OUTDOOR

Basiswissen für draußen

BASIXX

Stefan Kuhn

Kochen ultraleicht

Ausrüstung • Proviant • Rezepte

Richtig gekocht wird daheim

Ausrüstung

Proviant

Rezepte

Index und Bezugsquellen

Trekking auf dem Bibbulum Track, Australien

Trekking auf dem Colorado Trail, USA

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.

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C009051

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/10951-1901-1003

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 2., aktualisierte Auflage 2021

© Basiswissen für draussen, Der Weg ist das Ziel und FernwehSchmöker sind urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text und Fotos: Stefan Kuhn
Lektorat: Amrei Risse und Anna-Lena Ebner
Layout: Ricarda Kuschma

Gesamtherstellung: gutenberg beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:

Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welver,
☏ 023 84/96 39 12,
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 79
Wasseraufbereitung 82

Proviant 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) 141
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

Index und Bezugsquellen 154

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer Homepage.

Dort finden Sie ...

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

www.conrad-stein-verlag.de

Ausrüstung

Titan-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.

Auf Langstreckenwanderungen lassen sich auf diese Weise durchaus mehrere Tausend Kilometer zurücklegen. 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.

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

Die meisten dürften allerdings beim Outdoor-Sport 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.

Selbst in kleinen Pausen sorgen Tee oder andere Heißgetränke dafür, dass der Körper nicht zu sehr auskühlt. Bei vielen 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.

Brennstoff

Die Zusammenstellung der Ausrüstung beginnt mit der Wahl des geeigneten Brennstoffs. Dabei kommt es nicht nur auf dessen Heizwert an. Der **Heizwert** ist zwar das Maß für die „spezifisch je Bemessungseinheit nutzbare Wärmemenge ohne Kondensationswärme" und spiegelt damit das Verhältnis von Gewicht und Energiegehalt eines Brennstoffs wider. Entscheidend sind beim ultraleichten Kochen aber auch andere Faktoren:

- ▷ Verfügbarkeit des Brennstoffs vor Ort
- ▷ gebräuchliche Packungs-/Gebindegrößen
- ▷ Außentemperaturen und Einsatzregion
- ▷ Gruppengröße
- ▷ Gewicht des benötigten Kochers

Für eine kurze 1-Personen-Tour über das Wochenende ist beispielsweise ein Gaskocher meist viel zu schwer, da die kleinste Gaskartusche mit rund 200 g schon deutlich mehr wiegt als ein komplettes Spirituskochsystem inklusive Brennstoff und Topf. Bei Eiseskälte ist womöglich Benzin die beste Wahl und im Hochgebirge dürften Sie oberhalb der Baumgrenze nur selten Brennstoff für einen Holzkocher finden.

Entscheidend für den Brennstoffbedarf und somit auch für die Wahl des passenden Brennstoffs ist zudem die Gruppengröße. Als erste Orientierungshilfe kann Ihnen dabei die folgende Tabelle dienen:

	1 Person	2 Personen	Gruppe (mehr als 2 Personen)
Gas	☺/☹	☺	☺
Spiritus	☺	☺	☹
Esbit	☺/☹	☹	☹
Holz	☹/☺	☹/☺	☺
Benzin	(☺)	(☺)	☺

Esbit kann bei Kurztrips für Einzelpersonen eine sehr gute Wahl sein, während sich Holz meist nur bei längeren Touren abseits der Zivilisation rechnet. Benzin hingegen macht in der leichten Outdoor-Küche im Grunde nur bei sehr hohem Energiebedarf Sinn, also beispielsweise bei sehr großen Gruppen. Es sei denn, die Zielregion ist sehr hoch gelegen oder überaus kalt.

Gas

Gas ist der bei Outdoor-Aktivitäten am häufigsten genutzte Brennstoff, da es einfach in der Handhabung ist und einen hohen **Heizwert von 12,7 bis 12,9 kWh/kg** hat. Für leichte Kochsysteme ist der Brennstoff meist in 100, 230 oder 450 g fassenden und nach dem EN-417-Standard zertifizierten **Einweggaskartuschen** erhältlich, die mit Stech-, Ventil- bzw. Bajonett- (Campingaz) oder Schraubanschlüssen (Lindal-Gewinde, 💻 www.lindalgroup.com) versehen sind.

Gaskartusche: Der Schraubanschluss mit Lindal-Gewinde ist weitverbreitet

Die verschiedenen **Anschlussarten** sind untereinander nicht kompatibel! Für die weitverbreiteten Gaskocher mit Schraubanschluss ist von Jeebel Camp JBL-G016 (💻 www.amazon.de) zwar ein **Adapter** verfügbar, mit dem sich auch Ventilkartuschen verwenden lassen. Mit einem Gewicht von rund 43 g ist diese Lösung aber ebenso wie ähnliche Adapter für andere Gasbehälter nicht gerade ultraleicht.

Die Füllung der Gaskartuschen steht unter einem Druck von etwa 10 bar und ist auf rund 1/250 des ursprünglichen Volumens komprimiert. In der Regel besteht die Füllung aus einem Gemisch verschiedener Gase:

- ▷ **Butan (n-Butan):** Heizwert 12,7 kWh/kg, Siedepunkt ca. 0 °C
- ▷ **Isobutan (i-Butan):** Heizwert 12,7 kWh/kg, Siedepunkt ca. -12 °C
- ▷ **Propan:** Heizwert 12,9 kWh/kg, Siedepunkt ca. -42 °C

Vom Heizwert her unterscheiden sich diese Gassorten kaum, doch je niedriger der Siedepunkt liegt, desto besser ist das jeweilige Gas für kalte Umgebungstemperaturen geeignet. Relativ häufig besteht die Gasfüllung aus einer Mischung von 70 % Butan und 30 % Propan.

Im Handel sind zudem spezielle **Sommer- und Wintergasmischungen** erhältlich. So hat Primus (💻 www.primusoutdoor.de) Schraubkartuschen für warme Gebiete mit Temperaturen von über 15 °C sowie für kalte Regionen mit Tiefsttemperaturen von bis zu -22 °C im Programm. Letztere sind im Inneren zusätzlich mit einem saugfähigen Papier (Vapour Mesh) versehen, das bei Frost den Gasdruck erhöhen und die Leistungsfähigkeit des Kochers verbessern soll.

Vorteile

- ▷ hoher Heizwert
- ▷ einfache Bedienung ohne Aufheizzeit
- ▷ geruchsarm und rußfrei
- ▷ Flamme bei normalen Temperaturen gut regulierbar
- ▷ brennt auch bei niedriger Sauerstoffkonzentration

Nachteile

- ▷ vergleichsweise teuer (insbesondere die kleinen Gaskartuschen)
- ▷ passende Gaskartuschen nicht überall erhältlich
- ▷ hohes Kartuschengewicht und großer Platzverbrauch
- ▷ Müll durch Einwegverpackung
- ▷ Gaskartuschen können bei Temperaturen über 50 °C platzen

Faustregel

15 g Gas reichen, um 1 l Wasser zum Kochen zu bringen.

Das **Leergewicht der Gaskartuschen** beträgt rund 90 g bei 100 g Füllung bzw. 160 g bei 230 g Gasinhalt. Die großen 450-g-Gaskartuschen wiegen leer etwa 200 g. Leere Gaskartuschen lassen sich meist nicht unterwegs, sondern erst im nächsten Ort als Altmetall entsorgen (teilweise sind sie auch mit dem „Grünen Punkt“ versehen). Zuvor sollten sie vollständig entleert werden.

☺ Sinnvolles Zubehör: Der koreanische Hersteller G-Works hat mit dem „Gas Saver“ einen speziellen Adapter für Schraubkartuschen im Programm, der sich zum Umfüllen von Gasresten eignet (💻 g-works.co.kr). Ähnliche Adapter sind auch von anderen asiatischen Herstellern erhältlich. Diese Lösungen sind insbesondere dann interessant, wenn Sie aus mehreren angebrochenen eine volle

Rezepte

Abendessen in Lappland, Schweden

Trekking-Mahlzeiten aus dem Outdoor-Handel sind auf Dauer recht teuer und Fertiggerichte aus dem Supermarkt entsprechen nicht immer den eigenen Vorlieben oder verwenden Geschmacksverstärker und andere Zusatzstoffe, auf die Sie vielleicht verzichten wollen oder gar müssen.

Die folgenden Rezepte sollen Ihnen vor allem als Anregung für die Entwicklung eigener Ideen dienen. Dabei stehen alle Rezeptvorschläge unter dem Ultraleicht-Motto **„Unterwegs wird nur Wasser gekocht – alles andere machen Sie daheim!“**.

Bei den meisten Rezepten unterteilen sich die Zubereitungshinweise in einen Teil für die Vorbereitungen zu Hause und einen weiteren Teil für die Zubereitung während Ihrer Outdoor-Aktivitäten. Vor allem bei der Zubereitung vor Ort finden Sie auch weitere Tipps, um den Geschmack zu variieren oder zu verbessern bzw. nochmals ein wenig Brennstoff (und damit auch Gewicht) zu sparen.

Eine kleine Warnung vorab: Einige der Rezeptvorschläge werden Sie geschmacklich mit Sicherheit überraschen, denn **ultraleicht kann richtig lecker sein!** Draußen schmeckt ohnehin vieles besser als daheim.

Andere Gerichte entsprechen vielleicht weniger Ihren Vorstellungen und reichen auch nicht an ähnliche Rezepte der klassischen Küche heran. Kochen ultraleicht ist keine Haute Cuisine! Sie kann es auch nicht sein. Sollten Sie aber Verbesserungsvorschläge zu dem ein oder anderen Rezept haben oder Ihre Eigenkreationen mit anderen teilen wollen, dann kontaktieren Sie mich über meine Website 💻 happyhiker.de. Ich werde Ihre Anregungen gerne in einer Neuauflage dieses Buches berücksichtigen!

ℹ Alle Nährwertangaben sind Näherungswerte und beziehen sich auf das „Tragegewicht“ der Lebensmittel. Dieses Tragegewicht umfasst die getrocknete Mahlzeit und mitzuführende Zutaten wie etwa Öl, die Sie erst bei der Zubereitung hinzugeben.

☺ Die Anzahl der Portionen bei den aufgeführten Rezepten orientiert sich an der praxisgerechten Zubereitung, etwaigen Packungsgrößen und einer möglichst energieeffizienten Auslastung von Dörrautomaten oder anderen Geräten. Für die Zubereitung unterwegs sind immer die Mengen für eine Portion angegeben.

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 Müslimischungen 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.

☺ Auf längeren Touren ist es sinnvoll, geschmacklich für ein wenig Abwechslung zu sorgen. Experimentieren Sie mit allen Zutaten, die auch bei Müslimischungen Verwendung finden, und probieren Sie ruhig auch einmal herzhafte Varianten mit getrocknetem Gemüse und Gewürzen.

ℹ Nährwerte pro 100 g: ca. 481 kcal, 20 g Eiweiß, 35 g Kohlenhydrate, 27 g Fett

Nudeln mit Pesto rosso (4 Portionen)

Trockenpesto ist schnell gemacht und unterwegs müssen Sie die pikante Gewürzmischung nur noch mit ein wenig Wasser und Öl anrühren.

Zubereitung daheim

30 g getrocknete Tomaten (nicht die in Öl eingelegten!)
30 g geschälte Mandeln, gehackt
10 g Hartkäse, gerieben und getrocknet
4 g Paprikapulver, edelsüß
2 g Knoblauchgranulat
2 g Zwiebelgranulat
2 g Thymian, getrocknet
2 g Basilikum, getrocknet
2 g Oregano, getrocknet
2 g schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 Prise Salz

1. Die Hälfte der gehackten Mandeln mahlen oder so fein wie möglich hacken. Die Mandeln sollten danach die Konsistenz von Mandelgrieß haben.
2. Pfeffer und Salz, Paprikapulver, Knoblauch- und Zwiebelgranulat sowie die Hälfte der Kräuter zufügen und weiter mahlen.
3. Die getrockneten Tomaten so fein wie möglich hacken.
4. Die Mandelgewürzmischung mit den restlichen Kräutern und Mandeln vermischen und die Tomaten hinzugeben.
5. Trockenpestomischung auf vier Portionen aufteilen und luftdicht verpacken oder vakuumieren.

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
Brennspiritus 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 38, 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

Hackfleisch 142
Hartanodisiertes Aluminium 51
Heißgetränke 122
Heizwert 12, 13, 19
Hitzereflektor 62
Hobokocher 43
Holz 12, 18
Holzkocher 43, 49
Holzvergaser 44
Hülsenfrüchte 109
Hummus 131

I

Index 154
Instant Refried Beans 133
Instant-Gerichte 104
Isobutan 13
Isolierflasche 75

K

Kaffee 123, 124
Kalorienbedarf 93
Kalte Küche 11
Kartoffelbrei 139
Kocher 25
Kochstelle 114
Kohlefilter 90
Kohlenhydrate 95
Kosten-Nutzen-Analyse 22

L

Lebensmittelbehälter 76
Leistungsumsatz 94
Linsen 138
Linsensuppe 138
Löffel 68

M

Magnesiumfeuerstahl 65
Mahlzeiten 97
Materialstärke 57
Messbecher 35, 66
Messer 67
Milchreis 98
Milliliterskala 57
Mischungsrechner 117
Mousse à la Vanille 151
MRE-Paketen 102
Multifuel-Kocher 46
Müsli 98
Müsliriegel 99

N

Nährstoffbedarf 95
Nudeln 109, 128, 130
Nüsse 100, 112

O

Öl 113
Open Flame Stoves 31
Open Jet Stove 32
Overnight Oats 126

P

Pesto 130
PET-Flaschen 74
Piezozünder 26, 65
Polenta 98
Popcorn 152
Porridge 98, 127
Pot Cozy 63
Propan 13
Proteine 95
Proteinmüsli 125
Proteinriegel 99
Protozoen 85
Proviant 91
Proviantcontainer 78

R

Ramen 104
Recycling-Code 36, 70
Reinbenzin 20

Reinigungsutensilien 71
Rezepte 120
Richmannsche Mischungsregel 116
Rußentwicklung 34

S

Salami 101
Samen 100, 112
Sättigungsbeilagen 109
Schlauchzuleitung 28
Schokolade 100
Schokoriegel 99
Schwebstoffe 85
Sekundärverbrennung 44
Sicherer Stand 114
Sideburner Stove 32
Simmern 39
Sonnenblumenkerne 100
Spiritus 12, 15, 73
Spirituskocher 31
Spirituskochsystem 79
Spiritussystemkocher 34
Spork 68
Sprühtrocknung 107
Startgewicht 23
Streichhölzer 22
Studentenfutter 100, 149
Super Cat Stove 31
Systemkocher 29, 53

T

Taschenmesser 67
Tasse 69
Teelichtkocher 37
Teller 69
Titan 52, 56
Titanfolie 61
Topf 49
Topfdeckel 55, 115
Topfform 52
Topfmaterial 51
Topfständer 33, 39
Topfwärmer 63
Tortillafladen 98
Trail Mix 100, 149
Transportbehälter 73
Transportbeutel 72
Trekking-Mahlzeiten 56, 102
Trinkblase 75
Trinkschlauch 75
Trinksystem 75
Trinktemperatur 116
Trinkwasserbehälter 74
Trockenbrennstoff 17
Trockenfleisch 146
Trockenfrüchte 100, 111
Trockenpesto 128
Trockenspiritus 17

U

UV-Desinfektion 88

V

Vakuumiergerät 76
Vorheizschleife 28, 29

W

Waldbrandgefahr 20
Wärmeleitfähigkeit 51
Wärmetauscher 53
Wärmeverluste 25
Wasseraufbereitung 82, 97
Wasserbedarf 82, 96
Wasserfilter 86
Wassergehalt 106
Wassertemperatur 114, 116
Windschutz 60

Z

Ziploc-Verschluss 76
Zubereitungstemperatur 116
Zunder 18
Zünder 64

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/10951-1904-1002

OUTDOOR
CONRAD STEIN VERLAG

2., aktualisierte Auflage 2021
OutdoorHandbuch Band 424
ISBN 978-3-86686-578-5
€ 9,90 [D]

9 783866 865785