



Rollisegler Hinweise zur Verpflegung

Barrierefreies Segeln

An Bord versorgt die Mannschaft sich selbst und die beiden Schiffsführer. Die **Kombüsen-Ausstattung** des Rolliseglers umfasst einen Herd mit 4 Kochfeldern und einem Umluft-Backofen. Frische Gerichte zuzubereiten, ist somit kein Problem. Natürlich sollte auf die **Haltbarkeit** des Proviantes geachtet werden. An Bord befindet sich ein halbhoher Kühlschrank. Weitere **Lagermöglichkeiten** an Bord haben Zimmertemperatur.

Hier folgen nun einige **Inspirationen für die Bagschaft:**

- ✓ Spaghetti Bolognese/Carbonara
- ✓ Pellkartoffeln, Zaziki
- ✓ Burger zum Selbstbelegen
- ✓ Eintöpfe/Suppen
- ✓ Gulasch
- ✓ Schinken-Sahne-Tortellini
- ✓ Frikadellen, Bratlinge etc.
- ✓ Bratwurst und Sauerkraut mit Stampfkartoffeln
- ✓ Pfannengyros, Krautsalat, Zaziki
- ✓ Bratkartoffeln mit Rührei
- ✓ Kartoffelsalat, Würstchen
- ✓ Chili con Carne
- ✓ Risotto
- ✓ Spätzle
- ✓ Kartoffelpuffer oder Pfannkuchen
- ✓ Wraps zum selbstbelegen
- ✓ Grillen an Land

Geschirrtücher und Toilettenpapier sind an Bord vorrätig. Bitte div. **Küchen-
Utensilien** und **Verbrauchsmaterial** (Abwaschlappen, Spülmittel, Küchenrolle,
usw.) bitte mitbringen.