

LISTA SPESA GENTILINA <http://www.valeila.com>

ACQUA

VINO (in barca non si conserva molto bene... quindi prendete vini giovani e leggeri)

BIRRA

LIQUORI (fanno bene allo spirito dopo cena!)

OLIO DI OLIVA

OLIO DI ARACHIDI

ACETO (utilizzabile anche per la pulizia)

ACETO BALSAMICO

ZUCCHERO

SALE

SALE GROSSO

POLENTA Istantanea

FARINA 00 (va bene per tutti i tipi di preparazioni)

PURE'

LIEVITO DI BIRRA IN POLVERE

FAGIOLI IN TETRAPACK

CECI IN TETRAPACK

MAIS IN TETRAPACK

MISTI VERDURE TETRAPACK

TONNO

PELATI

CONCENTRATO DI PODORO

PASTA (scegliere solo un tipo di pasta corta e uno di pasta lunga)

PASTINA

COUS COUS

ZUPPELIOFILIZZATE (solo per scorta!)

MAIONESE

UOVA

CRACKERS

ACCIUGHE

LEGUMI SECCHI (lenticchie ecc)

SPEZIE DI OGNI TIPO (Paprika, Zenzero, Ginepro, Alloro, Prezemolo, Rosmarino, Origano, Peperoncino, Curry, Cumino, Chiodi di Garofano, Pepe..)

TABASCO

DADI (non quello in polvere perché si indurisce!)

FRUTTA SECCA (Io prendo le mandorle)

LATTE A LUNGA CONSERVAZIONE

CAFFE'

THE E TISANE

CIOCCOLATO

CIOCCOLATA IN POLVERE Istantanea

MARMELLATA

MIELE

LATTE CONDENSATO

SACCHETTI ERMETICI IKEA

SCOTTEX

BURRO

GRANA PADANO (o formaggio stagionato)

PATATE

CIPOLLE

AGLIO

CAVOLFIORI

BROCCOLI

VERZE/CRAUTI

CAROTE

POMODORI

OLIVE

LIMONI

ARANCE

MANDARINI

MELE

KIWI