

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 Bibbulum Track, Australien



Trekking auf dem Colorado Trail, USA



Band 424

OutdoorHandbuch

Stefan Kuhn

Kochen ultraleicht

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 FERNWEH SCHMÖKER 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

<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,
- 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.

Die meisten dürfen 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



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

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 dürfen 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	☺	☺	☹
Esbīt	☺/☹	☹	☹
Holz	☹/☺	☹/☺	☺
Benzin	(☺)	(☺)	☺

Esbīt 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- (Campinggaz) oder Schraubanschlüssen (Lindal-Gewinde,  www.lindalgroup.com) versehen sind.

 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.



Gaskartusche: Der Schraubanschluss mit Lindal-Gewinde ist weitverbreitet

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!

 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 Müsli-mischungen Verwendung finden, und probieren Sie ruhig auch einmal herzhaftere 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
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	38, 39
Flammenbild	25, 27
Flugreisen	21, 49, 82
Flüssigbrennstoff	15
Freezer Bag Cooking	118
Fruchtleider	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	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, 111
Sicherer Stand	114	Trockenpesto	128
Sideburner Stove	32	Trockenspirit	17
Simmern	39		
Sonnenblumenkerne	100	U	
Spirit	12, 15, 73	UV-Desinfektion	88
Spirituskocher	31		
Spirituskochsystem	79	V	
Spiritussystemkocher	34	Vakuumiergerät	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	55, 115	Zubereitungstemperatur	116
Topfform	52	Zunder	18
Topfmaterial	51	Zünder	64
Topfständer	33, 39		