

002ku Foto: rh



Kocher

Koch- und Essgeschirr

Feuer

Wasser

Proviand

Nahrung aus der Natur

Zubereitung

Rezepte

Anhang

Rainer Höh
Wildnis-Küche

Hunger ist der beste Koch,
und den hat man outdoors immer dabei.

Impressum

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare und Verbesserungsvorschläge.

Alle Informationen in diesem Buch sind vom Autor mit größter Sorgfalt gesammelt und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft bearbeitet und überprüft worden. Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht ausgeschlossen werden können, erklärt der Verlag, dass alle Angaben im Sinne der Produkthaftung ohne Garantie erfolgen und dass Verlag wie Autor keinerlei Verantwortung und Haftung für inhaltliche und sachliche Fehler übernehmen.

Die Nennung von Firmen und ihren Produkten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne Wertung gegenüber anderen anzusehen.

Qualitäts- und Quantitätsangaben sind rein subjektive Einschätzungen des Autors und dienen keinesfalls der Bewerbung von Firmen oder Produkten.

Rainer Höh

Wildnis-Küche

erschienen im

REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH
Osnabrücker Straße 79, 33649 Bielefeld

© Peter Rump 1999, 2000, 2002, 2006

5., neu bearbeitete und erweiterte Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung

Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout), G. Pawlak (Realisierung)

Inhalt: G. Pawlak (Layout), A. Schwarz (Realisierung)

Fotos: siehe Bildnachweis S. 175

Zeichnungen: Antonina Lorys (al)

Druck und Bindung

Himmer AG, Augsburg

ISBN 978-3-8317-1077-5

Printed in Germany

Dieses Buch ist erhältlich in jeder Buchhandlung Deutschlands, Österreichs, der Schweiz, Belgiens und der Niederlande.

Bitte informieren Sie Ihren Buchhändler über folgende Bezugsadressen:

Deutschland

Proлит GmbH, Postfach 9, D-35461 Fernwald (Annerod)
sowie alle Barsortimente

Schweiz

AVA Verlagsauslieferung AG, PF 27, CH-8910 Affoltern

Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2, A-1230 Wien

Niederlande, Belgien

Willems Adventure www.willemsadventure.nl

Wer im Buchhandel trotzdem kein Glück hat, bekommt unsere Bücher auch in unserem **Büchershop im Internet:**
www.reise-know-how.de

Rainer Höh

Wildnis- Küche

Reise Know-How im Internet

www.reise-know-how.de

- › Ergänzungen nach Redaktionsschluss
- › kostenlose Zusatzinfos und Downloads
- › das komplette Verlagsprogramm
- › aktuelle Erscheinungstermine
- › Newsletter abonnieren

Verlagsshop mit Sonderangeboten



Das Kochen am Lagerfeuer macht einen ganz wesentlichen Teil des Reizes am Wandern und Wildnisleben aus – das geht sicher nicht nur mir so. Es ist die Lagerfeuer-Romantik, die Freude am Improvisieren, die Freude am Einfachen, die Freude, in, mit und von der Natur zu leben. Und nicht zuletzt ist es natürlich auch der gesunde Appetit, den man beim Wandern, Paddeln oder Radfahren an der frischen Luft entwickelt.

Das Geheimnis der Outdoor-Küche liegt im Improvisieren, darin, aus wenigen Zutaten mit einfachsten Mitteln und unter manchmal schwierigen Bedingungen schmackhafte und abwechslungsreiche Mahlzeiten zu zaubern. Es ist das A und O der Outdoor-Küche, jederzeit mit wachen Sinnen auf neue Situationen einzugehen und mit Fantasie die gebotenen Möglichkeiten zu nutzen.

Kochrezepte sind keine Dogmen, an die man sich buchstabengetreu halten muss. Und wenn jemand hilflos dasteht, weil im Rezept steht „man nehme eine dreiviertel Tasse Speckwürfel“ und er hat nur noch eine halbe, oder es steht „Corned Beef“ und er hat nur noch Speck oder Hartwurst – nun, dem kann auch ein Kochbuch nicht mehr viel helfen.

Probieren Sie, variieren Sie und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Schauen Sie, was im Rucksack steckt, was am Wegesrand wächst und was im Wasser schwimmt, und überlegen Sie dann, was sich Schmackhaftes daraus kombinieren lässt.

Ich habe bewusst versucht, die Rezepte als Anregungen darzustellen, als Grundmuster, die man mit Fantasie und Freude spielerisch variieren kann und soll. Es können nur Anregungen sein, und es liegt bei Ihnen, sie weiterzuspinnen und mit Farbe und Leben zu füllen. Nur „lebendiges“ Kochen kann Freude machen!

Viel Freude beim Kochen!

Rainer Höh

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