

**DIE
ABENTEUER-
OUTDOOR-
KÜCHE**

*Jessica
Lerchenmüller*

VAN

LIFE

KITCHEN

EMF

*Über 60 Rezepte
zum Camping,
Wandern und mehr*



*Jessica
Lerchenmüller*

**DIE ABENTEUER-
OUTDOOR-KÜCHE**

VAN LIFE KITCHEN



*Über 60 Rezepte zum Camping,
Wandern und mehr*

Impressum

Alle in diesem E-Book veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des E-Books ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im E-Book veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses E-Book hinzuweisen.

EIN E-BOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2020

© 2020 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung, Layout und Satz: Yvonne Witzan

Projektleitung und Lektorat: Marline Ernzer

Herstellung: Laura Denke

Fotografie: Jesscia Lerchenmüller (www.vollmundig.org)

Weitere Bilder: Shutterstock:

Struktur Fond: ©Paladin12

Rezept Icons: ©barkarola, ©KateChe, ©Marish, ©Maria Ion

Bulli Icon: ©Sovenko Artem

ISBN 978-3-7459-0210-5

www.emf-verlag.de

Inhalt

Vorwort

Equipment für Outdoor-Abenteurer

Küchenzubehör für die Van- & Campingküche

Outdoor-Ausrüstung für deine Ausflüge & Roadtrips

20 Tipps für einen unvergesslichen Roadtrip

Dein Vorratsschrank Getreide, Nüsse & Co.

Dein Vorratsschrank Konserven, Gewürze & Co.

One-Pot-Bowls

Pikanter Instant-Mix

Süßer Instant-Mix

Just Spices

Ras eL Hanout

Dukkah

Curry

Gulasch

Sesamsalz

Dip it!

BBQ-Sauce

Hummus

Joghurt-Tahin-Dip

Maßeinheiten Abmessen ohne Küchenwaage

Rezepte

VORBEREITET FÜR UNTERWEGS

Super kerniges Buchweizen-Granola

Variante: Peanut-Butter-Granola

7-Minuten-Nussmix

Frühlingsmüsli

Sommermüsli

Herbstmüsli

Wintermüsli

Nussiger Brotaufstrich für Naschkatzen

Energy Balls Peanut Butter & Chocolate

Red-Velvet-Balls

Espresso-Trüffel

Fruchtig-nussige Polentaschnitten

Karamellige Nussbutterkekse

Haselnussschnecken

Polentaecken mit Basilikum & Knoblauch

knusprige Focaccia mit Brombeeren & Rosmarin

Mitbringsel aus Italien: Ricotta-Tomaten-Quiche

Spicy Kürbissuppe mit Birnen & Knoblauch

Tomatensandwich mit Parmesanaufstrich

Byron Bay Sandwich mit Curry-Chicken

Poğaç Türkische Teigtaschen mit Schafskäse

Haferriegel mit Aprikosen

Variante: Mandel-Amarant-Riegel

Laugenbrötchen

FRÜHSTÜCK

Für kalte Tage im Van: Apfel-Hirse-Porridge

Kokosmilchreis

Pancake-Bowl

Van-Life-Porridge mit kernigem Buchweizen-Granola

Mohn-Grieß mit Pfirsichkompott & Nusskrokant

Chia-Frühstück mit Beeren

Kurkuma-Porridge mit gedünsteten Äpfeln

Schneller Kaiserschmarren

Hüttenkäse-Müsli mit Aprikosenkompott

Langschläfer-Frühstück: Buchweizen-Crêpes

Bestes Bergfrühstück: Eier-Käse-Sandwich

Crêpes mit Lachs & Karamelltomaten

[Avocado-Quinoa-Bowl mit Chili-Eiern](#)

[Sauerteigbrot de luxe mit gegrillten Pfirsichen & Roter bete](#)

SALATE

[Eier-Porridge mit Brokkoli](#)

[Sommersalat mit Erdbeeren & Basilikumpesto](#)

[Ringelbete-Salat mit karamellisiertem Chicorée](#)

[Bells Beach Salat mit in Knoblauch gerösteten Kichererbsen](#)

[Bunter Brotsalat mit süßen Birnen](#)

[Wassermelonensalat mit Feta](#)

[Brokkoli-Bowl mit Dukkah-Süßkartoffeln](#)

[Eat your Greens: Lachs-Bowl](#)

[Spaghettisalat mit Zuckermelone & Mozzarella](#)

LUNCH&DINNER

[One-Pot-Quinoa mit gerösteten Kichererbsen & Cranberrys](#)

[Van-Life-Burger](#)

[Flinke Curry-Mais-Suppe](#)

[BBQ-Chicken-Bowl mit Guacamole & Grill-Pfirsich](#)

[Penne Cala Gonone](#)

[Grüße aus Marokko: Vollkornreis mit Ras el Hanout-Grillgemüse](#)

[Linsenbolognese](#)

[One-Pot-Lasagne](#)

[Postkarte aus Sri Lanka: Dal Tadka](#)

[One-Pan-Pizza mit Birne und Mozzarella](#)

[Chili con Chocolate](#)

[Linsen-Kokos-Chili mit Joghurt-Tahin-Sauce](#)

[Shakshuka](#)

[Wraps mit Spiegeleiern À la Dukkah](#)

[Falafel-Bowl](#)

[Viva la Mexico: Wraps mit Limettenreis & Guacamole](#)

[Chiang Mai Spring Rolls](#)

[Melone mit Parmaschinken & Mozzarella](#)

[Bondi Beach Surfer-Bowl](#)

[Körniger Frischkäse mit Süßkartoffeln auf Polenta](#)

[One-Pot-Risotto Mit Tomaten und Pilzen](#)

[Raw-Travelling-Noodels](#)

[**Links & Apps**](#)

[**Über die Autorin**](#)

[**Danksagung**](#)



Vorwort

29. Dezember 2018, Kaiteriteri - Neuseeland. Ich erinnere mich gerne an diesen Tag zurück. Es war ein warmer neuseeländischer Sommertag, als wir den kleinen Ort Kaiteriteri, nur unweit des nördlichsten Punktes der Südinsel, erreichten. Mit seiner goldfarbenen Sandbucht, dem im Morgenlicht glitzernden Wasser und dem dicht bewachsenen Hinterland des berühmten Abel-Tasman-Nationalparks hatte der kleine Küstenort sofort mein Herz erobert. Ein Wassertaxi führte uns zum Einstieg des Abel Tasman Coast Track, der uns durch unberührte Natur zu winzigen Buchten führte, wo uns die Abgeschlossenheit eines Cafés zu einem kleinen Picknick einlud. Wir hatten Hummus, Cracker und ein bisschen Obst dabei. Ausreichend, um für den Rückweg nach Kaiteriteri gestärkt zu sein. Wir verbrachten den restlichen Tag am Strand des kleinen Küstenortes, lauschten dem Rauschen der Wellen und den Schreien der Möwen, die am Himmel über uns ihre Kreise zogen. Als die Abendsonne die Küste mit ihrem goldenen Licht einhüllte, nahmen wir ihre Einladung für ein Dinner am Strand an. Wir kehrten zurück zu unserem Van, durchforsteten unserer Vorräte und kochten uns ein paar Tacos mit Guacamole, Paprika und Salat. Voller Begeisterung, welche Köstlichkeiten sich aus unseren wenigen Zutaten zubereiten ließen, nahm ich meine Kamera, hielt meinen Taco in die Landschaft und knipste ein Foto. Es war der Moment, indem die Idee für dieses Buch „Van Life Kitchen“ entstand.

Wir hatten noch mehr als die Hälfte unseres Roadtrips vor uns, und je länger wir unterwegs waren, desto mehr überkam mich das Gefühl der Freiheit und ich fand innere Ruhe und Gelassenheit. Wir sind auf Berge geklettert, ließen uns von den Weiten der Landschaft verzaubern und tauchten ab ins kühle Nass. Nicht selten bestaunten wir nach langen Tagen voller Abenteuer das Leuchten der Sterne, während wir unser Dal Tadka (Linsencurry) oder eine Portion Spaghetti mit Linsenbolognese genossen. Und spätestens dann, wenn wir im Zauber des Morgenlichts unsere Pancakes-Bowl zubereiteten, waren wir sprachlos.

Wenn ich heute an unser Abenteuer auf vier Rädern denke, heben sich meine Mundwinkel bis über beide Ohren. Der Lockruf des Abenteuers und die Sehnsucht nach dem unendlichen Gefühl der

Freiheit behielten mich nicht lange zu Hause. So folgte schon bald der nächste Roadtrip nach Sardinien. Bereits die Abfahrt von zu Hause stellte sich als wahres Highlight heraus. Quer durch die Schweiz erwarteten uns unzählige Bergstraßen und Serpentinien, bevor uns kurz nach Mailand weite Felder begrüßten. Als wir auf Sardinien ankamen, deckten wir uns erst einmal mit ein paar saftigen Früchten und knackigem Gemüse ein, aus denen wir mit den Brotresten der Anreise ein köstliches Abendessen unter freiem Himmel zubereiteten. Der Brotsalat mit süßen Birnen blieb nicht das einzige Rezept, das ich von dieser Reise mitgenommen haben – auch die Inspiration für das Rezept Penne Cala Ganone fand ich auf dem Roadtrip quer durch Sardinien. Im kleinen Ferienort Cala Ganone verbrachten wir den ganzen Tag im kristallblauen Wasser mit Taucherbrille im Gesicht und Schnorchel im Mund. Fasziniert von der Unterwasserwelt, hatten wir das Zeitgefühl völlig verloren und gar nicht bemerkt, dass unser Energie-Level gleich Null war. Mit ein paar einfachen Zutaten zauberten wir uns in unserer kleinen Van-Küche eine ordentliche Portion Penne wie zu Kindheitstagen und verputzten diese glücklich.

Ganz gleich, ob ich meinen Alltag gegen das Panorama in den Bergen eintausche, samt Zelt zu einem Mikroabenteuer am nahe gelegenen See aufbreche oder auf rollenden drei Quadratmeter Wohnfläche ferne Länder erkunde – nach langen Tagen an der frischen Luft möchte ich etwas Köstliches und Nahrhaftes essen, nach dessen Genuss ich mich satt und voller Energie für den nächsten Tag fühle. Sich die Zeit zum Kochen zu nehmen ist Luxus! Doch wie sich während meiner Camping-Abenteuer herausstellte, braucht es aber oft gar nicht viel, um etwas Großartiges zuzubereiten.

Ich freue mich, all die wunderbaren Rezepte, die ich während meiner Roadtrips durch Australien, Neuseeland, Sardinien und während meiner Wanderungen im Herzen der Dolomiten gesammelt habe, in diesem Buch mit dir teilen zu dürfen.

Jessie

📷 vollmundig







Equipment für Outdoor-Abenteurer

Küchenzubehör FÜR DIE VAN- & CAMPINGKÜCHE

Das Wunderbare am Kochen im Freien ist, dass man wirklich nicht viel Equipment benötigt, um aus einer Handvoll Zutaten wunderbare Köstlichkeiten zu zaubern. Ganz gleich, ob eine elegante Einbauküche, eine mobile Campingküche oder ein einfacher Gaskocher zum Einsatz kommt, das Motto bleibt immer dasselbe: „Ein bisschen weniger von allem ist mehr und schafft Platz für das, was wirklich zählt.“

Bei der Ausstattung des Vans spielt das Gewicht oftmals keine Rolle. Aussortiertes Geschirr und Besteck, alte Pfannen und Töpfe und andere Küchenutensilien von zu Hause können nachhaltig weiterverwendet werden. Da der Platz im Van jedoch begrenzt ist, ist es äußerst praktisch, wenn Teller, Schüsseln, Gläser, Pfannen und Töpfe gut stapelbar und etwas robuster sind. Bei Töpfen ist es zudem wichtig, darauf zu achten, dass sie mit dem Elektro- oder Gasherd oder sogar Gaskocher der mobilen Campingküche funktionieren.

Eine leichtere und platzsparendere Alternative ist das klassische Campinggeschirr – das Nudelsieb, das sich im Nu in eine dünne Scheibe zusammenfalten lässt, die Pfanne mit abnehmbarem Stiel, damit sie leicht verstaut werden kann, oder die Gabel, die Löffel zugleich ist. Hier findest du eine hilfreiche Packliste für deine Van- und Campingküche für 2 Personen.



KÜCHENUTENSILIEN* VAN- ZELT WANDERN KÜCHE

<i>1 Gaskocher mit Gasflasche</i>	✓	✓	✓
<i>1 kleiner Topf mit Deckel</i>	✓	✓	
<i>1 großer Topf mit Deckel</i>	✓		✓
<i>1 Pfanne</i>	✓	✓	
<i>1 Nudelsieb</i>	✓	✓	✓
<i>1 Schneidbrett</i>	✓	✓	✓
<i>1 kleines Messer für Obst und Gemüse</i>	✓	✓	✓
<i>1 scharfes, großes Messer für Fleisch</i>	✓	✓	
<i>1 Dosenöffner</i>	✓	✓	
<i>1 Korkenzieher</i>	✓		
<i>1 Julienneschäler oder Gemüseschäler</i>	✓	✓	
<i>1 kleine Reibe (z. B. für Parmesan)</i>	✓	✓	
<i>1 Gemüsehobel</i>	✓		
<i>1 Holzkochlöffel</i>	✓	✓	
<i>1 Pfannenwender</i>	✓	✓	
<i>1 Schöpfkelle</i>	✓	✓	
<i>1 Schere</i>	✓	✓	
<i>1 Messbecher</i>	✓		

<i>Measuring Cups (1 TL, 1 EL, 1 Cup)</i>	✓	✓	
<i>1 kleine Küchenwaage</i>	✓		
<i>2 große Teller</i>	✓	✓	✓
<i>2 kleine Teller</i>	✓	✓	✓
<i>1 große Schüssel (z. B. für Salat oder zum Mischen der Zutaten für Pancakes)</i>	✓	✓	
<i>2 kleine Schüsseln für Salat, Suppen oder Müsli</i>	✓	✓	✓
<i>Besteck (Messer, Gabel, Esslöffel, Teelöffel)</i>	✓	✓	✓
<i>Wasserkocher für den Herd (oder mit Stromanschluss)</i>	✓		
<i>French Press, Espressokocher oder Filterkaffeekanne</i>	✓	✓	
<i>2 Einmachgläser (z. B. 500 ml)</i>	✓		
<i>2 Lunchboxen (z. B. aus Edelstahl)</i>	✓	✓	✓
<i>2 Bienenwachstücher</i>	✓	✓	✓
<i>wiederverwendbare Plastiksäckchen mit Zip-Verschluss oder kleine Stoffsäckchen</i>	✓	✓	✓
<i>Gummibänder zum Verschließen offener Verpackungen</i>	✓	✓	✓
<i>10- oder 20-Liter-Wassertank</i>	✓		
*für 2 Personen			

Outdoor-Ansüstung FÜR DEINE AUSFLÜGE & ROADTRIPS

Mit jedem Van-Life-Abenteuer wurde meine Liste praktischer Hilfsmittel etwas länger. Natürlich sind einige davon wirklich Luxus – wie beispielsweise Kerzen, die beim Dinner für eine gemütliche Atmosphäre sorgen, oder ein Adapter mit USB-Anschlüssen für die 230-Volt-Steckdose. Andere wiederum machen das Abenteuer auf vier Rädern oder im Zelt wirklich um einiges komfortabler und sind unabdingbar: Taschenlampe, deren Licht in der Dunkelheit den Weg weist, oder eine Geschirrwanne, die für den sicheren Transport des Geschirrs zur Abwaschstelle sorgt. Bei Wasch-, Pflege- und Hygieneprodukten lege ich großen Wert auf Umweltverträglichkeit. Beim Zelten greife ich am liebsten auf ein Stück feste Seife zurück, die für alles verwendet werden kann. Das spart nicht nur Gewicht im Rucksack, sondern verhindert auch, dass versehentlich etwas ausläuft. Auch ein paar elektronische Hilfsmittel haben sich in die Liste geschlichen – zum Beispiel ein Handy-Ladegerät, eine Power Bank, ein Navigationsgerät oder Offlinekarten, die auch dann funktionieren, wenn man sich außerhalb des Empfangs befindet. Zu guter Letzt habe ich noch ein bisschen Equipment zur Unterhaltung aufgelistet. Die Checkliste ist bestimmt nicht vollständig und auf jedem Roadtrip kommt Neues hinzu – warum beginnst du also nicht, die Liste mit Dingen zu ergänzen, die für dich persönlich bei einem Ausflug ins Freie wichtig sind?



VAN ZELT WANDERN

<i>Streichhölzer oder Feuerzeug</i>	✓	✓	✓
<i>Kerzen</i>	✓		
<i>Taschenlampe</i>	✓	✓	✓
<i>Tischlampe/tragbare Power-Laterne</i>	✓	✓	
<i>Stirnlampe</i>	✓	✓	
<i>Wäscheleine</i>	✓	✓	
<i>Wäscheklammern</i>	✓		
<i>Umweltfreundliches Wasch- und Spülmittel und Seife</i>	✓	✓	✓
<i>Geschirrwanne</i>	✓	✓	
<i>Geschirrtücher</i>	✓	✓	✓
<i>Abwaschschwämme</i>	✓	✓	
<i>Müllsäcke</i>	✓	✓	✓
<i>Klapptisch und Campingstühle</i>	✓	✓	
<i>Holz und Anzünder</i>	✓	✓	
<i>Hammer</i>	✓	✓	
<i>Axt zum Holzhacken</i>	✓		
<i>Erste-Hilfe-Set</i>	✓	✓	✓
<i>Trillerpfeife</i>	✓	✓	✓
<i>Anti-Mückenspray</i>	✓	✓	
<i>Moskitonetz</i>	✓		
<i>Sonnencreme</i>	✓	✓	✓

*Umweltfreundliches, festes
Haarshampoo*

✓

✓

Umweltfreundliche Zahnpaste

✓

✓

✓

230-Volt-Travo

✓

Adapter mit USB-Anschlüssen

✓

Power Bank

✓

✓

✓

*Navigationsgerät, Handy-App oder
Offlinekarte*

✓

✓

✓

*Wollmütze und warme
Outdoorkleidung*

✓

✓

✓

Handy-Ladegerät

✓

✓

✓

Hängematte

✓

Karten- und Brettspiele

✓

✓

✓

Bücher

✓

✓

Yogamatte

✓

✓

Taucherbrille und Schnorchel

✓

✓

Fotoequipment FÜR DEINE OUTDOOR-ABENTEUER

Ich liebe es, den Auslöser meiner Kamera zu drücken und kleine Momente, lächelnde Menschen, mir fremde Kulturen und beeindruckende Landschaften einzufangen. Doch was macht ein gutes Bild aus? Ich glaube, dass man seine Fähigkeiten zum Fotografieren mit viel Leidenschaft, Geduld und Mut, Neues auszuprobieren, schnell weiterentwickeln kann. Voraussetzung dabei ist jedoch, die richtige Perspektive zu finden, Grundkenntnisse über die Funktion der Kamera und geeignetes Equipment zu besitzen. Ich habe dir hier eine Liste zusammengestellt, was ich für einen Roadtrip, ein Camping-Abenteuer oder einen Ausflug in die Berge in meinen Kamera-Rucksack packe. Je nach Ausflugsziel und Größe meines Gepäcks beschränke ich mich auf meine Kamera mit meinem absoluten Lieblingsobjektiv (24-70mm f/2.8), auf meine Handy-Kamera oder verzichte ganz bewusst auf einen Apparat und genieße dafür den Moment im Hier und Jetzt umso mehr. Anstelle eines Stativs verwende ich beim Reisen mit leichtem Gepäck das, was ich in der Natur finde: eine Bank, Steine oder einen Baumstamm. Was in der Fotografie aber immer gleich bleibt, ist die Bedeutung von Verschlusszeit, Blende, ISO, Brennweite und des Goldenen Schnitts.

Verschlusszeit

Die Verschlusszeit gibt an, wie lange ein Bild belichtet wird. Je länger die Verschlusszeit, desto mehr Licht fällt auf den Sensor der Kamera. Ich empfehle, beim Fotografieren ohne Stativ nicht unter einen Wert von 1/100 Sekunde zu gehen, da das Bild ansonsten verwackelt und unscharf wird. Ist das Bild bei 1/100 Sekunde noch zu dunkel, empfehle ich, den ISO-Wert etwas zu erhöhen.

Blende

Die Blende ist die hintere Öffnung des Objektivs und bestimmt, wie viel Licht auf den Sensor fällt. Je kleiner der Wert (z. B. f/1.8), desto größer ist die Öffnung der Blende. Zeitgleich beeinflusst diese auch die Tiefenschärfe bzw. Schärfentiefe, also die Ausdehnung der Schärfe in die Tiefe, und somit, wie viel auf einem Bild scharf ist. Eine kleine Blende wirkt besonders effektiv, wenn der Fokus auf ein bestimmtes Detail gelegt werden soll. Bei Portraits verwende ich

meist eine Blende größer als $f/3.5$, je nachdem wie unscharf der Hintergrund sein soll. Bei Landschaftsaufnahmen wie beispielsweise [hier](#) ist eine Blende mit $f/5,6$ empfehlenswert. Manchmal spiele ich mit dem Licht (Gegenlicht-Fotografie, [hier](#) und [hier](#)), dann verwende ich eine Blende mit $f/11$.

ISO

Der ISO-Wert steht für die Lichtempfindlichkeit. Je kleiner der Wert, desto mehr Licht wird benötigt. Der Ausgangswert liegt bei den meisten Kameras bei ISO 100. Ich versuche, den ISO-Wert immer möglichst niedrig zu halten und zuerst die anderen Parameter wie Blende und Verschlusszeit anzupassen. Je nach Lichtverhältnissen ist es aber notwendig, die ISO-Zahl zu erhöhen, z. B. in der Dämmerung. Grundsätzlich gilt aber, je kleiner der ISO-Wert, desto weniger Rauschen (Körnung) im Bild.

Brennweite

Die Brennweite bestimmt den Bildausschnitt. Je größer der Wert der Brennweite, desto kleiner der Bildausschnitt. Für Portraits eignet sich eine Brennweite von 50mm besonders gut. Bei Landschaften verwende ich gerne 28mm oder 35mm. Für Objekte, die in der Ferne liegen, ist ein Teleobjektiv mit einer Brennweite von 200mm bestens geeignet.

Der Goldene Schnitt

Beim Goldenen Schnitt wird ein Bild sowohl horizontal als auch vertikal in drei gleich große Teile geteilt. Die Aufteilung kann im Querformat oder Hochformat erfolgen. Ein Beispiel für den Goldenen Schnitt im Querformat: Die Person oder das Objekt im Bild steht im linken oder rechten Bild-Drittel, jedoch nie in der Bildmitte. Ein Beispiel für den Goldenen Schnitt im Hochformat: Im unteren und mittleren Drittel befindet sich die Landschaft oder das Objekt, im oberen Drittel der Himmel bzw. umgekehrt.

Die Goldene Stunde und die Blaue Stunde

Die Goldene Stunde bricht an, wenn die Sonne knapp über dem Horizont erscheint und die Umgebung in ein weiches, warmes Licht eintaucht. Durch die langen Schatten des flachen Lichteinfalls wirken Bilder gleich lebendiger. Aber auch die Blaue Stunde, während der Dämmerung nach Sonnenuntergang und vor Eintritt

der völligen Dunkelheit, ist ein lohnenswertes Zeitfenster, um im Freien zu fotografieren und Neues auszuprobieren. Gerade bei einem Roadtrip gibt es zahlreiche Gelegenheiten, am Morgen oder am Abend, die besonders spektakulären Lichtverhältnisse zu nutzen.

Dateiformat

Ich fotografiere im RAW-Format, um das meiste aus meinen Bildern herauszuholen. Denn nur das Rohdatenformat enthält alle Bildinformationen und ermöglicht dir eine Bildbearbeitung ohne Qualitätsverluste.

Bildbearbeitung

Zur Bearbeitung der Bilder verwende ich am liebsten Adobe Lightroom® für Desktop und Mobilgeräte. Für Letztere finde ich auch VSCO® eine tolle Alternative. Für einen harmonischen Bildstil greife ich gerne auf meine Preset-Sammlung zurück. Presets helfen dir dabei, die Bildsprache eines Fotos zu unterstreichen. Ich entscheide mich je nach Licht-und Farbstimmung für einen kühleren oder wärmeren Look.

In der Checkliste findest du eine Übersicht meines Kamera-Equipments auf Reisen. Bist du auch ein*e leidenschaftliche*r Fotograf*in? Dann teile deine Van-Life-Kitchen-Rezepte mit #abenteueroutdoorkitchen oder deine Road-Trip-Momente mit #abenteueroutdoor mit mir.

	VAN	ZELT & WANDERN
<i>Kamera-Rucksack</i>	✓	
<i>Kamera-Tasche</i>		✓
<i>Kamera</i>	✓	✓
<i>2 Akkus</i>	✓	✓
<i>USB-Akku-Ladegerät</i>	✓	
<i>Objektive</i>	24-70mm, f/2.8 50mm,	24-70mm, f/2.8

f/1.8
16-35mm,
f/4.0
70-
200mm,
f/2.8

*Filter zum Schutz des
Objektivs*

✓

✓

Stativ oder Tripod

✓

Selbstausröser

✓

Verwendung des 10
Sekunden-Timers der
Kamera

*Reinigungsset für
Kamera und Objektiv*

✓

Microfaser-Brillenputztuch

*Notebook + USB-
Ladegerät*

✓

2 Speicherkarten

✓

✓

*Externe Festplatte (1
TB)*

✓

*Speicherkarten-
Lesegerät*

✓