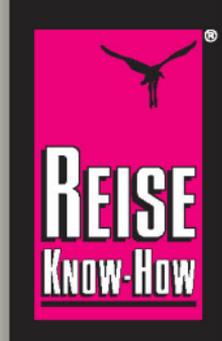


praxis

Rainer Höh

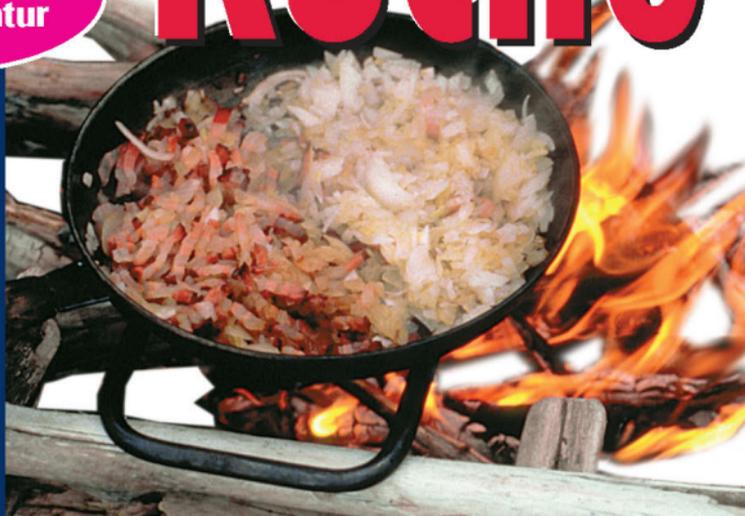
*Brennstoffe
Kochertypen
Feuerstelle
Trinkwasser
Nahrungsbedarf
Proviantliste
Energierationen
Zubereitung*



Wildnis Küche

**inkl. Nahrung
aus der Natur**

*Trockennahrung
Outdoor-Backen
Aufbewahrung
viele Rezepte*



Inhalt

- 7 Vorwort
- 10 Kocher**

- 12 Brennstoffe
- 16 Kochertypen
- 23 Der Umgang mit Benzinkochern
- 26 Koch- und Essgeschirr**

- 36 Feuer**

- 38 Feuer
- 39 Feuerstelle
- 40 Grundregeln fürs Feuermachen
- 41 Feuer vorbereiten
- 44 Brennmaterial
- 48 Feuer anzünden
- 50 Arten von Feuerstellen
- 56 Erschwerte Bedingungen
- 58 Feuer löschen
- 60 Wasser**

- 62 Wasser
- 63 Wasserverschmutzung
- 64 Wasser entkeimen
- 68 Tipps zum Thema Trinkwasser
- 70 Proviant**

- 72 Allgemeine Grundanforderungen
- 77 Nahrungsbedarf
- 83 Lebensmittel für die Outdoor-Küche
- 92 Proviantliste
- 92 Trocknen von Lebensmitteln
- 94 Energierationen (Trail Snacks)
- 101 Proviant aufbewahren, schützen, kühlen

104 **Nahrung aus der Natur**

- 106 Naturnahrung unterwegs
- 106 Essbare Wildpflanzen
- 119 Weitere Zutaten aus der Natur
- 121 Frischer Fisch
- 121 Fleischliche Genüsse

124 **Zubereitung**

- 126 Grundlegendes
- 126 Der kulinarische Tagesablauf
- 127 Methoden der Zubereitung
- 132 Die Outdoor-Bäckerei

136 **Rezepte**

- 138 Frühstück
- 142 Suppen und Eintöpfe
- 145 Teigwaren
- 147 Reisgerichte
- 148 Milchgerichte
- 149 Gemüse und Soßen
- 155 Gebäck
- 158 Fisch
- 160 Fleischgerichte
- 163 Geflügel
- 164 Innereien

166 **Anhang**

- 172 Register
- 176 Der Autor



Feuer

Feuer

Am Lagerfeuer zu kochen hat etwas ungemein Faszinierendes und spart Brennstoff für den Kocher. Trotzdem gibt es auch Gründe, die gegen ein Kochfeuer sprechen.

Feuer ja oder nein?

Die **Brandgefahr** muss durch die richtige Wahl der Feuerstelle und sorgfältiges Hüten und Löschen des Feuers auf ein Minimum reduziert werden. Waldbrand-Warnstufen beachten und bei erhöhtem Risiko auf das Feuer verzichten!

In Gebieten mit **wenig Brennholz** (z. B. Himalaja) sollte man ebenfalls nach Möglichkeit kein Feuer machen. Für die Bewohner solcher Regionen ist es schwer genug, Brennmaterial zum Kochen und Heizen zu finden, und die Folgen übermäßiger Abholzung sind drastisch. Auch entlang **beliebter Wanderwegen** sollte man sich fragen, ob man auf das Lagerfeuer nicht verzichten sollte. Denn jede Feuerstelle, die man nicht fachgerecht anlegt und wieder beseitigt, hinterlässt unweigerlich Spuren und zerstört ein kleines Stück Natur. Auf manchen Pfaden sind jedes Jahr Tausende von Wanderern unterwegs, und dann kommen rasch ein paar tausend Quadratmeter verbrannter Erde zusammen. Wenn man ein Feuer macht, dann sollte man nach Möglichkeit **vorhandene Feuerstellen** nutzen oder sie so anlegen, dass sich alle **Spuren beseitigen** lassen.

Und last not least ist das Feuermachen in manchen Gegenden verboten: etwa in Nationalparks und z. B. in Deutschland zwischen dem 1. März und dem 31. Oktober überall im Wald sowie im Abstand von weniger als 100 m zum Wald. Informieren Sie sich über die Bestimmungen Ihres Zielgebietes und halten Sie sich daran. Denn erstens drohen saftige

Strafen, und zweitens haben diese Bestimmungen oft einen guten Grund.

Feuerstelle

Bei der Wahl der Feuerstelle sind **Sicherheit** und **Naturschonung** das oberste Gebot! Überall, wo es **fest angelegte Feuerstellen** gibt, sollten **nur** diese genutzt und keine eigenen, „wilden“ angelegt werden. Muss man selbst eine Feuerstelle anlegen, so braucht man zunächst einen geeigneten Platz. **Am sichersten** ist ein mineralischer Untergrund: Sand, Kies, Geröll, Fels. Hier kann nichts anbrennen, und die Feuerstelle lässt sich spurlos beseitigen. Auf die Steineinfassung kann man hier verzichten, sofern man kein Grillgitter benötigt oder den Topf übers Feuer hängen will.

Auf **Grasboden** sticht man auf einer Fläche, die deutlich größer ist als das Feuer werden soll, einzelne Bodenstücke aus, die man später, nachdem das Feuer gründlich gelöscht ist, wieder einsetzen kann, so dass keine Spur zurückbleibt. Ohne Spaten (auf Bootstouren eigentlich kein Problem) ist dies natürlich mühsam – da muss dann vielleicht schon mal ein weniger empfindliches Arbeitsmesser herhalten.

Im Wald sollte man – sofern es überhaupt gestattet ist – nach Möglichkeit kein Feuer machen. Auf längeren Wanderungen durch endlose Wälder ist das nicht immer zu vermeiden. Dann sollte man aber zumindest eine möglichst offene Stelle suchen, Laub und Moos in weitem Umkreis (mindestens 1 m) wegräumen und unter der eigentlichen Feuerstelle, den Boden am besten so weit ausheben, bis man auf mineralischen Grund stößt. Alles organische Material (dazu gehören auch verrottete Holzstückchen und der Waldhumus) können unsichtbar weiterglimmen – manchmal für Tage und Wochen – und plötzlich zu einem offenen Feuer ausbrechen.



▲ *Gemeinsames
Kochen am
Lagerfeuer*

Außerdem hält man das Feuer im Wald so klein wie möglich. Besonders problematisch ist torfiger Untergrund von Moor- und Heidelandschaften, der viele Meter tief aus reinstem Brennmaterial bestehen kann. Hier sollte man auf ein Feuer unbedingt verzichten!

Grundregeln fürs Feuermachen

- Feuerstelle und Umgebung gründlich von brennbarem Material säubern (auch was zunächst noch klatschnass ist wird durch die Hitze des Feuers rasch trocknen und kann dann brennen)!
- Feuerstelle nicht zu nahe am Zelt und auf der windabgewandten Seite platzieren (Funkenflug brennt sofort Löcher ins Außenzelt!).
- Bei sehr feuchtem Untergrund zunächst eine Unterlage aus Steinen, dicken Ästen o. Ä. schaffen.
- Feuer nicht unter oder nahe einem abgestorbenen Baum machen, der durch Funken entzündet werden könnte!

- Nicht zu weit vom Wasser entfernt, damit man es jederzeit gründlich löschen kann!
- Kein großes Feuer entfachen, wenn es nicht unbedingt sein muss.
- Im Winter zuerst den Schnee wegräumen oder eine Unterlage bauen, da er sonst das Feuer löscht.
- Eventuell U-förmigen Steinwall bauen, der bei leichtem Wind gegen den Wind geöffnet sein kann, sonst umgekehrt.
- Keine Steine aus dem Wasser um das Feuer legen, da sie **explosionsartig zerspringen** können, falls sie Wasser enthalten (geringes Risiko bei Sandstein, der sehr offenporig ist und das Wasser rasch verdampfen lässt, sowie bei Granit oder ähnlichen Gesteinen, die praktisch kein Wasser eindringen lassen. Kritisch kann es bei Kalkstein werden, der einem möglicherweise tatsächlich um die Ohren fliegt! Je schneller und stärker ein Stein erhitzt wird, desto größer ist natürlich das Risiko).

Feuer vorbereiten

Vier Dinge braucht man, um ein Feuer zu machen:

- Zünder (Streichholz oder Feuerzeug)
- Zunder (feines Material, das sich direkt mit dem Streichholz anzünden lässt)
- Brennmaterial (um das Feuer zu schüren, wenn es brennt)
- Sauerstoff (ohne den selbst trockenstes Holz nicht brennt)



Günstige Feuerstellen

sind Sand- oder Kiesufer von Flüssen und Seen. Sie sind frei von Vegetation; Wasser und Steine sind vorhanden und trockenes Brennmaterial findet man meist wenige Schritte entfernt im Strauchwerk der Uferböschung oder als angeschwemmtes Treibholz, das knochentrocken ist, wenn es einige Zeit auf dem Kies liegt. Eine Feuerstelle, die speziell für ein Kochfeuer angelegt wird, kann durch Steine, Bodenstücke, nasse Holzklötze o. Ä. so eingefasst werden, dass die Hitze konzentriert nach oben abgegeben wird (aber an Luftzufuhr denken!). Die Einfassung kann gleichzeitig dazu dienen, einen Grillrost oder das Kochgeschirr über dem Feuer zu halten.

Register

A

Abendessen 127
Abkochen 64
Abziehen, Fell 122
Aktivkohlefilter 66
Aluminium 29
Arbeitshandschuh 35
Aufbewahren 101
Ausnehmen, Tier 122

B

Backen 132
Backpulver 90
Bannock 133
Bären 75
Bärlauch 107, 149
Bärlauchsuppe 142
Bauernfrühstück 141
Beeren 119
Beinwell 108, 150
Benzin 14, 53
Benzinkocher 19
Beschichtungen 30
Biberfieber 65
Birkenrinde 43
Bohnen 143, 144
Brandgefahr 38, 40
Braten 131
Brennholz 38
Brennmaterial 44
Brennessel 109, 150
Brennstoff, Übersetzungen 12
Brennstoffe 12
Brennstoffvergleich 14

Brot 84
Brötchen 156
Butter 87

C, D

Chlorpräparate 65
Dämpfen 128
Dehydrieren 73
Dörrfleisch 88
Dosenöffner 35
Dutch Oven 33

E

Edelstahl 29
Eier 141
Eintöpfe 142
Eipulver 87
Eiweiß 79
Energiebedarf 82
Energierationen 94, 99
Entflammbarkeit 14
Entkeimen 64
Ernährung 72
Esbit 14
Esbitkocher 16
Essbesteck 32
Essen 72
Essgeschirr 28
Explosionsgefahr 14

F

Fertigfutter 73
Fett 80, 157
Feuer 38
Feuer anzünden 48

Feuerstelle 39, 50
 Fichtennadeln 120
 Fichtenzweige 43
 Filter 66
 Fisch 121, 158
 Flammenregulierung 17
 Fleisch 121
 Fleischgerichte 160
 Floß 57
 Frühstück 126, 138
 Fuzz Sticks 44

G

Gänseblümchen 120
 Garen 128
 Gas 14
 Gasfeuerzeug 42
 Gaskocher 18
 Gebäck 155
 Geflügel 163
 Gemüse 85, 149
 Geschirrtuch 35
 Getränkepulver 90
 Gewicht 72
 Giardia 65
 Glut 56
 Grießsuppe 142
 Grillen 131, 160
 Grillrost 33
 Grubenfeuer 52
 Gulasch 162
 Guter Heinrich 110

H

Haferflocken 84
 Hagebutten 119

Haltbarkeit 76
 Hartfett 88
 Hartkäse 88
 Hartwurst 88
 Hefe 90
 Hefeteig 134
 Heizkosten 14
 Heizwert 14
 Henkel 28
 Hobo-Ofen 53
 Holländischer Ofen 33
 Holz 45
 Huflattich 111, 151
 Huhn 164
 Hülsenfrüchte 86

I, J

Innereien 164
 Jägerfeuer 50
 Jerky 99
 Jodpräparate 65

K

Kaffee 91
 Kakao 91
 Kaminfeuer 50
 Kaninchen 161
 Kartoffeln 85, 151
 Kartuschengas 14
 Kastenfeuer 50
 Kekse 156
 Keramikfilter 66
 Klette, Große 112
 Kletten 151
 Knöterich 152
 Koch-Set 28

Kochen 127
Kochertypen 16
Kochfeuer 54
Kochgeschirr 28
Kohlenhydrate 78
Kohlenmonoxid 24
Kreuzfeuer 50
Kühlung 101

L

Lebensmittel 83
Leber 164
Linsen 144
Löschen 58
Löwenzahn 113, 152

M

Maisbrei 101
Margarine 87
Marmelade 89, 157
Mehl 83
Milchgerichte 148
Milchpulver 139
Mineralstoffe 81
Moos 47
Mulligan 143
Müsli 84, 98, 139

N

Nährstoffe 77
Nahrungsbedarf 77
Naturnahrung 106
Nieren 164
Nudeln 145
Nüsse 89, 119

P

Parasiten 65
Pemmican 100
Petroleum 14
Petroleumkocher 19
Pfanne 29
Pfannengriff 30
Pfannkuchen 140
Pinole 101
Protein 79

R

Reflektorfeuer 50
Regen 58
Reis 84
Reisgerichte 147
Rezepte 138
Ruß 14

S

Salz 89
Samen 119
Sauerampfer 114, 153
Sauerkraut 153
Sauerstoff 47
Sauerteig 134
Schnittlauch 120
Schütteldüse 21
Silberpräparate 65
Sojamehl 84
Soßen 149
Speck 88, 138
Spiritus 14
Spirituskocher 17
Spitzwegerich 115

Spurenelemente 81
 Sternfeuer 50
 Stockbrot 134
 Streichhölzer 42
 Studentenfutter 95
 Suppen 86, 142
 Suppengrün 86

T

Tank 23
 Tasse 32
 Tee 90
 Teflon 30
 Teigwaren 85, 145
 Teller 33
 Titan-Non-Stick-
 Beschichtungen 30
 Tomatenmark 86
 Topf 28
 Topfbeleuchtung 31
 Topfgreifer 29
 Torf 47
 Tortillas 158
 Trail Snacks 94
 Trauffichten 58
 Treibholz 47
 Trockenfleisch 99
 Trockenfrüchte 89
 Trocknen, Lebensmittel 72, 92

V

Verpacken 74
 Vitamine 80
 Vollmilchpulver 87
 Vorheizen 20

W

Wacholderbeeren 120
 Wasser 62
 Wasser, im Winter 62
 Wasserflasche 68
 Wasserkessel 31, 32
 Wasserverschmutzung 63
 Weidenröschen 116
 Wiesenbocksbart 117, 154
 Wiesenknöterich 118
 Wildgemüse 155
 Wildpflanzen 106
 Winter 56, 62

Z

Zelt 24
 Zerlegen, Tier 123
 Zucker 90
 Zunder 42
 Zünder 42
 Zwiebeln 86

Fotonachweis

dreamstime.com: S. 115, 118
Fotolia.com: S. 109, 113, 115, 116
Kayalar: S. 46

Fa. Primus: S. 18, 20
 alle weiteren: Rainer Höh