

Proviantliste Atlantiktörn

Getränke	geplant	Gewicht	Preis	Lebensmittel	geplant	Gewicht kg	Preis Euro
Karotten-Randensaft	10 l	10	20	Eier (frisch)	120 St.	7	30
Milch	10 l UP Plastik	15	10	Butter	10 x 0,250 kg	2,5	18
Fruchtsaft (kein O)	20 l	30	40	Margarine	10 x 0,250 kg	2,5	20
Bierdosen	250 St.	75	125	Nutella	4 Gläser	1	10
Coladosen	50 St.	15	40	Marmelade	10 Gläser	2	30
Kaffee Instantkaffee Nescafé	6 x 500 gr 3 Dosen	5	20 14	Honig	4 Gläser	1	15
Teebeutel Schwarz/Früchte	100 St.		30	Müsli	2 kg	2	20
Kaffeefilter	70 St.		8	Nüsse, Mandeln, Trockenfrüchte	3 kg	3	30
Lebensmittel							
Kartoffeln	10 kg	15	10	Gewürze			
Pasta div.	6 kg	6	15	Essig & Öl	je 3 St.	6	12
Reis	5 kg	5	5	Gewürze	allgemein		20
Thunfischbüchsen	14 x 500 gr	7	30	Salz	4 kg	4	2
Käse (halb/hart) verpackt	7 kg	7	40	Zucker	4 kg	4	3
Parmesan gerieben	1 kg	1	13	Pfeffer			2
Weichkäse in Dosen	10 x 200 gr	3	40	Senf	4 Tuben	1	5
Sahne	3 x 400ml	1,5	8	Gemüsebrühe bzw. -würfel	1 kg	1	10
Joghurt UHT	40 St.	3	20	Gewürzsalz	1 kg	1	10
Schinken/Salami usw.	40 x 200 gr	8	120	Fertigsuppen	40 Päckli	1	20
Essiggurken	6 Büchsen	2	30				
Karotten	6 kg	6	3	Mehl	2 kg	2	2
Tomaten Früchte (frisch/grün) Dosen	8 kg 15 Dosen x 400 gr	8 6	5 20	Obst		12 kg	50
Tomatenmark	15 Tuben	2	10	Bananen			
Salatköpfe	10 St.		2	Äpfel			
Zwiebeln	6 kg	8	5	Orangen			
Sellerieknollen	4 kg	4	6	Ananas frisch			
Paprika	10 St.	1	3	Küchenzubehör		10 kg	30
				Putz-/Spüllappen	5 Schwämme 10 Lappen		
Zitronen frisch Zitronensaft haltbar	10 St. 5	1	3 10	Spülbürste	2		
Aufbackbrot und Backmischungen	25 Portionen	25kg		Spülmittel	4		
Knäcke Brot	5 Pack	3	20	Müllbeutel	30		
				Kerzen	10		

Dosen				Toilettenpapier	50		
Mais	10 x 250 gr	2,5	10	Küchenrolle	20		
Erbsen	4 x 250 gr	1	5	Feuerzeug	20		
Champignon	8 x 250 gr	2	10	Trockenlappen			
Bohnen	8 x 250 gr	2	6	Schwämme			
Russischer Salat	6 x Alubeutel	2	10				
Rösti Alubeutel	6 x 800 gr	4,8		Batterien	versch.		
Kartoffelscheiben Alu	3 x 1 kg	3	25				
Ravioli (Schlechtwettermahl zeit)	6 x 500 gr	3					
Salami trocken	10 St.	3	30	5 x Gasflaschen			70
Rohschinken ganz	1 x	4	60				
Vakuumschinken							
Salami, Rohschinken usw.	15 St.	2	30				
Bolognese	6 x 500 gr	5					

(Hierbei handelt es sich um eine provisorische Liste, die von der Crew noch angepasst wird. Der Einkauf erfolgt vor Ort (Gran Canaria).)

Überlegungen zu Gewicht und Kosten von Lebensmitteln, Wasser und Diesel

Wasservorrat

Reisedauer: 20 – 25 Tage

4 Personen (je 2 Liter Wasser pro Tag)

= 8 Liter Tagesration x 25 Tage

= 200 Liter

200 Liter (Petflaschen mit und ohne Gas)

Gewicht: 200 Kilo

+ 360 Liter Brauchwasser im Tank

Gewicht: 360 Kilo

+ 2 Große Kanister Leitungswasser/Brauchwasser leicht entkeimt ohne Chlor (dabei werden die 30-Liter-Kanister auf Deck mit je 20 Liter gefüllt, damit diese bei einem allfälligen Rettungsinsseinsatz nicht untergehen)

Gewicht: 40 Kilo

Gesamtgewicht: **600 Kilo**

Dieselvorrat

30 Tage à 3 Stunden Motor für Strombedarf (2,3 Liter/Std.)

= 207 Liter

200 Liter Diesel im Tank und 4 x 30 Liter in Kanistern an Deck

Gewicht: **320 Kilo**

Gewicht Lebensmittel:

ca. 300 Kilo

Kosten Wasser/Diesel

ca. 300 Euro

Kosten Lebensmittel

ca. 1000 Euro