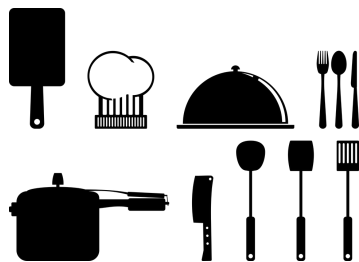


Tillaga mat ombord



Olika sorters tillagningskärl

Tryckkokare

Tryckkokare tillagar maten snabbt vid ett övertryck i högre temperatur. Den behöver ingen separat el utan är en vanlig kastrull/gryta som du sätter på spisen. Kärlet till tryckkokaren är slutet och lufttätt vilket gör vätskan inte kokar bort som ånga. Istället stiger trycket och därmed vätskans kokpunkt. Tryckkokare måste innehålla någon form av vätska när den är igång. Man kan använda tryckkokare till att konservera mat.



Med en tryckkokare kan man spara upp till 70% av tillagningstiden. Till exempel är kött som vanligtvis kräver åtminstone en timmes koktid färdigt redan efter cirka 20 minuter. Med den snabba tillagningen sparar man även upp till cirka 50% av energin.

Test & tips - tryckkokare

- [Test Råd & rön 2011](#)
- [Prokök köpguide](#)
- [Hemsida Tryckkokning.se](#) Här finns också ett test av olika slags tryckkokare.
- [Landleys kök: Varför ska man ha en tryckkokare?](#)
- *Båtköket*, Liv Bryngelsson (2018). Liv beskriver hur man konserverar och ger en massa recept för tryckkokare.

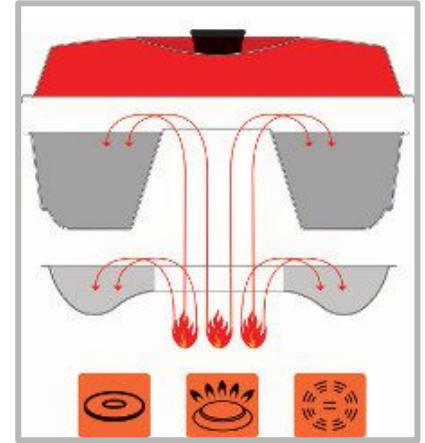
Omniaugn - "burkugn"



Vår absoluta favorit. Oftast behövs bara sparlåga och man behöver inte värma upp en hel ugn inför tillagning.

Ugn på spisen

“Fritidsugnen Omnia är enkel att använda, kräver inga installationer och kan användas på praktiskt taget alla spisar. Till exempel gasspis, spritkök och elplatta. En populär och uppskattad lösning i båten, husvagnen, husbilen, fritidsstugan och andra ställen där det inte finns fast ugn. Under årens lopp har den kallats miniugn och burkugn men nu heter den Omnia.



Med fritidsugnen Omnia får du nybakat bröd och läckra ugnsrätter direkt på spisvärmens. Allt som kan värmas, bakas och lagas i en fast ugn kan också göras i Omnia på spisen.” [Källa Hemsida Omnia Sweden](#)

Receptbok finns att köpa till ugnen liksom silikonform och galler.



Facebookgrupp: *Omniarecept som får snålvattnet att rinna!* Där finns massor med tips och recept. Framför allt på sommaren är det en väldigt aktiv grupp för husbils-/vagnsägare och båtfolk.



Sous vide med vakuumförpackare

“Sous vide betyder "under vakuum" på franska och sous vide går ut på att maten tillagas vid låg och precis temperatur under en längre period, alltså en slags långtidstillagning. Vanligtvis förpackar man maten i förseglade påsar som man lägger i speciella sous vide-kokare. Sous vide-kokare är en speciell slags köksmaskin som håller precis rätt temperatur på maten. Längre har sous vide varit en exklusiv vakuumtillagning som bara innefattat fina restauranger och som krävt stora och superdyra maskiner. Det håller på att luckras upp och bland annat ar OBH Nordica en sous vide-maskin av hög kvalitet men som inte ruinerar plånboken helt.” [Källa Bagaren och Kocken](#)

Fördelen är att det inte går åt så mycket disk.

Nackdelen är att alla Sous vide-kokare drar mycket ström men man kan testa en DIY-variant [här](#).

Länk till återanvändbara förvaringspåsar i silikon: [Stasher Bag](#)

Andra tillagningskärl

Slow cooker

Finns olika märken och typer men de flesta är energislukare. Det är däremot inte [Mr D](#) som Liv Bryngelsson skriver om i sin bok Båtköket. Med den kokar man upp maten på spisen och ställer i en yttre termos. Maten blir färdig efter (minst) 3-4 timmar i termosen. Kostar från £90 (3L).



[Wonderbag](#): “Wonderbag är en matlagningsbag tillverkad i tyg med en unik isolerande fyllning. Upphettad mat som placeras i bagen fortsätter att tillagas med hjälp av värmebevaring, en urgammal långkoksteknik”. Funkar att använda sovsäck eller filter i stället.



Fler tips

Yoghurttermos

Man kan hitta många recept på yoghurt på långseglingsbloggar m m. I princip går det ut på att man sparar lite yoghurt och när man behöver mer, ympar man in den sparade yoghurten i kokt mjölk. Kan till och med göras på pulverbjörk. Jag har en Yoghurt Mäster från 80-talet men man kan naturligtvis använda filter eller termosar till att hålla temperaturen när yoghurten mognar. Man kan också värma ugnen och stänga av den innan man sätter in yoghurten.

Alternativet är att köpa påsar med kultur. Finns bland annat på Vinshoppen.se. Där kan man också köpa kit för att tillverka egen hårdost m m.

[Matgeeks yoghurtrecept](#) [Grekisk yoghurt-recept](#)



I sittbrunnen

Små gasolkök för under 200 kr och uppåt finns bl a på Jula och Biltema. Om det är varmt eller man ska steka ska steka fisk...



Pasta Express



Bra idé som man borde kunna göra en egen variant av med en mattermos eller liknande. Någon som provat?

Smörgåsjärn



Vi har köpt ett smörgåsjärn från engelsons.se. Går att använda på spisen eller grillen.

