

Transatlantik Proviantliste

Stichpunkte Proviantliste:

Basics

Butter
Margarine
Marmelade
Honig
Zuckerrübensirup, Ahornsirup
Kaffee
Laffeepulver
Tee
Milch
Milchpulver
Kakaopulver
Nutella
Zucker
Salz

Kartoffeln/ Reis/ Nudeln

Kartoffeln (Brat- und Pellkartoffeln)
Kartoffelpueree
Reis (Beutel kurze Kochzeit)
Spiralnudel
Bandnudel
Macaroni
Spagetti

Käse

Gouda
Edamer - im Stück eingeschweißt
Parmesan

Brot / Mehl

Dosenbrot
Brotmischung
Brötchen zum aufbacken
Knäckebrot
Zwieback
Mehl

Fleisch/ Fisch

Fleisch in Dosen (Schweine-, Geflügel-, Rind-)
Geräucherter Schinken
Fisch in Dosen
Frischer Fisch gefangen

Gewürze (..)

Tomatensauce (ohne Fleisch)
Gemüsebrühe
Suppengewürz
Pfeffer
Paprika
Olivenöl
Muskat

Transatlantik Proviantliste

Curry
Chili
Majoran...
Pizzagewürz

Dosen

Dosen (Erbsen, Linke, Pilze, Sauerkraut, Mais, Gurken, Bohnen, Spargel, Oliven)
Dosen (Fertiggerichte- Ravioli, Hühnersuppe, Eintopf..)
Dosen (Pfirsiche, Apfelmus, Kirschen, gemischte Früchte)

Obst/ Gemüse (frisch)

Zwiebel
Kohl
Knoblauch
Möhren
Zitronen
Bohnen (trocken in Beutel)

Marktgemüse für erste/ zweite Woche

Bananen
Orangen
Äpfel
Etc.

Trockenobst etc.

Pflaumen,
Aprikosen
Haferflocken
Müsli

Getränke

Wasser
Apfelsaft
Andere Säfte
Bier
Rotwein
Weißwein
Whisky
Grappa