



Checkliste Essen und Trinken an Bord

Küchenutensilien

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Dosenöffner | <input type="checkbox"/> Papierservierten |
| <input type="checkbox"/> Besteck
(mind. 1 Satz pro Crew-mitglied) | <input type="checkbox"/> Schwämme, Bürste, Lappen |
| <input type="checkbox"/> Haltbare Teller und Gläser
(Edelstahl, Acrylglas, ...) | <input type="checkbox"/> Abfallbeutel |
| <input type="checkbox"/> Töpfe und Pfannen
(Edelstahl oder Kupfer) | <input type="checkbox"/> Frischhalteboxen (spart Plastik),
Frischhaltefolie |
| <input type="checkbox"/> Schnellkochtopf | <input type="checkbox"/> Geschirrhandtücher |
| <input type="checkbox"/> Kochlöffel, Pfannenwender und
Kellen | <input type="checkbox"/> Korkenzieher |
| <input type="checkbox"/> Messer und Schneidebrett ,
Wetzstahl | <input type="checkbox"/> Knoblauchpresse |
| <input type="checkbox"/> Gefäße für Reste | <input type="checkbox"/> Tischsets |
| <input type="checkbox"/> Kurzzeitmesser | <input type="checkbox"/> Spülmittel, Spülschwamm,
Schwammtücher |
| <input type="checkbox"/> Käseibe | <input type="checkbox"/> Küchenpapierrolle,
Toilettenpapier |
| <input type="checkbox"/> Kerzen, Teelichter, Grabkerzen | <input type="checkbox"/> Alufolie |
| <input type="checkbox"/> Grillanzünder | <input type="checkbox"/> Filtertüten |
| <input type="checkbox"/> Eiswürfel | <input type="checkbox"/> Allzweckreiniger |
| | <input type="checkbox"/> Sonstiges: |

Kochen an Bord

Vor dem Törn

- Verteilen Sie die Rollen in der Küche: in jedem Fall sollte ein Chefkoch ernannt werden
- Informieren Sie sich über die Müllentsorgungsrichtlinien
- Prüfen Sie, ob die Pantry vollständig ausgestattet ist
- Nutzen Sie eine Einkaufsliste als Planungshilfe
- Kaufen Sie Lebensmittel bereits Zuhause ein, falls möglich
- Informieren Sie sich über Einkaufsmöglichkeiten
- Suchen Sie Rezeptvorschläge
- Decken Sie sich mit Notproviand ein, wenn ein längerer Törn geplant ist

Während des Törns

- Seien Sie bei der Lagerung achtsam, achten Sie auf die Haltbarkeit der Lebensmittel
- Machen Sie sich mit der Küche vertraut
- Nutzen Sie Geschirr sparsam, sofern Sie keine Spülmaschine haben
- Kochen Sie vor
- Sagen Sie Essensgerüchten den Kampf an und sorgen Sie stets für frische Luft

Sicherheit

- Stellen Sie sicher, dass ein Erste-Hilfe-Kasten an Bord ist (Ablaufdatum!)
- Informieren Sie Ihre Crew vor Abfahrt, was bei einem Notfall zu tun ist
- Lassen Sie keine Gegenstände in direkter Nähe zur Herdplatten stehen
- Halten Sie stets eine Löschdecke und einen Handfeuerlöscher beim Kochen bereit
- Halten Sie während des Kochens keine scharfen Gegenstände in der Hand
- Überprüfen Sie die Gasanlage (ggf. Fachgeschäft konsultieren!)
- Damit Töpfe/Pfannen und Auflaufformen nicht herumbäumeln, sollte die Möglichkeit bestehen, alles zu arretieren
- Verwenden Sie wiederverwertbares Plastik Geschirr
- Nutzen Sie Antirutschbelag in der Pantry und auf Tischen, damit Töpfe, Teller und Geschirr an ihrer Stelle bleiben
- Denken Sie an genügend Vorräte, Stichwort Notfallration
- Alkohol nie während der Fahrt konsumieren

BBQ an Bord

Der passende Grill

- Bei der Größenwahl des Grills sollten Sie folgende Faktoren berücksichtigen:
 - Vorhandener Platz an Bord
 - Anzahl der bewirteten Personen
 - Anzahl der gleichzeitig zubereiteten Speisen
- Qualitativ hochwertiges, platzsparendes, stabiles Modell:
 - Seewasserbeständiger Edelstahl (mind. A2)
 - Doppelte Wand, die von außen kalt bleibt
 - Solide, seewasserbeständige Scharniere und Befestigungen
 - Geschützter Schlauch bei Gasgrills und Planchas (Tipp: seewasserbeständige Edelstahl Schläuche)
- Ggf. Montagevorrichtung für das Deck/ die Reling, dabei sollten Sie auf die folgenden Punkte achten:
 - Stabile Halterung
 - Vernünftige Höhe der Grillfläche
 - Ein passender Deckel gehört zum Grill (sollte nicht rutschen!)
 - Ein/e Grillrost/-platte mit einer entspr. Erhöhung an der Seite ist/sind vorhanden
- Informieren Sie sich ggf. einmal über rauchfreie Grillmodelle

Tipps für Charterkunden

- Erkundigen Sie sich beim Charterunternehmen, ob das Grillen an Bord gestattet ist
- Fragen Sie nach, wie das Charterboot ausgestattet ist (Grill, Besteck, etc.)

Sicherheit

- Bevorzugen Sie rauchfreie Grillmodelle oder Gasgrills
- Achten Sie beim Kauf eines Grills auf die DIN EN 1860 – 1 (bzw. die vorher geltende DIN 66077) und vorzugsweise auf das GS-Zeichen
- Mit Ausnahme von Tischgrills gehören Grills ausschließlich ins Freie
- Niemals unter dem Sonnen- oder Regenschirm grillen
- Stellen Sie den Grill auf einen ebenen Untergrund oder befestigen Sie ihn ordnungsgemäß

- Achten Sie beim Kauf von Grillanzündern auf ein offizielles Prüfzeichen, z.B. DIN-CERTCO
- Verwenden Sie keine nach Alkohol oder scharf riechende Anzünder
- Flüssige Anzündhilfen sollten immer über eine Dosierhilfe verfügen
- Überlagerte (alte) postöse Anzündhilfe sind als Sondermüll zu entsorgen
- Grillanzünder wie Spiritus, Alkohol, Lampenöl, gar Benzin sind tabu
- Flüssiger Grillanzünder darf nur auf die Kohle, nie in die Flamme, gegossen werden
- Achten Sie darauf, dass vor dem Auflegen des Grillgutes die Anzündhilfe vollständig verbrannt ist
- Beginnen Sie mit dem Grillen erst, wenn die Flammen erloschen sind und sich eine weiße Ascheschicht zeigt
- Flüssige Grillanzünder sollten immer über eine Kindsicherung verfügen, wenn sich kleine Crewmitglieder an Bord befinden
- Halten Sie stets einen Handfeuerlöscher griffbereit, zusätzlich empfehlen wir eine Pütz voller Wasser
- Machen Sie sich und Ihre Crew frühzeitig mit der Bedienung Ihrer Handfeuerlöscher vertraut
- Für den Fall einer Verletzung sollte jederzeit ein Erste-Hilfe-Kasten zur Verfügung stehen
- Bei Verbrennungen sofort mit kaltem Wasser kühlen oder ein Kühlpad (Vorsichtig: nicht zu kalt!) auflegen
- Bei schlimmen Verbrennungen sollten Sie sofort einen Arzt konsultieren
- Kinder sollten sich immer in einem ausreichenden Abstand zum Feuer aufhalten

Hinweise zur Bekämpfung eines Brandes

- Bekämpfen Sie einen Brand unmittelbar am Brandherd, z.B. mit einem Handfeuerlöscher
- Bekämpfen Sie ein Feuer von unten und vermeiden Sie einen Luftzug
- Holen Sie sofort Hilfe
- Bringen Sie Löschmittel stoßweise in die Flamme; behalten Sie Reserven für das Wiederaufflackern des Brandes übrig

Einkaufsliste Lebensmittel

Obst und Gemüse

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Äpfel | <input type="checkbox"/> Salatgurke |
| <input type="checkbox"/> Birnen | <input type="checkbox"/> Paprika |
| <input type="checkbox"/> Pflaumen | <input type="checkbox"/> Kartoffeln |
| <input type="checkbox"/> Banane | <input type="checkbox"/> Kopfsalat |
| <input type="checkbox"/> Pfirsiche | <input type="checkbox"/> Zwiebeln |
| <input type="checkbox"/> Apfelsinen | <input type="checkbox"/> Möhren |
| <input type="checkbox"/> Zitronen | <input type="checkbox"/> Knoblauch |
| <input type="checkbox"/> Mandarinen | <input type="checkbox"/> Kiwis |
| <input type="checkbox"/> Grapefruit | <input type="checkbox"/> Tomate |

Frühstück

- Eier
- Marmelade
- Toast
- Knäckebrot
- Vollkornbrot
- Müsli
- Wurst (verpackt!)

- Nutella
- Zwieback
- Schwarzbrot
- Weißbrot
- Haferflocken
- Speck
- Honig

Milchprodukte

- Quark
- Butter
- (Frisch-)Käse
- Buttermilch
- Sahne

- Joghurt
- Margarine
- Milch
- Kondensmilch

Gewürze, Saucen und Backzutaten

- Ketchup
- Senf
- Sojasauce
- Tomatenmark
- Oliven
- Pfeffer
- Curry
- Kräutermischung
- Oregano
- Kümmel
- Mayonnaise
- Gemüsebrühe
- Geraspelte Kokosnuss
- Pinienkerne
- Zucker

- Tabasco
- Zitronensaft
- Essig
- Salz
- Paprika
- Zimt
- Rosmarin
- Rosinen
- Mandelsplitter
- Nusskerne
- Nelken
- Mehl
- Trockenhefe
- Backpulver
- Vanillepulver

Konserven und Tüten

- Suppen
- Bockwurst
- Heringsfilet
- Gurken
- Erbsen und Möhren
- Rote Bete
- Ananas

- Eintöpfe
- Thunfisch
- Sardinen
- Mais
- Champignons
- Sauerkraut
- Pfirsiche

Sonstiges

- Diverse Nudelsorten

- (Milch-)Reis

Süßes und Salziges

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kaugummi | <input type="checkbox"/> Bonbons |
| <input type="checkbox"/> Lakritze | <input type="checkbox"/> Weingummis |
| <input type="checkbox"/> Kekse | <input type="checkbox"/> Müsli-Riegel |
| <input type="checkbox"/> Schokolade (Tafel und Riegel) | <input type="checkbox"/> Salzstangen |
| <input type="checkbox"/> Erdnüsse | <input type="checkbox"/> Flips und Chips |

Einkaufsliste Getränke

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Trinkwasser, am besten aus 5l Gallonen (spart Plastik) | <input type="checkbox"/> Cognac |
| <input type="checkbox"/> Soda Wasser für Mix-Getränke | <input type="checkbox"/> Kaffee |
| <input type="checkbox"/> Tee | <input type="checkbox"/> Wasser mit/ohne Kohlensäure |
| <input type="checkbox"/> Kakao | <input type="checkbox"/> Tomatensaft |
| <input type="checkbox"/> O- / A-Saft | <input type="checkbox"/> Zitronenlimonade |
| <input type="checkbox"/> Cola | <input type="checkbox"/> Bitter Lemon |
| <input type="checkbox"/> Tonic | <input type="checkbox"/> Weiß-/Rotwein |
| <input type="checkbox"/> Bier | <input type="checkbox"/> Rum |
| <input type="checkbox"/> Sherry | |

Richtige Lagerung von Lebensmitteln

Grundsätzliche Tipps

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Kaufen Sie kein überreifes Gemüse oder Obst |
| <input type="checkbox"/> Kaufen Sie leicht verderbliche Waren nur in kleinen Mengen und verbrauchen diese rechtzeitig |
| <input type="checkbox"/> Für die Lagerung außerhalb des Kühlschranks gilt grundsätzlich: <ul style="list-style-type: none">• Trocken• Dunkel• Gut verschließen |
| <input type="checkbox"/> Lagern Sie Lebensmittel gut verpackt |
| <input type="checkbox"/> Räumen Sie Lebensmittel, die gekühlt werden müssen, schnell in den Kühl- oder Gefrierschrank |
| <input type="checkbox"/> Füllen Sie geöffnete Verpackungen und Speisereste in gut verschließbare Behälter um |
| <input type="checkbox"/> Stellen Sie neue Vorräte immer nach hinten (ins Regal) und verbrauchen Sie die älteren Vorräte zuerst |

Lagerung im Kühlschrank

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Leicht verderbliche Lebensmittel sollten an der kältesten Stelle aufbewahrt werden |
| <input type="checkbox"/> Milchprodukte sollten im mittleren Bereich gelagert werden |
| <input type="checkbox"/> Käse und Geräuchertes gehört in den oberen Bereich |
| <input type="checkbox"/> Getränke, Eier, Butter, Marmelade, Ketchup, usw. gehören in dafür vorgesehene Fächer |
| <input type="checkbox"/> Bewahren Sie Obst, Gemüse und Salate im Gemüsefach auf |
| <input type="checkbox"/> Lassen Sie übrig gebliebene Speisen abkühlen und legen diese abgedeckt in den Kühlschrank |

