

GESA NEITZEL



Safari



KITCHEN

Veganer Genuss



für Camper und andere Abenteurer



ZS VERLAG

# INHALT

Warum ich auf eine vegane Ernährung umgestiegen bin  
Vor der Reise: Die Safari-Kitchen-Basics  
Der Natur zuliebe: 7 Tipps für nachhaltiges Campen  
Extra-Vitalstoffe ... habe ich immer mit im Gepäck

## **Rezepte**

Morgens

*Safari-Snacks & -Sweets*

Mittags

Abends

*Safari-Drinks*

Meine Basic-Rezepte

## **Anekdoten**

Meine Safari-Morgenroutine

Gusseisen, perfekt für Veganer

Feuer machen – Trick 17

Veggie-Tomas, die Avocados und die Elefanten

Dinner mit Stachelschwein

Nächtliche Tierbesuche

## **Gut zu wissen**

Meine Basic-Rezepte

Camping in Afrika: Ist das überhaupt sicher?

2-Wochen-Plan für deinen Campingtrip

Warum für mich Camping die beste Art von Urlaub ist

# Impressum



*Warum ich auf eine*  
**VEGANE ERNÄHRUNG**  
*umgestiegen bin*



*2015 ließ ich mein altes Leben als Fernsehredakteurin in Berlin zurück, um mich im südlichen Afrika zum Safari-Guide ausbilden zu lassen. Es geschah während dieser Zeit, dass ich zum ersten Mal den Verzehr von Tierprodukten wirklich infrage stellte. An einem späten Nachmittag kehrten wir Schüler von einer aufregenden Safari-Fahrt zurück, auf der wir Elefanten, Löwen, Zebras und Co. aus nächster Nähe bewundert hatten. Am Abend tauschten wir uns dann am gemeinschaftlichen Lagerfeuer aus, während die Steaks über den heißen Kohlen grillten. Und in diesem Moment konnte ich nicht anders, als mich zu fragen:*

## **Wo ist der Unterschied?**

*Wo ist der Unterschied zwischen dem Elefanten, den ich auf Safari bewundere, und dem Rind, das ich kurz darauf in Form eines Steaks ohne Bedenken auf meinen Teller lade? Wo ist der Unterschied zwischen dem Storch, dem ich geruhsam dabei zuschaue, wie er in den Sonnenuntergang fliegt, und dem Huhn, das ich aber auch nur dann esse, wenn ihm alle Federn bereits gerupft wurden und es von allem Blut gesäubert wurde? Wo ist der Unterschied zwischen den wilden Tieren und den sogenannten Nutztieren?*

*Beide empfinden Schmerz auf dieselbe Weise, beide beschützen ihre Neugeborenen mit derselben Fürsorge, beide haben mir auf ihre ganz eigene Art oft genug bewiesen, dass sie Gefühle wie Freude oder Angst empfinden können.*

**Ich musste feststellen, dass es für mich wirklich keinen Unterschied gab.**

*An diesem Tag setzte sich für mich ein Rad in Bewegung, das sich seitdem stetig weitergedreht hat. Nach dem Abschluss der Ausbildung entschieden mein Mann Frank und ich, dass wir der veganen Ernährung eine Chance geben würden. Seitdem haben wir nicht zurückgeschaut. Und auch wenn wir es nicht immer zu hundert Prozent perfekt hinbekommen (in seltenen Fällen schleicht sich noch ein Stück Halloumi-Käse ein), so sind wir beide nach wie vor davon überzeugt, dass es die richtige Entscheidung war.*



*Mir ist vor allem wichtig, dass der Anspruch auf Perfektionismus verworfen wird – und zwar nicht nur wenn es um die Ernährung geht, sondern in allen anderen Lebensbereichen. Es ist, so glaube ich, genau dieser Perfektionismus, der viele vom Veganismus abschreckt. „Also, ich könnte niemals auf Käse verzichten!“ Diesen Satz höre ich häufig. Meine simple Antwort darauf lautet: Dann verzichte eben erst mal nicht drauf. Fang*

*damit an, die Dinge in deiner Ernährung umzustellen, die dir leichtfallen. Und bleib bzw. sei offen für Veränderung! Der Rest ergibt sich dann nach und nach ganz von allein.*

*Was diese Welt braucht, sind nicht eine Handvoll „perfekte“ Veganer, die allen anderen ein schlechtes Gewissen machen – was diese Welt braucht, ist eine menschliche Bevölkerung, die sich mit der Frage auseinandersetzt, wo ihre Lebensmittel herkommen und welchen Einfluss alltägliche Entscheidungen auf das Wohl unserer Gemeinschaft haben. Und diese Gemeinschaft sollte nicht nur uns Menschen, sondern auch die Tiere und die Pflanzen einschließen. Wir Menschen sind ein Teil vom großen Ganzen – die vegane Ernährung hat mir geholfen, mich wieder daran zu erinnern. Ich setze mich heute viel mehr damit auseinander, welche Lebensmittel ich meinem Körper zuführe, wo diese herkommen und welche Nährstoffe sie enthalten.*

*Die Gründe, warum immer mehr Menschen auf den Verzehr von Tierprodukten verzichten oder den Verzehr einschränken, sind so vielfältig wie individuell. Dem einen liegt das Wohl der Tiere am Herzen, dem anderen ist dank der einschlägigen Dokus vor Augen geführt worden, welche Auswirkungen die Viehzucht auf das Klima der Erde hat; ein anderer tut es der Gesundheit wegen – viele wahrscheinlich aus allen genannten Gründen zusammen. Mein persönlicher Grund lässt sich am besten mit einem Zitat von Albert Schweitzer (geboren im Jahr 1875, seines Zeichens Vegetarier und Tierschützer) aus seinem Buch „Die Ehrfurcht vor dem Leben“ beschreiben:*

**„Ist der Mensch von der Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben berührt, so schädigt und vernichtet er Leben nur aus Notwendigkeit, der er nicht entrinnen kann, niemals aus Gedankenlosigkeit.“**



*Diese Notwendigkeit zu definieren, ist gewiss nicht einfach. Ja, eine Definition kann wohl für jeden von uns immer nur subjektiv erfolgen. Was ich für notwendig halte, mag für dich vollkommen überflüssig erscheinen – und umgekehrt. Wichtig ist, so denke ich, sich die Worte Schweitzers immer mal wieder in Erinnerung zu rufen und regelmäßig zu überprüfen, ob das eigene Herz nach wie vor am rechten Fleck schlägt.*

*Die Ehrfurcht vor allem Leben ist der Kompass, nach dem ich mein Herz kalibriere. Nicht immer bekomme ich es perfekt hin, aber immer öfter stelle ich fest, wie wertvoll diese Welt doch ist, wenn ich all das schätze und ehre, was sie lebendig macht.*

## **Wie dieses Buch entstanden ist ...**

### **On the Road in Africa**

*Heutzutage bereisen Frank und ich gemeinsam den afrikanischen Kontinent, wann immer sich die Gelegenheit ergibt – er für sein Business (eine Reiseagentur für Safaris), ich zur Recherche von meinen Büchern. Wenn wir unterwegs kochen, dann immer über dem Feuer und mit sehr simplen Zutaten, die sich überall auf der Welt finden lassen. Wir sind vornehmlich im südlichen Afrika unterwegs (Südafrika, Namibia, Botswana, Sambia und Simbabwe) und können hier, mal abgesehen von den großen Städten Südafrikas, nicht auf vegane Fertigprodukte zugreifen. Und so sind über die letzten fünf Jahre die Rezepte für dieses Buch entstanden.*

*Mir war es wichtig, vollwertig und gesund zu kochen. Nur weil die Mahlzeiten nicht wie sonst am heimischen Herd zubereitet werden, sondern stattdessen am Lagerfeuer oder auf einem einfachen Gaskocher, bedeutet das noch lange nicht, dass für die Dauer des Trips nur noch Dosenravioli auf dem Menü stehen.*

**... und was du darin findest.**

**Rezepte für unterwegs UND zu Hause.**

*Meine Rezepte sind so einfach wie möglich gehalten und die meisten der frischen Zutaten lassen sich einfach abwandeln, je nachdem, welches Gemüse Saison hat oder was man gerade noch da hat. Sie eignen sich sowohl für einen Campingtrip als auch für das Kochen zu Hause. Im Buch findest du Anleitungen für das Kochen in deiner Küche oder am Lagerfeuer – je nachdem, wo du dich gerade befindest. Eine gewisse Freude am Kochen und die Wertschätzung von guten, gesunden Lebensmitteln sollten vorhanden sein – sonst kann das Kochen am Lagerfeuer eine echte Herausforderung werden und die Dosenravioli werden doch ganz schnell wieder herbeigesehnt.*

*Alle meine Rezepte sind am Lagerfeuer entstanden, aber wurden in der Küche noch mal ausgetestet. Und so freue ich mich sagen zu können, dass Safari Kitchen auch zu Hause ein kleines Gefühl von Abenteuer zu vermitteln mag, z.B. wenn die Campfire Orange Cakes zubereitet werden oder das eine oder andere Gericht einfach direkt aus der gusseisernen Pfanne geschlemmt wird.*

*Meine Botschaft ist simpel: Wenn ich es mit Leichtigkeit und Freude schaffe, mich unterwegs in Afrika vegan und gesund zu ernähren, dann kriegst du das auch hin, versprochen. Dieses Buch will dir dabei helfen.*

*Und nicht vergessen: Wenn Affen dein Obst klauen, starke Windböen das Kochen zur Hölle machen und das selbst gebackene Brot mal wieder im Lagerfeuer verbrannt ist – dann weißt du, dass du alles richtig gemacht hast. Denn dann isst du wieder draußen in der Natur, so wie es sein soll. Und hier draußen war es ein guter Tag, wenn es wenigstens nicht deine Haare waren, die brannten ... denn auch das kann durchaus vorkommen.*

**WELCOME TO THE SAFARI KITCHEN.**

**Alles Liebe,  
deine Gesa**

GESA  
NEIZEL

# VOR DER REISE

## Die Safari-Kitchen-Basics

*Frank und ich sind als sogenannte Overlander unterwegs. Das bedeutet, wir reisen mit einem Geländewagen, in dem wir ausreichend Equipment und Vorräte verstauen können, und überqueren auf unseren Reisen mehrere Ländergrenzen. Diese Art zu reisen, ist im südlichen Afrika sehr beliebt; ein entsprechendes Fahrzeug mietet man kostengünstig am besten in den südafrikanischen Großstädten Kapstadt oder Johannesburg oder in Namibias Hauptstadt Windhoek.*

*Wir sind seit nunmehr fünf Jahren (mit Unterbrechungen natürlich) auf diese Weise unterwegs. Unser Equipment ist entsprechend ausgeklügelt und vielseitig. Die komplette Campingausstattung würde an dieser Stelle den Rahmen sprengen und da dies ja ein Kochbuch ist, beschränke ich mich im Folgenden auf die Grundausrüstung, die ich für deine eigene Safari Kitchen empfehlen würde (siehe auch das Foto auf S. 10/11). Übrigens: Wer im südlichen Afrika campen möchte, bekommt die meisten dieser Gegenstände mit dem Mietwagen; andernfalls ist man besser damit beraten, sie vor Ort zu kaufen.*

### **Folgendes Zubehör gehört für mich in die Basisausstattung**

- *eine große Grillzange, um die Kohlen im Feuer zu bewegen (Achtung, diese Zange nicht fürs Essen verwenden)*
- *eine kleine Grillzange zum Wenden des Gemüses auf dem Grill oder in der Pfanne*

- ein paar **Aufbewahrungsboxen/-dosen** und **Einweckgläser** (ich versuche, alle meine Würzmittel und Saucen in Gläsern zu kaufen, und wasche diese aus, wenn sie leer sind)
- eine **gusseiserne Pfanne** (idealerweise mit Deckel)
- ein sogenannter **Feuertopf** (auch **Dutch Oven**, **Fire Pot** oder **Bread Pot**) **aus Gusseisen**
- ein **Kessel**
- eine **Thermoskanne**
- ein **Potjie** (kleiner gusseiserner Topf mit drei Beinen; kein Muss, aber ich verwende ihn gern)
- vielleicht noch zusätzlich eine **kleine Pfanne** / ein **kleiner Topf**
- **Besteck**
- zwei **Schneidmesser**
- zwei **Schneidebretter** (eins für Gemüse, eins für Obst – ich mag es nicht, wenn das Obst nach Zwiebel oder Knoblauch schmeckt, darum zwei verschiedene Bretter)
- **Holzkochlöffel**
- **Emaillegeschirr** (Teller und Schalen)
- **Emailletassen** (davon 1 Tasse mit 200 ml Inhalt, die nutze ich zum Abmessen von Zutaten)
- ein **kleiner Gaskocher** (sehr praktisch, wenn mittags gekocht wird; dann muss man nicht extra ein Feuer machen)
- **Streichhölzer** oder **Feuerzeug**
- **Küchenrolle**
- **Alufolie** (bitte sparsam benutzen und wiederverwenden)
- **Backpapier**
- ein **kleiner Grillrost** mit Beinen oder Griff
- eine **Kopftaschenlampe + Batterien** (sehr wichtig, wenn am Abend im Dunkeln gekocht wird)

## **Lebensmittel und Würzzutaten: meine wichtigsten Basics für den Campingtrip**

*Da man gerade auf Safari nicht ständig die Möglichkeit hat, im Supermarkt Lebensmittel einzukaufen, lohnt es sich, einen gewissen Vorrat an Grundnahrungsmitteln vor Reisestart zu besorgen. Im Folgenden habe ich dir aufgelistet, was bei mir unbedingt auf die Reise mitkommt, damit wir für die Grundversorgung immer ausgerüstet sind.*

### **GETREIDEPRODUKTE & KÖRNER**

- *Buchweizen (am besten bio)*
- *Haferflocken (Haferflocken können durch Abfüllanlagen mit Gluten verunreinigt werden; ich achte daher auf garantiert sicher glutenfreie Haferflocken; die gibt es im Reformhaus)*
- *helle Sesamkörner*
- *Leinsamen oder Chiasamen (als Ei-Ersatz zum Backen)*
- *Vollkornmehl*
- *Naturreis*
- *normaler Reis*
- *(glutenfreie) Nudeln*

### **GEWÜRZE**

- *Currypulver*
- *Ingwerpulver*
- *getrockneter Oregano*
- *Pfeffer*
- *Paprikapulver*
- *Salz*
- *Zimtpulver*

## **ESSIG & ÖL**

- *Apfelessig*
- *Aceto balsamico*
- *Weißweinessig*
- *Avocadoöl*
- *Olivenöl*

## **AUSSERDEM**


- *Ahornsirup*
- *Backpulver*
- *Bohnen, Linsen und Kichererbsen (aus der Dose)*
- *brauner Zucker*
- *Erdnussbutter*
- *Gemüsebrühe (flüssig oder Würfel)*
- *Kokosmilch (aus der Dose)*
- *Pflanzendrinks (ich nenne sie auch „vegane Milch“; meine Lieblingsarten sind Hafer- oder Reisdrink)*
- *Senf*
- *stückige Tomaten (aus der Dose)*
- *Sojasauce*
- *Zitronen*


## **Wasser: ein wertvolles Gut**

*Frank und ich haben einen großen Wassertank neben dem Benzintank in unserem Auto sowie zwei extra Kanister. Damit kommen wir bis zu drei Wochen aus ... Wer keinen Wassertank hat, sollte sich im Supermarkt mit ausreichend 5-l-Flaschen Wasser versorgen. Du brauchst pro Person etwa 3 l Trinkwasser pro Tag.*

## **Noch ein Hinweis zu meinen Rezepten**

Natürlich kannst du meine Rezepte auch zu Hause kochen. Bei allen Rezepten, die ich nicht auf dem Gaskocher zubereite, findest du daher zwei verschiedene Zubereitungsarten:

 Zubereitung auf dem Feuer/in der Glut

 Zubereitung im Backofen





Kessel

Feuertopf

Potjie

Schneidebrett

Besteck

Solarlicht

Ver-schraubbare  
Gläser

Guss-eisen-pfanne  
und -topf

Emaillier-  
geschirr

Emailliertassen

Holz-schöpf-löffel

Ill-  
nge



# DER NATUR ZULIEBE

## 7 Tipps für nachhaltiges Campen

*Wenn wir campen gehen, dann kehren wir zurück in die Natur. Es gibt kein besseres Gefühl, als ein selbst gemachtes Brot im Lagerfeuer zu backen, nachts in die Sterne zu schauen oder morgens im Zelt zum Gesang Dutzender Vögel aufzuwachen. Und gerade weil die Natur uns so viel gibt, ohne im Gegenzug je etwas von uns zu fordern, sollte es uns am Herzen liegen, die Orte, die wir besuchen, so wenig wie möglich zu belasten. Mir ist klar, dass es unmöglich ist, gar keinen Einfluss auf unsere Umwelt zu nehmen – mit jedem einzelnen Schritt, den wir tun, könnten wir theoretisch Hunderte von Ameisen zerquetschen. Aber es war Jane Goodall, die gesagt hat: „You cannot get through a single day without having an impact on the world around you. What you do makes a difference, and you have to decide what kind of difference you want to make.“*

*Im Folgenden teile ich darum ein paar Tipps mit dir, wie dein Fußabdruck während eines Camping-trips so klein wie möglich bleibt:*

### **1. Kaufe deine Lebensmittel auf einem lokalen Markt**

*(Plastik-)Verpackungen sind ein wahrer Fluch während eines Campingtrips – je weniger davon wir in die Natur bringen, desto besser. Am allerbesten besiegst du das Biest direkt an der Quelle, nämlich beim Einkaufen deiner Lebensmittel. Auf einem lokalen Markt einzukaufen, bedeutet automatisch weniger bis gar kein Plastik, das du während deines Trips entsorgen musst. Bonus: Das Obst und Gemüse, das du frisch vom Markt holst, ist von besserer Qualität, und wenn du im Ausland campen gehst, bekommst du so außerdem noch die Möglichkeit, mit den Locals in Kontakt zu treten. In den*

*afrikanischen Ländern mag es zunächst etwas Überwindung kosten, auf Märkte zu gehen, aber wer sich einmal getraut hat, kommt immer wieder!*

## **2. Investiere in wiederverwendbares Equipment**

*Einweg und Besteck mögen auf den ersten Blick einfacher erscheinen (denn so spart man sich den Abwasch). Aber die Natur dankt es uns, wenn wir stattdessen in wiederverwendbares Geschirr und Besteck investieren. Oder noch besser: einfach direkt aus der Pfanne essen! In diesem Buch findest du in einigen Rezepten die Möglichkeit, Alufolie zu benutzen. Dies ist vor allem für diejenigen gedacht, die nur einmalig campen gehen wollen. Allen anderen möchte ich unbedingt empfehlen, in einen Feuertopf (Dutch Oven) zu investieren (siehe S. 8). Wenn sich die Alufolie absolut nicht vermeiden lässt, versuche ich, sie schonend zu benutzen, sodass ich sie wiederverwenden kann. Zum Aufbewahren von übergebliebenen Lebensmitteln lohnt es sich, in ein paar luftdicht verschließbare Behältnisse zu investieren (ich verwende Edelstahldosen).*

## **3. Richte Müllstationen ein**

*Das ist vor allem sinnvoll, wenn man mit mehreren Leuten campen geht. Wir richten auf unseren Trips drei verschiedene Stationen ein: eine Box für Plastikmüll, eine weitere Box für Papier und Karton und dann ein paar recycelbare Müllbeutel für den Biomüll. Die gute Nachricht für uns Veganer ist, dass der Biomüll viel weniger stinkt, weil keine Tierprodukte darin verrotten. Außerdem vermeide ich Essensreste, so gut es geht. So mache ich meine eigene „Zero-Waste-Gemüsebrühe“ aus Gemüseresten wie z.B. Zwiebel- und Knoblauchschaln, Möhrenenden oder Champignonstielen (siehe S. 152).*

## **4. Nimm alles wieder mit, was du hergebracht hast**

*Das versteht sich eigentlich von selbst, aber oft habe ich es auf afrikanischen Campingplätzen gesehen, dass Essensreste in die Büsche oder aufs Feuer geworfen werden. Doch die wilden Tiere finden alles und gewöhnen sich so an uns campende Menschen. Was für manche eine tolle Erfahrung zu sein scheint, bedeutet aber tatsächlich, dass die Tiere ihre Scheu vor uns Menschen verlieren und dann gefährlich oder aggressiv werden können.*

## **5. Verwende natürlich abbaubare Produkte: Spülmittel, Seife und Shampoo**

*Normales Spülmittel und Shampoo schaden der Umwelt, wenn sie im Boden versickern. Besser ist es, in eine natürlich abbaubare Variante zu investieren, und am besten z.B. festes Shampoo zu verwenden, so hat man am Ende auch weniger Müll.*

## **6. Übertreib's nicht mit dem Feuer**

*Das sehe ich leider häufig bei unseren Campingnachbarn: Wenn ein Feuer gemacht wird, dann richtig! Aber Tatsache ist, wir brauchen wirklich kein großes Feuer. Gehe sparsam mit dem Holz um, das dir die Natur schenkt, und achte darauf, dass du jedes Feuer anständig löschst, bevor du zu Bett gehst. Tipps zum Feuermachen findest du auf S. 87.*

## **7. Bring einen Spaten mit**

*Viele Campingplätze (auch in Afrika) haben heutzutage sanitäre Anlagen mit Duschen und Toiletten. Doch es kann immer mal wieder vorkommen, dass man an einem komplett wilden Ort übernachtet, wo einem wirklich nichts anderes übrig bleibt, als hinter dem nächsten Busch zu verschwinden. Für diesen Zweck lohnt es sich, einen kleinen Spaten auf die Reise mitzunehmen. Einfach ein Loch buddeln, das Geschäft erledigen, das Toilettenpapier im Loch verbrennen und das Loch wieder zubuddeln.*

*Alternativ kann man ein paar kleine Papiertüten mitbringen, das benutzte Toilettenpapier darin verstauen und entweder im Lagerfeuer verbrennen oder nach dem Trip zurück in der Zivilisation entsorgen.*









# **EXTRA-VITALSTOFFE...**

*... habe ich immer mit im Gepäck*

*Als Veganer ist vor allem am Anfang der Ernährungsumstellung die große Frage: Wie gehe ich sicher, alle Nährstoffe zu mir zu nehmen, die mein Körper braucht? Ein wichtiges Thema, deshalb will ich es auch in meinem Buch ansprechen. Ich selbst lasse mein Blut zweimal im Jahr testen und hatte bisher keinerlei Mängel. Aber jeder Körper ist anders, darum kann ich nur jedem empfehlen, die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit dem Arzt zu besprechen oder einen Ernährungsberater hinzuzuziehen. Auch Nicht-Veganern kann ich das empfehlen: Tatsache ist, dass unsere modernen Lebensmittel nicht mehr die gleiche Nährstoffqualität haben wie noch vor 20 oder 30 Jahren. Meine Schwiegermama z.B. isst nach wie vor Fleisch und bei ihr wurde kürzlich ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel festgestellt – das Vitamin, das unserem Körper angeblich nur durch den Verzehr von Tierprodukten zugeführt werden kann.*

*Hier kommt eine Liste mit den Nahrungsergänzungsmitteln, die ich selbst zu mir nehme.*

## **Vitamin B<sub>12</sub>**

*Vitamin B<sub>12</sub> ist unersetzlich für einen gesunden Körper. Was viele nicht wissen, ist, dass Vitamin B<sub>12</sub> neben Bakterien im Darm von Tieren auch von Bakterien in der Erde hergestellt wird. Aber aufgrund von immer schlechterer Qualität des Bodens auf unseren Feldern und aufgrund der Tatsache, dass das Gemüse viel zu sauber gewaschen wird, müssen Veganer mit einer Pille nachhelfen – einer Pille, die heutzutage übrigens auch die*