

# OUTDOOR CUISINE

## KOCHEN UNTERWEGS WIRD OFT ALS NOTWENDIGES ÜBEL GEGESHEN, UM BEI KRÄFTEN ZU BLEIBEN.

Dabei ist Campingkocher-Essen ein echtes Highlight, bei dem auch die Umgebung eine Rolle spielt. Zeit, sich mehr um die Outdoor Cuisine zu kümmern.



1



2



4

Kochen unterwegs ist oft eine reine Bedürfnisbefriedigung: Schnell Wasser heiß machen und in die Tüte mit der Trockennahrung gießen. Fertig. Unterwegs schmeckt alles – Hauptsache es macht satt und gibt Kraft.

Natürlich ist Trockennahrung unterwegs wichtig. Sie ist leicht, nimmt kaum Platz weg, verdirbt nicht und kann schon mal „das Leben retten“. Sie ist in den letzten Jahren auch vielfältiger, ansehnlicher und geschmackvoller geworden – und ungesund ist sie auch nicht: Der Prozess des Gefrier-trocknens ist Vitamin schonend und Nährstoff erhaltend.

Dennoch ist Kochen und Essen unterwegs viel mehr als nur Nahrungsaufnahme. Ein gutes Essen kann einen bescheidenen Tag in einen Guten verwandeln und ein schlechtes Mahl kann den Tag verderben. Das wissen alle, die schon mal länger auf Tour waren und im Zelt den Regen ausgesessen haben.



3



5



6



7



8

- 1 **Primus Onja 2 Flammkocher** – Edel essen – und natürlich vorher kochen. Zum Transport lässig geschultert, schnell aufgeklappt, formschön, zwei Flammen mit Servierbrett. 2.800 Watt Leistung, 3,3 kg und für normale Schraubkartuschen. **139,95 Euro**
- 2 **Omnia Camping Oven** – Backe, backe Kuchen! Das geht tatsächlich auf einem herkömmlichen Gaskocher mit diesem Trekking-Ofen. Die Hitze zieht in der Mitte hoch und nach allen Seiten wieder runter. Fast wie Umluft. 500 g. **44,95 Euro**
- 3 **Optimus Polaris Multifuel Kocher** – Gas oder Benzin? Das ist hier egal. So findet man weltweit eigentlich immer Brennstoff für diesen gut regulierbaren Kocher. 3.300 Watt Leistung, 480 g. **199,95 Euro**
- 4 **MSR Pocket Rocket Gaskocher** – Hosentaschenformat! 85 g schwer und handflächengroß. Dabei aber mehr als ein Notkocher. Gourmets nehmen ihn als zweite Flamme, Leichtgewichtsfans als kompletten Kocher. **29,95 Euro**
- 5 **Sea to Summit Summit X-Set 31** – Flachmann! Nur 4,5 cm hoch und nicht mal eine Lineallänge groß, dafür ein kochertauglicher Topf, zwei Teller und zwei Tassen. Der Trick: Faltbares Silikon und ein hitzbeständiger Boden. **89,95 Euro**
- 6 **GSI Gourmet 8" Pfanne** – Volle Pfanne! Einfach an den Rucksack hängen und unterwegs viel variabler kochen und braten können. Klappgriff und Hart-Teflon-Beschichtung. 505 g. **35,95 Euro**
- 7 **Trangia Triangel Kochergestell** – Schlaue Lösung! Wer vom Spiritus-Kocher mal den großen Windschutz daheim lassen will, kommt hier leicht und klein weg. Faltbar, stabil mit Einsatz für Spiritusbrenner. **29,95 Euro**
- 8 **Light My Fire Swedish Fireknife** – Grundausrüstung! Nicht nur als Kochmesser eine scharfe Sache. Mit dem Feuerstahl im Griff lässt sich mit dem Messer auch Feuer machen. In Hartplastikscheide. Klinge 9,5 cm, Stahl 12C27. **37,95 Euro**



1



2

### Rezeptefundus

Essen muss ein Event sein, ein Erlebnis – vor allem, aber nicht nur, wenn man mit Kindern unterwegs ist. Outdoor Cuisine bietet dazu viele Gelegenheiten. Es ist ein Unterschied, ob man Trockennahrung nutzt, Miracoli mit Fertigsoße oder ob man unterwegs „Janssons Versuchung“, eine Hackfleisch Quiche oder eine Pizza à la Calzone im Omnia Campingbackofen kocht. Omnia gibt dafür sogar ein extra Backofenbuch mit 30 leckeren und einfachen Rezepten heraus.

Die schwedische Firma Light My Fire hat auf ihrer Homepage [www.lightmyfire.com/outnic-meals](http://www.lightmyfire.com/outnic-meals) nicht nur einfache Rezepte, sondern „gute Ratschläge für geschmackvolles Outdoor-Kochen“ und auch Primus bietet ein Cookbook mit wertvollen Rezepten und Tipps unter [cookbook.primus.eu](http://cookbook.primus.eu) an.



3



4



5

### Was braucht man unterwegs?

Einen Kocher – manchmal ist eine zweite kleine Flamme nützlich – ein scharfes Messer, Löffel und Gabel, frische Gewürze und Kräuter in kleinen Dosen oder Fläschchen verpackt, einen Topf, eine Pfanne – der Outdoorbackofen ist eine Alternative – Faltschüssel oder -teller – der Boden lässt sich als Schneidebrett nutzen – und zum Aufräumen die Spülschüssel. Alles ist überschaubar, wiegt heute nicht mehr viel und hebt die nächste Tour auf eine neue Erlebnis- und Erfahrungsstufe. Guten Appetit!



6



7



8



9

- 1 Lifeventure Ellipse Flexibowl** – Leicht, klein, fast unkaputtbar. Die Faltschüssel aus Silikon mit robustem Nylonboden ist ein Platz- und Gewichtssparer auf Tour. 17 x 14 x 6,5 cm / gefaltet: 1 cm. **9,99 Euro**
- 2 Blabrand Nahrung** – Notnahrung! Aber so lecker, dass man sie jeden Tag essen kann. Klein, leicht, gefriergetrocknet. Mit heißem Wasser aufgießen und kurz ziehen lassen. Auch in vegetarischen Versionen erhältlich **8,60 Euro**
- 3 Loksak Opsak 2er Set** – Duft! Wobei eigentlich ja gerade nicht. Der Opsak lässt sich nämlich so hermetisch verschließen, dass auch Gerüche nicht raus kommen. Natürlich hält er auch dicht – von innen wie von außen. **33,95 Euro**
- 4 Victorinox Forester Wood Taschenmesser** – Wer hat's erfunden? Heißt nicht von ungefähr Schweizer Messer. Die Luxusversion mit edler Holschale und 11,1 cm Länge hat eine arretierbare Klinge und einen Schraubendreher. Liegt so besser und sicherer in der Hand. **55,00 Euro**
- 5 Stanley Adventure Cooler** – Coole Sache! Die stabile Kühlbox mit 15,1 l Volumen für unterwegs. Hält den Inhalt bis 36 Stunden kalt dank Silikondichtung und Vakuum. Auch als Sitzhocker oder Trittstufe zu gebrauchen. **116,80 Euro**
- 6 Ortlieb Faltschüssel M** – Saubere Sache(n)! Das ist manchmal unterwegs nicht ganz einfach, aber mit der faltbaren Spülschüssel ein Kinderspiel. Auch zum Sammeln von Blaubeeren oder für die Ordnung im Zelt. **19,95 Euro**
- 7 HydroFlask 21 Oz Standard Mouth Isolierflasche** – Schlichte Schönheit! Normale Flasche aus hochwertigem doppelwandigen Edelstahl. Hält Getränke länger kühl und ist fast unzerstörbar. Viele schöne Farben, da der Trend zur Zweitflasche geht. **34,95 Euro**
- 8 Source Hipster Wave** – Rückenfrei! Schluss mit dem ewig nass geschwitzen Rücken unter einem (Trink-) Rucksack. Einfach den Beutel auf die Hüfte setzen und ab geht die Post. 1,5 l Trinkblase, geruchs- und geschmacksneutral, einfach zu reinigen und zu befüllen. **79,00 Euro**
- 9 Bushcraft Essentials Bushbox XL Profi Set Hobokoche** – Ohne Kocher geht es nicht, aber ohne Brennstoffvorrat schon. Dieser Hobo Kocher brennt alles, was man so in der Natur findet: Holz, Zapfen, getrockneten Dung. Faltbar, praktisch, unerlässlich. **97,70 Euro**