

## OUTDOOR KÜCHE – DRAUßEN GENIEßEN

**Die Ansprüche an Outdoor Kost sind hoch. Sie soll wenig wiegen, nahrhaft sein und schmecken. Hier ein paar Tipps für die Verpflegung unterwegs.**

Grundsätzlich ist die Mitnahme von verderblichen Frischwaren auf Mehrtagestouren nicht empfehlenswert. Sie würden die Tour ohne Kühlung nicht überstehen. Außerdem enthalten sie einen zu hohen Wasseranteil und machen den Rucksack unnötig schwer. Lebensmittel in getrockneter Form sind da weitaus praktischer. Sie sind lange haltbar und wiegen wenig. Dörrobst, Hülsenfrüchte, Milch- oder Eipulver und fertige Trekkingmahlzeiten sind daher auf Tour immer willkommen.

Die Originalverpackung der Lebensmittel ist für Touren meist unpraktisch. Das Umfüllen in andere Behälter spart Platz. Müsli und Reis lassen sich am Besten in mit Plastik beschichteten Stoffbeuteln transportieren. Diese Beutel sind reißfest, leicht und widerverschließbar. Flüssigkeiten gehören in bruchfeste Plastikflaschen. Die schließen gut und sind leichter als Flaschen aus Glas.

### Checkliste-Lebensmittel:

- Müsli: fürs Frühstück 150 Gramm pro Person und Tag einplanen.
- Tee/ Pulverkaffe: so macht Frühstück Spaß.
- Trockenfrüchte/ Nüsse: sorgen während des Tages für die nötige Energie.
- Schokolade/ Kekse: als Belohnung nach harten Strecken.
- Getränke: Saftschorle, Wasser oder Tee, vier Liter pro Tag sind Pflicht.
- Trekkingmahlzeiten: mit heißem Wasser aufgießen und ziehen lassen.

### Checkliste-Kochausrüstung:

- Kocher: der Alcohol Burner von Tatonka funktioniert mit Spiritus.
- Brennstoffflasche: 0,7 Liter reichen für eine normale Fünftagestour.
- Feuerzeug: bringt die Flamme in Gang.
- Windschutz: sonst trägt schon ein leichtes Lüftchen die Hitze davon.
- Topf: der Topf sollte geschmacksneutral, abriebfest und rostfrei sein.
- Topfzange: schützt die Finger vor dem heißen Topf.
- Drahtschwamm: zum Reinigen nach dem Essen.
- Becher: am Besten mit Klappgriffen, diese schmiegen sich um den Becher.
- Besteck: zum Essen und Umrühren.

