

## Tipps und Tricks für die Essensplanung

### 1) Allgemeine Hinweise

Meist gibt es das Hauptgericht abends nach dem Anlegen, mittags wird dann nur eine Kleinigkeit (Suppe, belegte Brote o.ä.) gemacht.

Mit dem Vorbereiten des Abendessens kann schon vor dem Anlegen begonnen werden, dann bleibt nach dem Essen noch genug Zeit für einen Landgang oder zum Entspannen.

### 2) Was kochen wir?

Essen ist ganz wichtig für die Stimmung. Auch Vitamine sind nie verkehrt. Eine ganze Woche nur „Dosenfutter“ oder Spirelli mit Tomatenketchup gibt bei allen schlechte Laune. Die Küche an Bord ist sehr gut ausgestattet und der Herd mit Ofen ist groß genug, um wahre Festgelage zu kochen. Trotzdem sind einfache Gerichte eine gute Wahl.

Geht einfach davon aus, was ihr auch gern zu Hause esst und kocht. Falls ihr noch Ideen sucht, steht bald die Banjaard-Rezeptsammlung zur Verfügung.

### 3) Mengen - Wie viel muss ich für jeden einplanen?

Die folgenden Angaben sind Durchschnittswerte für die Hauptmahlzeit und sind als Menge pro Person zu verstehen. Sind viele Kinder dabei, kann man die Gesamtmenge ruhig etwas nach unten abrunden. Bei „guten Essern“ dagegen aufrunden.

Fleisch als Beilage	Huhn, Pute	170g
	Rind, Schwein	150g
Fleisch in Suppen / Eintöpfen		120g
Fisch		170g
Kartoffeln		200g
Bratkartoffel		300g
Reis, Couscous, Pasta		100g
Gemüse als Beilage		200g

### 4) Das Kochen selbst

Das Kochen in großen Mengen ist gar nicht so schwierig, wie man denkt. Es dauert nur ein wenig länger. Ein Beispiel: Eh das Wasser für 2 kg Nudeln kocht, dauert es gute 20 Minuten.

Nudeln und Reis brauchen viel Wasser und Platz. Also verteilt es ruhig auf 2 Töpfe, dann brennt es auch nicht so schnell an.

Wer einen Gasofen nicht gewöhnt ist, dem sei folgendes geraten: gut vorheizen und die mittlere Schiene benutzen. Dann gelingt alles.

### **5) Snacks zwischendurch**

Frische Luft macht Appetit. Für „zwischendurch“ also ruhig etwas einplanen. Obst ist immer eine gute Idee, aber auch aus Karotten, Gurken und Kohlrabi kann man schnell Fingerfood machen.

Ebenso sind Kekse und Schocki eine gute Wahl.

### **6) Getränke**

Neben Säften und Cola & Co sollte der Vorrat an Wasser nicht zu klein sein. Bei Sonnenschein trinkt doch jeder mehr als normal.

Tee und Kaffee sind immer beliebt.

Wein für den gemütlichen Abend ist nie verkehrt. Bier kann in 30 l Fässern über das Schiff bestellt werden. Eine Bierzapfanlage ist an Bord.

### **7) Frisches Gemüse???**

Gemüse frisch zu halten kann schwierig sein, aber mittlerweile gibt es viele Gemüse schon als Tiefkühlware zu kaufen. Der Tiefkühler an Bord ist mit 140l Inhalt doch groß genug für das ein oder andere Kilo Porree oder Brokkoli.

### **8) Nachkaufen**

Natürlich gibt es auch die Möglichkeit unterwegs frische Lebensmittel nachzukaufen. Sagt einfach Bescheid, wenn ihr an dem Tag noch Einkäufe machen müsst. Die Reiseplanung kann dann daran angepasst werden.