

005rk Abb.: sw



Kochen unterwegs



Was ist anders als zu Hause?

Die Frage, was beim Kochen unterwegs anders ist als zu Hause, lässt sich ganz einfach beantworten: Es wird nicht in der eigenen Küche gekocht! Die Küchenausstattung ist fremd, fällt meistens deutlich geringer aus und ist nicht auf die eigenen Vorlieben und Eigenarten bei der Essenszubereitung ausgerichtet.

Aber wären das alles Gründe, nicht frisch zu kochen? Hand aufs Herz: Wie oft braucht man wirklich den Pürierstab, die Nudelmaschine, eine Schale für ein Wasserbad und was in der heimischen Küche sonst noch steht? Eigentlich viel zu selten – auch wenn ich das alles in meiner Küche habe und für die seltenen Gelegenheiten des Benutzens nicht missen möchte. Aber unterwegs reizt es mich, **mit wenig Ausstattung trotzdem frisch zu kochen**. Es muss aber nicht der selbst gemachte Pastateig oder eine aufgeschlagene Creme sein. Eine leckere Sauce mit frischem Gemüse vom Markt reicht völlig aus. Und das ist fast überall möglich und mit relativ wenig Ausrüstung zuzubereiten.

Essen oder Ernähren?

Das ist nicht nur in der Reiseküche die Grundfrage! Essen oder Ernähren? Danach richtet sich alles: die Mitnahme von Proviant und die Minimalausstattung der mobilen Küche.

Wer im Urlaub sportliche Aktivitäten bevorzugt und ein bestimmtes Ziel zu Fuß oder per Rad erreichen will, hat am Ende des Tages oft nicht mehr die Lust und die Energie, sich intensiv um die Essenszubereitung zu kümmern. Es geht einfach um das Sattwerden, möglichst schnell, möglichst einfach und möglichst so, dass die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten bleibt.

Mit diesem Reise-Kochbuch werden Urlauber angesprochen, die **die fremde Umgebung auch über kulinarische Genüsse kennenlernen** wollen und sich nicht scheuen, vor Ort selbst einzukaufen und den Kochlöffel zu schwingen. Die Nahrungsaufnahme erfolgt nicht in erster Linie, um das Funktionieren des Körpers zu sichern, sondern auch zur Steigerung der Lebensfreude auf Reisen durch ein frisch zubereitetes Essen. Was dafür erforderlich ist, weiß der Genießer ohne Formeln und Tabellen mit Nährwert- und Vitaminangaben. Der Appetit und die Lust aufs Essen werden es richten. Also Augen auf beim Einkaufen. Essen Sie, was Ihnen schmeckt und probieren Sie aus, was neu und reizvoll ist.

Der goldene Mittelweg

Nicht jeder Selbstversorger ist ein leidenschaftlicher Koch. Umgekehrt gilt, dass auch ein leidenschaftlicher Koch mal müde ist und den bohrenden Hunger schnell bekämpfen will. Selbstversorgung auf Reisen sollte nicht mit dogmatischen Vorstellungen besetzt sein. Der Anspruch, immer **jede Speise frisch** zuzubereiten, ist genauso falsch, wie sich **ausschließlich per Dose** oder mit Trekkingnahrung aus der Packung ernähren zu wollen, weil man keinen Aufwand betreiben will. Die Kombination macht es, im Urlaub und sogar innerhalb einer Mahlzeit. Nichts gilt es zu verteufeln, nicht das fertige Pesto aus dem Glas noch den Linseneintopf aus der Büchse. Weder ist der selbst gemachte Kartoffelpuffer das einzig Wahre noch die Tomatensauce aus frischen Zutaten. Gesucht wird der goldene Mittelweg, der durch die Urlaubsart und die Umgebung mit Einkaufsmöglichkeiten geprägt wird.

Mein Rat: **Gehen Sie es pragmatisch an.** Schauen Sie, wozu Sie Lust haben und was machbar ist. Bei einem Radurlaub mit Zelt in Dänemark war ich

beim Kochen viel bequemer und habe häufiger auf Dosengerichte oder fertige Nudelsaucen zurückgegriffen als bei der gleichen Urlaubsart in Jordanien. Dort gab es einfach keine anderen Möglichkeiten, als mit frischen Zwiebeln, Tomaten und einer Dose Thunfisch selbst zu kochen. Und ähnlich verhält es sich im Wohnmobil und in der Ferienwohnung.

Grundausrüstung

Letztendlich braucht man keine umfassende Ausrüstung, um frische und schmackhafte Mahlzeiten zu kochen. Aber was bedeutet das konkret?

Vor dem Zelt

Es ist keine Frage: Wer mit dem Zelt unterwegs ist, erfährt die meisten Einschränkungen beim Kochen. Die Küche fehlt gänzlich. Selbst ein einfacher Tisch mit Stuhl ist keine Standardausrüstung. Viele hocken oder sitzen auf dem Boden vor dem Zelt. Die Küchenausstattung variiert vermutlich nach Reiseart. Wer mit dem Auto unterwegs ist, braucht es nicht allzu minimalistisch anzugehen. Wer seine Ausrüstung aber beim Wandern auf dem Rücken trägt oder auf dem Fahrrad transportiert, achtet sehr genau darauf, was wirklich nötig ist. Und es muss nur Weniges unbedingt vorhanden sein.

Die **minimale Ausstattung** besteht aus einem Kocher, einem Topf oder Topfset, einem Trinkgefäß und Besteck in Form eines scharfen Taschenmessers und eines Löffels. Das reicht völlig aus für kulinarische Genüsse unter freiem Himmel!

In der „Wildnis-Küche“ wird ausführlich über Kocher und Koch- und Essgeschirr geschrieben. Ich beschränke mich hier auf eine kurze Übersicht, was unbedingt ins Urlaubsgepäck hinein sollte.



Literaturtipp
„Wildnis-Küche“
von Rainer Höh,
Reise Know-How
Verlag, Bielefeld.

Der Praxis-
Ratgeber für die
Ernährung unter
freiem Himmel.

Kochertypen

Es gibt diverse Kochertypen, die mit unterschiedlichen Brennstoffen arbeiten:

- Gaskocher
- Spirituskocher
- Esbitkocher
- Benzinkocher
- Petroleumkocher

Einer davon sollte bei der Zeltausrüstung dabei sein, allerdings sollte nie im Zelt gekocht werden. Als nützlich erweist sich ein Windschutz, der die Flamme schützt und möglichst eng um den Kocher herumgelegt wird.

Töpfe

Für das Campen gibt es inzwischen eine Vielzahl an **Topfsets** aus leichtem wie robustem Material. Neben dem geringen Gewicht ist von großem Vorteil, dass die Töpfe platzsparend ineinander gesetzt werden können. So kann man z. B. drei Töpfe mitnehmen und hat immer einen „frei“, um ausschließlich Wasser heiß zu machen oder direkt im Topf Tee oder Kaffee zuzubereiten. Es gibt aber auch Sets

006rk Abb.: sw



◀ Töpfe eines
Campingtopfsets

mit einem gesonderten Teekessel. Wichtig ist, dass die Töpfe einen gut schließenden Deckel haben, damit energiesparend gekocht werden kann.

Da eine **Pfanne** häufig wegen ihres Griffes unpraktisch zu verpacken ist, kann meist der größte Deckel eines Topfsets als Pfanne genutzt werden. Nicht alle Töpfe haben festmontierte Griffe. Als Halter dient dann eine Art Zange, die unbedingt dabei sein sollte, sonst wird es schmerzhaft heiß für die Hände. Noch schlimmer wäre es aber, wenn vor Schreck der heiße Topf mit dem fertigen Essen fallen gelassen würde ... Also nicht den Griff vergessen oder verlieren!

Weiteres Koch- und Essgeschirr

Es ist vielleicht nicht jedermanns Sache, die Speisen direkt aus dem Topf zu genießen, vor allem, wenn sich den mehrere Leute teilen. Irgendeine Art von Teller wird also benötigt. In Outdoorläden gibt es heute viele verschiedene **Essgefäße aus leichten Materialien** wie Aluminium, Emaille, Edelstahl und Plastik. Platz- und gewichtssparend ist ein Behältnis, das sowohl das Müsli am Morgen als auch den Eintopf am Abend aufnimmt und genauso gut für weniger flüssige Gerichte geeignet ist.

Ich benutze seit Jahren eine Art „Plastiknapf“ und nehme für das Schneiden von Zwiebeln und zum Brotschmieren noch ein Brettchen mit – auch auf dem Fahrrad. Statt einem Brettchen tut es auch der Deckel einer Plastikdose, wenn er auch etwas in Mitleidenschaft gezogen wird. Die dazugehörige Dose ist vielfältig einsetzbar: für lose Vorräte und für Reste oder für Kleinkram wie Besteck, Zangenriff und Dosenöffner.

Für Getränke aller Art ist ein **Trinkbecher** zu empfehlen. Auch hier gibt es unterschiedliche Materialien, die ihre Vor- und Nachteile haben. Alubecher werden auch am Henkel heiß, mit einem Ther-

Checkliste

Folgende Gegenstände gehören ins Gepäck:

- Kocher, Brennstoff und Feuerzeug/Streichhölzer
- Behälter zum Wassertransport
- Topf bzw. Topfset
- Essgefäß
- Becher
- Taschenmesser
- Gabel und Löffel
- Dosenöffner
- universell einsetzbare, verschließbare Plastikdose(n)

Etwas mehr Platz? Dann kann nicht schaden:

- Brettchen
- Suppenkelle und kleiner Bratenwender aus Holz oder Plastik passend zum Topfset (der normale Löffel macht so unangenehme Geräusche ...)
- weitere Dosen und Schraubflaschen
- Handtuch, Schwamm und Spülmittel (abgepackt in einer Miniflasche)
- wiederverwendbarer Teefilter (Teenetz oder Tee-Ei, möglichst klein und leicht)
- Korkenzieher

mosbecher verbrennt man sich schnell den Mund, weil der Tee langsamer abkühlt. Ich habe inzwischen einen Edelstahlbecher.

Beim **Besteck** vertrete ich die These, dass mit einem Taschenmesser und einem Teelöffel alles verpeist werden kann. Beides kommt immer mit, egal ob ich mich im Urlaub gänzlich selbst versorge oder nur mal zwischendurch einen Snack zu mir nehmen will. Aber beim Zelten finde ich zusätzlich noch einen großen Esslöffel und eine Gabel praktisch. Die Gabel kann als Ersatz für den Schneebesen oder den Kartoffelstampfer verwendet werden. Ein klei-

ner und ein großer Löffel erleichtern die Abmessung von Zutaten. Auf ein normales Besteckmesser habe ich bislang immer verzichtet.

Ein **Behälter zum Wassertransport** sollte nicht fehlen. Dafür eignen sich Wassersäcke, die ohne Inhalt leicht und klein sind, und faltbare Kanister.

Im Wohnmobil

Vergleicht man das Wohnmobil mit dem Zelt, kommt einem die Kochecke im Fahrzeug fast wie eine Großraumküche vor. Ein Kocher mit bis zu drei Flammen ist nichts Ungewöhnliches, zwei Kochstellen sind Standard. Einen mit Gas betriebenen Backofen als festen Bestandteil des Wohnmobils findet man immer häufiger vor. Dank elektrischer Pumpe und größerer Wassertanks ist die Spüle mit fließendem Wasser ausgestattet und die kleine Arbeitsfläche macht das Kochen schon fast so einfach wie zu Hause.



Grill immer dabei

Das Leben im Wohnmobil ist für mich mit viel Aufenthalt im Freien verbunden. Und wenn es nicht gerade tiefster Winter ist, dann wird gegrillt.

Grill oder wenigstens ein Grillrost, Kohle und Anzünder gehören zur Standardausrüstung. Der Rest kann mit Steinen, Holz, Papier, Feuerzeug und Geduld vollbracht werden.

Die oben aufgeführte Grundausstattung ist auch hier notwendig. Aber durch ein Mehr an Platz können noch **einige nützliche Dinge extra** mitgenommen werden:

- zusätzliche Teller, Becher, Schälchen, Besteck und eventuell Gläser
- Bratpfanne
- größere Plastikschüssel für Salate und zum Teiganrühren
- Schüttelbecher oder wiederverschließbares Glasgefäß
- Sieb
- Reibe
- Zitronenpresse

- Schneebesens
- Knoblauchpresse
- Kochlöffel, Bratenwender und Suppenkelle
- großes Schneide- und Brotmesser, kleines Schälmesser
- Thermoskanne
- Stabfilterkaffeekanne/Kaffeetzubereiter

Falls ein Backofen vorhanden ist:

- Auflaufform
- Backblech
- Kuchenform

Und was ist nun, wenn das Wohnmobil gemietet wird und man mit der vorhandenen Ausrüstung zu recht kommen muss? Dann ist es wie in der gemieteten Ferienwohnung und man ist vielleicht froh, wenigstens das eigene scharfe Taschenmesser dabeizuhaben.



Schnellkochtopf

Hier ist die Kochgemeinschaft geteilter Meinung. Die einen schwören auf den Schnellkochtopf und wenn es irgendwie geht, ist er beim Campen mit Zelt und Wohnmobil dabei. Die anderen haben zu viel Respekt vor dem pfeifenden und zischenden Teil, um sich wirklich mit ihm anzufreunden. Dazu gehöre ich. Inzwischen steht zwar auch irgendwo in meinem Küchenschrank solch ein Topf, aber ich benutze ihn nicht. Dennoch will ich seine Vorteile durch Zeit- und Energieersparnis nicht unerwähnt lassen. Mit Schnellkochtopf reduzieren sich die Kochzeiten deutlich, weil das Essen unter erhöhtem Druck und somit bei Temperaturen über 100 °C gegart wird.

Also nicht abschrecken lassen!

In der Ferienwohnung

Die Ferienwohnung entspricht noch am ehesten der gewohnten Umgebung. Eine Küche oder eine Küchenzeile ist auf jeden Fall vorhanden. Bleibt die Frage, wie sie ausgestattet ist. Es waren nicht immer die besten Töpfe und manches Utensil hätte gern vorhanden sein dürfen, aber die Freude am Kochen ist mir nirgends vergangen. Kleiner Tipp: Vor dem Einkaufen nehme ich die Küche genau unter die Lupe und schaue, was da ist. Bevor ich mich den ganzen Urlaub über ein fehlendes Teil ärgere, kaufe ich es kurzerhand und nehme es später entweder mit nach Hause oder „spende“ es den Nachurlaubern.