

RAY MEARS

KOCH DRAUSSEN!

DAS KOCHBUCH FÜR
CAMPER UND ABENTEURER

ÜBER 100 REZEPTE
FÜR JEDES WETTER



HEEL



RAY MEARS

KOCH DRAUSSEN!

DAS KOCHBUCH FÜR
CAMPER UND ABENTEURER



ÜBER 100 REZEPTE
FÜR JEDES WETTER

HEEL



INHALT

ÜBER DEN AUTOR 7

EINLEITUNG 9

DIE OUTDOOR-KÜCHE 13

KOCHEN WIE DIE PFADFINDER 49

GRILLPLATTE UND GRILLROST 81

DAS BRATEN IN DER PFANNE 95

DAS KOCHEN IN
SIEDENDER FLÜSSIGKEIT 115

DAS SCHMOREN IM
GUSSEISENTOPF 161

DER ERDOFEN 205

ANHANG 214



ÜBER DEN AUTOR

RAY MEARS gilt weltweit als Fachmann für Bushcraft, Fährtenlesen und Überleben in der Wildnis. Seit nahezu vierzig Jahren betreibt er Woodlore, eine Outdoor-Schule, in der Kenntnisse und Fertigkeiten rund ums Draußensein und den Aufenthalt in freier Natur vermittelt werden. Ihm ist es ein Anliegen, andere mit dieser Leidenschaft anzustecken und die Menschen näher mit der Natur vertraut zu machen.

Dass der Name Ray Mears vielen Outdoor-Fans zum Begriff wurde, hat auch mit seinen Büchern und Fernsehformaten wie *Durch Kanadas Wildnis*, *Kampf ums Überleben*, *Gefährliche Begegnungen* und vielen mehr zu tun. Mit diesen Sendungen erreichte er ein großes Publikum vom Kleinkind bis zu den Großeltern. Sie werden gerne geschaut, weil Ray die Dinge realistisch angeht, für das brennt, was er tut und den Angehörigen indigener Völker und ihren Kulturen Empathie und Respekt entgegenbringt. Ray hat sein ganzes bisheriges Leben damit verbracht, sein Wissen und Können weiterzuentwickeln und ist heute ein wahrer Meister dessen, was er selbst *Wilderness Bushcraft* nennt.

Für Ray bedeutet Kochen in der freien Natur mehr, als einfach nur energiereiche Nahrung zuzubereiten – es dient auch als Mut- und Muntermacher in schwierigen Zeiten. Aber wer ihn auf eine Tour begleitet und Zeuge seiner Leidenschaft für Essen wird, das die Wildnis bereithält – seien das nun wilde Pilze aus der Schatzkammer des Waldes, der Duft wilder Kräuter oder eine Forelle, gefangen mit einer einfachen Angel und dem Geschick der Ureinwohner –, entdeckt womöglich noch etwas anderes: Für Ray ist das Kochen eine zutiefst spirituelle Angelegenheit, bei der es gilt, allen Zutaten Respekt zu zollen und sie zu würdigen.

WEITERE BÜCHER DES AUTORS (IN ENGLISCHER SPRACHE)

Out on the Land: Bushcraft Skills from the Northern Forest

Bushcraft

Bushcraft Survival

Essential Bushcraft

Northern Wilderness

Outdoor Survival Handbook: A Guide to the Resources and Materials Available in the Wild and How to Use Them for Food, Shelter, Warmth And Navigation

My Outdoor Life

The Real Heroes of Telemark: The True Story of the Secret Mission to Stop Hitler's Atomic Bomb

The Survival Handbook

Ray Mears Goes Walkabout

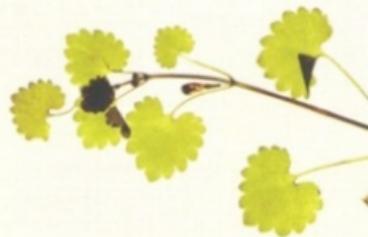
Ray Mears' World of Survival

Vanishing World: A Life of Bushcraft

Wild Food



EINLEITUNG



ES WAR MEIN ERSTER TAG BEIM STAMM DER SANEMA in Venezuela, tief im nahezu unberührten Regenwald im oberen Einzugsgebiet des Orinoco. Man hatte beschlossen, zu Fuß ein abgelegenes Dorf zu erkunden. Ich hatte keine Ahnung, wie weit abgelegen, wusste nur, dass es ein straffer Tagesmarsch werden, man dort übernachten und am nächsten Tag zurückkehren würde.

Die Ureinwohner des Regenwalds sind ausdauernde Läufer, ihre Sehnen sind an die harten Bedingungen ihres Landes angepasst. Um Gewicht zu sparen, warf ich alles, was ich nicht unbedingt brauchte, aus dem Rucksack. Meine beiden Führer waren mit Macheten ausgestattet und ihr Gepäck bestand aus Körben, die sie nicht über der Schulter trugen, sondern an über die Stirn verlaufenden Schnüren. Der eine hatte einen Hut aus dem Skalp eines Faultiers auf, was ihm das leicht verschoben-verschrobene Aussehen eines perückentragenden Spielshowmasters aus den Siebziger verlieh. Einer hatte ein Blasrohr und Giftpfeile dabei, der andere eine uralte, vor Rost schon ganz rotbraune Querflöte.

Ich war wild entschlossen, mit meinen Führern mitzuhalten, um Eindruck zu schinden für die nächsten Tage. Der Marsch war, was nicht weiter verwunderte, anstrengend und mühsam. Wir rutschten schlammige Abgründe hinab, durchwateten Wasserläufe und kletterten steile Hänge hinauf. Mit den beiden Schritt zu halten, war wie erwartet schwer und abgesehen von gelegentlichen

Pausen, sah ich von ihnen die meiste Zeit nichts weiter als vor mir die sich lautlos bewegenden Blätter des Unterholzes, die mir anzeigten, dass sie gerade dort durchgekommen waren.

Gegen Mittag stiegen wir einen steilen Hang hinauf. Umgestürzte Regenwaldriesen überkletternd, erreichte ich den Kamm und wollte diesem, der lang und sanft abfiel, gerade folgen, da hörte ich irgendwo weiter vorne den Knall einer Flinte. Während des weiteren Abstiegs sah ich immer wieder Federn auf dem Boden. Einer der Führer hatte, das war nun klar, einen Vogel geschossen und rupfte ihn im Gehen. Der Weg wurde wieder steiler und traf unten auf einen winzigen Bach. Hier hatten die beiden haltgemacht und hockten an einem kleinen Feuer, das sie entzündet hatten. Mit Genugtuung stellte ich fest, dass sie so erschöpft aussahen, wie ich mich fühlte. Während ich meinen Rucksack absetzte, sah ich, wie der Jäger nach dem nunmehr gerupften Vogel griff, ein Blatt von einer Fischeschwanzpalme pflückte, den Vogel sorgsam darin einwickelte und das Päckchen mit der Mittelrippe



des Blattes sicherte. Dann schob er es zum Garen in die Glut. Wie wunderbar einfach und schnell: Ein paar Minuten später war das Essen fertig. Das kleine Federvieh dampfte und schmort im eigenen Saft. In den nächsten Tagen wiederholte sich das Ganze noch mehrmals und ich wurde Zeuge der außergewöhnlichen Fertigkeiten jener Waldbewohner, die den Ruf der Vögel nachahmten, um sie in Reichweite ihres tödlichen Blastrohrs zu locken.

Heute sind das nur noch ferne Erinnerungen, aber die Inspiration durch solche Erlebnisse, die keineswegs Einzelfälle waren, verblasst nie. Ich hatte das Glück und die Möglichkeit, mit Angehörigen indigener Völker auf der ganzen Welt unterwegs zu sein, und immer wieder habe ich gelernt, auf einfachste Weise ein Mahl zu bereiten – mit nichts weiter als angespitzten Stöcken, Blättern, Moos oder Rinde.

An der Westküste Nordamerikas kochen die Ureinwohner mitunter auch „unterirdisch“ in Erdgruben. Jede Familie hat eine eigene Methode dafür entwickelt und verfügt über

All diese Zubereitungsarten sind bestechend einfach und faszinieren vor allem durch ihre zweckmäßige Schnelligkeit, aber auch durch die Verwendung von Naturmaterialien, die von der Umgebung, die sie zur Verfügung gestellt hat, stets wieder recycelt werden – im Gegensatz zu Kunststoff oder Aluminiumfolie.

ein familieneigenes Erdofen-Rezept. All diese Zubereitungsarten sind bestechend einfach und faszinieren vor allem durch ihre zweckmäßige Schnelligkeit, aber auch durch die Verwendung von Naturmaterialien, die von der Umgebung, die sie zur Verfügung gestellt hat, stets wieder recycelt werden – im Gegensatz zu Kunststoff oder Aluminiumfolie.

Auf den folgenden Seiten sind viele Rezepte für die Outdoor-Küche zu finden, die auf die Kochkünste von Ureinwohnern und Indigenen zurückgehen. Dann habe ich noch Zubereitungen aufgenommen, die sich eher an einen Safari-Stil anlehnen, und zudem Ideen für Gerichte, deren Zutaten beim Wandern oder Trekking kaum ins Gewicht fallen. Da ich den Großteil meines Lebens auf Expeditionen in abgelegenen Gegenden verbracht habe, kann ich mit Fug und Recht und aus Erfahrung behaupten, dass das Essen und seine Zubereitung mit die wichtigste Rolle dabei spielt,

die Moral aufrechtzuerhalten. Kaum hat man einen schlechten Tag voller Enttäuschungen, Rück- und Fehlschlägen, macht sich gedrückte Stimmung im Camp breit. Doch wenn man dann ein leckeres Mahl kredenz, wird das Unmögliche wieder möglich. Die Stimmung hebt sich und nach erlossem Schlaf ist die Welt am nächsten Morgen wieder rund und alle sind voll Schwung und Enthusiasmus.

Derlei Tricks müssen aber nicht dem reinen Überlebenskampf in der Wildnis vorbehalten bleiben, auch in der „Zivilisation“, an einem festen Lagerplatz oder im Basislager, wo mehr Möglichkeiten für die Zubereitung komplizierter Speisen bestehen, funktionieren sie. Nur weil wir draußen in der Natur leben, heißt das noch lange nicht, dass unser Essen nur aus fertig abgepackter, fader und monotoner Trockennahrung oder aus Dosenravioli bestehen muss. Mit etwas Voraussicht und Fantasie können wir auch in der Wildnis wie Könige schmausen. Das Geheimnis liegt darin, die richtigen Zutaten zu finden – Zutaten, die Experimen-

tierfreude bewirken und höchste Kulinarik garantieren. Diese sollten möglichst aus der Region stammen, ökologisch unbedenklich erzeugt worden sein und tatsächlich die umgebende Natur widerspiegeln, in der man sich befindet – ein Konzept, das sich am besten mit dem aus dem Weinbau Frankreichs stammenden Begriff Terroir umschreiben lässt.

Ach übrigens, nach dem Fußmarsch mit den beiden Sanemas meinten sie zu mir, sie seien müde und fußlahm, und beschwerten sich, ich sei wirklich sehr, sehr schnell gelaufen. Es stellte sich heraus, dass sie mich beeindruckt wollten, indem sie so schnell liefen, dass ich vermeintlich nicht würde Schritt halten können. In den zwei Tagen waren wir also beim Versuch, uns gegenseitig zu beeindrucken, immer schneller geworden. Wir lachten und machten uns auf die Suche nach einem Wasserschwein, um es uns am Spieß gegrillt ordentlich munden zu lassen.



DIE OUTDOOR-KÜCHE

WER EINEM AUSTRALISCHEN UREINWOHNER BEI DER ZUBEREITUNG eines frisch gefangenen Warans zuschaut, wird Zeuge, wie die wichtigste Lehre der Outdoor-Küche Anwendung findet: So einfach wie möglich! Ein Feuer wird so angelegt, dass es die nötige Hitze gibt, und genügend Holz daneben aufgestapelt, um es lange genug am Laufen zu halten. Mitunter werden Bruchstücke von Termitenhügeln zugegeben, damit die Glut länger die Hitze hält. Während das Feuer zur perfekten Glut niederbrennt, sitzt der Koch/die Köchin daneben – ungestört von den Kindern, die gelernt haben, still zuzusehen, um zu lernen, wie das Essen nach uralter Tradition zubereitet wird – und macht alles kochfertig mit nichts weiter, als einem grob zugespitzten Stock. In modernen Augen mag das primitiv erscheinen, aber diese Vorgehensweise zollt dem Respekt, was „die Ahnen“, weise, wie sie waren, schon wussten: Nahrung immer frisch zubereiten und sofort verzehren – ein Mantra, das gewährleistet, dass keine Gefahren von ihm aus- und keine Nährstoffe verloren gehen.

In der einfachsten Ausführung kann die Outdoor-Küche die dem Wind abgewandte Seite eines Felsens sein, in ihrer aufwendigsten ein Safari-Küchenzelt mit allen Schikanen. Wie auch immer die Umstände – der Erfolg hängt von mehr ab als nur von guten Zutaten. Noch wichtiger sind Planung und Vorbereitung, eine gute Organisation und das richtige Timing. Wenn man draußen kocht, wo geeignete Arbeitsflächen, fließendes Wasser aus dem Hahn und Kühlmöglichkeiten nicht oder kaum vorhanden sind, und die Wärmequelle, ob nun Campingkocher oder Kochfeuer, permanent im Auge behalten werden muss, gilt dies umso mehr. Ein Profikoch,

der mit mir einmal draußen in der Natur gekocht hat, beschrieb das Ganze ziemlich treffend so: „Es ist, wie eine Betriebskantine zur Mittagszeit zu betreiben und dabei mit zwanzig Tellern gleichzeitig zu jonglieren und sie am Drehen zu halten!“

Ob Pausenversorgung oder Partyservice, ob einfach oder ausgefallen – Organisation ist alles. Diese fängt lange vor Abfahrt mit der Planung des Menüs an. Und nicht zu vergessen: die Ernährungsbedürfnisse aller Beteiligten, ob vor Ort frische Lebensmittel zur Verfügung stehen oder eben nicht, welche Lagerungs-

SO EINFACH WIE MÖGLICH!

Wenn nicht gerade das Bereiten des Festmahls selbst der Grund für unseren Aufenthalt in der Natur ist, besteht der Zweck der Küche darin, unsere anderen Aktivitäten zu unterstützen, nicht sie zu dominieren. Die Dinge zu verkomplizieren, führt zu Verzögerungen und schlecht gekochten Mahlzeiten. Wer klug ist, hat als Koch oder Köchin ein Auge aufs Wetter und auf die Art der Unternehmungen und stellt bei schlechtem Wetter oder nach größeren Anstrengungen wohltuendes und sättigendes Essen bereit. Leichtere Mahlzeiten bieten sich eher an ruhigeren und heißen Tagen an. Im Gegensatz dazu sorgt eine schlecht geführte Küche schnell für Verstimmungen.

möglichkeiten bestehen und wie gereist wird. Das Zauberwort heißt Kompromiss – zwischen den Beschränkungen, die uns Platz und Gewicht auferlegen, und unseren kulinarischen Ambitionen.

EIN FESTES LAGER

Die Feldküche im festen Basislager ist der Goldstandard der Draußenküche. Meist gibt es hier ein speziell und nur für diesen Zweck errichtetes Küchenzelt oder Tarp mit Tisch und Kochfeuer. Ich habe am liebsten zwei Feuer, eins zum Kochen und ein zweites, um Waschwasser zu erwärmen. In einer Feldküche dieser Art verstaue ich alles, was für die Versorgung nötig ist, sicher in Kisten. Im Vorratszelt lagern die Kisten mit den Vorräten. In der Küche selbst stehen nur drei Kisten: die mit dem Tagesvorrat, die mit den Hilfsmitteln und die mit den persönlichen Kochutensilien und Werkzeugen des Kochs/der Köchin.

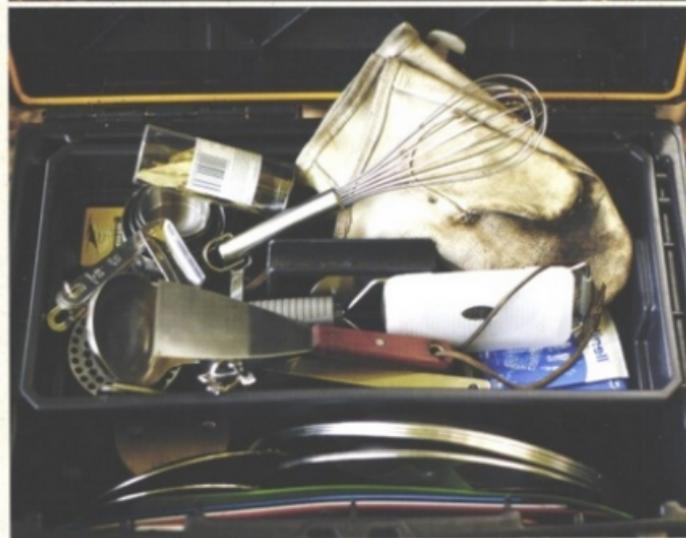
DIE TAGESVORRATS-KISTE

Die Tageskiste enthält die Vorräte, die für die Zubereitung der Mahlzeiten an einem einzelnen Tag notwendig sind.



DIE KÜCHEN-KISTE

Wie der heimische Küchenschrank enthält die Küchenkiste allerlei Gerätschaften und viele kleine Dosen mit den wichtigsten Hilfszutaten wie Mehl, Gewürze, Salz, Zucker etc., die so stets in brauchbaren Mengen zur Hand sind.



DIE KOCHKISTE

Die persönliche Kiste des Kochverantwortlichen enthält Küchenmesser und Handwerkszeug. Messer & Co. sind in einem Werkzeugwickel gut aufgehoben, das sich bei Gebrauch an eine quer verlaufende Stange oder ein straff gespanntes Seil hängen lässt.

KÜHLSCHRANK

Mit einem allradgetriebenen Geländefahrzeug lassen sich Campingkühlschrank oder Gefrierbox selbst an die entlegensten Orte transportieren. Robust und durchdacht gebaut, erweitern sie die Palette an geeigneten Nahrungsmitteln um ein Vielfaches. Dennoch sind sie sperrig und nehmen Platz ein, der für andere Zutaten oder Dinge verloren geht. Damit nichts verdorbt, hat ihr Einsatz zudem wohldurchdacht zu erfolgen, ansonsten droht die ganze Tour zu scheitern.





DAS PADDLERLAGER

Das Paddeln in der Wildnis ist toll, aber ähnlich anspruchsvoll wie ein ganzer Tag im Fitnessstudio. Konsequenterweise ist der Kalorienbedarf hoch und die Mahlzeiten müssen sättigend, schmackhaft und nach einem anstrengenden Tag schnell zuzubereiten sein. Je nach Art lassen sich frische Lebensmittel ein paar Tage lang transportieren. Fleisch nur einen (den ersten) Tag, Käse und Tortilla-Wraps hingegen je nach Temperatur eine Woche und länger. Dennoch greift man im Paddlerlager eher auf Trockennahrung und Konserven zurück.

KONSERVEN

Konserven sind zwar schwer, aber per Kanu gut zu transportieren, da wir das Gewicht nur beim Umtragen mit unserem Körper schleppen müssen, und das sind ja meist nur kurze Strecken. Dennoch spielt das Gewicht eine Rolle. Deshalb greift man bei Nahrungsmitteln, die es neben Konserven auch in getrockneter Form gibt - Suppen und Gemüse beispielsweise -, auf letztere leichtere Variante zurück. An Konserven nimmt man stattdessen Nahrhaftes mit, das eine Mahlzeit deutlich bereichert - Dosenfisch und Dosenfleisch beispielsweise - oder greift zu Obstkonserven, die regelrechte Stimmungsaufheller sind. Im Übrigen ist die Erweiterung des Speisezettels durch selbst geangelte Fische immer eine tolle Sache.

KÜCHENAUSRÜSTUNG

Das Paddlerbiwak ist ganz besonders auf Mobilität ausgelegt, daher nehme ich nur meine allerwichtigsten Werkzeuge in einem kleinen Wickel mit. Wichtige Zutaten verstaue ich in kleinen Ledersäckchen (kleine wasserdichte Packsäcke sind genauso geeignet), die ich mit Druckverschlussbeuteln auskleide. Die Säckchen wiederum wandern alle in einen größeren, robusten wasserdichten Packsack. Auch hier nehme ich nur das, was am jeweiligen Tag gebraucht wird, mit ans Feuer. Der Großteil der Vorräte bleibt sicher verpackt in der Vorratstasche oder -tonne.



DIE MEHRTÄGIGE TREKKINGTOUR

Beim Wandern müssen wir unsere Vorräte den ganzen Tag lang auf dem Rücken tragen, sie müssen also leicht sein. Hier bietet sich spezielle Trekkingnahrung an, egal ob fertig gekauft oder selbst hergestellt. Die handelsübliche hat den Vorteil, dass sie sorgsam auf die Bedürfnisse von Outdoor-Abenteurern abgestimmt, bequem verpackt und voll der erforderlichen Nährstoffe ist. Zwar trägt das Angebot inzwischen verschiedensten kulturellen Hintergründen Rechnung, für Wanderer mit bestimmten Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien bleibt es jedoch eingeschränkt, sodass sie ihre Trockennahrung am besten selbst herstellen.

Es gibt zwei Arten handelsüblicher Trekkingnahrung: Outdoor-Fertiggerichte und gefriergetrocknete Mahlzeiten, die beide durch Trockenproviant wie Kekse und Müsliriegel sowie durch Getränke ergänzt werden.

FERTIGGERICHTE

Diese Art Outdoor-Mahlzeiten sind vorgekocht und halten sich lange, gewöhnlich um die drei Jahre. Sie sind portionsweise in Beuteln verpackt und können kalt gegessen oder erwärmt werden, indem man den Beutel in heißes Wasser legt.

Auf Tagestouren und bei längeren Wildtierbeobachtungen mag ich diese bequeme Art der Verpflegung. Der Nachteil ist das Gewicht und die Gefahr des Einfrierens bei Frostwetter.

GEFRIERGETROCKNETE MAHLZEITEN

Vorausgesetzt, Wasser ist vorhanden, sind dehydrierte Mahlzeiten, die nicht frostanfällig sind und das beste Verhältnis von Kalorien zu Gewicht aufweisen, auf Mehrtagewanderungen die beste Wahl, besonders, wenn man

sich in der Natur auskennt und die Mahlzeiten durch selbst gesammelte Kräuter, Pilze oder Krusten- und Schalentiere ergänzen kann. Um den vollen Geschmack zu entfalten, braucht gefriergetrocknetes Essen ausreichend Zeit zum Quellen und Garen.

Wenn ich derartig portionierte Fertignahrung verwende, achte ich penibel darauf, überflüssige Bestandteile und unnötige Verpackungen gar nicht erst einzupacken. Gerade bei Feldrationen, die aus dem Militärbedarf stammen, sind oft Instant-Getränke-Komponenten dabei, die alles andere als ein Genuss sind und ich daher konsequent aussortiere. Ich „braue“ mir meine Getränke lieber selbst und stelle mir das dafür Notwendige selbst zusammen. Ein frisch aufgebrühtes Heißgetränk ist gesund und hält Leib und Seele zusammen. Hier sollte man also weder an der Qualität noch an der Menge sparen.



TREKKINGMAHLZEITEN MARKE EIGENBAU

Man kann sich seine Mahlzeiten auch aus ausgewählten Produkten aus dem Supermarkt selbst zusammenstellen. Handelsübliche Trekkingnahrung hält sich zwar sehr lange, aber da man erst kurz vor der Tour packt, ist das völlig unerheblich. Am besten packt man Essen ein, das einem schmeckt, das in kleinen Größen abgepackt ist und keine langen Garzeiten erfordert. Je kürzer die Kochzeit, umso weniger Brennstoff muss man mitschleppen. Wer mit Allergien zu kämpfen oder spezielle Diätvorschriften einhalten hat, muss diese natürlich berücksichtigen.

Es überrascht, welche Vielfalt uns zur Verfügung steht, wenn eine überaus lange Haltbarkeit keine Rolle spielt. Dennoch werden Sie feststellen, dass es schwierig ist, eine nahrhafte 24-Stunden-Ration zusammenzustellen, die unter einem Kilogramm wiegt. Doch zum Glück kann man heutzutage Trekkingnahrung in Form separater Komponenten kaufen und dann nach eigenem Gusto zusammenstellen.

RATIONEN BERECHNEN

Beim Kalkulieren der Mengen muss man im Hinterkopf haben, dass bei anstrengenden Outdoor-Aktivitäten mehr benötigt wird als das, was die Hersteller als Normalportion angeben. Auf einer Paddeltour beginne ich den Tag zum Beispiel mit drei Beuteln Schnellkochhaferflocken, auf einer Wandertour mit zwei. Eins meiner Lieblingessen sind Nudeln mit einer Dose Makrelenfilets. Doch hier koche ich die Nudeln mit extra viel Wasser, um mehr Brühe zu erhalten, denn am Abend einer Trekkingtour ist man normalerweise dehydrierter, als man denkt.

»ex: Wer in der Wildnis kocht, muss flexibel und anpassungsfähig sein: Heute wird in einer Hütte gekocht, morgen auf der Ladefläche eines Land Rovers und übermorgen vielleicht gützlich ohne alles.

WASSER

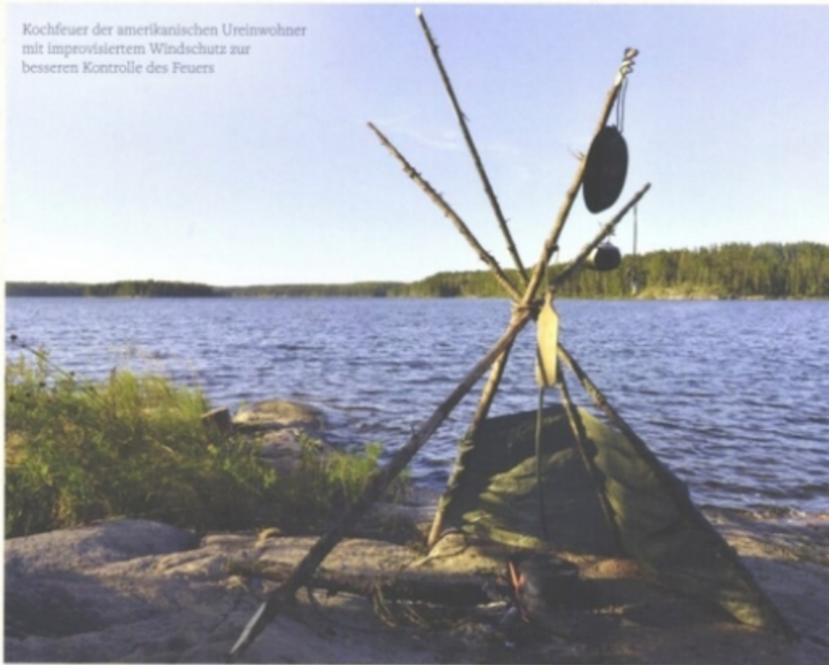
Wasser ist Grundlage des Lebens und die wichtigste Ressource beim Draußenkochen - vom Waschen der Hände, Oberflächen und Nahrungsmittel bis hin zum Wasser als Zutat. Wasser, das zum Kochen verwendet wird, muss sauber und unbedenklich sein. Wasser aus der Wildnis oder zweifelhafter Herkunft sollte aufbereitet und gefiltert werden, um Schwebstoffe, Krankheitserreger, Bakterien und Viren zu entfernen beziehungsweise abzutöten. Versuchen Sie, das Wasser möglichst aus einer verlässlichen Quelle zu entnehmen - so sauber wie möglich und vorzugsweise fließend.

Leider sind Gefahren, die im Wasser lauern, mikroskopisch klein und für das menschliche Auge unsichtbar. Auf Expeditionen verwende ich daher verschiedene Filtermethoden, um größere Partikel wie schädliche Protozoen und Bakterien zu entfernen, und koche das Wasser ab oder behandle es chemisch, um Viren abzutöten.

SCHWEBSTOFFE

Schwebeteilchen sind mit bloßem Auge erkennbar und machen das Wasser trübe oder milchig. Es kann sich um mineralische oder pflanzliche Partikel handeln oder auch um Algen. Ihnen können Krankheitserreger anhaften, sie

Kochfeuer der amerikanischen Ureinwohner mit improvisiertem Windschutz zur besseren Kontrolle des Feuers



können die chemische Entkeimung behindern oder im Falle von Gletscherabrieb bei Verschlucken Darmprobleme verursachen. Schwebstoffe setzen Wasserfilter zu und reduzieren damit die Durchlauftrate.

Am besten sucht man nach einer Wasserquelle, die nicht derart belastet ist. Ist das nicht möglich, sieht man das Wasser durch ein Tuch. Im Folgenden zwei empfehlenswerte Methoden:

1. Leichte Verunreinigung durch Schwebstoffe zur Vorfiltrierung durch ein Tuch aus Fallschirmschleuse (Nylon) seihen. Dazu das Nylon über einen großen Kochtopf spannen und mit Nylonschnur sichern. Das Wasser hineinschöpfen, das, nachdem es hindurchgeseiht ist, schon viel sauberer wirkt. Danach einen weiteren, feineren Wasserfilter verwenden (siehe unten).
2. Regelrechtes Schlammwasser muss man wirksamer vorfiltrieren. Ich nehme hierzu eine Millbank-Filtertasche, wie sie auch die britische Armee verwendet. Diese Filtermethode geht nur langsam voran - ein leichter Dämpfer für allzu aufwendige kulinarische Ambitionen.

PROTOZOEN UND BAKTERIEN

Mit einer Größe von einem Mikrometer sind Protozoen und Bakterien groß genug, um durch Filtration entfernt zu werden. Im Laufe der Jahre habe ich eine erstaunliche Auswahl an Wasserfiltern benutzt. Man hat den Eindruck, dass alle zehn Jahre eine neue Filtermethode auf den Markt kommt. Momentan verwende ich Wasserfilter mit Hohlfasern. Diese sind hoch wirksam, aber nur, so lange man sie exakt nach Gebrauchsanweisung verwendet, besonders was die Reinigung, also das Durchspülen in entgegengesetzter Richtung angeht. Auf Tageswanderungen verwende ich einen kleinen Handpumpenfilter. Im Trekking- oder Paddler-Camp bevorzuge ich einen, der an einen Wassertank gekoppelt ist und die Schwerkraft für sich arbeiten lässt.

VIREN

Viel kleiner als Protozoen und Bakterien sind Viren - zwischen 0,5 und 2 Mikrometer. Durch Filtern sind diese kaum zu entfernen.

Doch zum Glück stellen Viren in der Wildnis meist nur eine geringe Bedrohung dar. Erst in der Nähe von menschlichen Ansiedlungen, besonders bei nur rudimentärer Kanalisation und Abwasseraufbereitung, werden sie zum Problem.

Mit Spitzenmodellen wie dem hervorragenden MSR Guardian lassen sich Viren zwar tatsächlich herausfiltern, aber wer klug ist, wird das gefilterte Wasser wohl immer noch zusätzlich chemisch behandeln oder abkochen. Denn alle Wasserfilter, egal nach welchem Prinzip sie arbeiten, verlangen eine korrekte Handhabung, und da der Mensch Fehler macht, sind Abkochen oder die chemische Aufbereitung der Gürtel zum Hosenträger. Nur so können wir sichergehen, dass wirklich kein Virus überlebt.

ENTKEIMUNG

Chemisches Entkeimen

Derzeit ist das Entkeimen des Wassers durch Chlor die verbreitetste Methode. Bei der chemischen Aufbereitung kommt es grundsätzlich auf die richtige Dosierung und die korrekte Kontaktzeit an. Bei Wasserflaschen und -kanistern müssen auch die Gewinde der Verschlüsse nach der Desinfizierung mit aufbereitetem Wasser durchgespült werden.

Entkeimen durch Abkochen

Um Wasser durch Abkochen keimfrei zu machen, muss es eine Minute lang sprudelnd kochen. Nicht kürzer, aber auch nicht länger, denn längeres Kochen auf einem Campingkocher ist Brennstoffverschwendung.

HYGIENE

Irrtümlich wird angenommen, das Kochen in der Wildnis sei zwar von Natur aus eine schmutzige Angelegenheit, aber irgendwie auch gefeit gegen die Risiken und Gefahren der zivilisierten Küche. Das ist nicht der Fall, eher das Gegenteil: In der Wildnis müssen wir noch strenger auf Hygiene achten, besonders beim Umgang mit Nahrungsmitteln. Wer draußen zu Hause ist, findet so gut wie immer Umstände vor, die geradezu ideal sind für vermehrtes Bakterienwachstum und verunreinigte Lebensmittel. Wer hier auf Nummer Sicher gehen will, braucht ein wachsames Auge und ein gewisses Maß an gesundem Menschenverstand.

SAUBERE HÄNDE

Unsere Hände bergen das größte Risiko für eine Kreuzkontamination. Deshalb ist es äußerst wichtig, sie während des Umgangs mit Lebensmitteln und Küchengeräten sauber zu halten. Vorzugsweise durch sorgfältiges Händewaschen mit heißem Wasser und antibakterieller Seife. Keine Feldküche am festen Lagerplatz ist komplett ohne ordentliche Handwaschgelegenheit.

Kleinere Verletzungen und Schnitte sollten penibel sauber gehalten und abgedeckt beziehungsweise verbunden werden. In der Feldküche dürfen Fingerpflaster und Fingerlinge nicht fehlen. Lieber für alle sichtbar und zugänglich als versteckt aufbewahren!

UMGANG MIT WASSERBEHÄLTERN

Zur Vermeidung von Kreuzkontaminationen gilt in meinem Camp grundsätzlich die Devise, dass niemand mit schmutzigen Händen einen Wasserkanister öffnen darf und Verschlüsse immer sofort wieder zuzuschrauben sind. Wasserbehälter sind regelmäßig zu desinfizieren.

OBERFLÄCHEN, KÜCHEN- UTENSILIEN, BEHÄLTER

Alle Outdoor-Mahlzeiten beginnen und enden mit heißem Wasser: heißes Wasser, um vor der Zubereitung Gerätschaften, Werkzeug und Oberflächen abzuwischen und heißes Wasser für den Abwasch nach dem Essen.

In der Feldküche am festen Lagerplatz kann man für jede Gruppe von Lebensmitteln separate Schneidebretter vorhalten, am einfachen Biwakplatz in tiefer Wildnis ist das jedoch nicht praktikabel. Stattdessen plant man die Zubereitung so, dass rohe Nahrungsmittel separat verarbeitet und alle Messer, Behälter und Arbeitsoberflächen, die mit der Rohware in Berührung kamen, vor weiterer Benutzung gründlich gereinigt werden.

SICHERE AUFBEWAHRUNG VON NACHTRAGSMITTELN

Auch wenn auf einer Expedition mit Geländefahrzeug eine Kühlung möglich wäre, ziehe ich es vor, keine Essensreste aufzubewahren. Stattdessen muss man eben so planen, dass erst gar nichts übrig bleibt. Das Essen kommt unverzüglich auf den Tisch, sobald es fertig und solange es noch kochend heiß ist. Sollten doch Reste anfallen, werden sie entsorgt anstatt aufgehoben, da sie einen Nährboden für Bakterien bilden.

Wenn irgend möglich, versuche ich - ungeachtet eventueller Kühlmöglichkeiten - im Lager so viel Proviant wie möglich frisch zu besorgen. Der schlimmste Fall von Lebensmittelvergiftung, den ich je erlebt habe, passierte, weil auf einer Wüstenexpedition Fleisch zu lange im Camp-Kühlschrank lag. Der Koch hätte es gleich entsorgen sollen, meinte jedoch, er könne noch einen Tag rausschlagen. Na toll und vielen Dank auch! Und zudem unnötig: Mit Konserven oder Trockenproviant lässt sich eine Zeit ohne frische Zutaten gut überbrücken.

ANDYHANDY, DER PFIFFIGE WASSER- SPENDER AUS FINNLAND

Der vielleicht wichtigste Ausrüstungsgegenstand in der Wildnisküche, sei sie nun vollendet oder nur ganz schlicht ausgestattet, ist ein AndyHandy, ein per Schwerkraft funktionierender Wasserhahn, der sich beispielsweise am Boden eines aufgehängten Eimers anbringen lässt. Drückt man mit dem Handrücken gegen das Nadelventil in der Mitte, lässt es kurz Wasser fließen und schließt sich gleich wieder von alleine. Kein Auf- und Zudrehen, keine Wasserverschwendung - ideal zum Händewaschen. Ich habe den AndyHandy in einen kleinen 5-Liter-Packsack eingepasst und gleich noch ein Stück antibakterielle Seife dazugehängt, eingebunden in ein Stück Moskitonetz-Stoff.

Somit habe ich Wasser und Seife immer parat und kann mir sofort die Hände waschen, wenn ich mit Fleisch oder Fisch hantiert habe. Leer passt dieser praktische Wasserspender sogar in die Hosentasche. Bei mir hat er seinen Stammpplatz in der Deckeltasche meines Rucksacks. Und mit angenehm warmem Wasser gefüllt, kann ich damit sogar duschen.





TÖPFE UND PFANNEN, KESSEL UND KANNEN

Auf die verschiedenen Arten und Verwendungsmöglichkeiten von Töpfen und Pfannen wird in den Kapiteln zu konkreten Garmethoden, wie Braten, Kochen, Schmoren, näher eingegangen - hier nur ein kurzer Überblick als Richtschnur, um die Ausrüstung für eine Expedition planen zu können.

DER KOCHTOPF

Der im englischen Sprachraum als Billycan bekannte, an einen „Henkelmann“ erinnernde Topf ist das vielseitigste und daher wichtigste Kochgeschirr. Mitunter findet man diese Art Töpfe auch unter der Bezeichnung „Hordentopf“. Das Angebot an Formen und Größen ist jedenfalls riesig. Ich bevorzuge solche aus Edelstahl und natürlich mit einem

Querbügelhenkel zum Aufhängen über der Wärmequelle. So ein Billycan - das Original stammt aus dem australischen Busch - ist oft ein hoher Topf oder so breit wie hoch, lässt sich gut am Rand des Feuers positionieren und eignet sich für alles, was mit Wasser gekocht wird. Ein Deckel ist von Vorteil und hält Asche und dergleichen fern.

Flache, breite Töpfe eignen sich eher für die ambitioniertere Outdoor-Küche. Sie werden am besten über der Wärmequelle hängend verwendet. Man reicht, weil sie nicht so hoch sind, beim Rühren leicht bis zum Topfboden und hat damit das Kochgeschehen besser unter Kontrolle. Für Soßen, Suppen und Eintöpfe das ideale Kochgeschirr.

DIE BRATPFANNE

Eine Bratpfanne ist das zweitwichtigste Kochgeschirr in der Draußenküche. Damit lassen sich schnell eine Vielzahl von Gerichten zaubern, einschließlich Bannock, das Fladenbrot der Waldläufer. Zu Hause hat man gewöhnlich eine gute

Pfanne mit dickem Boden, der die Wärme hält und, was am wichtigsten ist, die Hitze gleichmäßig verteilt. Wenn wir im Freien kochen, müssen wir, abgesehen von der Feldküche am festen Lagerplatz, zugunsten von Kompaktheit und geringem Gewicht Abstriche machen. Das Angebot an Bratpfannen ist groß, die Materialien verschieden - mit unterschiedlichen Vorzügen.

Gusseisen

Die gusseiserne Pfanne ist schwer und robust, wird nur langsam heiß, hält aber die Wärme gut und lange. Ideal zum Anbraten von Fleisch und zum Garen deftiger Gerichte. Die Hitzeverteilung könnte besser nicht sein, was ein wunderbar gleichmäßiges Garen ermöglicht. Unbeschichtetes Eisen korrodiert bei Kontakt mit säurehaltigen Speisen und muss gegebenenfalls vor der Benutzung eingebrannt werden (siehe S. 32). Das eigentliche Problem ist jedoch das Gewicht und selbst am festen Lagerplatz ist eine gusseiserne Bratpfanne übertrieben und grenzt an Dekadenz. Außerdem haben wir ja noch den Deckel vom gusseisernen Dutch Oven beziehungsweise Feuertopf, der als Bratpfanne dienen kann.

Stahl

Die schweren schwarzen Stahl- beziehungsweise Eisenpfannen erwärmen sich zwar schneller als gusseiserne, die Wärmeverteilung ist aber immer noch gut. Da sie im Vergleich dazu viel leichter sind, gelten sie als beste Wahl für den festen Lagerplatz und die per Fahrzeug transportierte Feldküche. Sie rosten und müssen daher meist ebenfalls eingebrannt werden (siehe S. 32), das ist jedoch kein Nachteil. Aufgrund ihrer Robustheit eignen sie sich ideal für die Outdoor-Küche. Am festen Lagerplatz hält man am besten gleich zwei Stück vor: eine richtig große, um für die Gruppe zu kochen, und eine mittlere für sonstige Einsätze. Der Rand sollte abgeschrägt und nicht zu flach sein, um auch Soßen kochen zu können.



astrot: Große schwere Töpfe und spezielle Kaffeekannen beziehungsweise Perkolatoren sind zwar sperrig und unhandlich, in der Feldküche am festen Lagerplatz öffnet sich damit jedoch eine ganze Welt an kulinarischen Möglichkeiten. Ist der Transport durch ein Fahrzeug mit dem nötigen Platzangebot gewährleistet, dann lautet die Antwort immer: Ja, unbedingt mitnehmen!



Es gibt auch leichtgewichtige Stahl- und Eisenpfannen, mitunter mit faltgriff oder Steckhülse für einen Holzgriff. Meine Lieblingspfanne besteht aus mitteldünnem Blech und hat einen Klappgriff. Der Rand ist gut geformt und hoch genug, dass ein Bannockbrot nicht herausgleitet, wenn man die Pfanne schräg zum Feuer hält. Sie hat mir auf vielen anstrengenden Kanuexpeditionen treue Dienste geleistet und wird mit zunehmendem Alter immer besser.

Oben: Leichtes Kochgeschirr für die Reise im Fahrzeug, bestehend aus einem Satz ineinander passender Kochtöpfe aus Edelstahl, groß, mittel und klein, einem Wasserkessel, zwei leichten Bratpfannen und ein paar Tellern. Das gesamte Set nimmt so gut wie keinen Platz ein und eröffnet viele kulinarische Optionen.

Aluminium

Der Vorteil von Aluminium ist das geringe Gewicht. Camping-Bratpfannen aus Alu sind in verschiedenen Ausführungen und Materialstärken erhältlich: dickwandige eloxierte oder antihafbeschichtete, aber auch ultradünne und damit äußerst leichtgewichtige Pfannen, die sich beispielsweise im Kocherset des schwedischen Herstellers Trangia finden. Die dicken Pfannen weisen oft einen Klappgriff auf und eignen sich recht gut zum Braten auf dem Campingkocher oder zum Backen von Bannockbrot am Lagerfeuer. Und doch bin ich skeptisch, was eine Antihafbeschichtung in der Draußenküche angeht. Sie verträgt sich nicht gut mit den hohen Temperaturen, die beim Kochen am Lagerfeuer herrschen. Ich sage nicht, dass sich diese Pfannen nicht eignen, sondern dass sie ein gewisses Geschick und Erfahrung seitens des Kochs erfordern - meist ist es jedoch gerade der unerfahrene Outdoor-Koch, der gerne zur antihafbeschichteten Bratpfanne greift ...

ULTRADÜNNE PFANNEN HANDHABEN

Trotz ihres dünnen Materials lässt sich die Pfanne von Trangia gut verwenden. In den vergangenen Jahren kamen antihafbeschichtete und härteeloxierte Pfannen auf den Markt, aber meine Lieblingspfannen sind die aus Duossal, einem Laminat aus Edelstahl und Aluminium, ebenfalls von Trangia. Wofür Sie sich auch entscheiden, eine ultradünne Pfanne erfordert weniger Hitze und mehr Können sowie permanente Konzentration. Die Pfanne muss ständig bewegt werden, damit sich die Hitze des kleinen Brenners gleichmäßig verteilt.

weiter: Mein weit gereistes und viel benutztes Paddlerlager-Kochgeschirr. Kanusatoren können das Material stark beanspruchen, man sollte also unbedingt Pfannen in guter Qualität mit Vollseiten verwenden. Mein Kochgeschirr, ideal für zwei bis drei Leute, umfasst einen mittleren und einen kleinen Kochtopf aus Edelstahl, einen 1-Liter-Wasserkessel aus Edelstahl und eine kleine Pfanne mit Klappgriff für Bannockbrot. Utensilien wie Kochlöffel oder Pfannenwender lassen sich aus Treibholz schnitzen.

Edelstahl

In der heimischen Küche haben wir Edelstahlpfannen mit schwerem Boden, der für gleichmäßige Hitzeverteilung sorgt. Edelstahlpfannen für den Outdoor-Bereich sind hingegen sehr dünn und müssen ebenfalls permanent in Bewegung gehalten werden, damit nichts ver- und anbrennt. Ihr einziger Vorteil ist, dass sie nicht rosten.



EISENTÖPFE UND -PFANNEN EINBRENNEN

Eisen- und Karbonstahlpfannen sind porös und müssen meist eingebrannt werden. Das verhindert die Rostbildung und ein Stück weit auch das Anhaften des Bratguts. Pfannen einzubrennen ist nicht schwer und soll weiter hinten Thema sein, aber da es zwischen den Expeditionen zur Pflege des Kochgeschirrs von Zeit zu Zeit immer mal wieder gemacht werden muss, folgt hier ein kurzer Überblick, was bei verschiedenen Pfannenarten zu tun ist:

1. Zunächst den Topf dreimal mit sehr heißem Wasser auswaschen. Besonders bei neuem Kochgeschirr ist das wichtig, da es mit einer dicken Korrosionsschutzschicht aus Wachs versehen sein kann. Unbedingt eine kleine Menge Spülmittel verwenden.
2. Den Topf sehr gut abspülen und gründlich abtrocknen.

Bei Wok oder Bratpfanne:

1. So lange erhitzen, bis ein Tropfen Wasser, den man draufspritzt, augenblicklich verdampft. So viel Öl mit hohem Rauchpunkt (siehe S. 96) hinzugeben, dass die gesamte innere Oberfläche großzügig benetzt ist.
2. Die Hitze reduzieren, ein paar Zwiebelscheiben hinzugeben und braten, bis sie weich sind. Dabei wieder die gesamte Innenoberfläche benetzen. Nicht anbrennen lassen.
3. Zwiebeln wegwerfen und Pfanne abkühlen lassen.
4. Mit heißem Wasser ausspülen, abtrocknen und dasselbe noch zweimal wiederholen.
5. Zum Schluss die Pfanne mit einem ganz leicht mit Öl getränkten Stück Küchenpapier auswischen.

Bei Topf oder Pfanne aus Gusseisen:

1. An einem trockenen Tag ein gutes Holzkohlenfeuer entzünden und ein Grillblech darüberlegen. Darauf die zuvor ausgewaschene Pfanne sehr stark erhitzen und dann

unter Verwendung von Handschuhen und Zange innen und außen mit Küchenpapier auswischen, das mit Öl (mit hohem Rauchpunkt) oder Pflanzenbackfett getränkt wurde.

2. Den Topf verkehrt herum auf die Platte über der Glut stellen, bis kein Rauch mehr aufsteigt.
3. Vom Feuer nehmen und abkühlen lassen.

PFLEGE VON TÖPFEN UND PFANNEN

Wer lange Freude am Kochgeschirr haben möchte, wiederholt das Einbrennen in regelmäßigen Abständen. Lassen Sie sich nicht von Schwarzsehern und Miesepetern verrückt machen, die Ihnen weismachen wollen, die Pfanne sei für immer ruiniert, sobald sie mal mit Spülmittel in Berührung kam – Eisen und Karbonstahl sind in Wirklichkeit leicht zu handhabende Materialien, die vieles verzeihen. Wer schon einmal so eine Pfanne auf einer zünftigen Expedition hart rangenommen hat, der lacht kurz über derlei Unsinn ... und greift nach dem Salzfläschchen.

DER WASSERKESSEL

Ein Wasserkessel hat etwas Anheimelndes, etwas Sentimental-Atmosphärisches – irgendwie beschwört er, wie er so über dem Feuer hängt und vor sich hin blubbert, ein gewisses Wohlgefühl herauf. Ich bevorzuge Wasserkessel im skandinavischen Stil, extra für den Outdoor-Gebrauch entworfen, mit kurzer, kaum wahrzunehmender Tülle und eher niedrig und gedrungen gehalten mit planem Boden. Diese Form lässt sich gut im Rucksack transportieren. Vorzugsweise in einem Packbeutel verstaut, damit nicht alles, womit der Kessel unterwegs in Berührung kommt, voller Ruß ist.

Wer viel Kaffee kocht, sollte über einen extra Kaffeekeessel nachdenken. Die alten Hasen behaupten, man dürfe ihn immer nur ausspülen und der Kaffee würde, je älter die Kanne ist, umso besser schmecken. Ob dem wirklich so ist, muss jeder für sich entscheiden.

DIE KOCHSTELLE

Ich habe den Überblick verloren, wie viele verschiedene Kocher ich draußen in der Natur schon verwendet habe. Im Laufe der Zeit haben immer neue Materialien und Ideen die älteren Modelle ersetzt. Manche Kocher, die mich ein paar Jahre lang treu begleiteten, sind inzwischen vergessen. Die ersten, die ich je verwendet habe – Wunderwerke aus Messing, an die ich gern zurückdenke –, stehen heute größtenteils in Museen – Technik einer längst vergangenen Ära. Interessanterweise hat sich meine Haltung gegenüber Kochern mit zunehmender Erfahrung entspre-

chend gewandelt. Hier nun die Kocher, die ich am meisten verwende – nichts Besonderes, sondern Modelle, die robust und verlässlich sind und die sich bewährt haben.

DAS LAGERFEUER

Die Mutter aller Kochstellen, das Lagerfeuer, ist und bleibt die vielfältigste Wärmequelle zum Kochen. Ein Feuer zu handhaben, erfordert jedoch gewisse Fertigkeiten, die zu lernen und zu meistern viele Jahre dauert. Und dennoch kochte ich sehr gerne über offenem Feuer, lieber als auf allen Kochern der Welt. Bedauerlicherweise wird die





Verwendung von Kochfeuern mehr und mehr reguliert und verboten. Ob das Verbot eines klimaneutralen Lagerfeuers gerechtfertigt ist, gehört jedoch nicht hierher und sollte an anderer Stelle ausführlich diskutiert werden.

DAS KOCHERSYSTEM VON TRANGIA

Der Sturmkocher von Trangia ist vom Aufbau her zwar sperrig, aber dennoch einer meiner Lieblingskocher – er wohnt dauerhaft in meinem Geländefahrzeug, wo ich ihn immer dabei habe, wenn ich motorisiert in die Wildnis ziehe. Er ist einfach und schnell aufgebaut, ideal zum Aufbrühen eines labenden Getränks, genügt aber auch echten kulinarischen Ansprüchen, da er die Zubereitung von ordentlichen, soßenbasierten Gerichten ermöglicht.

Die Konstruktion ist unglaublich stabil und bietet besten Windschutz. Der Kocher lässt sich auch mit anderen Brennern verwenden. Der dazugehörige Spiritusbrenner ist einfach, elegant und funktioniert. Ich mag ihn, da er ohne bewegliche Teile auskommt, Ethanol als Brennstoff

oben: Das Kochset von Trangia mag ich besonders. Es ist zwar etwas sperrig, bietet aber eine leichtgewichtige, stabile und vielseitige Kochstelle.

eine saubere Sache ist und vor allem, weil er so leise brennt. Zugegeben, im Wettlauf mit anderen Kochern ist er etwas langsam, aber wie oft läuft man denn um die Wette? Wenn ich energieeffizienter kochen will, tausche ich den Spiritus- gegen den Mehrstoffbrenner aus und kann diverse Brennstoffe mit schnelleren Kochzeiten verwenden. Hier bevorzuge ich übrigens das besonders reine Katalyt-Benzin von Coleman.

DER ZWEIFLAMMIGE HERD VON COLEMAN

Man hat den Eindruck, dass in den Zelten der Inuit-Jäger und der nordkanadischen *First Nations* noch nie ein anderer Kocher stand. Einfach, robust und zuverlässig tut er, was er soll. Ersatzteile sind praktisch überall zu haben und so hält ein solcher Campingherd bei etwas Pflege theoretisch ein Leben lang.

UMFANG DER KOCHAUSRÜSTUNG

KOCHZEUG FÜR EINE TAGESWANDERUNG

- ▀ Feldbecher aus Metall und Wasserflasche
- ▀ Deckel für den Feldbecher
- ▀ Spiritusbrenner
- ▀ Ständer/Unterbau für den Brenner
- ▀ Auswahl an Getränkebeuteln
- ▀ Brennstoffflasche
- ▀ Verpflegung (abgepackte Tagesration)
- ▀ Löffel
- ▀ Schweizer Taschenmesser
- ▀ Feuerstahl mit Schaber
(z. B. den Fire Stick von Woodlore)

Das nehme ich auf Tageswanderungen mit - es ist ohne Frage das am meisten von mir benutzte Kochzeug. Hinlänglich kompakt sowie schnell und einfach zu handhaben,

erlaubt es mir, nach Lust und Laune eine Rast einzulegen und mir ein Heißgetränk frisch aufzubrühen. Daher überrascht es auch nicht, dass sich dieses Kochzeug in meinem kleinen Tagesrucksack fest eingenistet hat.

Anstatt eine Thermosflasche mit begrenzter Kapazität mitzunehmen, nehme ich lieber einen sehr leichten Kocher mit. Eine kleine Menge Brennstoff erlaubt es mir, viele Liter Wasser zu kochen. Sollte man die Nacht aufgrund einer Verletzung oder eines Navigationsfehlers draußen verbringen müssen, können Heißgetränke Leben retten. Ich habe diese Ausrüstung viele Male sogar auf längeren Touren benutzt und mich zusätzlich auf die weiter hinten beschriebenen Kochmethoden der Pfadfinder (siehe S. 49-79) verlassen.

Wie man sieht, vertraue ich hier auf einen treuen Trangia-Brenner. Meine Auswahl an Getränkebeuteln - Kaffee, Tee, Instantgetränke - verwahre ich in einem kleinen wasserdichten Packsack.

KOCHZEUG FÜR EINE MEHRTAGESWANDERUNG

Allein unterwegs

- ▀ Kochzeug für eine Tageswanderung (siehe gegenüberliegende Seite)
- ▀ Kocher: Littlbug Junior Stove
- ▀ schmaler Topf beziehungsweise Billycan, ca. 12 cm im Durchmesser
- ▀ Titantopf
- ▀ größerer Brennstoffvorrat
- ▀ Verpflegungsrationen

Auch eine Mehrtagestour ist mit der Tagestour-Ausrüstung machbar, aber da schränkt man sich sehr ein. Wer ein zweites Kochgefäß dabei hat, wird dieses spätestens zu den Mahlzeiten zu schätzen wissen. Meine Ausrüstung setzt sich, wie immer bei mir, aus Einzelteilen von verschiedenen Herstellern zusammen. Der Billycan ist aus Edelstahl und misst nur 12 cm im Durchmesser. Ich könnte einen leichteren nehmen, bevorzuge aber die Robustheit des Edelstahls - einerseits, wenn der Topf überm Feuer hängt, andererseits, wenn er auf einer harten Tour ebenso behandelt wird.

In seinem Innern verstecke ich den Kocher, einen Littlbug Junior Stove. Dieses ausgesprochene Leichtgewicht passt auseinandergebaut saugend in den Topf und nimmt somit keinen extra Raum ein. Zusammengebaut bietet er eine ausreichend breite, stabile Kochstelle für den schmalen Billycan und kann mit einem Trangia-Brenner betrieben werden oder durch das Abbrennen kleiner Hölzer, was unglaublich gut funktioniert. Dieser Kocher benötigt sehr wenig Platz und ich kann wie bei einer Matroschka-Puppe noch einen Titantopf mit Querbügel und Klapp-Tassenhenkeln hineinpacken sowie meine Getränkebeutel und den Trangia-Brenner.

Wenn irgend möglich, sollte man Töpfe mit Bügelhenkeln wählen, denn die lassen sich übers Feuer hängen

Zu zweit unterwegs

- ▀ Trinkbecher und Wasserflaschen für beide
- ▀ Kochset Trangia 25
- ▀ Spiritusbrenner oder Mehrbrennstoffbrenner - je nach Temperatur und Dauer der Tour
- ▀ fertige Verpflegungsrationen oder Grundnahrungsmittel zum Selberkochen

Wer zu zweit reist, muss entscheiden, ob jede Person ein eigenes Kochzeug mitnimmt oder ob man sich eins teilt. Wer die ganze Tour über zusammenbleibt und das Gepäck aufteilt, hat's leichter - im wahrsten Sinne des Wortes. Und damit bezüglich des Gewichts mehr Kapazitäten für mehr oder frische Essensvorräte.

Da in den meisten Nationalparks Lagerfeuer verboten sind, nehme ich einen Kocher mit, und zwar den Trangia 25 im Set. Ich gebe zu, dieses Set habe ich viele Jahre lang überhaupt nicht gemocht, aber nun, da die Töpfe und Pfannen aus Duossal erhältlich sind - Alu mit Edelstahl ausgekleidet - wurde dieses Set mit der Zeit regelrecht zum Lieblingsteil.

KOCHZEUG FÜR DIE PADDELTOUR

- ▀ Trinkbecher und Wasserflaschen für jede Person
- ▀ Wasserkessel aus Edelstahl
- ▀ Bratpfanne aus Gusseisen
- ▀ ein Satz Edelstahlhänge mit Querbügel
- ▀ Werkzeugwickel
- ▀ kleines Schneidebrett
- ▀ Verpflegungsrationen

Bei den meisten Paddeltouren ist es möglich, überm offenen Feuer zu kochen (im Falle von Waldbrandgefahr oder restriktiven Brandschutzvorschriften verwende ich den weiter oben beschriebenen Kocher aus dem Trangia-25-Kochset). Das Kochen über offenem Feuer strapaziert Kochtöpfe über die Maßen, man sollte also in gute aus





KOCHAUSRÜSTUNG FÜRS MOBILE CAMPEN MIT KRAFTFAHRZEUG

- Trinkbecher und Wasserflaschen für jede Person
- ein Satz großer Töpfe (Hordentöpfe mit Querbügel)
- großer Wasserkessel
- *Bedourie* Oven
- Bratpfanne
- Kaffee-Perkolator
- Kocher: Petromax Atago
- Dreibein

Das provisorische, mobile Wildniscamp motorisierter Abenteurer ist zwar leichtgewichtig ausgestattet, aber durch den Transport per Auto können wir uns, was

die Ausrüstung angeht, durchaus etwas Luxus gönnen. Der Atago-Kocher ist hier ideal - läuft umweltfreundlich und ohne Spuren zu hinterlassen.

KOCHAUSRÜSTUNG AM FESTEN LAGERPLATZ

- Trinkbecher und Wasserflaschen für jede Person
- ein Satz großer Töpfe (Hordentöpfe mit Querbügel)
- voll ausgestattete Küche
- *Potjie* (südafrikanischer Gusseisenkessel)
- Schmortopf aus Gusseisen (*Dutch Oven*, Feuertopf)
- Lagerfeuer-Grillrost/Grillblech, zusammenklappbar
- Dreibein

Edelstahl investieren, mit kräftigen Bügelhenkeln und mit Stahl - anstatt den hin und wieder schmelzenden Aluminiumnieten. Den Satz Töpfe, den ich verwende, habe ich nicht fertig gekauft, sondern über die Jahre zusammengeschustert und außerdem arg strapaziert. Das Kochzeug für die Paddelhour ist für zwei oder drei Leute ideal, für vier Personen bräuchte man noch einen weiteren Topf. Wir gehen natürlich davon aus, dass wie immer pro Person ein Trinkbecher und mehrere Wasserflaschen eingepackt werden.

Der kleine Wickel für Küchenwerkzeug ist leicht und praktisch. Meine wichtigsten Zutaten packe ich in mit Druckverschlussbeuteln ausgekleidete Ledersäckchen, die wiederum in einen wasserdichten Packsack kommen. Sobald sie zur Neige gehen, fülle ich aus der großen Essens-tasche, -kiste oder -tonne nach. Dieses System hat sich über viele Touren entwickelt und soll so einfach wie möglich funktionieren. Dennoch ist die Kulinarik hier ein wenig begrenzt, da doch ein paar Zutaten fehlen.

GRUNDLAGEN DES KOCHENS: METHODEN UND ZUTATEN

Neben dem Schmoren, Braten, Grillen und dergleichen gibt es ein paar Zubereitungsarten und Gruppen von Gerichten, die mehrere Kategorien des Kochens kombinieren und damit nicht nur von Vielfalt zeugen, sondern einfache Gerichte aus der Profanität holen und zum denkwürdigen Ereignis werden lassen. Dazu gehören Soßen, Suppen und Currys - Eckpfeiler des Kochens in Topf und Pfanne - sowie Gebäckenes und Brot als Beilage oder Zwischengericht. Gewusst wie, ist das alles recht einfach zu bewerkstelligen, erfordert allerdings ein paar Kenntnisse und bestimmte Zutaten, um wirklich gut zu gelingen.

SOSSEN

Im Grunde hält die Soße ein Gericht zusammen, mehr nicht. Aber auch nicht weniger, denn im besten Falle erwirkt sie eine magische Verwandlung und hebt das Gericht auf eine neue Stufe gastronomischer Wonnen. Soßen sind im wahrsten Sinne des Wortes Herz und Seele der guten Küche.

Für jeden, der kocht - egal ob in der Kombüse eines winzigen Schiffs oder im zugigen Eingangsbereich eines Bergzelts -, lohnt es sich, ein gutes Repertoire an Soßen draufzuhaben. Wer Soßen kann, hat auch ein tieferes Verständnis für das Kochen entwickelt, für das Jonglieren mit Zutaten und Geschmacksnoten, was in Zeiten, da man Zutaten nur in begrenztem Umfang zur Verfügung hat und improvisieren muss, vielleicht am wichtigsten ist.

Natürlich zwingt uns oft die schiere Notwendigkeit, uns von abgepackten Trekking-Rationen zu ernähren. Aber es gibt auch Zeiten, da sollte unser Anspruch sein, gerade draußen in der Natur möglichst grandiose Mahlzeiten zu

kochen. Im Anhang finden Sie eine Reihe von Soßen, die ich auf Expeditionsreise brauchbar fand. Manche lassen sich leicht auf einem minimalistischen Trekkingskocher zubereiten, andere sind eher etwas für die Feldküche am festen Lagerplatz. Doch haben alle ihre Berechtigung, denn im Laufe einer Abenteuerreise kann es durchaus passieren, dass man einen Tag in einer Lodge kocht, den nächsten in einer Hütte und dann wieder unter freiem Himmel. Ausrüstung und Zutaten mögen variieren, unsere kulinarischen Prinzipien sollten es nicht.

Die Küchenprofis dieser Welt mögen mir meine Vereinfachung nachsehen, aber Soßen setzen sich im Grunde aus dreierlei zusammen: der Grundlage, also einer Grundbrühe beziehungsweise einem Fond, den geschmacksgebenden Zutaten und etwas, das alles bindet.

Brühe als Soßengrundlage

Meistens steht uns die Grundbrühe nur in dehydrierter Form als Brühwürfel oder gekörnte Brühe zur Verfügung. Da der Fond für eine Soße jedoch äußerst wichtig ist, steuere ich auch hierfür ein paar Rezepte zum Selbermachen bei - zumal die Zubereitung kinderleicht ist. Außerdem macht es einfach Freude, wunderbare Aromen einzufangen und dabei gut und respektvoll mit den Zutaten umzugehen. Auch weiß man, wenn man von der untersten Stufe an alles selber kocht, genau, was im Essen drin ist und hat Kontrolle über die Würzstärke und besonders den Salzgehalt.

Geschmacksgebende Zutaten

Im Grunde sind die elementarsten Gemüse, Kräuter und Gewürze, die wir bei Soßen (und anderen Gerichten) verwenden, die wichtigsten Zutaten überhaupt. Viele kann man heute in getrockneter Form leicht transportieren. Man sollte jedoch nicht vergessen, dass sich Gemüsestücke, die man bei der Zubereitung anderer Gerichte nicht verwendet - Schalen und dergleichen -, bei der Soßenzubereitung noch sehr gut verwerten lassen, weil sie Geschmack bringen.

Soßenbinder

Die im Abschnitt Suppen auf Seite 44 erwähnten Methoden zum Binden und Andicken können alle auch für Soßen genutzt werden. Aber es kommen noch zwei weitere hinzu: Das Andicken mit Blut und das mit Mehlbutter.

Eine Soße mit Blut zu binden ist heutzutage kaum mehr üblich, aber in abgelegenen Wildnisgebieten spielt diese Methode noch immer eine wichtige Rolle. Hochgradig beeindruckt war ich, als ich bei den Cree einem alten Mann dabei zusah, wie er einen Kanincheneintopf mit kaum mehr als einem Löffel Schweineschmalz, einem Löffel Mehl, Salz und kaltem Wasser zauberte. Geschmack, Farbe und Sämligkeit rührten vom Blut her, das es bis zum letzten Tropfen aus der Leber quetschte und in den Topf fallen ließ. Zwar hätte diesem Gericht etwas Thymian und angeschwitzte Zwiebel, Möhren und Sellerie (Mirepoix - Röstgemüsemischung aus Wurzelgemüse) gut getan, aber unter den gegebenen Umständen - eine abgelegene Jagdhütte, darin allerlei Gerümpel, das sich in den letzten 50 Jahren angesammelt hatte, draußen das Thermometer bei -37 °C und drinnen ein durchgerosteter Holzofen, der qualmend und mit Mühe die Temperatur auf ein erträgliches Maß hochtrieb - war es ein superbes Festmahl, das kann ich Ihnen sagen!

Die zu gleichen Teilen aus Butter und Mehl gemischte Mehlbutter ist eine recht gehaltvolle Alternative, um eine Soße gegen Ende des Kochvorgangs anzudicken und anzureichern. Eine solide, in der klassischen französischen Küche weit verbreitete Methode. Für wichtiger halte ich jedoch, eine Soße auch abzurunden - mit Salz und Pfeffer abzuschmecken, eventuelle Bitterkeit mit einem Schuss Honig oder Zucker auszugleichen - und gleichzeitig ihre Optik und Konsistenz zu verbessern.



GESCHMACK ERZEUGEN

Vielleicht das Wichtigste, das ich Ihnen an dieser Stelle vermitteln kann, ist ein Verständnis dafür, jedes einzelne Geschmacksatom unbedingt aufzufangen und einzufangen - besonders in jenen wunderbar braunen Fleischrückständen, die den Boden von Pfannen und Bratblechen bedecken und deren Essenz sich mit einem Glas Wasser oder Wein müheelos freisetzen lässt.

Jene intensiven Röstaromen entstehen durch den als Maillard-Reaktion bekannten Prozess. Dabei handelt es sich um die Wechselwirkung zwischen diversen Aminosäuren und verschiedenen Zuckern, bei der neue Geschmacksstoffe und Aromen entstehen - eine berauschende Mischung, die uns in jene Zeit zurückversetzt, da ein ferner Vorfahr zum ersten Mal sein Fleisch über eine Flamme hielt. Können Sie sich die Geschmacksexplosion im Mund von jemandem vorstellen, der sein Essen bis zu diesem Moment immer nur roh gegessen hat? Genau diesen einzigartigen Geschmack versuchen wir in unseren Soßen einzufangen. Wenn das gelingt, kann eigentlich nichts mehr schiefgehen.

SUPPEN

« ce, qui répare les forces, aliment ou remède fortifiant »

(„das, was die Kräfte zurückkehren lässt und stärkende Nahrung oder Heilmittel sein kann“)

GUILLAUME BRIÇONNET ET MARGUERITE D'ANGOULÈME,
CORRESPONDANCE (1521-1524)

Suppe ... So ein einfaches Wort, so ein einfaches Essen. Der Mensch bereitet Suppe zu, seit er in der Lage ist, etwas zum Sieden zu bringen. Auch wenn es möglich war, Suppe in Leder- oder Korbgefäßen mit Hilfe heißer Steine zu kochen, so hat doch die Erfindung des Kochtopfs ihre Zubereitung wahrhaft revolutioniert. Doch auch dieser hat schon einen langen Weg durch die Geschichte der Menschheit hinter

sich. Verbrannte Fragmente von Töpferwaren, die man in Xianrendong ausgegraben hat, einer Höhle in China, bezeugen, dass bereits vor 20.000 Jahren - 10.000 Jahre vor „Erfindung“ der Landwirtschaft - Töpfe zum Kochen verwendet wurden. Suppe ist in der Tat eine uralte Speise.

Über die Rezepte von damals können wir nur spekulieren, aber könnten wir in der Zeit zurückreisen, würde sich genau wie heute, da bin ich mir sicher, dasselbe Gefühl der Behaglichkeit beim Duft der Speisen einstellen, der aus den alten Töpfen aufsteigt. Wenn auch ein einfaches, so war Suppe immer schon ein nahrhaftes und lebensretendes Gericht, bei dem die Zutaten sowohl in Bezug auf ihren Nährwert als auch auf den Geschmack effizient genutzt werden. Während der Belagerung von Leningrad im Zweiten Weltkrieg war beispielsweise Suppe in der eingekesselten Stadt der Lebensretter schlechthin. Die Blockade dauerte knapp 900 Tage und es heißt, dass währenddessen über 800.000 Menschen verhungerten. Essen stand kaum zur Verfügung und Not macht erfinderisch. So kochte man aus schierer Verzweiflung aus allen möglichen und unmöglichen Dingen Suppe, sogar aus Tapete, die man von den Wänden riss - der Tapetenleim enthielt Kartoffelstärke und wurde durch das Kochen weich, vom Papier gekratzt wurde daraus eine Suppengrundlage.

Von Tapetenleimbrühe mal abgesehen, wird die Bekömmlichkeit von Suppe seit jeher bejaht. Im Frankreich des 16. Jahrhunderts wurde beispielsweise eine Fleischbrühe, die in den Straßen verkauft wurde, „restaurant“ genannt, weil sie restaurativ wirkte, also stärkend und belebend die Gesundheit „restaurierte“. Im 18. Jahrhundert hatten sich feste Etablissements darauf spezialisiert, diese „restaurierenden“ Brühen zu servieren - das war die Geburtsstunde des modernen „Restaurants“.

Wir, die wir über Kochfeuer und Campingkocher gebieten, die Protagonisten der Outdoor-Küche, wollen auf den Spuren dieser kulinarischen Genese wandeln, denn abgesehen von den handfesten ernährungsphysiologischen Vorteilen führt uns die Zubereitung frischer Suppe an diverse kulinarische Methoden heran und ermutigt zum Experimentieren: Suppe

kann man vielfältig abwandeln, je nachdem, welche Zutaten man zur Verfügung hat - einschließlich den in der Natur gesammelten. Doch am wichtigsten ist, dass Suppe und ihre Zubereitung uns zum respektvollen Umgang mit den Zutaten ermutigt und unser kulinarisches Feingefühl schult, das wir doch so dringend brauchen, wenn wir das Geschmackserlebnis maximieren wollen.

Frische Suppe oder gefriergetrocknete aus der Tüte?

Zweckmäßig, kompakt und leicht - es ist absolut verständlich, dass jemand, der draußen in der freien Natur unterwegs ist, auf die Annehmlichkeit pulverisierter, dehydrierter, abgepackter Suppen zurückgreift. Wenn ich mit sehr leichtem Gepäck reise, habe ich oft ein paar Beutel Miso-Suppen-Konzentrat dabei, aber ich sehe immer zu, dass ich die Grundsuppe durch ein paar wild gesammelte Zutaten ergänze, und wenn es bloß ein paar bescheidene Nesseltriebe sind.

Verglichen mit einer frisch zubereiteten Suppe ist die pulverisierte Variante jedoch kaum mehr als aromatisiertes Wasser. Darüber hinaus macht die Zubereitung einer frischen Suppe Spaß, ist ein bereicherndes Erlebnis und bringt kulinarischen Genuss. Nicht immer hat man so wenig Gepäck dabei, dass sich nicht einmal eine Suppe aus frischen Zutaten bereiten ließe. Der eine oder die andere kommt ja vielleicht auch in einer Hütte, Herberge, einem Naturbildungszentrum oder gar an Bord eines Bootes unter. Und dann besteht natürlich die Möglichkeit, eine frische und kräftige Suppe zu kochen, die unseren Bedürfnissen, Vorlieben und den verfügbaren Zutaten entspricht.

Maximaler Geschmack - aber wie?

Beim Suppekochen dreht sich alles um den Geschmack und daher sollten Sie unbedingt auf frische Zutaten mit hohem Geschmackspotenzial achten. Die Rezepte im Kapitel zum Kochen in siedender Flüssigkeit (siehe S. 114-159) führen vor Augen, wie ich unter Idealbedingungen koche. Was ich da tue, ist eine Hommage an die großen Köche der Vergan-





Ray Mears, der „Master of Bushcraft“, reist die meiste Zeit seines Lebens um die Welt, lebt mit der indigenen Bevölkerung in Wüsten, in Regenwäldern und im arktischen Norden. Den Schwerpunkt seiner Wildnisreisen legt er stets auf die Zubereitung von Speisen. Für dieses Buch hat er eine köstliche Auswahl seiner beliebtesten und bewährtesten Rezepte ausgesucht, die für alle Kochniveaus und unter den gegensätzlichsten Bedingungen entwickelt wurden. Dazu serviert er Geschichten seiner Kochabenteuer um die Welt, über das Dämpfen von Fisch nach Maori-Art bis zum Bau eines Erdofens mit einem Pitjantjatjara-Ältesten in der zentralaustralischen Wüste.



- 100 köstliche Rezepte vom „Master of Bushcraft“
- Einrichtung einer Outdoor-Küche
- Mit der Glut kochen, backen, dämpfen, einen Erdofen bauen uvm.



ISBN: 978-3-96664176-0



9 783966 641760

EUR (D) 24,-

www.heel-verlag.de