

## EINKAUFSLISTE

Wie ich meine Einkaufslisten plane, möchte ich Ihnen an zwei Beispielen zeigen. Zum einen für einen einwöchigen Törn in der mir bestens bekannten und mit Einkaufsmöglichkeiten und Restaurants gesegneten Ägäis. Zum anderen mit Listen für einen zweiwöchigen Törn in Madagaskar, einem mir unbekanntem Revier. Hier kann ich mich nicht darauf verlassen, unterwegs nachbunkern zu können.

A = Ägäis Törn / 1 Woche. B = Madagaskar Törn / 2 Wochen. A/1 B/1 = Einkäufe zu Hause A/2, B/2 = Einkäufe unterwegs  
A/3 B/3 = Einkäufe vor Ort B/4 = Einkauf nach Proviantlisten

x = kleine Mengen X = große Mengen ? = erwünscht, aber fraglich

	A/1	A/2	A/3	B/1	B/2	B/3	B/4
<b>Standardset:</b>							
Zündhölzer	X		X				
Küchenrolle	x		X	x			X
Servietten	x		x	x			x
Kaffeefilter	x		x	X			
Spülmittel	x			x			
Schwammtücher		x			x		
Reinigungsschwamm	x			x			
Alufolie	x			x			
Müllsäcke	X			X			
Toilettenpapier	x		X	X			
Handwaschmittel	x		x	x			
<b>Basisset Gewürze:</b>							
Salz	x		x	x			x
Pfeffer	x		x	x			x
Oregano	x			x			
Rosmarin	x			x			
Majoran	x			x			
Muskatnuss	x			x			
Kräuter d. Provence	X			X			
Chili/getrocknet	x			x			
Curry	X			X			
Sojasauce	x			x			
Tabasco	x			x			
Knoblauch/Tube	x			x			
Dijonsenf	X			X			
Salatkräuter	X			X			
Suppenwürfel	x			x			
<b>Individueller Bedarf:</b>							
Vollkornbrot	X			X			
Speck	x			X			
Wurst			X	X			
Schmalzfleisch/Dosen				X			
Käse	x		X	X			x
Marmelade	X			X			
Schnaps	x		x	x			
<b>Frühstück und zwischendurch:</b>							
Kaffee gemahlen			X	x			
Nescafé	x			X			

	A/1	A/2	A/3	B/1	B/2	B/3	B/4
Tee	x		x	X			
Kakao							
Frischmilch			x				x
H-Milch			X			?	
Zucker			X				X
Brot			X			x	x
Gebäck			x			x	x
Croissants			x				
Kuchen			x			?	
Butter			X				X
Frühstücksspeck			x				
Eier			X				X
Wurst			X				
Gekochter Schinken			X				
Käse			X				x
Honig			x				x
Nutella							
Yoghurt			X				x
Müsli							
<b>Für Naschkatzen:</b>							
Schokolade		x	x		x		
Kekse	x	x	x	X	x		
Drops			x				
Kaugummi							
Nüsse	x		x	X			
Knabbergebäck	x		x	X			
<b>Lunch und Abendessen:</b>							
Pasta	x		X	X		x	
Reis			x	x		x	
Mehl	x			x			
Schweinefleisch							
Rindfleisch							
Hühner- u. Putenfleisch		x				x	
Fisch			x			x	
Meeresfrüchte			x			x	
Roher Schinken			X	x			
Fetakäse			x				
Margarine			x				x
Crème fraiche			x				x

	A/1	A/2	A/3	B/1	B/2	B/3	B/4
<b>Gemüse:</b>							
Kartoffeln			x				x
Grüner Salat			x				x
Radicchio			x				
Tomaten			X				X
Gurke			x				x
Paprika			X				X
Zwiebeln			X				X
Knoblauch			x				x
Kraut							X
Karotten			X				X
Grüne Bohnen			x				x
Grüne Oliven			X				x
Schwarze Oliven			X				x
Auberginen			X				X
Zucchini			x				x
Avocados			x				x
Kochbananen							x
Yams							x
Grüne Papaya							x
Maniok							x
Kokosnüsse							
Zitronen			x				X
Limetten			x				
<b>Obst:</b>							
Äpfel			x				
Birnen			x				
Pflaumen			x				
Aprikosen			X				
Kirschen			x				
Trauben			X				
Wassermelonen			x				
Zuckermelonen			x				
Orangen			x				x
Bananen			x				x
Mangos						x	X
Papayas						x	X
<b>In Gläsern, Tuben und Dosen:</b>							
Dosenschinken				X			
Frühstücksfleisch				x			
Dosenwurst				x			
Dosen-Leberwurst				x			
Würstchen			x	x			
Thunfisch			X	x			
Sardinen			x	x			
Sardellenfilets						x	

	A/1	A/2	A/3	B/1	B/2	B/3	B/4
Sonstigen Fisch	x			x			
Dosenbutter						?	
Dosenrahm						?	
Dosenmilch				x			
Corned Beef				X		x	
Hühnerfleisch							
Fertiggerichte Nudeln				x			
Fertiggerichte Reis				x			
Tomatenmark	x			x			
Sugo	x			x			
Pesto	x			X			
Tomaten				x			
Champignons				x			
Spargel							
Erbsen				X			
Bohnen				x			
Artischocken				x			
Palmherzen						x	
Kapern	x			x			
Relish							x
Salat				x			
Delikatessgurken			x	x			
Zwiebeln							
Oliven				x			
Milchpulver						?	
Mayonnaise							x
Kokosmilch						x	
Dosenbrot							
Knäcke Brot	x			X			
Parmesan	x			x			
Balsamico Essig			x				x
Olivenöl			X				X
Kochöl			x				X
<b>Getränke:</b>							
Stilles Wasser			X				X
Sprudelwasser			x				x
Fruchtsaft			X				
Sirups							
Tonic			X				X
Coca-Cola							x
Bier			X	x	x		X
Rotwein			X	x	x		x
Weißwein			X	x	x		x
Gin		x			X		
Cognac					x		
Ouzo			x				
Rum							x