

OUTDOOR

Basiswissen für draußen

Nicola Boll

BASISX

Kochen aus Rucksack und Packtasche



**Theorie –
Ernährung, Einkauf und Verpackung**

Die Küchenausrüstung

Tricks und kleine Kniffe

Umweltschutz – die wichtigsten Benimmregeln

Rezepte

Die Kunst des Backens

Index



Angekommen – jetzt wird
gekocht (© Peter Boll)



Band 8

OutdoorHandbuch

Nicola Boll

Kochen aus Rucksack und Packtasche

Kochen aus Rucksack und

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 Autorin – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

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

Dieses OutdoorHandbuch hat 128 Seiten mit 48 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 Band 8

ISBN 978-3-86686-693-5

7., überarbeitete Auflage 2022

Text und Fotos: Nicola Boll

Lektorat: Marie-Luise Großelohmann und Anna-Lena Ebner

Layout und farbige Zeichnungen: Manuela Dastig

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


Inhalt

<u>Vor der Tour – ein paar Überlegungen</u>	<u>9</u>
Theorie – Ernährung, Einkauf und Verpackung	11
Energienachschub – Wer braucht eigentlich wie viel?	12
Zusammensetzung der Nahrung – nicht nur auf den Energiegehalt achten	14
Einkauf	21
Gewürze – mehr als das Salz in der Suppe.....	28
Verpackung	31
Wasser	33
Die Küchenausrüstung	37
Pütt un' Pann – das Kochgeschirr	38
Kocher – grundsätzliche Eigenschaften.....	41
Lagerfeuer.....	48
Tricks und kleine Kniffe	52
Kochen unter erschwerten Bedingungen	56
Umweltschutz – die wichtigsten Benimmregeln	63
Rezepte	68
Am Morgen	69
Müsli	69
Das Frühstücksei	72
Spiegelei mit Bacon (c).....	72
Frittata (v)	73
Pfannkuchen (vegetarisch oder nicht) (v/c)	74
Brot und Brötchen	76
Nudeln	78
Schmackhafte Getränke	78
Mittagspause	80
Vesperbrot	81

Müsliriegel und andere Süßigkeiten.....	82
Müsliriegel selbst gemacht (v)	82
Trockenobst	83
Studentenfutter.....	83
Studentenfutter – selbst gemischt (v)	84
Heiße Brühe (v/c)	84
Pemmikan (c).....	84
Nudel- oder Reissalat (v/c).....	85
Getränke.....	86
Dinner am Abend	87
Griesklößchensuppe (v)	88
Gemüsecremesuppe (v)	88
Westmann-Bohnen (c)	89
Linseneintopf, feurig (v)	90
Käsefondue (v).....	91
Curry-Reis (c)	92
Chinapfanne mit Tofu (v)	92
Kleinfleisch auf Reis (c)	93
Couscous mit Trockengemüse und Pinienkernen (v)	94
Pilzsoße (v)	95
Pilze mit Kartoffelpüree (v).....	96
Nudelgerichte.....	97
Spaghetti Bolognese (c)	97
Tortellini mit Käsesoße (v)	98
Nudeln aglio, olio, peperoncino (v)	99
Gebratene Nudeln (v/c)	100
Kartoffelsuppe mit Krabben (c)	101
Schnelle Krabbenpfanne (c)	101
Kartoffelpüree de luxe (v)	102
Leckereien, nicht nur süß.....	103
Milchreis mit Vanillesoße (v)	103
Pettersson-Torte (v)	104

Popcorn, süß oder salzig (v)	105
Obstsalat (v)	106
Hochprozentiges.....	106
Rumtopf (v)	107
Die Kunst des Backens	108
Backen und Grillen am Lagerfeuer	109
Blätter-Chips – Brennessel oder Salbei (v)	109
Gegrillte Forellen (c)	109
Gerilltes Gemüse (v)	111
Stein- oder Stockbrot (v)	111
Kuchenbacken am Feuer (v)	113
Backofen aus Steinen.....	114
Sauerteigbrötchen aus dem Backofen (v)	114
Holländischer Ofen	116
Reflektorofen	116
Die Gargrube	117
Backen auf dem Kocher	118
Schichtverfahren	118
Napfkuchen-Ofen	118
Dampftopf	120
Index	124

**Theorie – Ernährung,
Einkauf und Verpackung**



*Misto Funghi
con Porcini*

Energienachschub – Wer braucht eigentlich wie viel?

Nahrungsmittel liefern einerseits **Energie**, damit der Körper leistungsfähig sein kann, andererseits stellen sie auch **Grundstoffe zum Aufbau und Erhalt** des Körpers bereit.

Die Nahrung wird in die drei großen Gruppen Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette eingeteilt, wobei ganz grob gesprochen Kohlenhydrate die schnelle Bereitstellung von Energie, Eiweiße verschiedene Aufbaufunktionen und die Fette Speicher- und Schutzfunktionen übernehmen.

Hinzu kommen Vitamine und Mineralien, die zwar nur in kleinsten Mengen benötigt werden, ohne die aber gar nichts läuft.

Der Energiegehalt der Nahrung wird nach dem internationalen Maßeinheitensystem in Kilojoule (kJ) gemessen. Vertrauter ist uns die alte Einheit Kilokalorie (kcal). Eine Kilokalorie ist anschaulich als die Energiemenge definiert, die man braucht, um 1 Liter Wasser unter standardisierten Bedingungen (normaler Luftdruck, kein Wind usw.) von 14,5°C auf 15,5°C zu erwärmen.

$$1 \text{ kcal} = 4,2 \text{ kJ} \text{ bzw. } 1 \text{ kJ} = 0,239 \text{ kcal}$$

Der Energiegehalt von Nahrungsmitteln wird auf der Verpackung meistens sowohl in **Kilojoule** (kJ) als auch in **Kilokalorien** (kcal) angegeben. Über den Daumen gepeilt lässt sich der Kalorienbedarf je nach körperlichen Tätigkeiten in drei Gruppen einteilen:

Erwachsene benötigen etwa pro Tag und Kilogramm Körpergewicht:

- ▷ Gruppe I: leichte körperliche Arbeit (z. B. Bürotätigkeit, kein Sport) 35-40 kcal (147-168 kJ),
- ▷ Gruppe II: mittlere körperliche Arbeit (z. B. Briefträger, kein Sport) 40-50 kcal (168-210 kJ),
- ▷ Gruppe III: schwere körperliche Arbeit (z. B. schweres Handwerk oder viel Sport) 45-60 kcal (189-252 kJ).

Einkauf

Wenn Sie mit dem theoretischen Ballast der vorhergehenden Kapitel beladen zum Großeinkauf ziehen, bedenken Sie noch eines: Am meisten beschränkt in Volumen und Gewicht sind Sie bei einer Rucksackwanderung. Die Tipps beziehen sich daher besonders auf solche Touren.

Es geht also darum, tourentaugliche Lebensmittel zu finden, die all diesen Voraussetzungen entsprechen und dabei auch noch leicht, haltbar und schnell zuzubereiten sind.

Was im Alltag vielen zu schaffen macht, gilt für die Rucksackküche genau umgekehrt: Kalorien sind erwünscht, je mehr, desto besser!

▷ Zunächst müssen Sie wissen, **wie lange** Sie unterwegs sein wollen. Überlegen Sie, wie viele Mahlzeiten Sie brauchen (morgens, mittags, abends). Denken Sie auch an die Snacks für zwischendurch, sie sind besonders bei schlechtem Wetter echte Motivationsschübe.

▷ Wenn Sie nicht (nur) von der Spezialnahrung aus Tüten leben wollen, müssen Sie schätzen, welche Mengen Sie an Nudeln, Reis etc. pro Person verputzen werden. Am besten erstellen Sie eine Liste (☞ Lebensmittelliste).

▷ Kalkulieren Sie auch **Notessen** für zwei, drei Tage mehr ein. Man kann nie wissen ...

▷ Schon beim Überschlagen werden Sie schnell erkennen, viel länger als 14 Tage können Sie sich allein aus dem Rucksack nicht ernähren. Es sei denn, Sie haben ein **Depot**, an dem Sie die Lebensmittel wieder auffüllen können. Oder ein Schlitten oder ein Packpferd trägt Ihre Sachen.

▷ Solange Sie Ihr Wandergebiet nicht wirklich genau kennen, bauen Sie lieber nicht auf eine Selbstversorgung mit der Angel.

Natürlich können und sollen Sie Ihren Speiseplan durch Essbares aus der Natur ergänzen, nur, sich darauf zu verlassen und von vornherein weniger Lebensmittel einzupacken, ist riskant.



Grundstoffe

▷ Geeignet sind alle **dehydrierten Lebensmittel**, die so gut wie kein Wasser mehr enthalten, oder solche, die hochkonzentriert sind, wie z. B. Tomatenmark. Obendrein sollen sie auch noch gut zu verpacken sein (Zwieback oder Knäckebrot sind also nur bedingt geeignet).

☺ Achten Sie auch auf die **Kochzeiten**. Nicht jede Reissorte muss 20 Minuten kochen.

▷ Nehmen Sie sowohl **Fertiggerichte** als auch „**Rohstoffe**“ mit, Sie sind dann flexibel und können auf ein Fertiggericht zurückgreifen, wenn es einmal schnell gehen muss.

Auch eine „Verlängerung“ der Menge liegt dann ganz in Ihrer Hand.

▷ Vielleicht haben Sie ja einen Bekannten, der einen Bekannten hat, der an **Großküchenessen** herankommt. Sie werden staunen, was es da alles in getrockneter Form gibt.

A photograph of a metal camping pot with a handle, sitting on a gas stove in a mountainous landscape at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The background shows rolling hills and mountains under a cloudy sky. The foreground is a grassy field with some small plants. The overall mood is peaceful and scenic.

Die Küchenausrüstung

Pütt un' Pann – das Kochgeschirr

Gutes Handwerkszeug erleichtert die Arbeit ungemein. Beim Vergleich verschiedener Campinggeschirre achten Sie in erster Linie auf die Zweckmäßigkeit.

Unser Kochgeschirr wurde von meinem Mann mit in die Ehe gebracht. Er verbrachte seine Sommerferien einst als Jugendlicher in Finnland. Die Gasteltern schenkten ihm das „schon alte“ Campinggeschirr. Es hat seitdem mehrere Kocher und viele Lagerfeuer überlebt. Vor einiger Zeit mussten wir den jetzt mindestens 35 Jahre alten großen Topf ersetzen, weil die Kante zwischen Boden und Wand durchgescheuert war.

▷ Das Kochgeschirr sollte **2 bis 3 Töpfe** unterschiedlicher Größe und eine **Pfanne** umfassen, die auch als Topfdeckel verwendet werden kann.

Achten Sie darauf, dass sich die Utensilien leicht ineinander stapeln lassen. Bleibt noch Raum für das Verstauen von Löffeln, Feuerzeug, einem Reinigungsschwamm etc.? Ist ein **Topfgreifer** dabei und lässt sich damit ein heißer, schwerer Topf sicher handhaben?

Natürlich soll das Ganze auch nicht zu schwer sein, zu dünnwandige Töpfe und Pfannen verbeulen wiederum schnell und nehmen dann die Wärme vom Kocher nicht mehr so gut und gleichmäßig auf (☞ Kocher, Trangia – der hat das alles).

▷ Auf der Suche nach einer geeigneten Pfanne kann man auch in Küchengeschäften fündig werden, wo es kleinere, evtl. beschichtete Pfannen gibt, die von besserer Qualität sind als die Campinggeschirr-Pfannen (allerdings meistens auch schwerer).

☺ Wer es sich nicht zutraut, seinen Pfannkuchen durch „In-die-Luft-werfen-und-wieder-auffangen“ zu wenden, sollte einen Pfannenwender mitnehmen.

☺ Haben Sie viele Nahrungsmittel in Pulverform dabei, erleichtert ein Schneebesen das Anrühren.



Kochgeschirr (© W. Wichmann)

- ☺ Sind sie zu mehreren unterwegs, ist eine Suppenkelle praktisch.
- ▷ Ein **Wasserkessel** ist praktisch, aber nicht unbedingt notwendig, man kann auch in einem Topf Wasser erhitzen.
- ☺ Ritzen Sie in einem Topf kleine **Markierungen** im Abstand von zwei Tassen ein. Sie bekommen dann ein gutes Gefühl für die Mengen und müssen nicht alles in den Tassen abmessen, in denen sich ja sowieso schon der dampfende Tee befindet.
- ▷ **Tassen** gibt es in allen Variationen. Sie sollten bruchfest sein und nicht zu schwer. Messen Sie zu Hause aus, wie viel Milliliter in eine Tasse passen. Zum Anmischen von Tütensuppen ist das eine gute Hilfe.
- ▷ Eine **Thermosflasche** bietet die Möglichkeit eines heißen oder gekühlten Getränks für unterwegs. Wohltuend ist auch eine stärkende Suppe. Eine 1-Liter-Flasche für zwei Personen ist günstiger, als dass jeder

Rezepte



Die wichtigste Regel: Es gibt keine Regeln. Erlaubt ist alles und bei von vornherein beschränkten oder schrumpfenden Beständen führen Fantasie und Experimentierfreude zu den schmackhaftesten Outdoor-Gerichten.

😊 Achtung: Versuchen Sie aber auf keinen Fall, Ihre Wildniskreationen am heimischen Herd nachzukochen. Sie werden sich nicht erklären können, weshalb ausgerechnet diese „Pampe“ unterwegs so lecker war.

Natürlich schmecken frische Zutaten besser als getrocknete oder pulverisierte. In den folgenden Rezepten wird zwischen frisch oder getrocknet nicht weiter unterschieden. Wenn Sie frische Lebensmittel haben, nehmen Sie natürlich diese, wenn Sie statt Eiern aber nur Eipulver haben, dann streuen Sie eben das Pulver in Ihren Topf. Und sollte Ihnen keines von beidem zur Verfügung stehen, lassen Sie diese Zutat ganz weg. Die Mahlzeit wird dann vielleicht anders schmecken, aber nicht unbedingt schlechter.

v steht für vegetarisch = überwiegend pflanzliche Kost und ohne Fleisch
c steht für carnivore = Gericht für Fleischesser

Für die vegetarische Variante können Sie oft das Fleisch einfach weglassen oder durch vegetarische Produkte ersetzen.

Am Morgen

Das Frühstück soll einerseits schnell zubereitet sein, andererseits aber auch Kraft für den Tag geben, denn die nächste richtige Mahlzeit wird erst wieder das Abendessen sein.

Nach meinen Erfahrungen stellen sich auch Morgenmuffel, die normalerweise wenig oder gar nichts frühstücken, in ein paar Tagen um. Die körperliche Arbeit und ein ganz anderer Tagesablauf als zu Hause machen es möglich.

Müsli

ist das klassische Wandererfrühstück aus der Schweiz. Es ist nahrhaft und enthält so gut wie kein Wasser. Das macht es leicht und haltbar. Die

Grundlage besteht aus Getreideflocken, die je nach Geschmack mit Nüssen, getrockneten Früchten, Cornflakes etc. angereichert sind.

Es gibt Hunderte von Varianten. Falls Sie sich nicht selbst etwas zusammenmischen wollen, nehmen Sie Vollkornmüslis und achten Sie darauf, dass sie nicht zu süß sind. In diesem Fall kann man sie mit (Vollkorn-)Haferflocken strecken und dann lieber nach Bedarf Zucker oder Schoko-Bröckchen hinzufügen. Wir nehmen gern die „Crunchy“-Variante als Grundlage, davon lässt sich dann auch unterwegs naschen.

Achtung! Auch hier gilt: Lieber vorher ausprobieren. Auf einer unserer Paddeltouren in Schweden, weitab aller Nachschublinien, stellte sich heraus, dass das immerhin schon zehnjährige Töchterchen auf die „getrockneten Erdbeeren“ im Müsli mit knallroter Haut reagierte. Diese „Früchte“ bestanden wohl eher aus Farb- und Aromastoffen. So begannen die Tage regelmäßig mit dem netten Gesellschaftsspiel „Müsli-Sortieren“.

☺ Traditionell isst man Müsli mit Milch(-pulver) oder Joghurt. Es schmeckt natürlich auch mit Kakao oder sogar mit Obstsaften oder einer Kaltschale.

▷ Rechnen Sie mit ca. 125 bis 200 g Müsli pro Person und Tag, je nach „Zusatzausstattung“. Ausprobieren!

▷ **Frücthemüsli (v)**: Eine Handvoll frischer Früchte (Äpfel, Erdbeeren, Blaubeeren, nach Saison und Verfügbarkeit, vielleicht gar selbst gesammelt) machen das Frühstück zu einer Köstlichkeit. Um Fuchsbandwurm & Co. ein Schnippchen zu schlagen, kann man die Beeren kurz in kochendes Wasser tauchen.

📖 **Essbare Wildpflanzen** von Hartmut Engel & Iris Kürschner, OutdoorHandbuch Band 5, Basiswissen für draußen, Conrad Stein Verlag, ISBN 978-3-86686-393-4, € 9,90

▷ **Müsli als warme Mahlzeit (v)**: Mit warmer Milch zubereitet erhalten Sie eine sehr sättigende Mahlzeit Marke Babybrei. Wem das noch nicht reicht, der kann noch einen Esslöffel Öl oder einen Schlag Margarine hinzufügen.

▷ Eine heiße Suppe ist schnell zubereitet. Ist der Hunger groß, kann man sie zunächst als Vorspeise reichen. Dann hat jeder schon etwas im Magen, ist nicht so knurrig und man kann sich dann mit Elan den anfallenden Arbeiten für das „richtige Mahl“ widmen.

Griesklößchensuppe (v)

Zutaten für 1 Portion:

- 1 TL Brühepulver
- 50 g Gries
- 100 ml Milch oder Wasser
- 1 TL Fett
- 1 Ei, wenn vorhanden
- 1 TL Petersilie
- etwas Muskat

Zubereitung: Zunächst erhitzen Sie in einem kleinen Topf die 100 ml Wasser oder Milch. Geben Sie die Zutaten (ohne Brühepulver) hinzu und verrühren alles gut.

Sie lassen das Ganze einmal kurz aufkochen und können den Gries nun neben dem Kocher quellen lassen, während Sie auf der Flamme im großen Topf das Brühepulver mit gut $\frac{1}{2}$ Liter Wasser erhitzen. Wenn der Gries fest geworden ist, stechen Sie mit einem Löffel kleine Würfel ab und lassen sie in die Suppe gleiten. Auf kleiner Flamme ein paar Minuten mitkochen lassen. Wohl bekomm's!

Gemüsecremesuppe (v)

Zutaten für 1 Portion:

- Spargelcreme- oder Brokkolicremesuppe aus der Tüte. Nehmen Sie ruhig das Doppelte der angegebenen Menge pro Person.
- Nudeln: eine Handvoll pro Person
- 1 EL Parmesan pro Person
- 2 EL Petersilie
- 1 EL Paprika, edelsüß
- 1 Handvoll Sojaschnetzel
- Pfeffer, Selleriepulver, Knoblauchpulver nach Geschmack

Zubereitung: Rühren Sie die Suppe mit einer knappen Tasse mehr Wasser an als angegeben. Rühren Sie das Pulver in kaltes Wasser ein, die Gefahr der Klumpenbildung ist dann geringer. Geben Sie die Sojaschnetzel dazu, um ihnen Zeit zum Quellen zu lassen.

Wenn die Suppe kocht, geben Sie die Nudeln und Gewürze dazu und lassen das Ganze bei kleiner Flamme ziehen, bis die Nudeln gar sind. Nach Geschmack salzen.

Kurz vor dem Servieren geben Sie – immer schön rühren – den Parmesan dazu.

Variationen:

▷ (c) Wenn Sie mögen, schneiden Sie Fleisch oder Wurst in Würfel und geben es dazu. (Trockenfleisch schon in das kalte Wasser geben, damit es noch quellen kann).

▷ (c) Schinken oder Frühstücksspeck können Sie mit etwas Fett als Erstes im Topf knusprig-braun braten, mit der schon angerührten Suppe ablöschen und dann Nudeln und Käse dazugeben.

▷ (c) Gemüsecremesuppen schmecken auch ganz hervorragend kombiniert mit Fisch.

Westmann-Bohnen (c)

Weißer – oder Kidneybohnen und Erbsen lassen sich ganz prima in getrocknetem Zustand mitnehmen. Das wussten auch die Cowboys. Sie schmecken gut und haben einen hohen Nährwert. Einziger Nachteil: sie müssen 12 Stunden (über Tag) quellen, sonst bleiben sie hart wie Kieselsteine. Und sie müssen dann noch ca. 1 Std. vor sich hin köcheln. Aber man bleibt ja vielleicht auch mal einige Tage am gleichen Lagerplatz und unterhält ein Feuerchen.

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g weiße Bohnen
- 1 Zwiebel oder Zwiebelpulver
- 50 g Speck

Index



A

Abendessen	87
Abfälle	64
Abwasch	60, 66

B

Backen	109, 118
Backofen	114
Bären	61
Bedienung	42
Benzinkocher	44
Besteck	40
Beutel	33
Blätter-Chips (v)	109
Brausetabletten	36
Brennholz	66
Brennstoff	55, 66
Brot	24, 76
Brötchen	76, 114
Brühe	84
Brühwürfel	26

C

Calcium	17
Chinapfanne mit Tofu (v)	92
Couscous	24
Couscous + Gemüse + Pinienkerne (v)	94
Cowboykaffee	78
Curry-Reis (c)	92

D

Dampftopf	120
Dauerwurst	16
dehydrierte Lebensmittel	22
Depot	21
Dörrfleisch	25

Dreibein	51
Dunkelheit	57
Durchfall	18

E

Eier	14, 24
Einkauf	21
Eisen	17
Eiweiße	14
Energie	12
Energiezufuhr	20
Erbrechen	18
Esbitkocher	46
Essensreste	64
essentielle Aminosäuren	15

F

Familienpackungen	23
Fäulnisprozesse	66
Feldküche	53
Fertiggerichte	22
Fette	16
Fettlieferanten	16
Feuerstellen	50
Feuerzeug	32, 41
Filterkaffee	78
Fisch	14
Fleisch	14
Fluor	17
Flüssigkeit	58
Flüssigkeitsbedarf	33
Flüssigkeitsverlust	34
Forellen (c)	109
Frittata (v)	73
Früchtemüsli	70
Frühstück	69

Frühstücksei	72	Instant-Kaffee	79
Frühstücksmüsli	82	Jerky	25
Funkenflug	50	Jod	17

G

Gargrube	117
Gaskocher	43
Gebratene Nudeln (v/c)	100
Gefahren	60
gefriergetrocknete Lebensmittel	54
gefriergetrocknetes Gemüse	25
Gemüsecremesuppe (v)	88
Geschirr	59
Getränke	78, 86
Getreideprodukten	14
getrocknete Spezialitäten	27
Gewässer	66
Gewicht	42
Gewürze	28
Grassoden	51
Gries	24
Griesklößchensuppe (v)	88
Grillen	109
Grillrost	51
Grog	107
Größe	42

H

Hartkäse	26
Hochprozentiges	106
Holländischer Ofen	116
Holunderblüten	75
Hülsenfrüchte	14

I/J

Ingwer	28
--------	----

K

Kakao	79
Kakaopulver	36
Kalium	17
Kalorienbedarf	13
Kartoffeln	14
Kartoffelpüree	24
Kartoffelpüree de luxe (v)	102
Kartoffelsuppe mit Krabben (c)	101
Käse	26
Käsefondue (v)	91
Keime	35
Kilojoule, Kilokalorien	12
Kleinfleisch auf Reis (c)	93
Kocher	41, 58, 118
Kochfeuer	51
Kohlenhydrate	14
Konzentrate	36
Körperpflege	66
Krabbenpfanne (c)	101
Kräuter	28
Kuchen	24, 113
Kupfer	17

L

Lagerfeuer	48, 109
Leckereien	103
Licht	57
Linseneintopf, feurig (v)	90

M

Magnesium	17
-----------	----

Mangan	17	Pfannkuchen	24, 74
Margarine	16, 26	Pflanzenöl	16
Markierungen	39	Pilze	25
Mehl	14, 24	Pilze mit Kartoffelpüree (v)	96
Milchprodukte	14	Pilzsoße (v)	95
Milchpulver	23	Plastikbehälter	31
Milchreis mit Vanillesoße (v)	103	Popcorn (v)	105
Mineralien	17	Portionsmengen	23
Mineralmangel	18		
Mineralverlust	34	R	
Mittagspause	80	Reflektorofen	116
Müll	65	Regelbarkeit	42
Multivitamin	17	Regen	56
Müsli	23, 69	Reinigung	40
Müsliriegel	82	Reis	14, 24
		Reiseerkrankungen	18
N		Reissalat	85
Nahrung	58	Rezepte	68
Napfkuchen-Ofen	118	Rote Linsen	26
Natrium	17	Rumtopf (v)	107
Notessen	21		
Nudelgerichte	97	S	
Nudeln	24, 78	Samen	14
Nudeln aglio, olio, peperoncino (v)	99	Schichtverfahren	118
Nudelsalat	85	Schinken	16, 24
Nüsse	14, 16	Schmeißfliegen	61
		Schokolade	16, 26
O		Schwindelgefühl	18
Obstsalat (v)	106	Senf	29
Öl	26	Solarkocher	48
		Soßen	24
P		Soßenpulver	26
Pemmikan	25, 84	Spaghetti Bolognese (c)	97
Petroleumkocher	46	Speck	16, 24
Pettersson-Torte (v)	104	Spiegelei	72
Pfanne	38	Spirituskocher	43

Standfestigkeit	41	Verpackung	31
Stockbrot (v)	111	Vesperbrot	81
Studentenfutter	83, 84	Vielstoffkocher	46
Suppenteller	40	Vitamin-C	17
Süßigkeiten	14, 82	Vitamine	17
		Vollkornmehl	24
		Vollkornprodukte	14
T			
Tagesration	19		
Tassen	39	W	
Tee	79	Wadenkrämpfe	18
Temperaturen	9	Waldbrände	50
Thermosflasche	39	Wärme	13
Tiere	60	Waschbären	61
Toast	77	Waschen	66
Tofu	26	Wasser	18, 33
Töpfe	38	Wasserkessel	39
Tortellini mit Käsesoße (v)	98	Wasserqualität	34
Tourentauglichkeit	43	Weithalsflaschen	30
Transportmöglichkeiten	9	Westmann-Bohnen (c)	89
Treibstoffe	47	Windschutz	42, 55, 58
Trekking-Mahlzeiten	29	Winter	19, 57
Trinkwasser	10	Wintertouren	13
Trockenobst	26, 83		
Tube	32	Z	
Tütensuppen	26	Zink	17
		Zunder	49
U/V		Zwiebeln	54
Umweltschutz	63		
Verbrauch	43		



Aus dem Inhalt:

- ▷ Vor der Tour
- ▷ Theorie – Ernährung, Einkauf, Verpackung
- ▷ Küchenausrüstung
- ▷ Tricks und kleine Kniffe
- ▷ Umweltschutz
- ▷ Über 30 Rezepte
- ▷ Die Kunst des Backens
- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ Ausführlicher Index
- ▷ 128 Seiten
- ▷ 48 farbige Abbildungen
- ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
- ▷ Chlorfrei gebleichtes, FSC®-zertifiziertes Papier



Nordis: „Nützliche Tipps sowie Rezepte zum Kochen und Backen in freier Natur.“



7., überarbeitete Auflage 2022
OutdoorHandbuch Band 8
ISBN 978-3-86686-693-5
€ 10,90 [D]

