina poggio di una cinquantina di gradi per mangiare in condizioni più comode.

In oceano, ovviamente, si può pescare, ma ci sono da considerare diverse difficoltà. Quando il pesce abbocca si deve rallentare o fermare la barca, che spesso naviga con il genova tangonato e tutta la randa, poi lo si deve tirare su e ucciderlo possibilmente senza infilarsi ami e coltelli nelle mani, e infine sfilettarlo e pulirlo. Insomma, fare affidamento sul pesce per variare un po' il menu si può, ma con criterio.

*Tra le cose da evitare:* il latte e i succhi di frutta, che agitano gli stomaci già messi alla prova dall'onda dell'oceano; grosse quantità di carne e altri beni che deperiscono in fretta; enormi caschi di banane che ovviamente maturano tutte insieme e finiscono regolarmente in mare; tutte le cose troppo pretenziose che poi finiranno per marcire nella stiva (se non fate la sfoglia fresca a casa, difficile che la facciate in mare).

*Tra le cose che non devono mancare:* tè, incredibile quanto se ne beve nei turni di notte; zenzero, grattugiato nel tè è un toccasana per mal di mare e raffreddamenti; coca cola, utile per sistemare gli stomaci che soffrono il mare; le verze, verdure eccezionali che si conservano anche per tre settimane senza problemi; snack vari che danno conforto ed energia di notte, quando fa freddo, e quando mangiare risulta troppo difficile; formaggi e altri cibi espressi in caso di difficoltà nel cucinare; farina e lieviti per fare del pane o delle focacce, che è molto più semplice di quanto si possa credere; una bottiglia di rhum per festeggiare i traguardi e godersi (quando non si è di turno) lo spettacolo indescrivibile della notte stellata in mezzo all'oceano.

Per farvi un esempio, io per 9 persone prendo all'incirca:

- ✓ 30 kg di pomodori verdi, 5 kg di carote, 5 kg di peperoni, 10 kg di cipolle, 15 kg di patate, 5 kg di zucchine, qualche broccolo, un paio di zucche, basilico (se lo trovo) da frullare prima di partire insieme ad aglio e pinoli (vanno bene anche noccioline, noci o mandorle) per avere del pesto pronto;
- ✓ 25 kg di mele, 20 kg di arance, 4 meloni bianchi, 4 ananas, qualche avocado e papaya;
- ✓ 3 kg di zucchero, 6 vasetti di miele, 7/8 vasetti di marmellata (a seconda della golosità), abbondanti biscotti (semplici, senza cioccolato o altre farciture) e fette biscottate, che servono anche nei turni di notte e per le fami improvvise;
- ✓ 20 kg di pasta, 5 kg di riso, almeno 5 kg di farina e lievito, grissini e crackers secchi (il pane in cassetta si inumidisce e ammuffisce dopo pochi giorni);
- ✓ una decina di tavolette di cioccolato fondente, frutta secca, patatine.

### **La conservazione e lo stivaggio**

Ho già accennato alla ovvia necessità di considerare i tempi di conservazione dei cibi nella scelta dei menu. Lo stesso criterio va seguito nel cucinare: per primi le insalate verdi, i pomodori e le zucchine che si conservano di meno, per ultime le verze e le patate. Per prima la carne, per ultimi la pasta e il riso. E così di seguito.

Prima di stivare frutta e verdura è molto importante lasciarle asciugare in pozzetto per eliminare i residui d'acqua dei frigoriferi e consentire che si conservino più a lungo. È bene fare un controllo dei cibi freschi stivati ogni giorno, per verificare che non ci siano frutta o verdure troppo mature che potrebbero rovinare l'intera cassetta, e per scegliere cosa cucinare prima che sia da buttare. È molto utile arieggiare i gavoni ogni giorno per migliorare la conservazione della frutta e della verdura.

Le bottiglie di vetro dovrebbero essere avvolte in buste di plastica prima di essere messe in sentina per attutire i colpi ed evitare che si rompano. Consiglio anche di togliere le etichette alle bottiglie di plastica per evitare che staccandosi finiscano per intasare le succhiarole delle pompe di sentina. In ogni caso, lo stivaggio della cambusa è un'operazione di grande organizzazione ed è bene che tutto l'equipaggio partecipi in modo da avere chiara la distribuzione dei viveri e prendere confidenza con la barca.