

Mirjam Ophüls

Das TOUREN- KOCHBUCH

Meal Prep fürs Wandern,
Radfahren, Kanufahren und mehr



riva

Mirjam Ophüls

Das
TOUREN-KOCHBUCH

Meal Prep fürs Wandern, Radfahren,
Kanufahren und mehr

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Sarah Holzwarth

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung und Abbildungen Innenteil: Stephanie Just, S. 9:

Shutterstock/Oksana

Shufrych, S. 11: Shutterstock/NatalyaBond

Layout und Satz: Daniel Förster

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-1997-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1740-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1741-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.riva-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

EINLEITUNG

DÖRREN

ZUTATEN

LAGERUNG

VERPACKEN

COLD SOAKING UND KOCHEN

KOCHGEFÄSSE

KOCHER

REZEPTE

FRÜHSTÜCK

Schoko-Nuss-Müsli

Früchte-Müsli mit Kernen

Apfel-Zimt-Knuspermüsli

Chiapudding mit Nüssen und Beeren

Frühstückscouscous

Frühstücks-Bannocks

HAUPTSPEISEN

Gemüsebrühe

Kartoffeleintopf
Bohnen-Kartoffel-Suppe mit Gemüse
Linseneintopf mit Kartoffeln und Kürbis
Kartoffelpüree mit Pilzen und Röstzwiebeln
Kartoffel-Sojahack-Topf
Veganes Gulasch
Vegetarische Bolognese
Pasta mit Brokkoli-Pilz-Soße
Polenta mit Pilzen und Parmesan
Risotto mit Waldpilzen
Rotes Curry mit Blumenkohl und Brokkoli
Couscous mit Erdnusssoße
Gelbes Curry mit Kürbis und Süßkartoffel
Glasnudelsuppe mit Gemüse
Gemüse-Couscous
Ratatouille

NACHTISCH

Milchreis
Grießbrei
Kakao
Warmer Vanillepudding

SNACKS

Salziger Nuss-Oliven-Mix
Süß-salzige Nussmischung

Rotes Fruit-Jerky

Gelbes Fruit-Jerky

Tomaten-Jerky

RIEGEL1

Tomaten-Oliven-Riegel

Kokos-Cranberry-Riegel

Zucchini-Möhren-Riegel

Peanutbutter-Bananen-Riegel

Dattel-Zimt-Riegel

Ernährungspläne für die Tourenplanung

Danksagung

EINLEITUNG

Essen ist wichtig – gerade auf Outdoor-Touren, die uns tief in die Natur führen, denn der nächste Supermarkt ist vielleicht einige hundert Kilometer entfernt, und die wenigsten Lieferdienste bieten eine Lieferung per Helikopter in abgelegene Nationalparks an. Die Überlegung und Planung, was wir unterwegs essen wollen, erfordert zusammen mit der Beschaffung der richtigen Ausrüstung, der Planung der Route und der Organisation von An- und Abreise jede Menge Zeit. Es gilt einiges zu klären: Wie viele Tage ist man unterwegs? Wie viel Frühstück, Snacks und Abendessen braucht man, um satt zu werden, konzentriert zu bleiben und Leistung zu erbringen? Wie soll man das alles transportieren? Und lecker sollte es natürlich auch sein, denn gutes Essen sorgt für gute Laune und Zufriedenheit.

Für diese Fragen und Probleme gibt es bereits eine Bandbreite an Lösungen: von Tee und Tütensuppen aus dem Supermarkt bis hin zu praktischen, hochkalorischen und teuren Trekking-Mahlzeiten aus dem Outdoor-Bedarf. Am Ende bleibt jedoch meist, ein Haufen leerer Verpackungen zu entsorgen, und mit den Supermarkt-Gerichten hat man vielleicht zehn Kilo an Körpergewicht verloren.

Dieses Buch stellt dir eine Methode vor, wie du deine eigene Tourenverpflegung herstellen kannst: lecker, abwechslungsreich, nahrhaft, haltbar, leicht und klein verpackbar. Auf diese Weise ist es umweltbewussten Outdoor-Sportler*innen möglich, Einfluss auf die Qualität, Herkunft und Verpackung der Nahrungsmittel zu nehmen.

Die Rezepte in diesem Buch ermöglichen es dir, selbst gemachte Trekking-Mahlzeiten in Bio-Qualität regional zuzubereiten und nachhaltig zu verpacken. Daraus ergibt sich sowohl eine ausgewogenere Ernährung auf Tour, ein umweltfreundlicherer Umgang mit der Natur, in der wir so gerne unterwegs sind, und ein wesentlich schöneres Erlebnis bei den Mahlzeiten unterwegs.

Um die Lebensmittel so vorzubereiten und konservieren zu können, dass man sie gut mit auf Tour nehmen kann, sollten sie getrocknet werden. Daher geht es im ersten Kapitel ausführlich um das Dörren von Lebensmitteln, das die Grundlage für die Zubereitung der Mahlzeiten in diesem Buch ist. Das zweite Kapitel stellt einige Zutaten vor, die sich zusammen mit den gedörrten Nahrungsmitteln gut zur Herstellung von Trekking-Mahlzeiten eignen. Um zu verhindern, dass die fertigen Mahlzeiten während der Lagerung oder beim Transport Schaden nehmen, werden in den Kapiteln drei und vier Tipps und Anregungen zum richtigen Aufbewahren und Verpacken gegeben. Es geht dabei nicht nur darum, dass die Lebensmittel möglichst unbeschadet bleiben, sondern auch darum, sie möglichst nachhaltig und umweltfreundlich zu verpacken.

In Kapitel fünf geht es um die finale Zubereitung der Mahlzeiten unterwegs. Das »Cold Soaking« und das anschließende Kochen werden hier ausführlich behandelt. Kapitel sechs und sieben vermitteln schließlich einen Überblick über geeignete Kochgefäße und Kocher, der als Entscheidungshilfe für die Wahl von Topf, Kochertyp und Brennstoff dienen kann.

Danach geht es endlich ans Zubereiten der Mahlzeiten. Dieses Kochbuch bietet dir die Möglichkeit, die gesamte Verpflegung für deine komplette Tour selbst herzustellen.

Vom Frühstück über Snacks und Riegel für die Mittagspause bis hin zum Abendessen enthält dieses Buch eine Vielzahl verschiedener Rezepte für jeden Geschmack.

Ganz zum Schluss gibt es dann noch ein Baukastenmodell, das als Orientierungshilfe und Vorlage für die Ernährungsplanung von Outdoor-Touren dienen kann und verschiedene Essenspläne für unterschiedlich lange Touren vorsieht. So ausgestattet kann es dann endlich losgehen: voller Vorfreude und mit leckerem Essen ins nächste Abenteuer!

DÖRREN

Dörren ist ein simples und praktisches Verfahren, um Nahrungsmittel zu konservieren.

Die Lebensmittel werden dabei für einen längeren Zeitraum wärmeren Temperaturen ausgesetzt. Auf diese Weise wird ihnen die Feuchtigkeit entzogen, und sie werden leichter und kleiner. So schrumpfen 200 g frische Möhren beim Dörren auf 28 g zusammen, und 200 g Zucchini schaffen es sogar, nur noch 13 g zu wiegen. Leicht, klein und lange haltbar – das sind die idealen Voraussetzungen für Trekking-Mahlzeiten. Daher liegt es nahe, mithilfe des Dörrrens vielfältige und leckere Mahlzeiten für den Outdoor-Urlaub herzustellen.

Für die Rezepte in diesem Buch habe ich ein einfaches Dörrgerät verwendet, das es schon ab 30 oder 40 Euro zu kaufen gibt. Mit etwas Glück bekommt man so ein gutes Stück auch mal gebraucht noch günstiger oder sogar geschenkt. Preisgünstige Dörrgeräte erreichen eine Temperatur von bis zu 70 °C. Für das Trocknen von Obst und Gemüse ist das völlig ausreichend, denn bei diesen niedrigen Temperaturen bleiben die Mineralien und Vitamine erhalten.

Generell gilt: Je niedriger die Dörrtemperatur, desto mehr Vitamine bleiben erhalten, umso länger ist jedoch auch die Dörrzeit. Der Dörrprozess ist zwar nicht aufwendig, benötigt aber Zeit, daher sollte man mit der Ernährungsplanung nicht

erst einen Tag vor der Tour beginnen, sondern - wenn möglich - einige Wochen im Voraus (siehe Seite 90).

Beim Dörren ist es ganz wichtig, dass die Zutaten gleichmäßig und mit etwas Abstand zueinander auf den Gittern verteilt werden, damit die warme Luft zwischen ihnen hindurchströmen kann und alles gleichmäßig getrocknet wird. Die Zutaten, die unten liegen, sind meist schneller gedörnt als die auf den oberen Gittern, da sie näher an der Wärmequelle positioniert sind. Die Dauer des Dörrvorgangs variiert stark, je nachdem, welches Obst oder Gemüse gedörnt wird, wie dick dieses geschnitten ist und auf welcher Temperatur das Dörrgerät läuft. Generell trocknen Zutaten also schneller, wenn sie kleiner geschnitten sind, weiter unten liegen und das Dörrgerät stärker heizt.

Bei den Rezepten in diesem Buch werden häufig mehrere Obst- und Gemüsesorten und die Sättigungsbeilagen gleichzeitig gedörnt. Wenn du siehst, dass eine Zutat schon fertig gedörnt ist, kannst du diese selbstverständlich aus dem Dörrgerät nehmen, um mehr Platz im Dörrgerät zu schaffen, während andere Lebensmittel noch weiterdörren.

Bei manchen Gemüsesorten wie Wurzelgemüse, Kartoffeln oder auch Brokkoli lohnt es sich, sie nicht roh zu dörren, sondern sie zuerst kurz zu dünsten, bis sie gar sind, und sie dann erst zu dörren. Das hat mehrere Gründe: Die vorgekochten Zutaten verlieren schneller an Feuchtigkeit und werden außerdem schneller wieder weich, wenn sie beim Cold Soaking eingeweicht und anschließend gekocht werden (dazu mehr ab Seite 17).

Auch Sättigungsbeilagen wie Reis und Nudeln sind im Outdoor-Urlaub schneller gar, wenn sie zu Hause vorgekocht

und gedörrt werden. Wer seine Mahlzeiten also unterwegs noch schneller fertigkochen und zudem Brennstoff sparen möchte, sollte diese Zutaten zu Hause entsprechend vorbereiten. Außerdem bröseln einige Gemüsesorten wie Brokkoli oder Blumenkohl stark, wenn sie roh gedörrt werden. Dünstet man sie hingegen vor dem Dörren, bleiben sie deutlich kompakter.

Die Rezepte in diesem Kochbuch sind vegetarisch und vegan, bei einigen Rezepten habe ich dennoch auch Varianten mit Fleisch (zum Beispiel mit geräucherter Salami oder Trockenfleisch) angegeben, da viele Outdoor-Sportler*innen nicht auf Fleisch als wertvolle Eiweißquelle verzichten möchten. Wer selber Fleisch dörren will, braucht ein hochwertigeres Dörrgerät, mit dem auch höhere Temperaturen als 70 °C erreicht werden können.

Zum Dörren mit dem Dörrgerät gibt es ein paar Alternativen: Zum einen den Ofen - den ohnehin fast jede*r zu Hause hat und mit dem man gut dörren kann, indem man ihn auf eine sehr niedrige Temperatur einstellt, die Zutaten auf einem Blech oder Rost verteilt und in regelmäßigen Abständen die Ofenklappe öffnet oder ein Stück Holz oder ein feuchtes Tuch in die Öffnung der Ofenklappe klemmt, damit feuchte Luft entweichen kann (es gibt sogar Öfen mit eigener Dörrfunktion). Diese Variante benötigt etwas mehr Betreuung als das Dörrgerät und lässt relativ viel Wärme in die Küche entweichen, damit ist diese Methode nicht unbedingt für den Hochsommer oder für Menschen, die tagsüber viel unterwegs sind, geeignet.

Eine andere Option, die für den Sommer auch nicht ideal ist, ist das Dörren auf der Heizung, dabei werden die Zutaten auf einem Rost auf die Heizung gelegt und durch die Wärme der Heizung getrocknet.

Ein Dörrgerät kann man sich auch selbst bauen, dazu finden sich verschiedene Anleitungen im Internet. Dafür braucht man etwas Platz im Garten oder auf dem Balkon, da die selbst gebauten Geräte meist mit der natürlichen Energie der Sonne arbeiten und ohne Strom funktionieren. Ökologisch betrachtet, ist dies eine sehr nachhaltige Methode, allerdings ist sie bei kälterem und bewölkterem Wetter schwierig umzusetzen. Der Dörrprozess dauert meist länger als bei einem elektronischen Dörrgerät.



ZUTATEN

Für die Rezepte in diesem Buch werden die meisten Lebensmittel selbst gedörrt, allerdings gibt es einige Zutaten, die bei der Zubereitung von Trekking-Mahlzeiten hilfreich sind, die aber nicht so einfach selbst hergestellt werden können.

Flüssige Nahrungsmittel wie zum Beispiel Milch, Kokosmilch oder passierte Tomaten sind schwierig zu dörren, machen das Essen aber oft wesentlich leckerer und nahrhafter. Glücklicherweise können viele dieser Lebensmittel in pulverisierter Form im Lebensmittelhandel erworben werden. Flüssige und zugleich schwere Nahrungsmittel können also leicht durch Hafermilch- und Milchpulver, Kokosmilchpulver, Tomatenmark oder (noch leichter) Tomatenpulver ersetzt werden. Häufig gibt es diese Pulver auch in Bio-Qualität. Leider sind nicht alle pulverisierten Nahrungsmittel auch plastikfrei verpackt erhältlich.

Bei manchen Nahrungsmitteln, die man selbst dörren kann, ist es (vor allem aus Zeitgründen) durchaus sinnvoll, sich zu überlegen, ob es nicht auch die Variante aus dem Supermarkt sein darf. Das trifft unter anderem auf Gemüsebrühe, Zwiebelpulver und Knoblauchgranulat zu. Wenn man viel Zeit hat, kann man diese Zutaten natürlich auch selbst dörren. Allerdings sollte einem bewusst sein, dass das Dörren von Zwiebeln und Knoblauch etwas geruchsintensiver ist als das Trocknen anderer Obst- und Gemüsesorten. Wenn die Zeit für die Tourenvorbereitung knapp ist, lohnt es sich, auch Pilze und Tomaten in