



Einkaufsliste Mittelmeer

Beim Törneinkauf ist mit einer Rechnung von 400 – 800 Euro und mit mind. 3 vollen Einkaufswagen zu rechnen.

- Diese Liste ist nur als eine Art Hilfe und nicht als ein starrer Plan zu verstehen. Sprecht euch im Crew-Chat ab, wer was kochen möchte und richtet den Einkauf danach aus.
- Obst/Gemüse: saisonale/regionale Produkte, und lieber zu grün als zu reif kaufen.

Verpackungen: besonders bei Flüssigkeiten sollten dieser wiederverschliessbar sein.

- Von den nicht haltbaren Lebensmitteln nur für ein paar Tage einkaufen. In den Kühlschränken an Bord ist nur Platz für das Nötigste und oft kühlen sie nicht perfekt.
- Überprüft 1-2 Tage vor dem Einkauf im Crew-Chat, ob die Crew besondere Wünsche für den Einkauf geäussert hat.
- Die Hochseeschule bietet oft mehrere Törns hintereinander an. Klärt im Chat vorgängig ab, was von der Vorgänger-Crew übernommen werden kann und wie die Einkaufsmöglichkeiten während des Törns sind.
- Empfehlenswert sind immer die lokalen Spezialitäten eines jeden Reviers.
- Sprecht vorher im Crew-Chat ab was Euer Bedarf ist und passt die Mengen an:
 - Frühstück: Mehr Müsli, Jogurth, Eier, Brot oder Aufschnitt?
 - Zwischendurch: Sammelt Ideen für den Mittagssnack (z.B. Salat, Chips etc.)
 - Abendessen: Was wollt ihr kochen?



Einkaufsliste Wochentörn

7 Tage / 9 Personen-Crew

✓	Getränke	Empfohlene Menge	Gekaufte Menge
	<p>Getränke variieren stark nach Crew-Vorlieben. Klärt vor dem Törn:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wie viele bevorzugen cola light / zero• Sind mehr Wein- oder Biertrinker an Board?• Gibt es Mitsegler, die keinen harten Alkohol trinken, aber dafür mehr Bier?• Gibt es Mitsegler, die auf Alkohol komplett verzichten?• Vorhandene Plastik-Einkaufstaschen von zu Hause mitbringen (Keine Papiertaschen)		
	Stilles Wasser 5L-Kanister	12 Kanister	
	Stilles Wasser 1.5L Flaschen	24 Flaschen	
	Sprudelwasser	10L	
	Säfte (Apfel, Orange ...)	6 Liter	
	Süssgetränke (Cola, Citro etc.)	30 Liter	
	Bier (Dosen)	50L = 150 Dosen	
	Wein (weiss/rot)	6 Flaschen	
	Gin, Wodka, Rum, Whisky etc. (abklären, was von Crew mitgebracht wird)	ca. 3-4 Liter	
	Gemahlener Kaffee	500 gr.	
	Espressopulver (falls Kaffeemaschine vorhanden)	500 gr.	
	Kaffeefilter	1 Pack	
	Tee (Sorten mit Crew absprechen)	nach Bedarf	

Einkaufsliste Wochentörn

7 Tage / 9 Personen-Crew

✓	Molkereiprodukte	Empfohlene Menge	Gekaufte Menge
	Käseaufschnitt (auf Qualität achten!)	1.5 kg	
	Käse am Stück	250 gr.	
	Quark	1 kg	
	Jogurth	4 kg	
	Fetakäse o.Ä. für Salat	1 kg	
	Philadelphia o. Ä.	500 gr	
	Butter 	2 Stk. à 250gr.	
	Milch (UHT) 	8 Liter	

✓	Frischfleisch & Wurstwaren	Empfohlene Menge	Gekaufte Menge
Klärt vor dem Törn ab , wieviele Vegetarier/Veganer an Bord sind!			
	Frischfleisch pro Mahlzeit ca. 1 kg (Haltbarkeit beachten!), sonst lieber frisch im nächsten Hafen kaufen		
	Kalbfleisch	ca. 1 kg	
	Rindfleisch	ca. 1 kg	
	Evt. Schweinefleisch	ca. 1 kg	
	Salami, Schinken,	ca. 1.5 kg	



Einkaufsliste Wochentörn

7 Tage / 9 Personen-Crew

✓	Brot, Müsli, Süßes & Salziges	Empfohlene Menge	Gekaufte Menge
	Frisches Brot	Für 3 Tage	
	Müsli versch. Sorten (Früchte/Nüsse)	1 kg	
	Zwieback, Knäckebrot	1 Pack	
	Cornflakes versch. Sorten	1 kg	
	Cashews, Mandeln, Pistazien, Erdnüsse (roh, geröstet, gesalzen)	2 kg	
	Chips, Flips, Tacos, Nachos	1 kg	
	Tafelschokolade	6 Tafeln	

✓	Nudeln, Reis usw. Pro Mahlzeit ca. 500 gr. Reis oder ca. 1.5 kg Pasta	Empfohlene Menge	Gekaufte Menge
	Spaghetti, Penne o.Ä.	2 kg	
	Kartoffeln	5 Kg	
	Reis	500 gr	
	Couscous oder einheimische Getreideprodukte	500 gr	
	Mehl	1 kg	



Einkaufsliste Wochentörn

7 Tage / 9 Personen-Crew

✓	Konserven	Empfohlene Menge	Gekaufte Menge
	Fertig-Tomatensauce im Glas	4 kg	
	Mais	3 Dosen	
	Thunfisch	4 Dosen	
	Bohnen	4 Dosen	
	Honig	1 Stk.	
	Nutella	1 Stk.	
	Marmelade	2 Stk.	

✓	Gemüse	Empfohlene Menge	Gekaufte Menge
	Tomaten	2 kg	
	Gurken	2 kg	
	Salat	2-3 Köpfe o.Ä.	
	Paprika	2 kg	
	Karotten	2 kg	
	Zwiebeln (rot/weiss)	je 1 kl. Sack	
	Knoblauch	2 Knollen	
	Zucchini, Aubergine	je 1 kg	



Einkaufsliste Wochentörn

7 Tage / 9 Personen-Crew

✓	Obst (ca. 1/3 reif, den Rest hart)	Empfohlene Menge	Gekaufte Menge
	Äpfel	4 kg	
	Bananen	2kg	
	Trauben	2 kg	
	Orangen	2 kg	
	Zitronen	500 gr.	
	Limetten	500 gr.	
	Melonen	1 Stk.	
	Avocados (reife und harte)	7 Stk.	

✓	Öl & Gewürze	Empfohlene Menge	Gekaufte Menge
	Olivenöl	1 Flasche	
	Balsamicoessig	1 Flasche	
	Ketchup 50% Zucker	1 Flasche	
	Senf	1 Flasche	
	Meersalz	250 gr.	
	Zucker	500 gr.	
	Gemüsebrühe	250 gr	
	Pfeffer	1 Stk.	
	Getrocknete Chilischoten o. Chilipulver, Paprikapulver	nach Bedarf	
	Kümmel		
	Currypulver		
	Diverse Kräuter (Thymian, Oregano, Dill, Rosmarin, Schnittlauch, Peterli	1 Bund	



Einkaufsliste Wochentörn

7 Tage / 9 Personen-Crew

✓	Küche & Toilette	Empfohlene Menge	Gekaufte Menge
	Küchenpapier	4 Rollen	
	Toilettenpapier	8 Rollen	
	Flüssigseife (pro Toilette 1), biologisch abbaubar	nach Bedarf	
	Geschirrtücher	Jede Person 1 Stk. von zu Hause mitnehmen	
	Geschirrschwamm	2 Stk.	
	Topfschrubber	1 Stk.	
	Müllsäcke gross 110 Lt.	1 Rolle	
	Müllsäcke klein 17/35 Lt.	2 Rollen	
	Spülmittel (möglichst biologisch abbaubar)	1 Flasche	
	Langes Küchenfeuerzeug	1 Stk.	
	Streichhölzer	1 Pack	
	Backpapier	1 Rolle	
	Alufolie	1 Rolle	
	Tupperdosen	Von zu Hause mit bringen	
	Frischhaltefolien	1 Rolle	

