

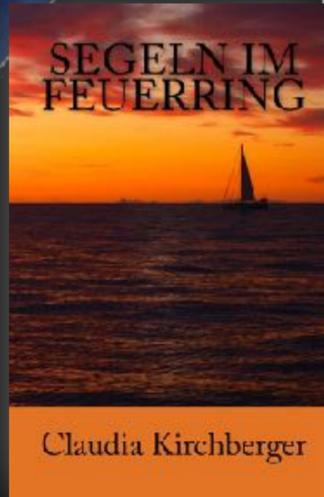
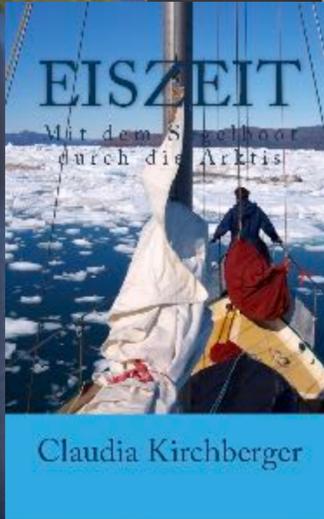
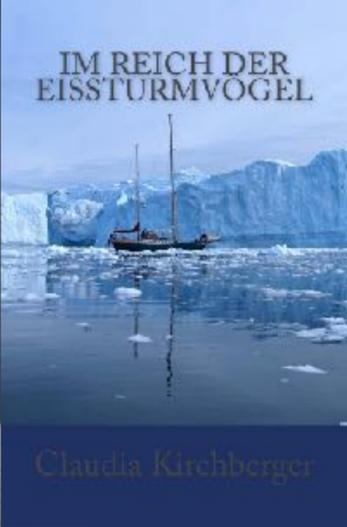
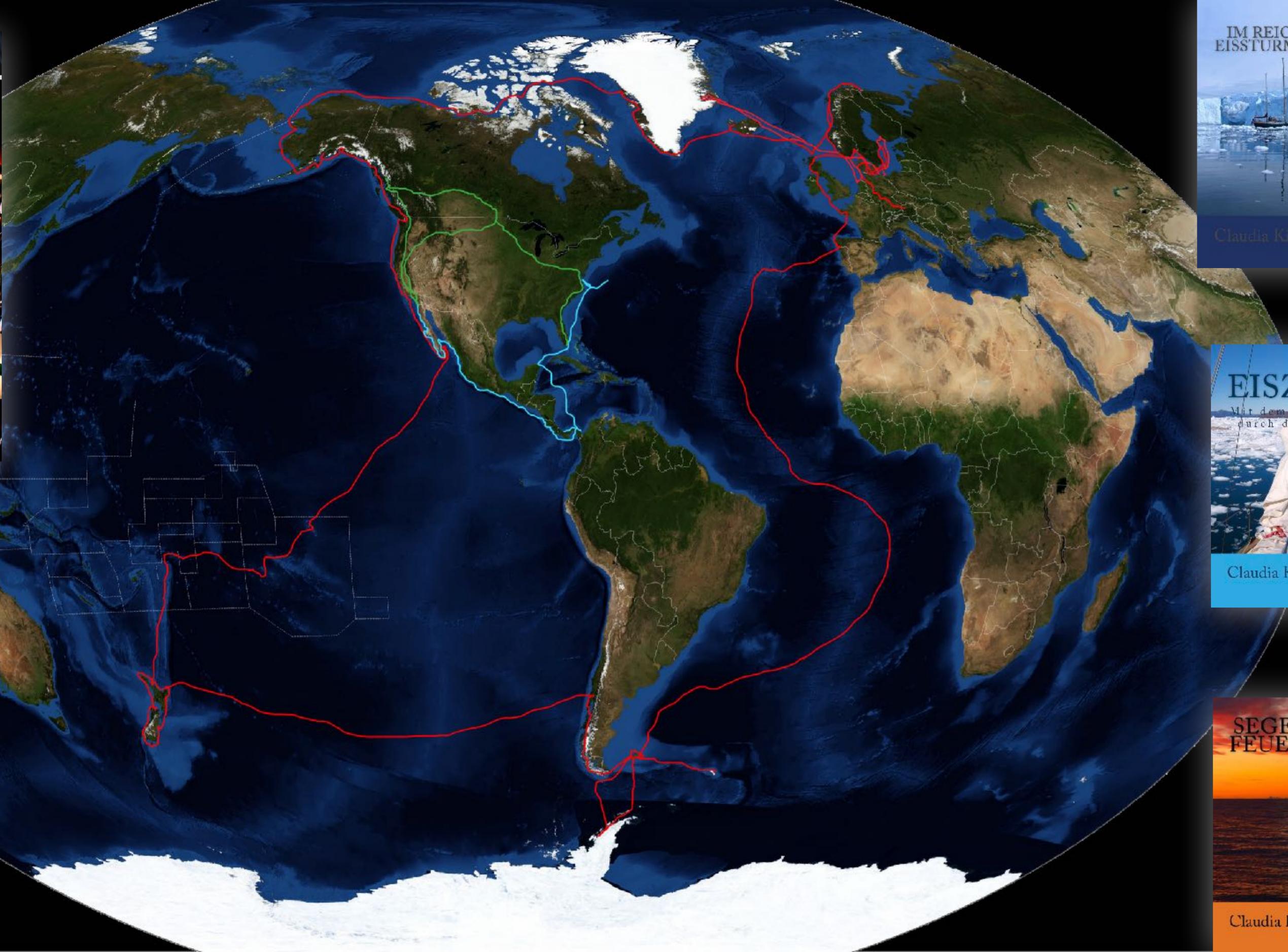
CLAUDIA KIRCHBERGER

FORTGEBLASEN.AT

- ▶ Mehr als 14 Jahre an Bord unterwegs gelebt, barfuß und in isolierten Arktis-Stiefel
- ▶ Ozeanüberquerungen, Überwinterungen in totaler Einsamkeit
- ▶ Wiederholt als professionelle Segelcrew und Proviantmeisterin auf einer Expeditionsyacht in der Antarktis und Subantarktis
- ▶ Vorm Segeln: Abitur in Ernährungslehre
- ▶ Mehrere Segelbücher und Ratgeber geschrieben

BLAUWASSERSEGELN.AT







Bordversorgung heute

Ernährung und Proviantierung an Bord von Fahrtenyachten
von Claudia Kirchberger



BORDVERSORGUNG HEUTE

Ernährung und Proviantierung an Bord von Fahrtenyachten

- ▶ Grundlagen Ernährung
- ▶ Lebensmittel bewerten, einkaufen und stauen
- ▶ Lebensmittel an Bord haltbar machen
- ▶ Trinkwasser an Bord
- ▶ Verdorbene Lebensmittel, Gefahren und Vergiftung
- ▶ Rezeptteil für unterwegs (von Seekrankheit bis Schwerwetter-Küche)
- ▶ Brotbacken

DIE PDF ZUM HEUTIGEN ABEND:

www.blauwassersegeln.at
www.fortgeblasen.at



PDF ZUM TO-MIKROSEMINAR

Provantierung für die große Reise

<https://blauwassersegeln.at/provantieren/>

BLAUWASSERSEGELN.AT

1. GRUNDLAGEN

- ▶ Ausrüstung Pantry
- ▶ Proviant Ozeanüberquerung:
 - ▶ Wieviel nehme ich mit
 - ▶ Was kaufe ich ein und worauf muss ich achten
 - ▶ Wie lagere ich das alles / Haltbarmachen
- ▶ Trinkwasser
 - ▶ Wassermenge
 - ▶ Tank, Wassermacher, Regen

2. BESONDERHEITEN

- ▶ Fischen
- ▶ Brotbacken





GRUNDLEGENDE ÜBERLEGUNGEN ZUR PANTRY

- ▶ Wie lange werden wir unterwegs sein
- ▶ Will ich an Bord leben oder „campen“
- ▶ Einhandsegler oder Familie, mit Crew oder alleine
- ▶ Alter der Crew!





STAURAUUM IST DIE WICHTIGSTE AUSSTATTUNG DER BLAUWASSER-PANTRY

- ▶ Für trockene Lebensmittel: trocken und dunkel!
- ▶ Für Obst und Gemüse: verschiedene Orte, luftig, trocken, dunkel und gesichert gegen Rollbewegung
- ▶ Für Konserven, Dosen und Gläser: möglichst tief im Boot (Schwerpunkt) trocken, bruchsticher
- ▶ Für Käse: luftig



3-FLAMMIGER GASHERD MIT BACKROHR

- ▶ Gasverbrauch für 2 Personen mit Brotbacken: 10kg Gas reicht 3-4 Monate
- ▶ 3 Flammen: ok, aber in der Regel passen nur 2 Töpfe drauf, 2 Flammen hätten daher für uns genügt. Bei größeren Crews rate ich für größere 4 Flammen Geräte
- ▶ Backrohr bei uns mindestens 3 - 4 mal/Woche in Einsatz
- ▶ KOCHER UNBEDINGT KARTANISCH AUFHÄNGEN

GIBT ES INPUTS von TO-Mitgliedern bezüglich kochen mit einer anderen Energiequelle?



KÜHL- UND GEFRIERFACH

Wir haben keinen Kühlschrank an Bord und vermissen ihn auch nicht. Auch nicht in tropischen Revieren.

Kühl- und Gefrierschränke sind heute auf Blauwasseryachten normal, dennoch ein Wort der Vorsicht:

Gute Proviantierung an Bord heißt, auch bei Ausfall des Gefrierfachs kein Versorgungsproblem zu bekommen!!!

Input und Fragen aus der Runde zum Thema Kühlfach an Bord.

KÜCHENGERÄTE ZUR HALTBARMACHUNG

Bei uns mit an Bord und durchaus interessant, wenn die Reise länger dauern sollte...

- ▶ Dampfdruckkochtopf zum Einkochen
- ▶ Gläser, Gummidichtungen, Weithalstrichter,...
- ▶ 1 großer Topf mit Deckel



NÜTZLICHE KÜCHENGERÄTE

Bitte Bert Frisch von der S/Y HEIMKEHR um seinen Input und seine Erfahrungen mit einem Brotbackautomaten, sowie dem Reiskocher an Bord!





**Eine gut ausgerüstete Pantry spart letztlich Geld:
Desto besser wir an Bord leben, desto weniger
gehen wir essen, nur um Gusto nach etwas gutem
zu decken.**

UTUKALONGALU MARKET



WIEVIEL NEHME ICH MIT ?

- ▶ Grundregel: niemals einen Hafen mit fast leeren Schiff verlassen und trotzdem „vernünftig“ einkaufen!
- ▶ Selbst beobachten: wieviel esst ihr zuhause?
- ▶ gute Übung: über mehrere Monate den eigenen Verbrauch genau mitschreiben!

UNTERSCHIEDE ZUM VERBRAUCH ZUHAUSE

- ▶ Unterwegs wird weniger Fleisch gegessen: mehr Gemüse, Reis, Nudel und Hülsenfrüchte einrechnen
- ▶ Umstellen: Kochen mit länger haltbaren Gemüse versuchen: Wurzelgemüse und Erdäpfel Kartoffel ;-), Zwiebel, Kürbis, ~~Kraut~~ Kohl ;-), Rüben,...
- ▶ Desto wärmer das Klima wird, desto mehr Obst wird gegessen: Als Grundlage mindestens 1 bis 2 Stück Obst pro Tag pro Person einrechnen + Extra für Verderb und eventuell langsamere Reise!
- ▶ An Bord wird 24 Stunden durchgearbeitet: nicht vergessen, dass auch in der Nacht gegessen wird - Snacks mitbringen (Apfelmus, Haferbrei, Müsli, Brot und Aufstriche, Schoko- und Müsliriegel, Butterkekse, Cracker,...)



Nagaarniaq
SLAGTER

Med den bedste
Nedillemærket
**UDVALGTE
NYDELSER**

Pujuunat
RØGVARER

Qallersuufissat
PÆLÆG

OKSEKØD

OKSEKØD

SVINEKØD

ROYAL

ROYAL GRE

KIMS GO NØDDER
EL. KIMS DIP

MARLUK / TÅ 2 FOR

20,-

SPAR 3,90

www.blauwassersegeln.at
www.fortgeblasen.at

WAS KAUFTE ICH EIN UND WORAUF MUSS ICH ACHTEN



1. haltbare Lebensmittel

(Konserven, Teigwaren, Reis, Milchpulver, Getreide, Müsli, Hülsenfrüchte, Gewürze, Kaffee, Tee, Zucker...)

Sind die Grundnahrungsmittel beim Blauwassersegeln, wir haben meist soviel an Bord, um bis zu einem 1/2 Jahr auszukommen. Der Einkauf richtet sich nach:

- ▶ Preis (z.B. meist Deutschland am billigsten!)
- ▶ Verfügbarkeit (z.B. Roggenmehl, Milchpulver, Dosenbutter,...)
- ▶ Qualität (z.B. ungenießbare englische Konservendosen, mexikanischer Kaffee, grauenhaftes Brot, ...)

WAS KAUFTE ICH EIN UND WORAUF MUSS ICH ACHTEN

2. verderbliche Lebensmittel

(Obst, Gemüse, Käse, Milchprodukte, Eier, Fischkonserven, Wurstwaren,...)

Müssen in ausreichende Mengen gekauft werden, um nur bis zur nächsten Einkaufsmöglichkeit versorgt zu sein. Mit etwas Schwund durch Verderb muss gerechnet werden. Einkauf von verderblichen Lebensmittel nicht übertreiben, Obst und Gemüse gibts in (fast) jedem Zielland...

Der Einkauf richtet sich nach:

- ▶ Art des Lebensmittel und voraussichtliche Haltbarkeit (z. B. Wenig Zucchini, Tomaten, Paprika, dafür viele Karotten, Zwiebel, Kartoffel,...)
- ▶ Wie frisch ist das Lebensmittel erhältlich: Möglichst keine gekühlte Ware kaufen, frisch und unbehandelt hält am längsten, da die meiste behandelte Ware aus dem Supermarkt bereits lange gelagert wurde! DIREKTEINKAUF BEIM BAUERN BRINGT WELTWEIT DIE BESTE QUALITÄT UND LÄNGSTE HALTBARKEIT!
- ▶ Obst und Gemüse wenn möglich einzeln begutachten: keine Druckstellen, keine Scheuerstellen, frisch am Strunk, Reifegrad,
- ▶ Verschiedene Reifestadien = verschiedene Haltbarkeit (z. B. rote + grüne Tomaten einkaufen,...)
- ▶ Dürfen teilweise in manche Zielländer nicht importiert werden, dann nicht zu viel kaufen...

www.blauwassersegeln.at
www.fortgeblasen.at



WAS KAUFTE ICH UND WORAUF MUSS ICH ACHTEN

Fleisch

- ▶ Rohes Fleisch nur kaufen, wenn die Hygiene (von Schlachtung bis Verkauf) ok ist!
- ▶ Achtung Kühlkette: auf vielen Inseln werden die Generatoren nachts ausgestellt, gefrorenes Fleisch taut daher jede Nacht auf und ist nicht mehr sicher!
- ▶ Gekauftes Fleisch **IMMER** gut durchkochen!



www.blauwassersegeln.at
www.fortgeblasen.at



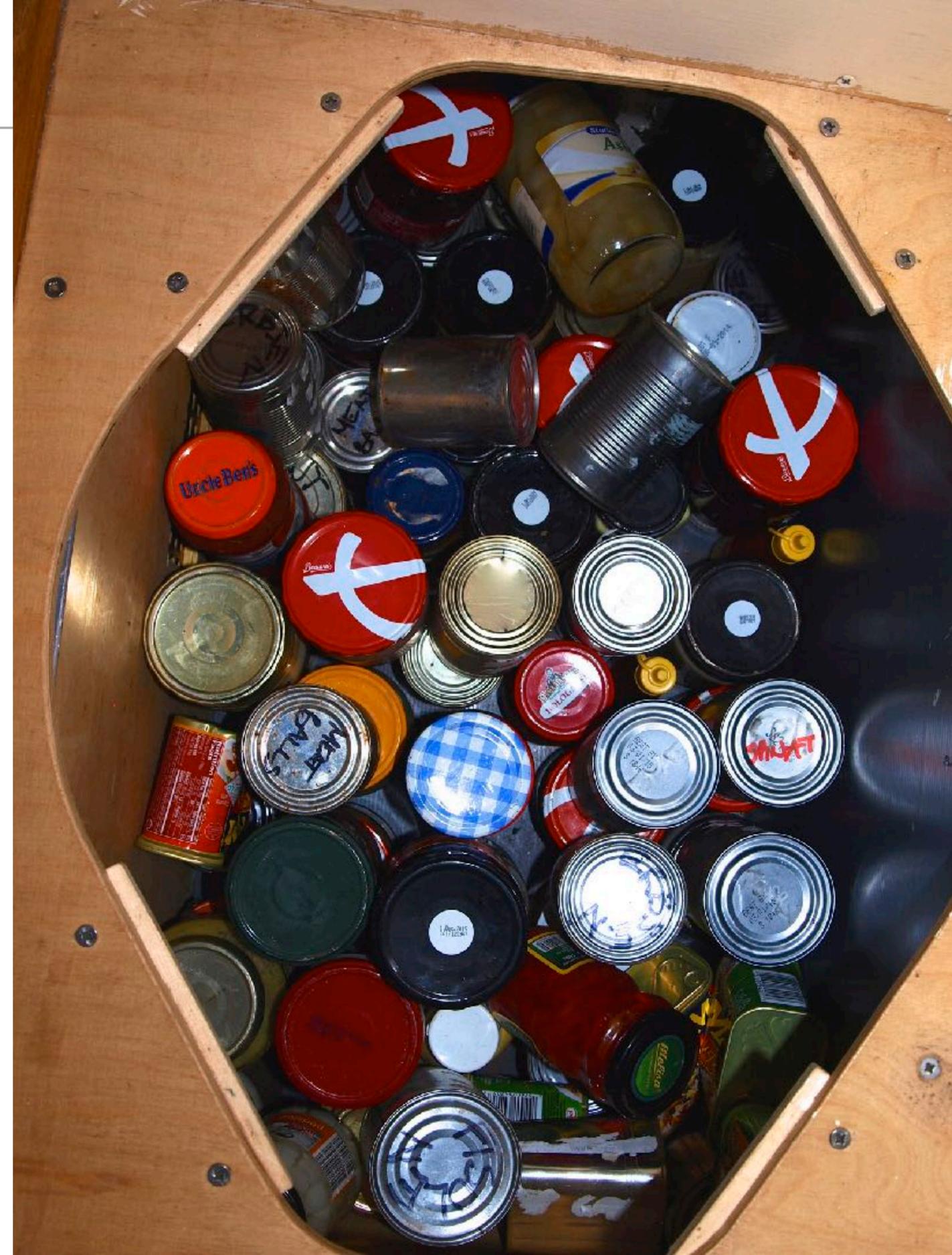
WIE LAGERE ICH MEINEN PROVIANT

Konserven: tief im Boot, da viel Gewicht!

Dosen: dunkel, trocken, nicht in Plastik gewickelt, ohne Etikett, dafür mit Permanent Marker beschriftet

Gläser: dunkel und bruchsicher

Konserven alle paar Monate durchgehen, um rostige Dosen oder Gläser mit angeschlagene Deckel für baldigen Gebrauch auszusuchen!



WIE LAGERE ICH MEINEN PROVIANT

Nudel, Reis, Getreide, Bohnen, Linsen, & Co:

trocken und dunkel

Nicht in Originalverpackung, sondern aufgeteilt in möglichst luft- und wasserdichte Behälter!

Echtes Vollkornmehl ist nicht lange haltbar.

Kontrolle auf Schädlingsbefall!!!



WIE LAGERE ICH MEINEN PROVIANT

Produkte in Tetrapack

(H-Milch, H-Sahne, Säfte, Wein,...)

Trocken und verkeilt lagern, bei Feuchtigkeit weichen die Ecken der Verpackung auf!

Flüssigkeiten in Plastik

(Öle, Essig, Dicksäfte,...)

Umfüllen in stabile Flaschen (aus Plastik, Edelstahl,...),



WIE LAGERE ICH MEINEN PROVIANT

Eier

Möglichst frisch und nicht gekühlt kaufen
(Direktkauf oder Markt, gekühlte Eier sind meist alt
und nicht mehr lange haltbar)

Rundum mit Öl einreiben, im Karton aufbewahren,
jede Woche umdrehen, alle 3 Wochen erneut mit
Öl einreiben, mehrere Monate haltbar

Nicht in Plastik - Schimmelbildung!

Alte Eier in extra Glas aufschlagen, damit kein
verdorbenes Ei in den Teig gerät!



WIE LAGERE ICH MEINEN PROVIANT

Käse

Hartkäse ausgepackt im Netz
(waschbar), Achtung nicht berühren
da Schimmelbildung!

Wurst

Hartwurst aufgehängt, sonst nur
Wurstkonserven/Pasteten

www.blauwassersegeln.at
www.fortgeblasen.at



WIE LAGERE ICH MEINEN PROVIANT

Butter

Kühlfach, „römisch“, oder als Butterkonserve eingekocht

https://blauwassersegeln.at/wp-content/uploads/2020/04/butter_konservieren.pdf



WIE LAGERE ICH MEINEN PROVIANT

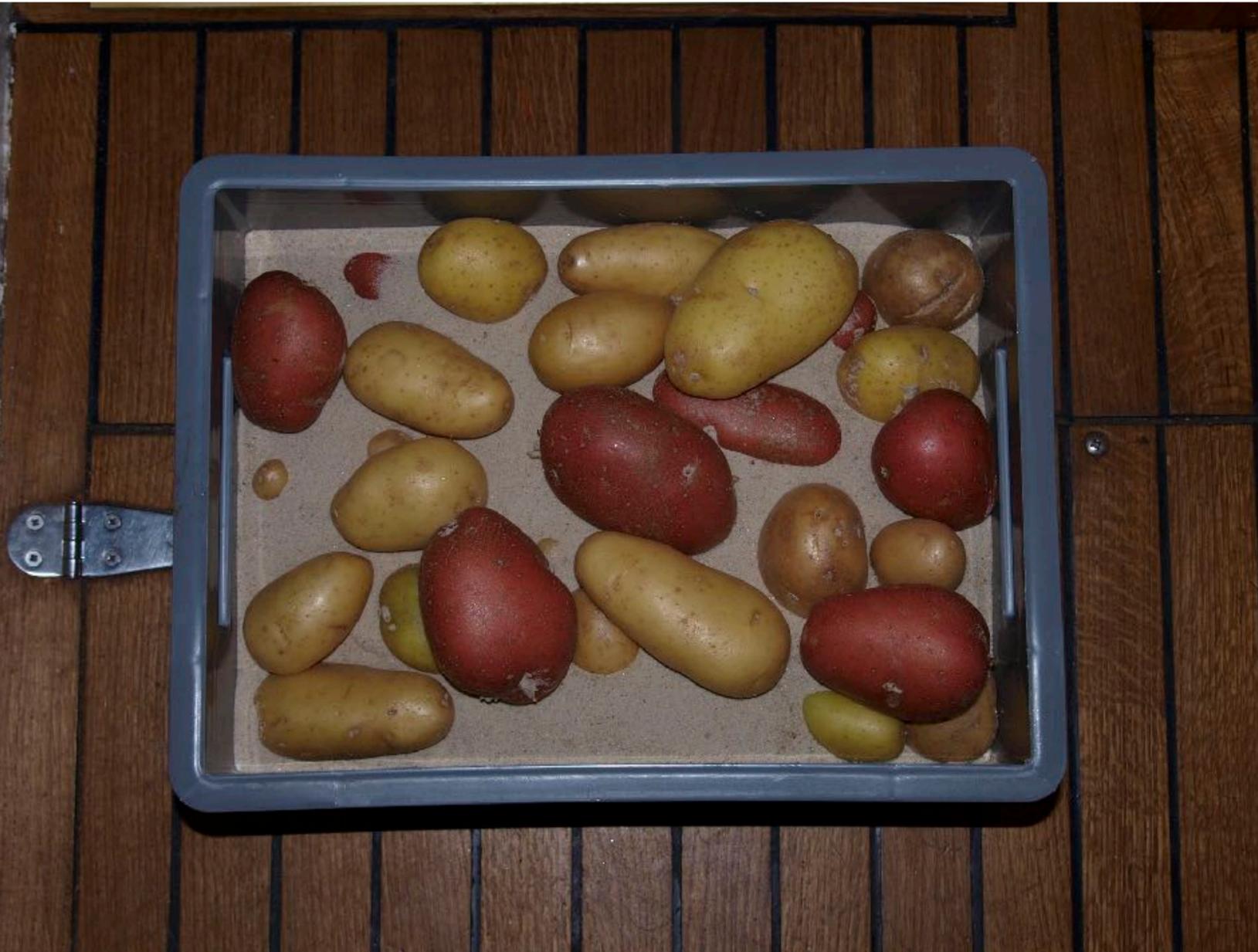
Fleisch und Fisch

Fleisch wird von vielen Yachtcrews in kleinen Mengen tiefgefroren mitgenommen. Fleisch und Fisch lassen sich aber auch sehr gut in Gläser einkochen. Dabei kann es sowohl als fertiges/teilmfertiges Gericht oder als Kochgrundlage für Gerichte eingekocht werden.

Da ich nicht alleine bin mit dem Einkochen an Bord, bitte ich hier Bert von der S/Y HEIMKEHR um seine Erfahrungen!



WIE LAGERE ICH MEINEN PROVIANT EIN



Wurzelgemüse

Kartoffel, Karotten, Sellerie (selten erhältlich),
Cassava (Maniok), Yam, Topinambur, Süßkartoffel,...

Ungewaschen kaufen! in trockenem Sand
einschlagen sind sie über viele Monate haltbar,

falls kein Sand möglich, in Papier/Küchenpapier
einwickeln

Suppengemüse kann auch getrocknet oder als
fertige Würze eingesalzen werden.

WIE LAGERE ICH MEINEN PROVIANT

Zwiebel, Knoblauch

In luftiger Kiste lagern,

nicht mit anderem Gemüse oder Obst,

sporadisch aussortieren,

hält Monate lang



WIE LAGERE ICH MEINEN PROVIANT

Bert Fritsch von der S/Y Heimkehr bitte um dein Plädoyer für Kohl!

Kohl

Darf nicht herum rollen, Druckstellen vermeiden, am Besten in Papier einwickeln und in Kisten legen, sonst im Netz.

Alle Wochen kontrollieren, schlechte Blätter abschälen, darunter ist der Kohl noch gut und genießbar.

Niemals aufschneiden, sondern die Blätter von außen nach innen verwenden, so bleibt er Monate haltbar.

Kürbis

Kann mit Kohl in Kisten gelagert werden, keine extra Behandlung, Monate haltbar



WIE LAGERE ICH MEINEN PROVIANT

Diverses, festes Gemüse:

Brotfrucht, Kochbanane, Rüben, Rote Rüben,...

In Kisten lagern, dürfen nicht herumtollen oder Druckstellen bekommen.

Rüben können in Papier eingerollt werden.

Kochbanane ist normalerweise auch noch gut, wenn die Schale bereits komplett braun ist

Brotfrucht: ist als Gemüse zu verwenden. Wenn sie überreif ist, wird sie süß und kann für Süßspeisen verwendet werden.



WIE LAGERE ICH MEINEN PROVIANT



Wenig haltbares Gemüse:

Tomaten, Paprika, Zucchini, Stangensellerie,...

Bei Einkauf auf Frische achten, Gemüse darf keine Beschädigungen zeigen

In Essigwasser waschen, abtrocknen, im Netz stauen

Täglich kontrollieren und nach Reifegrad verarbeiten

Haltbar von wenigen Tagen bis zwei Wochen, je nach Gemüseart und Reifegrad.

Paprika und Chili aufhängen und langsam trocknen lassen.

Frischgemüse kann auch eingekocht werden.

Blattgemüse, Salat

Beim Einkauf auf Frische achten (Strunk muss frisch geschnitten aussehen), in Papier wickeln und dunkel lagern, Kopfsalat so lagern, wie er gewachsen ist - Strunk nach unten!

alle zwei Tage auf faule Blätter kontrollieren

je nach Klimazone und Salatart von wenigen Tagen bis eine Woche haltbar

WIE LAGERE ICH MEINEN PROVIANT

Obst

Generell einheimisches, unbehandeltes Obst der Saison bevorzugen. Das ist am längsten haltbar, am reichsten an Vitaminen und schmeckt vorzüglich!

Zitrusfrüchte in Kisten lagern, wöchentlich auf faulige Früchte aussortieren. Frische, unbehandelte Zitronen/Limonen halten über viele Monate, wenn sie einzeln in Alufolie eingewickelt werden.

Äpfel gesondert lagern, da sie Ethylen abgeben und anderes Obst/Gemüse frühzeitig altern lassen. Äpfel lassen sich besonders gut verarbeiten (Apfelmus, Kompott, Marmelade, Säfte, Trockenobst,...) wöchentlich kontrollieren und faulige Äpfel aussortieren und verarbeiten.

Weiteres Obst gemeinsam im Netz lagern. Obst darf nicht herumrollen oder wo dagegen schlagen.

Trockenobst, Konserven, Mus, Grütze,... bieten sehr gute Ergänzung (aber reich an Zucker). Frisches Obst kann im täglichen Obstsalat auch mit Konservenobst gemischt werden.



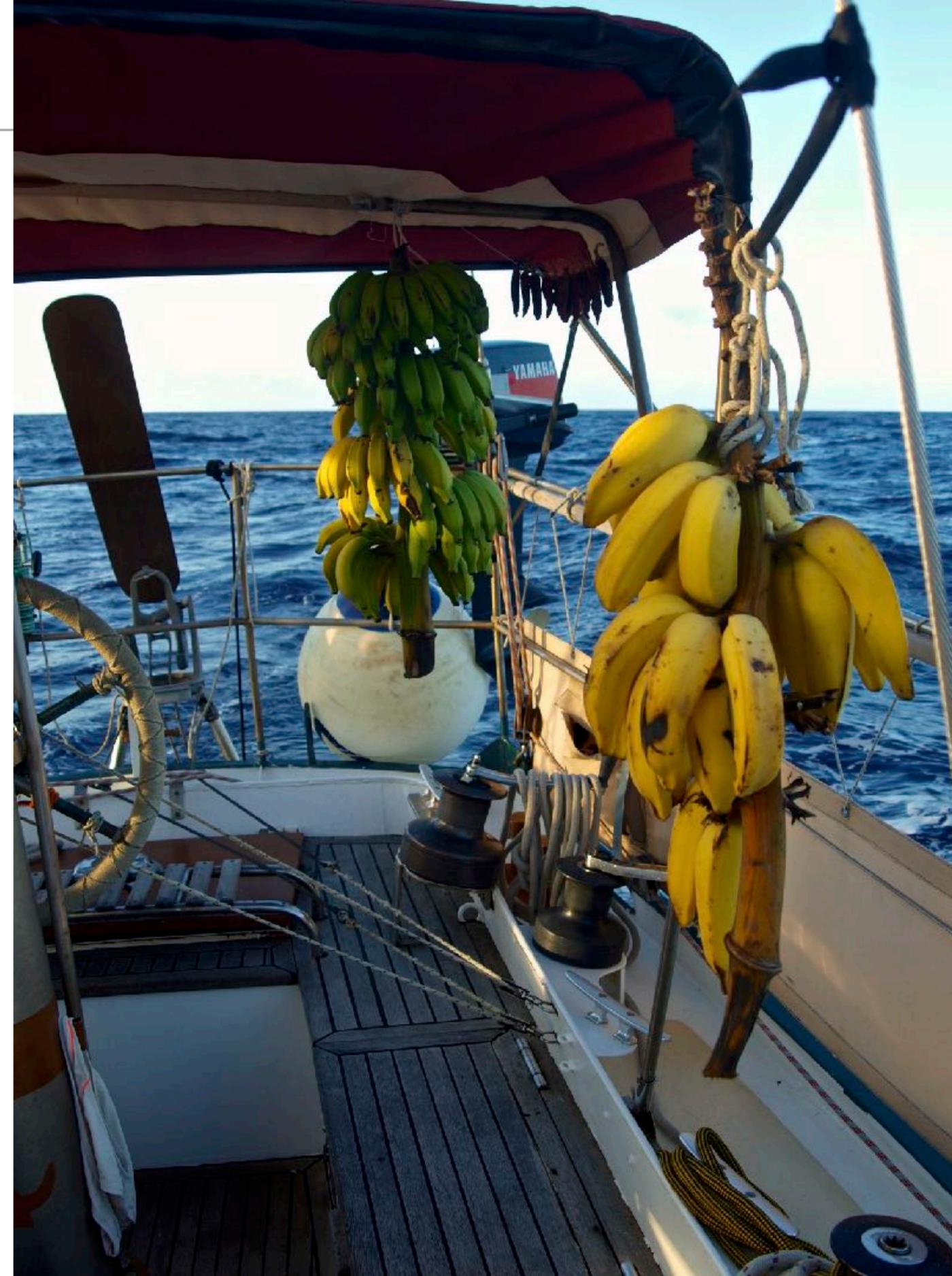
WIE LAGERE ICH MEINEN PROVIANT

Bananen

Bananen grün am Strunk kaufen und verkehrt (Blüte nach oben) aufhängen, sichern, dass sie nirgends dagegen schlagen können.

Bananen können grün gekauft werden, sie sind reif, wenn sie gelb mit braunen Punkten und Stellen sind.

Die Reifung der Bananen kann beeinflusst werden: hängen sie in der Sonne und werden regelmäßig mit etwas Wasser bespritzt (oder Morgentau), reifen sie schnell. Werden sie dunkel und trocken aufgehängt (darauf achten, dass keine Sonnenstrahlen die Bananen treffen) reifen sie später. Sie sind über Wochen haltbar.





WASSERVERBRAUCH

Auf Ozeanüberquerung sinkt unser Wasserverbrauch an Bord, da wir Wasser ausschließlich zum Trinken und Kochen verwenden (alles andere mit Meerwasser), über die Jahre und viele tausende Seemeilen über Ozeane haben wir (für 2 Personen) gleichbleibend einen Wasserverbrauch von 5,5 Liter /Tag

Bitte hier als Input andere Verbrauchserfahrungen von TO-Mitgliedern!

www.blauwassersegeln.at
www.fortgeblasen.at



TANK UND WASSER TANKEN



Tankwasser

- ▶ Darauf achten, wo das Wasser getankt wird, nachfragen!
- ▶ Bist du nicht sicher über die Wasserqualität und kannst dennoch nicht auf das Wassertanken verzichten, chemische Wasserreinigungsmittel verwenden.
- ▶ Tanks mit Inspektionsluke verbauen - wenn nötig reinigen
- ▶ Getrennte Tanks sorgen für mehr Sicherheit, oder „Notfallkanister“
- ▶ Am besten Wasser bereits beim Tanken filtern
- ▶ Kohlefilter vorm Wasserhahn
- ▶ Wasserverbrauch mitschreiben

ENTSALZUNGSANLAGEN, WASSERMACHER

Wir haben selber keinen Wassermacher an Bord und vermissen auch keinen. Während 14 Jahre Blauwassersegeln haben wir insgesamt 2 mal Wasser kaufen müssen, was uns mit einem Wassermacher erspart geblieben wäre.

Dennoch empfinden wir eine passende Entsalzungsanlage einen durchaus interessanten Invest und bitten hier **TO-Mitglieder um ihre Erfahrungen.**

REGEN FANGEN

Auf Hochsee:

Sehr selten und schwierig: ergiebiger Regen kommt meist mit schweren Böen - Verschmutzung durch Salzwasser-Gischt!

Vor Anker:

Nur in Revieren abseits von Industrie (Südsee, Patagonien,...)

Tropische Regengüsse nützen: rausgehen, Deckwaschen und dann Tank öffnen!

Mast/Baum als Auffanganlage nützen, das funktioniert auch bei Wind

Regenwasser ist hier Oberflächenwasser oder Wasser unklarer Herkunft vorzuziehen!





FISCHEN



- ▶ Fisch VERARBEITEN - NICHT WEGSCHMEISSEN: Trocknen, Einsalzen, Einkochen und teilen!
- ▶ Ciguatera!
- ▶ Muscheln: Einheimische vorab fragen - Paralytische Muschelvergiftung!
- ▶ Hummer: sammeln und Weibchen mit Eier wieder frei lassen, nicht harpunieren!



BROTBACKEN

▶ Roggenmehl und Kümmel weltweit schwer erhältlich!

▶ Sauerteig selber machen:

1 Becher Roggenmehl in eine Schüssel geben (keine Metallschüssel), 1 EL Honig/Zucker, Brotgewürz (Kümmel, Koriander, Fenchel), lauwarmes Wasser (chlorfrei) einrühren, bis ein sehr chremiger, klumpenfreier Teig entsteht. Mit Geschirrtuch abdecken und drei Tage bei Raumtemperatur stehen lassen. Täglich umrühren und eventuell mit Roggenmehl „füttern“.

Sauerteig kann wiederverwendet und aufgehoben werden, einfach täglich umrühren und mit Roggenmehl „füttern“.

www.blauwassersegeln.at
www.fortgeblasen.at



