

EEN OCEAAN OM JE HONGER TE STILLEN

Van de Kaapverdische eilanden tot de Galapagos-archipel en verder: met een jacht van een kleine vijftien meter maken Lynn en Jesse hun grote zeildroom waar. Al twee jaar lang is de oceaan hun habitat en de boot hun thuis. Als verzet tegen de monotone dagen op zee begon Lynn er te spelen met recepten in de kleine keuken. 'Als de maaltijd het hoogtepunt van je dag is, kun je maar beter zorgen dat die op punt staat.' Door **Maya Toebat** Foto's en recepten **Lynn Van Den Broeck**

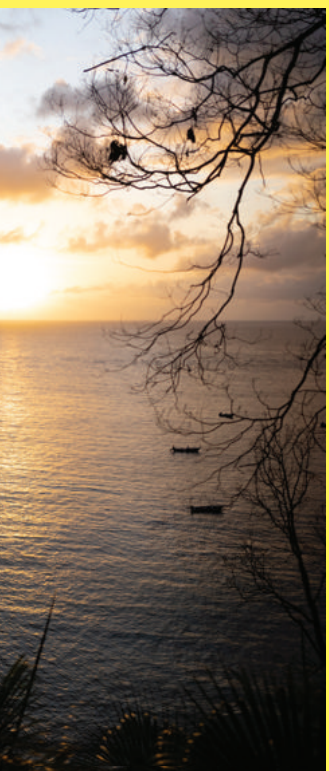




WIE IS LYNN VAN DEN BROECK?

Toen Lynn tien jaar geleden de grote droom van haar toenmalige vriend volgde en samen met hem naar Nieuw Zeeland zeilde, had ze nog geen mijl zeilervaring op de teller. Het leven op zee leerde haar de aardbol meer te respecteren. Sinds juni 2021 trekt Lynn opnieuw de wereld rond, samen met haar huidige vriend, Jesse Frans. Als *The hungry sailor* deelt ze haar culinaire experimenten aan de kombuis, en tussen het koken en klussen door werkt ze op de boot aan opdrachten als grafisch vormgever.





‘IK MAG ER NIET AAN DENKEN HOEVEEL WATER ER ONDER ONS ZIT EN HOE VER WE VAN LAND ZIJN’

Vanwaar het idee van een lange zeilreis?

— ‘Mijn vriend Jesse heeft als kind altijd gezeild en had een boot waarmee hij lange reizen wilde aanbieden. Toen dat idee niet van de grond kwam door corona, begonnen we zelf plannen te maken. We vertrokken in juni 2021 vanuit Antwerpen naar de Spaanse en Portugese kust. In januari 2022 zijn we vervolgens vanuit Kaapverdië de Atlantische Oceaan overgestoken en intussen zijn we in de Stille Oceaan, bij de Galapagoseilanden.’

Hoe anders voelt het om door de verschillende oceanen te varen?

— ‘De Stille Oceaan is de grootste oceaan op aarde en – zoals de naam zegt – vrij rustig door haar lange golven. Daarmee vergeleken was de Atlantische Oceaan turbulent en nerveus, al blijft het één grote massa als je midden op zee zit. Ik mag er niet aan denken hoeveel water er soms onder ons zit en hoe ver we van land zijn.’

Hoe ziet een typische dag op zee eruit?

— ‘Tijdens een oversteek leven Jesse en ik naast elkaar. Meestal eten we ’s middags en ’s avonds samen, maar ’s nachts waken we om de beurt, waardoor er overdag ook vaak iemand slaapt. Tussendoor lezen we, luisteren we naar een podcast of vissen we. Als je een vis vangt, is dat het hoogtepunt van de dag, maar verder is het leven onderweg vrij monotoon. Het is fijn om zoveel tijd te hebben om te mijmeren over vroeger of over toekomstplannen, maar het doet toch altijd deugd als we weer aan land zijn.’

Hoe blijft zo’n reis financieel haalbaar?

— ‘We leven van een combinatie van enkele opdrachten en huurinkomsten. Dat lukt, al zitten we soms boven ons maandelijks budget, zoals nu op de dure Galapagoseilanden. Als we een maand op zee zijn, hebben we geen uitgaven. Alleen op grote, onverwachte kosten zijn we niet voorzien. Op de boot naast ons heeft een blikseminslag alle apparatuur vernietigd. Als dat bij ons zou gebeuren, is de reis gedaan.’

Went het om in een kleine ruimte te leven en te koken?

— ‘Het is een uitdaging om in een

kleine keuken, met een kleine koelkast te koken, maar het is fijn dat ik er veel tijd voor heb. Omdat ik weinig info vond over hoe andere zeilers koken, heb ik bijna alles zelf uitgezocht. Ik experimenteer graag en haal inspiratie uit de kookboeken die ik mee heb en uit de culinaire invloeden die we onderweg oppikken. Ik wil graag een kookboek voor zeilers schrijven om die tips te delen. Zeker bij een oversteek is de maaltijd het belangrijkste moment van de dag. Dan kun je maar beter zorgen dat die op punt staat, want van instant noedels word je niet echt blij.’

Blijft er genoeg tijd over om nieuwe plekken te ontdekken?

— ‘Ja, we blijven vaak lange tijd op dezelfde plek omdat het weer bepaalt wanneer we verder kunnen zeilen. Een maand per bestemming is niet ongevoel. In Colombia zijn we met de rugzak landinwaarts getrokken. Daar had ik zeker langer kunnen blijven. Ook Los Roques, een eilandengroep boven Venezuela, heeft indruk gemaakt: we leerden er lokale, gastvrije zeilers kennen, wier verhaal bleef hangen: wij kunnen met ons paspoort overal naartoe, maar zij zitten nu nog altijd in Venezuela omdat hun munt gewoon zo weinig waard is.’

Jullie zijn al lang onderweg.

Heb je soms heimwee?

— ‘Thuis zegt iedereen altijd “je mist niks”, maar natuurlijk mis ik de simpele dingen. Sommige vrienden en familieleden hebben wel even meegereisd, bijvoorbeeld mijn zus in Colombia, onze buurman in Madeira, Jesses broer en een vriend tijdens de oversteek van de Atlantische Oceaan of zijn moeder in Kaapverdië. Vorige zomer zijn we ook drie maanden naar huis gegaan tijdens het orkaanseizoen. We hadden behoefte aan een pauze, weg van de kleine ruimtes en het fysieke werk. Zeilen is een prachtige manier van reizen, maar het is niet zo glamoureuus als het klinkt. Toen mijn zus mee zeilde, zei ze achteraf: “Het romantische beeld dat ik van zeilen had, is nu volledig weg.”’

Op het moment dat dit artikel verschijnt, maken jullie de langste oversteek tot nu toe: 3.000 mijl, of 20 dagen, naar de Markiezen in Frans-

Polynesië. Vind je dat spannend?

— ‘Ik heb die afstand al gedaan tijdens mijn vorige zeilreis, maar ik ben nu nerveuzer. Het is zó lang en tegenwoordig hoor je via sociale media sneller wanneer er iets fout loopt. Onlangs is er een boot gezonken na een aanvaring met een walvis. Zulke dingen boezemen toch angst in.’

Hoe bereiden jullie de oversteek voor?

— ‘Binnen moet alles opgeruimd zijn voor het geval de boot scheef komt te liggen. We hangen ook touwen naast het bed, zodat we er niet uitrollen. Verder is Jesse in de mast geklommen om te kijken of daar alles in orde is. En morgen gaan we naar de markt voor vers eten, blikvoer en pasta hebben we al ingeslagen. Ik maak meestal een cake en een maaltijdsoep voor tijdens de eerste dagen, omdat ik dan geen zin heb om te koken. Ook pasta alla puttanesca eten we tijdens bijna elke oversteek, omdat je die ingrediënten niet in de koelkast hoeft te bewaren.’

Hoe ver plannen jullie vooruit?

— ‘We zijn gestopt met plannen maken, want als het niet lukt, voel je je schuldig. Plannen maken aan land is makkelijker dan op zee. We moeten vooral rekening houden met de seizoenen. In november begint het cycloonseizoen in de Stille Oceaan, dus dan moeten we wel bij Australië zijn. Door te leven op de oceaan ben ik me veel bewuster geworden van de elementen en heb ik meer respect gekregen voor de aarde. Als het thuis regent, klagen we, maar op de boot leer je samenwerken met het weer.’

@the.hungy.sailor

KOKEN AAN BOORD: ZO DOE JE DAT

Koken op een boot brengt wel wat uitdagingen mee. Je hebt maar weinig zoet water, elektriciteit, gas om op te koken en plaats.

- Bij een oversteek moet je eten voorzien voor drie à vier weken. De meeste boten hebben een koelkast, sommige ook een (kleine) diepvries. Veel groenten en fruit kun je echter zonder koelkast bewaren, op voorwaarde dat je producten koopt die voordien nooit gekoeld waren (best op de markt in plaats van in de supermarkt). Sommige bewaren dan zelfs beter buiten de koelkast, zoals tomaten, mango, papaya, ananas en passievrucht.
- Sommige combinaties zorgen ervoor dat iets sneller slecht wordt. Leg geen uien bij aardappelen, geen citroenen of appels bij bananen, tomaten scheiden veel ethyleen uit, waardoor andere dingen sneller rijpen.
- Koop groene en gele bananen, en ook tomaten in verschillende stadia van groen tot rood. Bewaar alles zorgvuldig, op een droge donkere plaats met iet of wat verluchting.
- Vermijd conserveren met een deuk of roestvlekken. Een beschadiging in de bescherm laag kan de houdbaarheidsdatum beïnvloeden.
- Koop lange ovenhandschoenen. Het is niet gemakkelijk om een schotel om te draaien of uit de oven te halen op een schommelende boot.
- Met een snelkookpan kun je sneller soep, bouillon of een stoofpot maken, waardoor je minder gas verbruikt.
- Met een silicone cakevorm hoef je niet te prutsen met een ingevette cakevorm en bakpapier.
- Koop een goede thermos van 1 liter met wijde opening. Je kan er yoghurt mee maken, maar ook op voorhand gekookt eten warm houden als je weet dat er slecht weer aankomt. ▶



ROZE DIP VAN GEITENKAAS EN RODE BIET

'Onder zeilers bestaat het gebruik om bij elkaar te aperitieven. Deze dip maakte ik toen we onze burens in een Caraïbische haven over de vloer hadden. Snacks en chips zijn er heel duur en ik had nog geitenkaas en voorgekookte rode biet aan boord. Ook lekker met feta of ricotta.'

- 2 voorgekookte rode bieten of 1 blik rode biet in schijfjes, uitgelekt
- 200 g geitenkaas of feta kan ook (doe er dan geen zout meer bij)
- Peper en zout
- 1 el komijnpoeder
- Een snuf sumak
- 1 stengel lente-ui, in ringetjes

BEREIDING

1. Mix de rode biet en de geitenkaas. Wie een wat dikkere dipsaus wil, kan wat meer kaas toevoegen. Meng er eventueel nog wat olijfolie onder voor extra smeugheid.

2. Meng het komijnpoeder en peper en zout door de gladde massa. Werk af met een snuffe sumak en de lente-ui en serveer met crackers of gesneden rauwe groenten.

TIP: Rode biet in blik of vacuüm verpakt blijft superlang goed. Ik gebruik ze ook om sap mee te maken of in salades. Geitenkaas en feta blijven ook maanden goed, zeker als je die in een zoutoplossing bewaart.



MAHI MAHI MET KOKOSMELK EN KARDEMOM

'Tonijn of mahi mahi zijn oceaantvissen, die vangen we het meest. We kunnen drie à vier dagen van zo'n vis eten, dus moet ik op zoek naar variatie. Dit gerecht kan ik makkelijk op zee maken, want ik heb er amper verse ingrediënten voor nodig.'

VOOR 2 PERSONEN

- 300 ml kokosmelk
- 10 kardemompeulen, licht gekneusd
- 4 limoenblaadjes
- 350 g mahi mahi-filet (goudmakreel) of andere stevige, witte vis
- 2 porties gekookte rijst
- 2 stengels lente-ui: het groen in ringetjes gesneden, het wit in lange reepjes
- 1 limoen
- 1 el sesamzaadjes
- Peper en zout
- Olijfolie

BEREIDING

1. Breng de kokosmelk aan de kook in een pan. Voeg er de kardemompeulen en limoenblaadjes bij, zet dan het vuur uit en laat de kruiden intrekken.

2. Kruid ondertussen de visfilets met peper en zout en bak ze in wat olijfolie in ongeveer tien minuten aan beide kanten gaar.

3. Vis daarna de kardemompeulen en limoenblaadjes uit de saus. Verdeel de rijst over twee kommetjes, leg er de vis op en schep er de saus over. Werk af met wat sesamzaadjes en lente-ui bovenop en serveer bij elke portie een halve limoen.

TIP: De kardemom, gedroogde limoenblaadjes, het sesamzaad en de kokosmelk blijven lang goed. Ik zoek vaak naar kokosmelk in poedervorm, omdat die minder plaats inneemt dan een blik.



SINAASAPPEL-MAANZAADCAKE

- 210 g bloem
- 2,5 tl bakpoeder
- Een snuf zout
- 200 g suiker
- 2 el maanzaad
- Sap en zeste van 1 sinaasappel
- 210 ml zonnebloemolie
- 2 eieren
- 1 tl vanille-extract
- 120 ml yoghurt
- Extra: 1 el kaneelpoeder, 1 el oranjebloesemwater

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 180 graden. Doe de bloem, het bakpoeder en het zout in een grote kom. Meng in een andere kom de zonnebloemolie met de suiker en voeg er dan de eieren aan toe en de yoghurt, het vanille-extract, het sap en zeste van de sinaasappel, en het maanzaad. Voeg eventueel nog een eetlepel kaneelpoeder en oranjebloesemwater toe voor een extra kruidig smaaklaagje.

2. Meng de natte ingrediënten uit de ene kom met de droge ingrediënten in de andere kom. Doe alles in een ingevette cakevorm van 20 cm op 10 cm en bak 50 tot 60 minuten in de oven.

TIP: Citrusvruchten blijven lang goed. Werk met maatbekers of cups voor een bewegende boot. Gebruik olie in plaats van boter.