

## PERSÖNLICHE CHECKLISTE SEGELTÖRN

---

Gepackt wird natürlich in einem Seesack oder einer entsprechenden Reisetasche (Koffer lassen sich an Bord unmöglich verstauen!). Alte Seemannsregel: Was nicht in einen Seesack paßt, ist ohnehin überflüssig!

Gut gerollt übersteht die Wäsche auch einen eng gepackten Seesack. Die Erfahrung hat gezeigt, daß der Seesack bei gleichem Inhalt auf dem Rückflug immer voller ist. Also ruhig ein bißchen Platz drin lassen. Im Flugzeug ist natürlich eine Bordtasche erlaubt. Evtl. ein paar Kleidungsstücke in das Handgepäck legen, falls die Seesäcke später als geplant ankommen ( Alles schon passiert!). Auf keinen Fall Taschenmesser o. ä. ins Handgepäck.

Die Sonnencremes u. ä. verpackt man am besten in einer Plastiktüte, so bleiben bei einer Beschädigung die Klamotten sauber. Die meisten nehmen viel zu viel mit. Laßt Euch von Euren Frauen/Freundinnen keine feinen Sachen aufschwätzen!

- Telefonliste bereitstellen und Abholservice organisieren

### ALLE:

- Reisepaß oder Personalausweis (Gültigkeitsdatum überprüfen)
- Fotokopie vom Reisepaß/Personalausweis (kann ganz nützlich sein bei Verlust!)
- Flugtickets ( hat Rainer)
- Bargeld ( mit dem EURO kann nahezu überall bezahlt werden)
- Waschzeug/Waschbeutel
- Schlafzeug
- 2 Badetücher (mittelgross)
- Badehose
- Badeschuhe
- Sonnenschutzcreme (hoher Schutzfaktor)
- Cap ( evtl. mit Bändel)
- Sonnenbrille mit Bändel
- 1 lange Hose/Jeans ( die man während des Fluges trägt)
- 2-3 kurze Hosen
- 5 T-Shirts
- 1 Sweatshirt ( unser Segel-Shirt)
- Turnschuhe/Segelschuhe mit heller Sohle
- Schuhe fürs Wasser ( wer will, können auch alte Turnschuhe sein)
- Leichte Regenjacke evtl. auch Regenhose
- Trainingsanzug
- Unterwäsche
- 1 Paar Socken ( für Rückreise )
- Persönliche Medikamente (soweit erforderlich)
- 4 Wäscheklammern ( sind oft an Bord)
- Ohrstöpsel ( es gibt immer Schnarcher an Bord)

### WER WILL

- Tauchermaske/Flossen/Schnorchel/Schwimmbrille
- Kleine Taschenlampe
- Auslandskrankenschein
- Kreditkarten
- Führerschein
- Etwas zum lesen
- Skatkarten
- Brustbeutel (für die Wertsachen)
- Foto-/Videokamera (Filme/Kassetten/Batterien/Ladegerät nicht vergessen)
- Walkman/ CD-Player/CDs/Musikkassetten
- Taschenmesser ( nicht ins Handgepäck)
- Waschmittel (Rei in der Tube)
- Mittel gegen Mückenstiche/Sonnenbrand/Apres Sun
- Mittel gegen Seekrankheit (wer Last damit hat)
- Schmerzmittel / Sportsalbe (bei Verstauchungen/Prellungen)
- Segelhandschuhe ( für die Weichlinge)

## SKIPPER:

- Flugtickets
- Segelscheine (Kopie)
- Versicherungspolicen (Kopie)
- Charterunterlagen
- Persönliches Logbuch
- Seekarten (sind an Bord)
- Hafenhandbücher/Reiseführer ( ist an Bord)
- Fernglas ( ist an Bord)
- Taschenlampe ( ist an Bord)
- Taschenmesser/Leatherman (nicht ins Handgepäck)
- Peilkompaß ( ist an Bord)
- Angelschnur o. ä.
- Bordlicht

## PROVIANT aus Deutschland mitnehmen ( für 6 Personen)

- Löslicher Kaffee/Cappuccino,Tee
- 3 l Schnaps
- 2 Salami
- 2 Ring Schwarzwurst
- 1 x geschnittene Speckwürfel
- 2 Schwarzwälder Schinken
- 4 Dosen Büchsenwurst
- 6 Paar abgepackte Pfefferbeisser/Debreziner/Saitenwürstchen
- 2 Tuben Tomatenmark
- 2 Tuben Senf
- 2 Glas Marmelade
- 3 Stück Hartkäse
- 1 Streichkäse (Philadelphia)
- 1 kleine Flasche Spülmittel ( evtl. ¼ l abfüllen)
- Zucker ( einzel verpackte Portionen) odere eine kleine Packung Würfelzucker
- 3 Geschirrtücher
- 1 Spültuch
- 1 Ako-Pads
- Salz/Pfeffer
- 1 kleine Flasche Olivenöl ( evtl. ¼ l abfüllen)
- 4 Dosen Thunfisch
- Thymian/Basilikum
- 2 Chilischoten oder fertiges Chiligewürz
- Spagettigewürz oder fertige Spagettisauce
- 2 Parmesan
- 1 Brot ( haltbares)
- Mülltüten
- Tabletten mit Zitronengeschmack

## Proviant vorort kaufen:

- 50 Dosen Bier (0,33 l)
- 6 Fl. Rotwein
- 25 Dosen Cola
- 25 Dosen Ice-Tee(Zitrone)
- 3 Flaschen Orangensaft
- 6 l Mineralwasser/Kohlensäure
- 2 l Milch
- 2 Dosen Joghurt ( 2 kg)
- 5 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Brot
- 2 kg Tomaten
- 5 Zitronen
- 5 Paprika
- einheimischer Schafskäse ( 2 Stück)
- 100 gr. Oliven
- 30 Eier
- 3 kg Spagetti (
- 2 x Margarine
- Obst ( Bananen, Äpfel ... was lange haltbar bist)
- 2 Rollen Toilettenpapier
- Zewa Wisch und Weg

## einfache Kochrezepte

### **Pasta Inspiration du Thon**

Pasta in sprudelndem Salzwasser al dente kochen.

Für die Soße Olivenöl in Topf, Zwiebel reichlich weichdünsten, Tomaten weich kochen, Tomatenmark dazu und mit Büchsenmilch verdünnen. Thunfisch aus der Dose, Thymian, Basilikum, Salz dazu und (wer's verträgt:) Pfeffer. Fertig.

Zutaten:

4 Dosen Thunfisch

Thymian, Basilikum

Tomatenmark

Olivenöl

Spagetti ( 1000g) pro Person 200-220 g)

Zwiebel

Tomaten

---

### **Spagetti mit Thunfischsoße**

Spagetti wie gewohnt kochen. Süße Sahne langsam leicht erwärmen. Thunfischdazugeben und mit Milch auffüllen. Ein Würfel Kräuterlinge (mit Knoblauch), Petersilie, Salz, Pfeffer abschmecken.

Zutaten:

1000 g Spagetti

4 Dosen Thunfisch in Wasser

300 g süße Sahne

Milch

Kräuter und Gewürze

---

### **Penne mit Thunfischsoße**

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Thunfisch abtropfen lassen und etwas zerkleinern. Zwiebeln mit 100 ml Wasser und Tomatensoße ablöschen. Brühe einrühren.

Thunfisch unter die Tomatensoße heben. Alles vorsichtig erhitzen ( nicht kochen ).

Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum abzupfen, in Streifen schneiden und zur Soße geben. Nudeln abgießen und mit der Soße anrichten. Mit Parmesankäse bestreuen.

Zutaten:

1 mittelgroße Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

250 g. Penne

Salz, schwarzer Pfeffer

1 EL Öl

200 g. Thunfisch im eigenen Saft

400 ml Tomatensoße mit Basilikum

1 TL Gemüsebrühe

2 Stiele Basilikum

30 g. ger. Parmesan

---

### **Spaghetti aglio olio**

Nudeln in 7-8 Minuten bißfest garen. Knoblauch in feine Scheibchen schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne geben, langsam heiß werden lassen ( nicht zischend heiß ).

Knoblauch im heißen Öl anbraten. Spaghetti abtropfen lassen, zum Knoblauch geben.

Gut wenden und drehen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten:

500 g. Spaghetti, Salz

4 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl

Pfeffer a.d. Mühle

## Gorgonzola-Rahmsauce

Sauerrahm in Pfanne erhitzen, aber nicht kochen. Den Gorgonzola in Würfel schneiden, begeben und schmelzen lassen. Die Sauce würzen und zu den in Salzwasser gekochten Spagetti servieren.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Becher Sauerrahm
- 100 g Gorgonzola
- Pfeffer, Basilikum, Salz
- 500g Spagetti

---

## Spaghetti mit Zucchini

Knoblauch schälen und hacken, Zucchini waschen und würfeln. Olivenöl erhitzen, Knobi darin andünsten, dann die Zucchiniwürfel dazu, goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Spaghetti "al dente" kochen, abgießen und in einer vorgewärmten Schüssel mit dem Zuchinigemüse mischen.

Zutaten:

- 4 Zucchini (mittelgroß)
- 2 Knoblauchzehe
- 2 Eßlöffel Olivenöl
- Spaghetti
- Salz
- Pfeffer

---

## Penne nach Köhlerart

Gewürfelten Speck in Olivenöl braten, mit Wein ablöschen. Eier mit Käse, Salz, Pfeffer verquirlen, gekochte Nudeln mit Eiermasse vermischen. Speck mit restlicher Weißweinbrühe darübergabe.

Zutaten:

- 150 g ungeräucherter Bauchspeck
- 4 El Olivenöl
- 80 ml trockener Weißwein
- 3 Eier
- 50 g ger. Parmesan
- Salz, Pfeffer
- 500 g Penne

---

## Spaghetti, Schafskäse und Oliven

1. Spaghetti in kochendem Salzwasser in 10-12 Minuten bissfest garen.
2. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Schafskäse in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
3. Spaghetti in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten daran anbraten, Oliven und Spaghetti zufügen. Unter mehrmaligem Wenden ca. 4 min braten.
5. Basilikum waschen, trockenschütteln, einige Blättchen zum Garnieren zur Seite legen und restliche Basilikum Blätter in feine Streifen schneiden. Schafskäse und Basilikum unter die Spaghetti heben und weitere drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel mit restlichem Basilikum garniert servieren.

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Spaghetti, Salz
- 3 Tomaten
- 200 g Schafskäse, 2-3 mittelgroße Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 Esslöffel Öl, 75 g schwarze Oliven, 75 g grüne Oliven, ein Töpfchen oder Bund Basilikum, Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

### **Spaghetti - sinnlich & scharf**

1. In einem großen Topf 2-3 l Wasser mit 1 EL Salz zum Kochen bringen. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Knoblauchzehe schälen und mit einer Presse oder einem breiten Messerrücken zerdrücken. Die Chilischote waschen, entkernen, klein schneiden.
2. Die Spaghetti im Salzwasser bissfest kochen. Knoblauch und Chili in 2 EL Olivenöl anschwitzen, das Tomatenmark unterrühren und die Tomaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen. Die Tomaten sollen nicht verkochen, evtl. etwas Brühe zugießen.
3. Die abgegossenen Spaghetti, in eine angewärmte Schüssel geben und mit der Sauce vermischen. Auf zwei Teller verteilen, Basilikumblättchen darauf geben, das restliche Olivenöl darüber gießen und mit Parmesan bestreuen. Gemeinsam genießen

Zutaten für 2 :

250 g Kirschtomaten  
1 Knoblauchzehe  
1 scharfe rote Chilischote  
200 - 250 g Spaghetti  
3 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
einige Basilikumblättchen  
2 EL frisch gehobelter Parmesan

---

### **Spagetti mit Kräutern (Rezept für 4 Personen)**

- Kräuter waschen und hacken, Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne auslassen.  
Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln und mit dem Speck glasig dünsten.  
Tomaten überbrühen, häuten, und entkernen.  
Das Fruchtfleisch würfeln und mit den Kräutern in die Pfanne geben.  
Bei schwacher Hitze durchziehen lassen.  
Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abtropfen lassen.  
Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, mit Parmesan bestreuen und servieren

Zutaten:

1 Bund Kräuter  
( Petersilie, Rosmarin, Salbei, Thymian, Minze, Estragon, Schnittlauch)  
100 g durchwachsener Speck  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Fleischtomate  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
500 g Spagetti  
geriebener Parmesan

---

### **Spagetti Aglio e Olio für 2 Personen**

Pasta in einem großen Topf in reichlich kochendes Salz- Wasser geben, al dente kochen, abgießen und im Topf warm halten.

In der Kasserolle das Öl erhitzen, den Knoblauch darin goldgelb rösten und die Petersilie dazugeben.  
Das Knoblauchöl salzen, über die Spaghetti geben und gut vermengen, mit geriebenem Parmesan

Zutaten:

200 -250g Spaghetti,  
Salz,  
3 Eßl Olivenöl,  
2 fein gehackte Knoblauchzehen,  
3 Eßl gehackte frische Petersilie, Parmesan

---

**Bruschetta für 4 Personen**

Brot in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, (in der Pfanne) toasten und mit der angeschnittenen Knoblauchzehe abreiben, Tomaten, Zwiebeln mit Olivenöl und Basilikum in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf die noch heißen Brotscheiben geben.

Zutaten:

Ciabattabrot oder Baguette, auch Weißbrot,  
250g reife Fleischtomaten,  
1 Zwiebel,  
1-2 Eßl Olivenöl,  
1 Knoblauchzehe,  
2 Eßl kleingeschnittenes Basilikum