

La cambusa per quattro persone per otto giorni (o otto persone per quattro giorni)

I pranzi prevalentemente a base di affettato, panini e simili (se si è in navigazione). Le cene con un piatto forte di pasta, riso. Il cuoco di bordo dovrebbe avere in testa i piatti che vorrà preparare. Occorrerebbe conoscere la composizione dell'equipaggio (bevitori/mangiatori, allergici, celiaci, vegetariani, ecc.)

BEVANDE (in totale 2 litri di liquidi al dì cad.)

- Acqua: 5 pacchi da 6 bottiglie (1,5l)
 qualcosa in più nel periodo caldo (da giugno a settembre)
- Birre: 36 lattine (almeno 10 litri di birra)
- Vino: 8-10 bottiglie
- Succhi frutta grandi: 2
- Latte: 1 o 2 litri in bottiglia UHT

PANE ED AFFINI

- Pane: pugliese 3Kg (lunga durata)
- Cracker e taralli secchi, tipo gioppini 2Kg
- Fette biscottate 1 confezione

COLAZIONE

- Biscotti: 2 pacchetti
- Merendine: 2 pacchi
- Torta: 1
- Marmellata (Amarena tipo Modena): 1
- Nutella: 1
- Caffè: 500 g
- Tè: due scatole 20 filtri
- Zucchero in bustine: ½ Kg
- Cioccolata: 2 tavolette

PRIMI PIATTI

- Pasta: 3Kg
- Riso: 1Kg
- Polenta istantanea: ½ Kg
- Erbazzoni: 2 (specialità reggiana - torta salata con bietole)

CONDIMENTI E SPEZIE

- Sale grosso e fino: 1 vasetto + 1 dosatore
- Olio extra-vergine 1 litro
- Burro: 2 x 1/2Kg.
- Aceto tradizionale o balsamico: ½ litro
- Pepe: 1 vasetto
- Peperoncino: 1 vasetto

FRESCO

- Patate: un sacchetto da 3kg
- Aglio: 1 confezione
- Cipolla: 2kg
- Carote in confezione pronta: 2 buste
- Insalata in confezione pronta: 2 buste
- Limoni: 4-5
- Pomodorini: 2 confezioni
- Banane: 10
- Mele: 20

- Clementine: 2 confezioni o altra frutta di stagione

SALUMI, FORMAGGI E UOVA

- Parmigiano-Reggiano: 1 punta da 1 Kg
- Provolone in busta: 1 confezione
- Pecorino in busta: 1 quarto
- Emmenthal in busta: 1
- Scamorza affumicata: 1
- Salumi in busta: 9 confezioni da 1 etto
(Mortadella, Coppa, Crudo, Fiocco, Cotto, Bresaola)
- Salami: 1
- Pancetta a cubetti: 4 confezioni
- Salmone in busta: 1
- Uova: 12

SCATOLAME

- Sughì pronti: 3 (pesto, ragù, pomodoro)
ovvero due + 1 litro di passata di pomodoro
- Tonno: 4-6 scatole
- Acciughe: 2 vasetti
- Pasta acciughe Balena: 1 confezione
- Uvetta passa: 1 confezione
- Pinoli e/o noci: 1 confezione
- Olive. 1 confezione

PULIZIA e EXTRA ALIMENTARE

- Amuchina piccola: 1
- Spugnetta: 1
- Burazzo (asciugapiatti): 2-3
- Stracci pavimenti: 3
- Sacchi spazzatura: per cucina e bagni
- Detersivo piatti
- Multiuso igienizzante (bagno e cucina)
- Scottex: 2
- Carta igienica
- Sapone liquido: 1
- Piatti plastica: 100
- Bicchieri plastica: 150
- Carta alluminio o domopak: 1
- Fazzoletti di carta
- Fiammiferi o accendino