



Proviantliste

1. Die Proviantkiste

Diese haltbaren Lebensmittel sollten in der Proviantkiste nicht fehlen. Dazu gehören zum Beispiel:

- Pasta, flache Sorten wie z.B. Linguine, Spaghetti
- Risotto Reis oder Jasmin Reis (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: ein gutes Pesto kann nicht schaden
- Mehl, brauner Zucker, Müsli
- Knäckebrot, Finncrisp oder Pumpernickel
- Gemüse- oder Hühnerbrühe (Würfel oder 1-Portionspackung)
- H-Kochsahne, H-Milch (0,5l Packungen)
- neutrales Öl, hochofenzugfähig, gutes Olivenöl 0,5l (lichtdichte Verpackung, gut verschließbar)
- Balsamico oder Weinessig, Ketchup, Senf, Tabasco, Worcestersauce
- Optional Chili-, Sri-Racha, Fischsauce, Sojasauce
- Grobes Meersalz, Haushaltssalz, Pfefferkörner
- Honig, Dörrobst z.B. Datteln, Aprikosen, Rosinen
- Erdnüsse oder Cashewkerne, getrocknete Steinpilze
- sonstiges: _____
- sonstiges: _____

2. Die Frischen Produkte

Frische Produkte sind der zweite Baustein des Systems. Folgende Basics sollten auf keinem Törn fehlen:

- 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, feste Birnen
- Mango, Sharon, (Baby)Ananas, Bananen
- feste Pflaumen oder Nektarinen
- Limetten, Zitronen zusätzl. Grapefruit, Orangen
- 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/Kräuter)

Frische Kräuter und Gewürze sind das A und O in der Küche. Diese sollten mit an Bord:

- 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. PS: Don't drink and sail.

- Trinkwasser, am besten aus 5l Gallonen (spart Plastik)
- Refill Trinkflaschen für das Trinkwasser!
- Soda Wasser für Mix-Getänke
- Orangensaft, Apfelsaft, Eistee o.ä.
- Kaffee Instant oder Pulver, Tee
- Wein, Flaschen oder Wein-Schlauch
- Bier
- Hochprozentiges für Neptun!

5. Sonstiges

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

- Grillanzünder, Feuerzeuge, Grillkohle
- Spülmittel, Spülschwamm, Schwammtücher
- Geschirrhandtücher
- Küchenpapierrollen, Toilettenpapier
- Eiswürfel, Müllbeutel, Alufolie
- Frischhalteboxen (spart Plastik)
- Teelichter, Grabkerzen
- sonstiges: _____
- _____
- _____

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

- Diverses:

