

OUTDOOR

Basiswissen für draußen

Stefan Kuhn

BASISX

Kochen ultraleicht

Ausrüstung • Proviant • Rezepte





**Richtig gekocht
wird daheim**

Ausrüstung

Proviant

Rezepte

**Index und
Bezugsquellen**



Trekking auf dem Colorado Trail / USA

A scenic landscape photograph serves as the background for the book cover. It depicts a valley shrouded in a thick, golden mist or fog, likely during sunrise or sunset. In the distance, a lone, dark tree stands on a small rise. The foreground is filled with dry, brownish vegetation and a hiker's gear, including a black backpack and a trekking pole, suggesting an outdoor or hiking theme. The sky is a clear, pale blue, and the overall lighting is warm and atmospheric.

Band 424

OutdoorHandbuch

Stefan Kuhn

Kochen ultraleicht

Kochen ultraleicht

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH.

Alle Rechte vorbehalten.

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme von Abbildungen, Karten, Symbolen, die Wiedergabe auf fotomechanischem Wege (z. B. Fotokopie) sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft.

Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche.

Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern sowie Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autor - auch im Sinne der Produkthaftung - nicht übernommen werden.

Der Autor und der Verlag sind für Lesertipps und Verbesserungen (besonders per E-Mail) unter Angabe der Auflagen- und Seitennummer dankbar.

Dieses OutdoorHandbuch hat 160 Seiten mit 59 farbigen Abbildungen. Es wurde auf chlorfrei gebleichtem, FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt, in Deutschland klimaneutral hergestellt und transportiert und wegen der größeren Strapazierfähigkeit mit PUR-Kleber gebunden.



Dieses Buch ist im Buchhandel und in Outdoor-Läden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Basiswissen für draußen“, Band 424

ISBN 978-3-86686-578-5

1. Auflage 2019

© BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN, DER WEG IST DAS ZIEL UND FERNWEH-SCHMÖKER sind urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text und Fotos: Stefan Kuhn

Lektorat: Amrei Risse

Layout: Alexandra Sauerland

Gesamtherstellung: gutenbergs beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welver,

☎ 023 84/96 39 12, ☎ 023 84/96 39 13

✉ info@conrad-stein-verlag.de,

🌐 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:



www.facebook.com/outdoorverlag



www.instagram.com/outdoorverlag

Titelfoto: Ultraleichte Teepause im Fichtelgebirge

Inhalt

Richtig gekocht wird daheim	8
Ausrüstung	10
Brennstoff	12
Kocher	25
Topf	49
Zubehör	60
Typische Kochsysteme	78
Wasseraufbereitung	82
Proviand	91
Kalorienbedarf	93
Nährstoffbedarf	95
Wasserbedarf	96
Mahlzeiten	97
Zutaten für eigene Rezepte	106
Tipps zur Zubereitung	113
Rezepte	120
Heißgetränke	122
Cowboy-Kaffee (0,5 l)	123
Kalter Kaffee (0,25 l)	124
Proteinmüsli (4 Portionen),	125
Porridge-Grundrezept (1 Portion),	127
Nudeln mit Pesto rosso (4 Portionen),	128
Nudeln mit Pesto genovese (2 Portionen)	130
Instant-Hummus (3 Portionen)	131
Instant Refried Beans (ca. 3-4 Portionen)	133
Couscous-Salat (2 Portionen),	135
Cappuccinogrießbrei mit Sauerkirschen (1 Portion),	136
Würzige Linsensuppe (1 Portion),	138
Kartoffelbrei mit Gemüse (1 Portion)	139

Kalter Kartoffelbrei (1 Portion)	140
Getrocknetes Hackfleisch	142
Chili con Carne (10 Portionen)	144
Beef Jerky	146
Trail Mix (10 Portionen),	149
Mousse à la Vanille (2 Portionen),	151
Popcorn (1 Portion)	152

<u>Index und Bezugsquellen</u>	<u>154</u>
--------------------------------	------------

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer
Homepage.

Dort finden Sie ...

- aktuelle Updates zu diesem OutdoorHandbuch und zu unseren anderen Reise- und OutdoorHandbüchern,
- Zusatz- und Leserbriefen und Pressestimmen,
- interessante Links,
- unser komplettes und aktuelles Verlagsprogramm, auch zum Download & viele interessante Sonderangebote für Schnäppchenjäger.

www.conrad-stein-verlag.de



Ausrüstung



Folie als Windschutz

Die leichteste Outdoor-Küche ist die **kalte Küche**. Wer auf heißen Tee und eine warme Mahlzeit im Camp verzichtet, der kommt mit einem einfachen Essnapf aus und spart sich das Gewicht für Topf, Kocher und Brennstoff.

Langstreckenwanderer legen auf diese Weise durchaus mehrere Tausend Kilometer zurück. Ihren Berichten zufolge liegen die Vorteile der kalten Küche allerdings nicht nur in der Gewichtsersparnis. Der Verzicht auf Kocher und warme Mahlzeiten bedeutet zugleich **mehr Flexibilität und Zeit**. So lassen sich kalte Mahlzeiten ohne große Vorbereitung schon auf dem Wanderweg verzehren und bringen damit noch einmal einen kräftigen Energieschub für die letzten Kilometer des Tages. Da die allabendliche Kochzeremonie komplett entfällt, können Sie zudem ein wenig länger unterwegs sein.

Die meisten Outdoor-Sportler dürften allerdings auf **warme Mahlzeiten oder Heißgetränke** kaum verzichten wollen. Zum Teil hat das – neben dem befürchteten Komfortverlust – auch gute Gründe: Nässe, Wind und Erschöpfung führen schnell zu einer Unterkühlung des Körpers und dann helfen warme und gesüßte Getränke beispielsweise ungemein gegen einsetzendes Kältezittern.



Heißgetränke: In kalten Regionen kann sogar eine schwere Isolierflasche für einen warmen Pausentee zur ultraleichten Outdoor-Küche gehören


Selbst in kleinen Pausen sorgen Tee oder andere Heißgetränke dafür, dass der Körper nicht zu sehr auskühlt. Bei vielen Outdoor-Sportlern gehört deshalb in kalten Regionen sogar eine vergleichsweise schwere Isolierflasche zur Grundausstattung.

Es gibt also gute Gründe für die Mitnahme eines leichten Kochsystems. Welche Optionen Sie bei der Wahl Ihrer optimalen Outdoor-Küche haben, erfahren Sie im Folgenden.

Im Handel sind Gaskocher verschiedener Bauarten verfügbar, die alle ihre Vor- und Nachteile haben:

- ▷ Gaskocher zum Aufschrauben auf die Gaskartusche
- ▷ Gaskocher mit Schlauchzuleitung
- ▷ Systemkocher mit passendem Topf und Windschutz

Aufschraubkocher sind die mit Abstand leichtesten Gaskocher. Sie werden direkt auf der Gaskartusche befestigt und nutzen diese als Standfuß. Die meisten Modelle verfügen über drei kleine Topfhalter. Kocher mit vier Bügeln sind etwas schwerer, bieten dem Topf allerdings eine bessere Auflagefläche.


Die relativ große Gesamthöhe macht diese Kocher – vor allem bei Wind – recht anfällig fürs Wackeln. Außerdem lässt sich ein  Windschutz bei Aufschraubkochern meist schwerer befestigen und Sie müssen zudem darauf achten, dass kein Hitzestau entsteht und die Gaskartusche dadurch zu warm wird.

Produktbeispiele mit schmalereem Flammenbild

- ▷ BRS-3000T, **25 g**, der leichteste Gaskocher für Schraubkartuschen, manuelle Zündung
- ▷ EOE Lithium, **44 g**, Kocher für tassenförmige Töpfe, manuelle Zündung (weitgehend baugleich: Fire Maple Hornet FMS-300T Mini-Stove)
- ▷ MSR Pocket Rocket 2, **73 g**, leistungsstarker Kocher mit Windschutz-Clip, manuelle Zündung

Produktbeispiele mit breiterem Flammenbild

- ▷ EOE Titanium, **48 g**, Kocher für Töpfe bis 2 l Volumen, manuelle Zündung (weitgehend baugleich: Fire Maple FMS-116T Titanium Stove)
- ▷ Snow Peak Litemax Titanium, **56 g**, robuster Kocher mit feiner Regulierung, manuelle Zündung (weitgehend baugleich, aber 4 g schwerer: Kovea Supalite Titanium Stove)
- ▷ Soto Windmaster, **67 g**, windstabiler Kocher mit auswechselbaren Topfaufgaben, Piezozündung

☺ Bei Minustemperaturen sollten Sie nach Möglichkeit spezielles Wintergas verwenden ( Gas). Bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt hilft zur Not

aber auch ein Fußbad für die Gaskartusche, denn flüssiges Wasser ist wärmer als 0 °C und wärmt die Gaskartusche in diesem Fall. Wenn Sie dann zunächst etwas Wasser erhitzen und dieses zum Fußbad hinzugeben, verstärken Sie den Effekt noch einmal.

Gaskocher mit Schlauchzuleitung sind etwas schwerer, zeichnen sich aber durch einen deutlich besseren Stand aus. Da das Gas über eine Schlauchzuleitung von der Kartusche zum Kocher gelangt, lässt sich zudem ein enger und rundum anliegender Windschutz verwenden.

Gaskocher mit Schlauchzuleitung: Der EOE Palladium zählt mit 98 g zu den leichtesten Modellen



Produktbeispiel

▷ EOE Palladium, **98 g**, der leichteste Kocher mit Schlauchzuleitung, manuelle Zündung (weitgehend baugleich: Fire Maple FMS-1 I 7T Remote Gas Stove)

Zudem verfügen die meisten Gaskocher mit Schlauchzuleitung über eine zusätzliche **Vorheizschleife**, die bei kräftigeren Minustemperaturen einen Betrieb

1-Personen-Küche

Für die Zubereitung einer Trekking-Mahlzeit reichen meist 350 bis 450 ml heißes Wasser, sodass Töpfe ab 550 ml Gesamtvolumen ausreichend sind. Für das folgende **Spirituskochsystem** wurde bewusst eine breitere Kochtasse dieser Größe gewählt, in die keine Gaskartusche passt.

Durch die breitere Bauform nimmt diese Tasse die Hitze des Brenners besser auf und dank der niedrigeren Seitenwände lässt sie sich im Zusammenspiel mit einem kurzen Löffel besser als Essgeschirr nutzen. Der Transport des Löffels im Topf ist aufgrund des geringen Volumens allerdings nicht möglich.

- ▷ Evernew Ti Cup 570FD (EBY278R), **55 g**, 570-ml-Kochtasse mit Griff
 - ▷ Evernew Ti Lid (EBY277), **22 g**, Topfdeckel
 - ▷ Toaks Titanium Siphon Alcohol Stove (STV-01), **20 g**, Spirituskocher
 - ▷ Evernew Ti Trivet for Alcohol Stove (EBY253), **16 g**, Topfständer
 - ▷ Toaks Titan Windschutz, **13 g**, gekürzt
 - ▷ Sea To Summit Alpha Light Löffel, **8 g**, 13 cm Länge
 - ▷ BiC mini J25, **11 g**, Feuerzeug
- Gesamtgewicht: 145 g**

Der Toaks Titanium Siphon Alcohol Stove mit einem Evernew Ti Trivet oder ähnlich gebautem Topfständer ist langsam, aber sehr effizient



Zwischenmahlzeiten

Auch hier ist das Müsli sehr beliebt – diesmal allerdings in fester Form als **Müsliriegel**.

😊 Achten Sie beim Kauf dieser Fertigprodukte auf deren Zusammensetzung und bevorzugen Sie Riegel, die trotz einer hohen Energiedichte und vergleichsweise vieler Kalorien mit wenig Zucker auskommen. Meist werden dies Müsliriegel mit einem hohen Nussanteil sein.

Schokoriegel und spezielle Schoko-Eiweiß-Riegel (**Proteinriegel**) sind ebenfalls recht beliebte Zwischenmahlzeiten und wahre Kalorienbomben. Allerdings bestehen sie zu rund 50 % aus Zucker und enthalten auch eher gesättigte Fettsäuren.

Zwischenmahlzeiten: Müsli- und Proteinriegel zählen tagsüber zu den beliebtesten Snacks





😊 Eine Tafel Schokolade und ein guter Trail Mix sind meist die bessere Wahl als teure Proteinriegel. Der Protein- und Energiegehalt ist vergleichbar und die Anteile an Fruchtzucker und ungesättigten Fettsäuren sind deutlich höher.

Eine gute Alternative sind auch **Erdnussriegel** mit Karamellüberzug (rund 550 kcal/100 g), die mit halb so viel Zucker auskommen, deutlich mehr Proteine liefern und keine Schokolade enthalten, die unterwegs schmelzen kann.

Schokolade liegt mit 400 bis 600 kcal pro 100-g-Tafel im oberen Bereich der Energielieferanten. Erstaunlicherweise sind hier oft die vermeintlich „leichteren“ Joghurt- oder Fruchtarten die größten Kalorienbomben. **Schokolinsen** lassen sich leichter portionieren und sind vor allem bei heißen Temperaturen eine gute Alternative. Allerdings enthalten sie noch mehr Zucker als eine Schokoladentafel.

☺ Wer weitestgehend auf zuckerarme Kalorienbomben setzt, kann sich ab und an auch mal eine süße Extraportion gönnen. Wir hatten beispielsweise auf vielen Wanderungen Karamellbonbons als allabendliches „Goodie“ mit (etwa Werthers Original Sahnebonbons, 424 kcal/100 g).

Nüsse, Samen und Trockenfrüchte sind die Hauptbestandteile eines leicht salzigen **Trail Mix**. Ähnliche Mischungen sind in Europa eher als ungesalzenes **Studentenfutter** bekannt. Auch wenn die Abbildungen auf den Verpackungen meist etwas anderes versprechen, bestehen viele der im Handel erhältlichen Mischungen zum überwiegenden Teil aus Erdnüssen und Rosinen. Ebenso wie beim Müsli empfiehlt es sich deshalb auch hier, die Einzelzutaten selbst zu mischen. Wahre Kalorienbomben sind Macadamia- und Paranüsse, aber auch die Walnuss hat einen recht hohen Energiegehalt.

Zum Knabbern zwischendurch eignen sich auch **Sonnenblumenkerne**, **Bananenchips** oder andere  **Trockenfrüchte** sowie  **Nüsse und Samen**. Trockenfrüchte liefern dabei durch ihren Fruchtzucker schnelle Energie, während der Körper die Energie der fett- und proteinreichen Samen und Nüsse deutlich langsamer umsetzt.

Auch **Fruchtleder** liefert schnelle Energie. Der Snack ähnelt Gummibärchen, enthält aber keine Farb-, Zusatz- oder Konservierungsstoffe. Zur Herstellung pürieren Sie Obst oder Beeren und streichen die Masse dünn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Zum **Dörren** im Backofen wählen Sie eine Temperatur von 50 °C und halten die Ofentür leicht geöffnet. Nach rund vier Stunden sollte sich die Masse nicht mehr klebrig anfühlen. Schneiden Sie das abgekühlte Fruchtleder dann in Streifen, rollen Sie diese auf und verpacken Sie sie luftdicht. Zum Ausprobieren: einfach mal Apfelbrei dörren!

Rezepte



Abendessen in Lappland, Schweden

Porridge-Grundrezept (1 Portion)



Haferflocken sind in einem Porridge ebenso lecker wie im Müsli. Und: Der warme Haferbrei kann vor allem bei kälteren Witterungsbedingungen den Start in den Tag deutlich angenehmer gestalten.

Zubereitung daheim

50 g Haferflocken, zart

25 g Vollmilchpulver (26 % Fettgehalt) (für 250 ml Milch)

40 g Mandeln, gehackt

1 Prise Salz

1 Prise Zimt

1. Mischen Sie alle festen Zutaten.
2. Verpacken Sie die Porridge-Mischung portionsweise und möglichst luftdicht.

i Während Müsli-mischungen auf kernigen Haferflocken basieren, kommen im Porridge meist zarte Haferflocken zum Einsatz, die für eine breiartige Konsistenz sorgen.

Zubereitung unterwegs

1 Portion Porridge-Mischung

250 ml Wasser

Normalerweise bereiten Sie die Porridge-Mischung mit heißem Wasser zu. Sollte der Brennstoffvorrat einmal knapp werden, dann lässt sich ein Porridge aber auch kalt als Müsli zubereiten.

1. 200 ml Wasser erhitzen und anschließend 50 ml kaltes Wasser hinzugeben.
2. Die Porridge-Mischung in das warme Wasser einrühren.
3. Den Topf in einen ☞ Pot Cozy stellen und die Mahlzeit vier bis fünf Minuten ziehen lassen.

A hiker is seen from the side, walking on a trail. He is wearing a dark long-sleeved shirt with a bright yellow-green sleeve, dark pants, and a green cap. He has a large green backpack with a yellow mat on top and is using trekking poles. The background shows a vast landscape with green bushes, a large dead tree with intricate branches in the foreground, and distant mountains under a blue sky with light clouds.

Index und Bezugsquellen

Trekking auf dem Colorado Trail / USA

A

Abendessen	102
Abkochen	86
Aluminium	36, 51
Aluminiumblech	61
Aluminiumflasche	73
Aluminiumfolie	61
Anzünden	45
Aufschraubkocher	27
Aufwärmphase	35
Ausgießer	57

B

Bakterien	85
Bananenchips	100
Bauanleitung für Spirituskocher	36
Bear Bagging	77
Beef Jerky	101, 146
Benzin	12, 19, 73
Benzinkocher	19, 46, 49
Besteck	67
Bezugsquellen	154
Biltong	101
Bodenschutz	62
Bohnen	133
BPA-frei	70
Brennerdüse	48
Brennsprit	15
Brennstoff	12, 22, 114
Brennstoffflasche	73, 82
Brennstoffkalkulator	24
Bügelgriffe	54
Bulgur	98
Butan	13

C

Capillary Hoop Stove	32
Carbon Felt	63
Carbonfilz	37
Chili con Carne	144
Couscous	98, 135
Cowboy-Kaffee	123

D

Deckel- und Topfgriff	54
Dehydration	82, 107
Desinfektion	88
Dörren	100, 107
Dosenkocher	36, 41
Double-Ziploc-Beutel	76
Duossal	51

E

Edelstahl	51
Einweggaskartuschen	13
Erdnussriegel	100
Esbit	12, 17
Esbit-Kocher	42

F

Faltflasche	75, 82
Fancy Feast Stove	31
Fett	95, 113
Feuersteinzünder	65
Feuerzeug	22, 64
Filzkocher	37, 39
Flammenbild	25, 27
Flugreisen	21, 49, 82
Flüssigbrennstoff	15
Freezer Bag Cooking	118
Fruchtleder	100
Frühstück	98

G

Gabel	68
Gas	12, 13
Gaskartusche	26
Gaskocher	25
Gaskochsystem	80
Gefahrgutvorschriften	21
Gefriertrocknung	107
Graphitfilz	63
Grießbrei	98, 136
Griffzange	55

H		Messbecher	35, 66
Hackfleisch	142	Messer	67
Hartanodisiertes Aluminium	51	Milchreis	98
Heißgetränke	122	Milliliterskala	57
Heizwert	12, 13, 19	Mischungsrechner	117
Hitzereflektor	62	Mousse à la Vanille	151
Hobokochoer	43	MRE-Paketen	102
Holz	12, 18	Multifuel-Kocher	46
Holzkocher	43, 49	Müsli	98
Holzvergaser	44	Müsliriegel	99
Hülsenfrüchte	109	N	
Hummus	131	Nährstoffbedarf	95
I		Nudeln	109, 128, 130
Index	154	Nüsse	100, 112
Instant Refried Beans	133	O	
Instant-Gerichte	104	Öl	113
Isobutan	13	Open Flame Stoves	31
Isolierflasche	75	Open Jet Stove	32
K		Overnight Oats	126
Kaffee	123, 124	P	
Kalorienbedarf	93	Pesto	130
Kalte Küche	11	PET-Flaschen	74
Kartoffelbrei	139	Piezozünder	26, 65
Kocher	25	Polenta	98
Kochstelle	114	Popcorn	152
Kohlefilter	90	Porridge	98, 127
Kohlenhydrate	95	Pot Cozy	63
Kosten-Nutzen-Analyse	22	Propan	13
L		Proteine	95
Lebensmittelbehälter	76	Proteinmüsli	125
Leistungsumsatz	94	Proteinriegel	99
Linsen	138	Protozoen	85
Linsensuppe	138	Proviant	91
Löffel	68	Proviantcontainer	78
M		R	
Magnesiumfeuerstahl	65	Ramen	104
Mahlzeiten	97	Recycling-Code	36, 70
Materialstärke	57	Reinbenzin	20

Reinigungsutensilien	71	Topfwärmer	63
Rezepte	120	Tortillafladen	98
Richmannsche Mischungsregel	116	Trail Mix	100, 149
Rußentwicklung	34	Transportbehälter	73
		Transportbeutel	72
S		Trekking-Mahlzeiten	56, 102
Salami	101	Trinkblase	75
Samen	100, 112	Trinkschlauch	75
Sättigungsbeilagen	109	Trinksystem	75
Schlauchzuleitung	28	Trinktemperatur	116
Schokolade	100	Trinkwasserbehälter	74
Schokoriegel	99	Trockenbrennstoff	17
Schwebstoffe	85	Trockenfleisch	146
Sekundärverbrennung	44	Trockenfrüchte	100, 110
Sicherer Stand	114	Trockenpesto	128
Sideburner Stove	32	Trockenspiritus	17
Simmern	39		
Sonnenblumenkerne	100	U	
Spiritus	12, 15, 73	UV-Desinfektion	88
Spirituskocher	31		
Spirituskochsystem	79	V	
Spiritussystemkocher	34	Vakuuiergerät	76
Spork	68	Vorheizschleife	28, 29
Sprühtrocknung	107		
Startgewicht	23	W	
Streichhölzer	22	Waldbrandgefahr	20
Studentenfutter	100, 149	Wärmeleitfähigkeit	51
Super Cat Stove	31	Wärmetauscher	53
Systemkocher	29, 53	Wärmeverluste	25
		Wasseraufbereitung	82, 97
T		Wasserbedarf	82, 96
Taschenmesser	67	Wasserfilter	86
Tasse	69	Wassergehalt	106
Teelichtkocher	37	Wassertemperatur	114, 116
Teller	69	Windschutz	60
Titan	52, 56		
Titanfolie	61	Z	
Topf	49	Ziploc-Verschluss	76
Topfdeckel	56, 115	Zubereitungstemperatur	116
Topfform	52	Zunder	18
Topfmaterial	51	Zünder	64
Topfständer	33, 39		



Aus dem Inhalt:

- ▷ Richtig gekocht wird daheim
- ▷ Ausrüstung und praktisches Zubehör
- ▷ Kochsysteme
- ▷ Wasseraufbereitung
- ▷ Proviant für Frühstück, Zwischenmahlzeiten und Abendessen
- ▷ Rezepte, auch vegetarisch
- ▷ Tipps zur Zubereitung
- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ Ausführlicher Index
- ▷ 160 Seiten
- ▷ 59 farbige Abbildungen
- ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
- ▷ Chlorfrei gebleichtes, FSC®-zertifiziertes Papier

 **Klimaneutral**
Druckprodukt
ClimatePartner.com/109511501-1023



1. Auflage 2019
OutdoorHandbuch Band 424
ISBN 978-3-86686-578-5
€ 9,90 [D]

