



Proviantliste

1. Die Proviantkiste

Diese haltbaren Lebensmittel gehören auf jeden Fall in die Proviantkiste. Die Auswahl:

- Pasta, flache Sorten wie z.B. Linguine, Spaghetti
- Risotto Reis, Jasmin Reis (für asiatische Rezepte)
- Bulgur, Couscous, Quinoa (Sorte nach Vorliebe)
- Konserven: Thunfisch (nachhaltiger Fang), Sardinien, Corned Beef, Dosenwurst
- Konserven: Tomaten, Hülsenfrüchte z.B. Kichererbsen, weiße Bohnen (Sorte nach Geschmack)
- Kapern/Oliven/Cornichons, für ganz Eilige kann ein gutes Pesto nicht schaden
- Mehl, brauner Zucker, Müsli
- Knäckebrot, Finncrisp oder Pumpernickel
- Gemüse- oder Hühnerbrühe (Würfel oder 1-Portionspackung)
- H-Kochsahne, H-Milch (0,5l Packungen)
- Gutes Olivenöl 0,5l (lichtdichte Verpackung, gut verschließbar)
- Balsamico zum Sprühen(0,25l), Ketchup, Senf (Sorte nach Belieben), Tabasco, Worcestersauce
- Optional Chili-, Sri-Racha, Fischsauce, Sojasauce
- Grobes Meersalz, Haushaltssalz, Pfefferkörner
- Honig, Dörrobst wie z.B. Datteln, Aprikosen oder Rosinen
- Erdnüsse oder Cashewkerne, getrocknete Steinpilze
- sonstiges: _____
- sonstiges: _____

2. Die frischen Produkte

Folgende Basics sollten auf keinem Törn und keiner Reise fehlen. Hier die Auswahl:

- Zwiebeln, Schalotten, junger Knoblauch
- Eier, Butter
- Speck am Stück (z.B. Südtiroler) oder anderer Roh-Schinken oder Salami
- Parmesankäse oder anderer Hartkäse am Stück
- Molkereiprodukte: Frischkäse, Yoghurt, Hüttenkäse

Das Gemüse: Vorschläge nach Lagerfähigkeit und Stoßfestigkeit der Sorten.

- Kartoffeln, Tomaten, Auberginen, Zucchini
- Möhren, Kohlrabi, Sellerie, Fenchel
- Paprika, Spargel (Mai/Juni), Kürbis, Avocado
- Salat: Salatherzen, Radiccio, Chicoree, Gurke
- sonstiges: _____

Das Obst: Diese Sorten sind (je nach Saison) geeignet, denn sie sind nicht so druckempfindlich.

- Äpfel, Birnen
- Mango, Sharon, (Baby)Ananas, Bananen
- feste Pflaumen oder Nektarinen
- Grapefruit, Orangen, Limonen oder Zitronen
- Honig- oder Futuromelone
- sonstiges: _____

Nicht vergessen: Fisch/ Frischfleisch/ Frische Wurst

- nach Belieben _____

Frühstück: Brot, Brötchen, Belag nach pers. Geschmack:

- _____





Proviantliste 2

3. Die Aromaten (Gewürze und Kräuter)

Frische Kräuter und Gewürze sind das A und O in der Küche. Diese bekommen eine Bordkarte:

Auswahl an frischen Kräutern, mindestens jedoch zwei Sorten z.B. (glatte Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Thymian, Salbei, Koriander, Minze)

Basilikum (am besten im Topf)

Frischer Chili (je kleiner, desto schärfer)

Frischer Ingwer

Ungespritzte Limonen oder Zitronen

Getrocknet: ganze Chilis, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Nelken, Sternanis, Muskatnüsse, Zimtstangen,

(kleine Mengen zusammen in einem Glas gemischt)

Wenn noch Platz ist: Sesamsaat, Cumin, Kümmel, Koriandersaat etc.



4. Getränke: Wichtig: bitte ausreichend Trinkwasser bunkern. Don't drink and sail.

Wasser 1,5l still und mit Gas

Wasser 0,5l Wasser, still und mit Gas

Orangensaft, Apfelsaft, Eistee o.ä.

Kaffee Instant oder Pulver, Tee

Wein, Flaschen oder Wein-Schlauch

Bier (am besten Dosen)

Hochprozentiges für Neptun!

Sonstiges: _____

5. Sonstiges

Diese Dinge sollten auch nicht vergessen werden. Sonst kann es unterwegs schnell ungemütlich werden:

Grillanzünder, Feuerzeug, Grillkohle

Spülmittel, Spülschwamm, Schwammtücher

Küchenpapierrolle, Toilettenpapier

Eiswürfel, Müllbeutel, Alufolie

Teelichter, Kerzen

sonstiges: _____

sonstiges: _____

6. Fällt euch sonst noch was ein? Hier ist der Platz dafür. „Die See kocht“ wünscht eine gute Reise!

Diverses:

