

## Presseinformation

(Abdruck frei – bitte senden Sie uns im Falle einer Veröffentlichung ein Belegexemplar zu.)



Neu im Conrad Stein Verlag:

### **Kochen ultraleicht**

*Ausrüstung · Proviant · Rezepte*

von Stefan Kuhn

ISBN 978-3-86686-578-5

1. Auflage 2019

160 Seiten, 59 farbige Abbildungen

€ 9,90

Erscheinungstermin: März 2019

### **Weniger ist mehr: Tipps und Tricks zum ultraleichten Kochen auf Tour**

Wer abseits der Zivilisation mit Rad, Kanu oder zu Fuß unterwegs ist, der sucht unvergessliche Naturerlebnisse. Schwergewichtige Fehler bei Ausrüstung und Proviant können den Naturgenuss allerdings schnell trüben und führen zu sinnloser Schinderei. Dabei kann man unnötiges Mehrgewicht in der Outdoorküche problemlos sparen, ohne auf Genuss verzichten zu müssen. Wie das geht, zeigt der neue Ratgeber „Kochen ultraleicht“ aus dem Conrad Stein Verlag.

Autor Stefan Kuhn, bekannt durch seinen Blog „HappyHiker“, hat das Gewicht seiner eigenen Ausrüstung auf vielen Trekkingtouren Schritt für Schritt reduziert und gibt diese Erfahrungen nun in seinem Buch weiter. Zunächst widmet er sich der Ausrüstung selbst. Schritt für Schritt nimmt Kuhn jedes Ausrüstungsteil unter die Lupe, erklärt zum Beispiel, welche Brennstoffe sich für welche Zwecke eignen und welche Vor- und Nachteile sie bieten, gibt zahlreiche Produkttipps für besonders leichte Kocher & Co. und zeigt auf, was man unterwegs wirklich braucht. Bastler finden außerdem Tipps, wie man sein eigenes ultraleichtes Kochsystem bauen kann. Danach nimmt sich der Autor den Proviant vor. Wie viel Essen benötigt man eigentlich beim Trekking und was sollte man bei der Zusammenstellung des Proviantes beachten? Welche Zutaten sind am besten geeignet, um unterwegs und zu Hause eigene Trekkingmahlzeiten zuzubereiten? Und wie spart man beim Kochen auf Tour Brennstoff und somit Gewicht? Diese und viele andere Fragen werden kompetent beantwortet, bevor man die Tipps zum Schluss direkt in die Tat umsetzen kann: Im letzten Kapitel stellt der Autor noch zwanzig Rezeptideen vom Cowboykaffee bis zum Dessert vor, die nicht nur ultraleicht, sondern auch noch lecker sind.

*Der Autor:* **Stefan Kuhn**, Journalist und Blogger aus München, nutzt seine Freizeit überwiegend für mehrwöchige Wanderungen. Seine Touren führten ihn zuletzt zum Bibbulmun Track im australischen Outback, auf dem Colorado Trail durch die Rocky Mountains und in Deutschlands Mittelgebirge. Auf seinen Trekkingtouren hat er das Gewicht seiner Ausrüstung Schritt für Schritt reduziert und dabei auch eigene Ultraleicht-Kochsysteme entwickelt.

Benötigen Sie weitere Texte, Bilder oder sonstiges Material? Dann melden Sie sich bei mir!

Conrad Stein Verlag, Kiefernstraße 6, 59514 Welper, [www.conrad-stein-verlag.de](http://www.conrad-stein-verlag.de)

Ansprechpartnerin Presse: Amrei Risse, Tel.: 02384/963912, [a.risse@conrad-stein-verlag.de](mailto:a.risse@conrad-stein-verlag.de)

