

JTC-Einkaufsliste

Beim Törneinkauf ist mit etwa 500-1000 € und mindestens 3 vollen Einkaufswagen zu rechnen.



Unsere Tipps zur Logistik

- 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.
- Überprüft bitte 1 - 2 Tage vor dem Einkauf im Crew-Chat, ob die Crew besondere Wünsche für den Einkauf geäußert hat.
- JTC bietet oft mehrere Törns hintereinander an. Bitte klärt vor Ort ab, was von der Vorgänger-Crew übernommen werden kann und wie die Einkaufsmöglichkeiten während des Törns sind (ggf. Skipper fragen).
- Empfehlenswert sind immer die lokalen Spezialitäten eines jeden Reviers. Ein paar Tipps dazu findet ihr im Merkblatt.
- Obst / Gemüse: Saisonale / regionale Produkte und lieber zu grün als zu reif kaufen (damit sie an Bord nachreifen können)
- Verpackungen: Besonders Flüssigkeiten sollten in wiederverschließbaren Verpackungen gekauft werden.
- Nicht haltbare Lebensmittel nur für ein paar Tage einkaufen. In den Kühlschränken an Bord ist nur Platz für das Nötigste und oft kühlen sie nicht perfekt. Dies betrifft vor allem frisches Fleisch.

Unsere Tipps zur Planung der Einkaufsliste

- Ihr braucht nicht alles auf dieser Liste einkaufen, plant im Vorfeld, wie oft ihr kochen möchtet und welche Mittagssnacks sich anbieten.
- Fragt euch, wer morgens lieber Müsli, Brötchen oder doch lieber Rührei isst und bedenkt dabei, dass man nicht jeden Tag immer von allem etwas isst, auch wenn man grundsätzlich alles mag ;-)
- Macht am besten einen genauen Wochenplan mit den ausgewählten Mahlzeiten und überlegt, welche und wie viele Zutaten ihr dafür jeweils braucht.
- Plant nicht unbedingt für jeden Tag drei Mahlzeiten ein, da es schon mal vorkommt, dass eine Mahlzeit ausfällt, sodass dann einige Lebensmittel übrig bleiben würden.
- Wenn ihr für Lebensmittel auf der Liste während der Besprechung keine Verwendung habt, braucht ihr sie wahrscheinlich nicht.

- In den meisten Revieren besteht die Möglichkeit, im Laufe der Woche einfache Lebensmittel nachzukaufen, falls euch doch etwas fehlt. Spezielle Produkte sind aber eher nur im Starthafen zu finden.
- Macht euch auch Gedanken darüber, welche Getränke ihr während der Woche (tagsüber und abends) servieren wollt und sprecht über Präferenzen innerhalb der Crew.

Unsere Tipps für den nachhaltigen Einkauf

- Uns liegt Umweltschutz wirklich sehr am Herzen, also versucht bitte auf Plastikgeschirr, Plastikbecher, Plastikstrohhalm, Plastiktüten, Wasserbomben und unnötigen Müll zu verzichten.
- Gibt's im Segelrevier einen Markt in der Nähe? Einkaufen macht hier nicht nur mehr Spaß, sondern Märkte verwenden weniger Plastikverpackungen und ihr unterstützt die lokale Wirtschaft. Infos hierzu findet ihr auch im Merkblatt.
- Verwendet wiederverwendbare Einkaufstaschen für den Törneinkauf, die ihr auch von zu Hause mitbringen könnt (z.B. IKEA-Tüten, Stoffbeutel, Obst- / Gemüse netze).
- Bringt eigene Geschirrtücher von zu Hause mit, da die Günstigen im Ausland oft nichts taugen (1 pro Person reicht).
- Viele Produkte könnt ihr teilen, wie zum Beispiel Sonnencreme oder Shampoo.
- Verzichtet auf Duschgels und Sonnencremes, die Mikroplastik enthalten und verwendet vegane Seifen bzw. Naturkosmetik, die frei von Kunststoffen sind (Drogerien verfügen über eine wachsende Auswahl).
- Verwertbare Essensreste aus dem Restaurant könnt ihr in Tupperdosen von zu Hause (oder z.B. leeren Joghurteimern / Haribo-Boxen) aufbewahren.
- Bringt eigene Trinkflaschen mit und füllt diese aus Wasserkannistern wieder auf.
- Da es an Bord nur kleine Kühlschränke gibt und man in der Hitze erfahrungsgemäß leichte Gerichte bevorzugt, empfiehlt es sich, weniger Fleisch als im Alltag einzukaufen (übrigens, damit reduzierst du auch deinen CO₂-Abdruck ;)

Einkaufsliste Wochentörn

Beispiel für: 8 Tage / 9 Personen

Getränke	Empfohlene Menge	Eure Menge
• Getränke variieren stark nach Crew-Vorlieben. Klärt vor dem Törn: • Wie viele bevorzugen Cola Zero? • Sind mehr Wein- oder Biertrinker an Bord? • Gibt es Mitsegler*innen, die keinen harten Alkohol trinken, aber dafür mehr Bier? • Gibt es Mitsegler*innen, die auf Alkohol komplett verzichten? • Spirituosen können schon bei der Anreise im Duty Free gekauft werden. • Kauft Dosen, um tagsüber zu trinken und Flaschen zum mischen • Kauft nicht nur Kanister, da zum Trinken doch oft die kleinen Flaschen benutzt werden		
Stilles Wasser 5 L Kanister	12 Kanister	
Stilles Wasser 1,5 L Flaschen	24 Flaschen	
Sprudelwasser 1,5 L Flaschen	12 Flaschen	

Säfte (Apfel, Orange, ...) 1 L Tetra Packs	6 Tetra Packs	
Cola (0,33 L Dosen und Flaschen zum Mischen)	12 L = 36 Dosen	
Cola Zero (0,33 L Dosen)	6 L = 18 Dosen	
Tonic (0,33 L Dosen und Flaschen zum Mischen)	5 L = 15 Dosen	
Sprite (0,33 L Dosen)	6 L = 18 Dosen	
Bier (0,33 L Dosen)	50 L = 144 Dosen	
Radler (0,5 L Dosen)	10 L = 24 Dosen	
Wein (kein Kartonwein) weiß/rot	6 Flaschen	
Schaumwein	3 - 9 Flaschen	
Aperol	1 - 3 Liter	
Rum	1 - 2 Liter	
Gin	1 - 2 Liter	
Andere Spirituosen (Vodka etc.)	Je nach Crew	
Gemahlener Kaffee (für Filterkaffee oder Frenchpress)	500 g - 1 kg	
Kaffeefilter (oft ist eine Bialetti an Bord, oft als Leftover)	1 Packung	
Tee (Pfefferminz,schwarz, o.ä. mit Crew abklären, oft als Leftover)	nach Bedarf	
Gemahlener Espresso (für Bialetti)	500 g	

Molkereiprodukte	Empfohlene Menge	Eure Menge
• Klärt, ob ihr lieber fertigen Käseaufschnitt oder Käse am Stück kaufen wollt. • Klärt auch wer morgens Joghurt essen will. • Lieber pflanzliche Milch oder Kuhmilch? • Lieber haltbare Produkte (z.B. Milch oder Sahne)		
Käseaufschnitt (Packungen à 250 g)	5 Stück	
Käse am Stück (z.B. Parmesan)	500 g-1 kg	
Reibekäse (Packungen à 250 g)	2 Stück	
Mozzarella (Packungen à 125 g)	5 Stück	
Fetakäse o.ä. für Salat (Packungen à 125 g)	8 Stück	
Frischkäse o.ä. (Packungen à 250 g)	2 Stück	

Butter (in harter Verpackung à 250 g)	2 Stück	
Eier (ungekühlt wenn möglich)	60 Stück	
Haltbare Milch	5 Liter	
Pflanzliche Milch (Soja, Hafer, Mandel, o.ä)	2 Liter	
Joghurt (1 kg Eimer)	3 kg	

Frischfleisch & Wurstwaren	Empfohlene Menge	Eure Menge
• Oft ist die Kühlmöglichkeit beschränkt, so dass Fleisch nicht lange haltbar ist. • Klärt vor dem Törn ab, wie viele Vegetarier / Veganer an Bord sind. • Frischfleisch pro Person ca. 200g , sonst lieber frisch im nächsten Hafen nach kaufen. • Klärt wer morgens Aufschnitt auf seine Brötchen will oder Speck zu den Eiern		
Salami, Schinken, Aufschnitt (z.B. getrocknete Salami am Stück, Aufschnitt in Packungen à 150 g	10 Stück	

Brot, Müsli, Süßes & Salziges	Empfohlene Menge	Eure Menge
• Klärt ab, wer morgens lieber Müsli oder Brötchen mit Aufschnitt isst • Kauft nicht zu viel frisches Brot, da Brot auf dem Boot auch nicht ewig haltbar ist • Alternativ gibt es in manchen Länder Aufbackbrötchen oder Toastbrot • Kauft genug Snacks, da diese doch recht viel zwischendurch gegessen werden		
Frisches Brot	Für 3 Tage	
Müsli (versch. Sorten: Früchte / Nüsse, Packungen à 500 g)	3 Stück	
Aufbackbrötchen	50 Stück	
Wraps, Fladenbrot, o.ä (Packungen à 6 Stück)	5 Stück	
Haferflocken	500 g	
Cashews, Mandeln, Pistazien, Erdnüsse (roh/geröstet/gesalzen, Packungen à 250 g)	6 Stück	
Chips, Flips, Tacos, Nachos (Tüten à 150 g)	10 Stück	
Cookies in versch. Sorten (Packungen à 250 g)	5 Stück	
Süßigkeiten: Gummibären, Schokolade, etc.	nach Bedarf	

Nudeln, Reis usw.	Empfohlene Menge	Eure Menge
• pro Mahlzeit ca. 800 g Reis oder ca. 1,5 kg Pasta • Pasta kann man sehr gut als Nudelsalat am nächsten Tag verwenden. • Kauft nur die Kohlenhydrate die ihr für eure Mahlzeiten braucht		
Penne oder Fusilli	1,5-3 kg	
Reis	500 g - 1 kg	
Couscous oder einheimische Getreideprodukte	500 g	
Mehl (z.B. für Pfannkuchen)	1 kg	
Backpulver	1 Päckchen	

Konserven	Empfohlene Menge	Eure Menge
• Einige Sachen in dieser Kategorie bleiben oft als Leftovers übrig oder werden nicht komplett benutzt		
Tomaten (Dosen oder Tetrapack à 400 g)	10 Dosen	
Mais	2 Dosen	
Kichererbsen	3 Dosen	
Bohnen	3 Dosen	
Kokosmilch (Dosen à 400 g)	3 Dosen	
Oliven	2 Gläser	
Pesto (Rot und Grün, Gläser à 150 g)	Je 2 Gläser	
Hummus (Schalen à 200 g)	3 Stück	
Honig	1 Glas	
Nutella	1 Glas	
Marmelade	1 Glas	
Linsen (Packungen à 500 g)	1 Stück	
ggf. Kapern		
ggf. Thunfisch		

Gemüse	Empfohlene Menge	Eure Menge
• Im Supermarkt: Großes Gemüse unverpackt kaufen. • Wenn möglich Gemüse auch lieber zwischendurch mal nachkaufen wegen der Haltbarkeit • Schaut was gut aussieht im Supermarkt		
Tomaten	2 kg	
Gurken	4 Stück	
Salat (Eisberg hält sich länger, o.ä.)	2 Köpfe	
Paprika	10 Stück	
Karotten	2 kg	
Zucchini	1 kg	
Aubergine	1 kg	
Zwiebeln (rot + weiß)	je 1 Netz	
Knoblauch	2 Knollen	
Frische Kräuter (z.B. Minze, Basilikum, o.ä.)	Je nach Verfügbarkeit	
Avocado	6 Stück	

Obst	Empfohlene Menge	Eure Menge
• Im Supermarkt: Großes Obst unverpackt kaufen. • Damit sich das Obst bis Freitag hält, am besten $\frac{1}{3}$ reif kaufen, der Rest wird dann nachreifen.		
Äpfel	2 kg	
Bananen	2 kg	
Orangen	1 kg	
Zitronen	500 g	
Limetten	500 g - 1 kg	
Melonen (nicht zu groß, damit man sie gut verstauen kann)	2 Stück	
ggf. Ingwer		

Öl & Gewürze	Empfohlene Menge	Eure Menge
- Bestimmte besondere Gewürze könnt ihr in der jeweils benötigten Menge auch von zu Hause mitbringen (Curry, Koriander, Zimt, etc.) - Gewürze werden auf der Leftover-Liste gerne mal vergessen und sind dann irgendwann mehrfach vorhanden		
Sonnenblumenöl	1 Flasche	
Olivenöl	1 Flasche	
Balsamico Essig	1 Flasche	
Sojasauce	1 Flasche	
Senf	1 Flasche	
Meersalz	250 g	
Zucker	500 g	
Gemüsebrühe	250 g	
Pfeffer	1 Dose	
Getrocknete Chilischoten o. Chilipulver	nach Bedarf 1 Dose	
Paprikapulver (	nach Bedarf 1 Dose	
(Kreuz-) Kümmel	nach Bedarf 1 Dose	
Currypulver	nach Bedarf 1 Dose	
Gewürzmischung (z.B. mit Oregano, Thymian, Rosmarin, o.ä.)	nach Bedarf 1 Dose	
Currypaste	nach Bedarf 1 Tube	

Küche & Toilette	Empfohlene Menge	Eure Menge
- Seife, Spülmittel am besten biologisch abbaubar - Mülltüten sollten reißfest (stabil) sein und Schlaufen zum Verschliessen/Aufhängen haben - Fragt eure Skipper, welche Utensilien ggf. schon im Welcome Pack an Bord sind (Feuerzeug, Müllsäcke, Spülmittel, etc.)		
Küchenpapier	4 Rollen	

Toilettenpapier	12 Rollen	
(Flüssig-) Seife	pro Toilette 1x	
Geschirrschwamm	2 Stück	
Müllsäcke groß (120 L, sehr reißfest mit Schlaufen)	1 Rolle	
Müllsäcke Mittel (30-50 L, reißfest mit Schlaufen)	1 Rolle	
Müllsäcke klein (10L)	1 Rollen	
Spülmittel	1 Flasche	
Langes Küchenfeuerzeug	1 Stück	
Backpapier	1 Rolle	
Alufolie	1 Rolle	
Geschirrtücher	von Zuhause mitbringen	
Tupperdosen	von Zuhause mitbringen	
Holzwäscheklammern	von Zuhause mitbringen	