

## Verpflegung

Hier unsere bisherigen Erfahrungen mit Verpflegung (28.01.15)

**Grundnahrungsmittel bekommt man bis zu den Kanaren problemlos, auch günstig, jedoch nie mehr so bequem wie im Heimathafen:** Dort hat man meist noch ein Auto, auch gibt es Wägen, mit denen man sein Zeugs zum Steg fahren kann. Nach Holland ist es damit vorbei. Dann wird geschleppt, oder mit dem Dinghi eingekauft.

**Alles, was ihr besonders mögt oder euch besonders wichtig ist, in Deutschland kaufen.** Vieles gibt es dann ja doch nicht...

Z.B.: Puddingpulver, Vollkornmehl, Roggenmehl, Backmischungen, Cappellini (Dünne Spagetti mit 3 Min Kochzeit), Haferflocken, Couscous/Bulgur, FinnCrisp und Knäckebrot, Schokolade und Süßigkeiten, chin. Instantnudeln...

### **Unterwegs kaufen:**

#### Frankreich:

Gute Gemüsekonserven wie Schwarzwurzeln, Spinat (schmeckt!), Rosenkohl, Ratatouille... Auf's Verfallsdatum achten!

#### Spanien:

Sea Bred, speziell gebackenes „Brot“ (kleine runde Fladen, das unterwegs hält. Lecker, schmeckt mit Käse und Wurst.

Chorizo: Luftig aufhängen, hält!

#### Portugal:

Gallo Extra Virgin Olivenöl „Mesa“: sonniggelb am Teller, Salz dazu, mit Baguette auftunken... köstlich!

Chourico: Luftig aufhängen, auch wenn aus der Kühltheke, hält zwei Monate

#### Kanaren:

Siehe Spanien; auf La Palma und Teneriffa (San Miguel) gibt es einen Lidl mit Roggenbrot! Es gibt keinen auf La Gomera und El Hierro, sonst suchen. Siehe Revierinfo  
Eingeschweißter Käse hält auch ohne Kühlung!

### **Frisches für Langfahrt:**

#### **Einkaufen:**

Markt in Santa Cruz de La Palma: Qualität sehr unterschiedlich. Vieles war gekühlt und hält nicht gut.

Markt in La Gomera: Mittwoch und Samstag verkaufen die lokalen Bauern am Markt, gute ungekühlte Qualität

**Obst und Gemüse** (ohne Kühlschrank): Immer ungekühlte Ware kaufen (also nie gekühlt gewesen)!  
*Erfahrungen aus La Palma, besser noch der Markt in La Gomera*

Avocados: Hart kaufen, sind nach 5 bis 10 Tagen essbar

Bananen: Grün kaufen, dann etwa eine Woche

Chayotes: Gibt es von Portugal an, sehen ähnlich wie hellgrüne, gefurchte Avocados aus. Wie Kohlrabi verwenden. Halten gut

Gurken: Die kanarischen Gurken mit harter Schale halten gut 14 Tage

Karotten/Möhren: Die dicken, gewaschenen, großen faulen nach zwei Tagen, die kleinen verwachsenen halten 14 Tage, dann zwar runzelig, aber in Ordnung.

Kohl/Kraut: Eine Woche, eventuell mehr

Kürbis/Butternut: Gibt es am Markt in Santa Cruz de La Palma, auch beim Lidl, hält 3 Monate

Mandarinen: 50% Schimmelt, der Rest hält

Mango: hart kaufen, sind dann nach etwa einer Woche essbar, für 3 bis 5 Tage.

Süßkartoffeln. Halten viel besser als Kartoffeln, also wochenlang, gute, unverletzte Ware kaufen.

Verwendung wie Kartoffeln. Schmecken – wie süße Kartoffeln!

Tomaten: unterschiedlich; gute, ungekühlte Ware hält 14 Tage.

Zitronen: Halten

Zwiebeln und Knoblauch: trocken aufbewahren! Hält, auch wenn ein paar auswachsen.

*Mindelo*: Afrikanischer Markt ist besser als der Mercado, Qualität, Frische und Auswahl lassen Wünsche offen.

Erfahrungen folgen Mitte März

**Damit die Verpflegung in euch bleibt:**

Biodramina Chicle, erhältlich in spanischen Apotheken, hilft, macht nicht müde, aber den Mund taub.

Stugeron wurde uns empfohlen, eine Tablette soll reichen. In D nur mit Verschreibung erhältlich, in ES auch so.

**Buchtip**p: Die Proviantfibel