

Artikel fra minbaad.dk – nyheder til sejlere

Ked af madpakken?

- franske delikatesser til sejlturen



TUR

24-03-2010 07:45

Butiksindehaver Corinne Chaigneau leverer lækkerier uden tilsætningsstoffer til bådfolket på Sjælland. Holdbarheden er i top selv til længere togter.

AF MORTEN TERF ANDERSEN

En sandwich, hvor indmaden er flydt sammen til grød. En humpel rugbrød med leverpostej. En dåse med fedtet bov. De fleste sejlere kender til problemet med at få noget ordentligt at spise, når sulten gnaver og tiden er knap.

Det er slut nu med introduktionen af franske delikatesser til sejlturen. Fra sejlsæson 2010 lancerer butiksindehaver Corinne Chaigneau nemlig maritime bokssæt med konserveret glaskonserves til bådfolket på Sjælland.

Bokssæt, der er tilpasset søens særlige krav: Det skal være hurtigt. Nemt at tilberede. Være af høj kvalitet. Og smage godt.

Bokssættet fås både i en udgave til frokost og aftensmad.

Frokostboksen består af spegepølse, paté, vin, grøntsager, brød, ost og frugt.

Aftenboksen består af fiskesuppe som forret, cassoulet - en gryderet med bønner -, hjorteragout eller and i sauce som hovedret med ris, salat, vin og dessert.

Derudover kan sejleren købe løse varer og selv sætte en menu sammen. Det kan være til en aftensejlads på en hverdag.

For eksempel den traditionelle fiskesuppe. Sejleren hælder bare glassets indhold i en gryde og varmer den op. Retten spises traditionelt med en skefuld af den pikante sovs rouille og reven ost. Fiskesuppen kan piftes op ved at tilføje kammuslinger.

Baguette jorden rundt

Til fiskesuppen kan sejleren spise baguette, som er pakket lufttæt og kan holde sig i et halvt år. De skal bare varmes sprøde 12 minutter i ovnen.

"Baguette, som er pakket langtidsholdbart, kan blandt andet bruges af sultne skippere på opslidende solo-sejladser", siger Corinne Chaigneau.

Et eksempel på brug af baguette er sejladsen Vendée Globe, der starter hvert andet år fra Les Sables og ender i Les Sables cirka tre måneder senere. Det er en én mands sejlad, hvor man slet ikke standser undervejs – se www.vendeeglobe.org.

Svært at finde

"Jeg tilbyder franske specialiteter, som er svære at finde - eller slet ikke kan findes - på det danske marked. Jeg henter selv maden hos mindre producenter på min hjemegn som jeg véd, bruger gode råvarer og behandler dem med respekt. Producenter, som foretrækker at konservere frem for at anvende tilsætningsstoffer".

"Jeg har valgt at sælge direkte til private, så priserne kan holdes på et fornuftigt niveau, og holdbarheden er så lang, at du sagtens kan medbringe et lille lager af lækkerier selv på længere sejlture".

Spis varieret

And kogt og konserveret i andefedt. Paté. Det virker ikke specielt fedtfattigt?

"Det er forkert, at man ikke skal spise fedt. Der er ikke noget der er enten sundt eller usundt. Faktisk har man brug for fedt. Helst forskellige typer fedt, men ande- og gåsefedt er kendt for at have forskellige gunstige virkninger".

"I det sydvestlige Frankrig, særligt i én region, hvor de drikker mest vin og spiser mest ande- og gåsefedt, har de færrest hjerte-kar-sygdomme næst efter Japan. Det har WHO påvist. Det kaldes også det franske paradoks".

"Man skal ikke spise overdrevet, men varieret. Og man skal også have det godt, og være sammen med andre, mens man spiser. Man skal ikke bare spise for at ernære sig".

Corinne Chaigneau tilbyder i øvrigt prøvesmagninger i sin butik.

Opvokset i Vendée

Corinne Chaigneau er vokset op i en landsby i Syd Vendée i landsbyen Nalliers. Hendes far var landsbylæge og moderen skolelæge. Faderens vinkælder var berømt, og hendes mor havde "et godt køkken", som franskmændene siger. Det vil sige, at man ikke sagde nej, når hun inviterede én til mad.

Som ti-årig blev Corinne Chaigneau sat til at lave mad om søndagen af sin mor. Først de mest vanskelige retter, siden de mere enkle.

"Og det er den rette måde at lære på, selvom det er imod al pædagogik", siger Corinne Chaigneau.

I dag har hun overtaget kontakten med sin fars vinleverandører og sit barndomsområdes producenter.

Hun kom til Danmark i 1975 for at arbejde og opleve verden, blev hængende, og har i dag en dansk kæreste. Hun er selvlært kok med hygiejnebevis og har undervist mange danskere i fransk madlavning.

I 2009 åbnede hun en butik i Nordre Frihavsgade på Østerbro i København. Samtidig driver hun hjemmesiden madfrafrankrig.dk, der leverer i hovedstadsområdet samt - ved større ordrer - på det øvrige Sjælland.

Maritime bokssæt

• Frokostboks til 4 personer:

- 1) Saucisson - pølse
- 2) Fiskerillettes-salat
- 3) Dagens terrin eller paté
- 4) En flaske vin – Muscadet eller Chardonnay (hvid) eller Gamay (rød)
- 5) Franskbrød og rugbrød
- 6) Små, rå grøntsager: Tomater, gulerødder, agurk – skåret i stænger
- 7) Ost og frugt

- Aftenboks til 4 personer:

- 1) Forret: Fiskesuppe, rouille, croutoner & revet ost

- 2) Hovedret / frit valg mellem:

- Andesalmis – to hele andelår stegte og derefter kogte i rødvinssauce med små grøntsager. Ris. Salat. Vinaigrette, det vil sige en dressing af olie og vineddike. Rødvin.

- Andelår, to hele, med abrikos og honning samt couscous, salat, vinaigrette og rødvin.

- Cassoulet med salat med croutoner, vinaigrette, rødvin

- Hjerteragout - hjortekød kogt i rødvin med små grøntsager, ris, salat, vinaigrette, rødvin

- 3) Dessert: pandekager med mælkesyltetøj/mælkeconfit

- Aftensejlads – løsvægt-salg efter eget valg:

- 1) Baguette bagt i ovnen i 12 minutter til overfladen er "crispy" - leveres i pakninger, der kan holde brødet frisk uden køl i et halvt år

- 2) Baguetten smøres med paté eller terrin samt ovenpå løg- eller brændenælde-syltetøj

- 3) Stænger af gulerødder og agurk samt cherrytomater serveres til

- 4) Rødvin – "bag in the box" fra Loire. Kan holde sig tre måneder efter åbning

Evt. 5) Har du lidt forberedelsestid, så lav din egen "tunsalat" med hakkede kogte æg, småskårne agurker og indholdet af et glas rillettes.