

22.8.2009

## Proviantliste für Segeltörn

Obst & Gemüse	
Äpfel	Tomate
Birnen	Salatgurke
Pflaumen	Paprika
Banane	Kartoffeln
Pfirsiche	Kopfsalat
Apfelsinen	Zwiebeln
Zitronen	Möhren
Mandarinen	Knoblauch
Grapefruit	Kiwis

Frühstück	
Eier	Honig
Marmelade	Nutella
Toast	Zwieback
Knäckebrötchen	Schwarzbrot
Vollkornbrot	Weißbrot
Müsli	Haferflocken
Wurst (verpackt)	Salami
Speck	

Milchprodukte	
Quark	Joghurt
Butter	Margarine
(Frisch-) Käse	Milch
Buttermilch	Kondensmilch
Sahne	

Gewürze, Saucen & Backzutaten	
Ketchup	Mayonaise
Senf	Gemüsebrühe
Sojasauce	Tabasco
Tomatenmark	Zitronensaft
Oliven	Essig

Pfeffer	Salz
Curry	Paprika
Kräutermischung	Zimt
Oregano	Rosmarin
Kümmel	Rosinen
Mandelsplitter	geraspelte Kokusnuss
Nusskerne	Pinienkerne
Nelken	Zucker
Mehl	Trockenhefe

Konserven & Tüten	
Suppen	Eintöpfe
Bockwürste	Thunfisch
Heringsfilets	Sardinen
Gurken	Mais
Erbsen&Möhren	Champions
Rote Beete	Sauerkraut
Ananas	Pfirsiche

Sonstiges	
diverse Nudelsorten	(Milch-) Reis

Süßes & Salziges	
Kaugummi	Bonbons
Lakritze	Weingummi
Kekse	Müsli-Riegel,
Schokolade (Tafeln und Riegel)	Salzstangen
Erdnüsse	Flips & Chips

Getränke	
Tee	Kaffee
Kakao	Wasser (mit und ohne Kohlensäure)

---

O- / A-Saft	Tomatensaft
Cola	Zitronenlimonade
Tonic	Bitter Lemon
Bier	Weiß- / Rotwein
Sherry	Rum
Cognac	

<b>Kombüseshelfer</b>	
Kerzen	Tischsets
Papierservietten	Spülmittel
Schwämme, Bürste, Lappen	Küchenpapier
Abfallbeutel	Alufolie
Frischhaltefolie	Filtertüten
Abtrockentücher	Allzweckreiniger
Korkenzieher	Taschenmesser
Knoblauchpresse	scharfes Küchenmesser