



CHECKLISTE FÜR PROVIANT

Erstellt durch: Com. Helmut Theinschnack

Erstellt: Oktober 2005

Die Checkliste soll ein allgemeiner Hinweis sein und erhebt keinesfalls Anspruch auf lückenlose Vollständigkeit. Jeder Segler / Yachtfreund weiß das Getränke immer an Bord sein sollten. Nur wer trinkt wann, was, eine schwere Entscheidung. Die Checkliste soll eine Gedankenstütze für das Notwendigste sein.

GETRÄNKE:

- Mineralwasser 1l / 1,5l mit Kohlensäure
- Mineralwasser 1l / 1,5l ohne Kohlensäure
- Rotwein 0,7l, 1l
- Weißwein 0,7l, 1l
- Dosen-Bier 0,33l, 0,5l
- Alkoholfreie Getränke 0,33cl (Cola, Fanta, etc.)
- Fruchtsäfte Tetrapack
- Zitronenkonzentrat
- Whisky, Cognac, Uzo, Rum, etc.

OBST & GEMÜSE:

- Äpfel, Birnen
- Grapefruit, Zitronen
- Orangen, Mandarinen
- Pfirsiche
- Bananen
- Kiwis
- Paprika
- Salatgurken
- Tomaten
- Kartoffeln
- Kopfsalat

KONSEVEN / LEBENSMITTEL:

- Aufstriche (Leber, etc.)
- Thunfisch, Sardinen
- Suppen (Würstel, Gemüse, Eintopf, etc.)
- Frankfurter, Krainer
- Ananas, Pfirsiche
- Gurken
- eingelegte kleine Zwiebel
- eingelegter Knoblauch
- eingelegte Pfefferoni
- Corned beef
- Sugo
- Spaghetti und andere Nudelsorten

SÜSSES & SALZIGES:

- Müsliriegel
- Schokolade
- verschiedene Kekse
- Erdnüsse
- Salzgebäck
- Flips und Chips
- scharfe Bonbons
- Knappergebäck
- Studentenfutter
- Lakritze

FRÜHSTÜCK & JAUSE:

- Marmelade (Erdbeere, Marille, etc.)
- Honig
- Butter, Margarine
- Kondensmilch, Sahne
- Müsli, Haferflocken
- Joghurt
- Haltbarmilch
- Eier
- Toast, Zwieback
- Vollkornbrot
- Knäckebrötchen
- Schwarzbrot
- Weißbrot
- Speck
- Salami, Trockenwürste
- Wurst (verpackt)
- Frisch-Käse
- Kaffee (Pulver und/oder Bohnen)
- Tee (Früchte, Schwarz)
- Kakao, Ovomaltine

GEWÜRZE & SONSTIGES:

- Süsstoff
- Zucker
- Salz und Pfeffer
- Essig und Öl
- Senf und Ketchup
- Tomatenmark
- Sojasauce
- Tabasko
- Curry
- Paprika
- Kräutermischung
- Oregano

PANTRYHELFER:

- Wäscheklammern
- Wettex
- Abwaschschwamm
- Geschirrspülmittel
- Küchenrollen
- Servietten
- Alufolie
- Filtertüten
- WC-Papier
- Papiertaschentücher
- Abfallsäcke
- Partykerzen
- Zündhölzer
- Geschirrtücher