





Vulkan Lanín, ARGENTINIEN/CHILE



Dieses Buch ist vor allem der Bericht einer großen Reise. Einer 10.000 Kilometer langen Fahrradtour in 400 Tagen.

Auf dem Fahrrad bewegt man sich nur durch die eigene Körperkraft vorwärts. Das ist die ideale Geschwindigkeit, um in Ruhe nachzudenken, ohne sich dabei zu langweilen. Unterwegs, Tag und Nacht unter freiem Himmel, ist man der Wirklichkeit schonungslos ausgesetzt – Regen, Wind, Kälte und Feuchtigkeit, Geräuschen und Gerüchen... Der Umwelt komplett ausgeliefert empfinden wir Freude, Hunger, Enttäuschung und Müdigkeit umso stärker. Unser ganzes Sein wird infrage gestellt – körperlich, seelisch, geistig. Unter diesen Umständen bekommt die Nahrung eine ungeheure Bedeutung, sie wird zur wichtigsten Antriebskraft für Körper und Geist. In Abwesenheit der gewohnten Annehmlichkeiten des Lebens ist sie unser einziger Rückhalt. So entspricht der Inhalt unseres Buches der Quintessenz unserer Reise um die Welt, es ist das Ergebnis eines kulinarischen Projekts, das im Laufe der Reise durch 24 Länder immer mehr Form annahm.

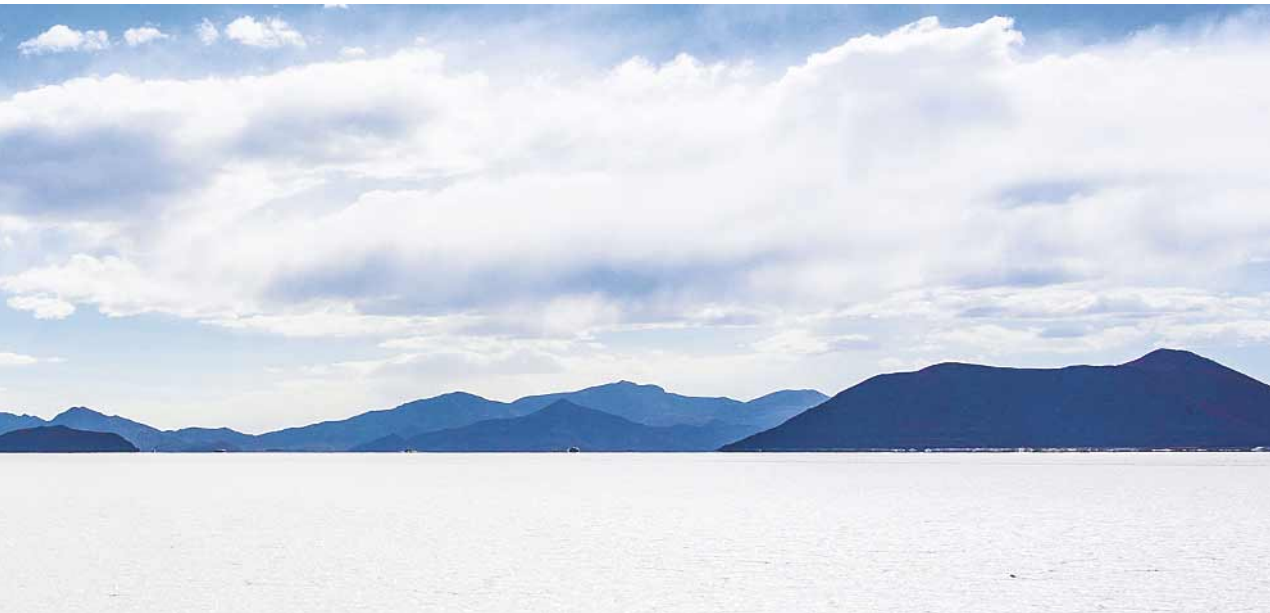
Cuisin' situ, der französische Titel des Buches, leitet sich aus dem Lateinischen ab und steht für Kochen »am Ort« oder »unmittelbar vor Ort«. Er beschreibt unser Projekt gut. Die Idee zu diesem Buch entstand nämlich schon vor Beginn unserer Reise bei der näheren Beschäftigung mit den Kapiteln über »Kochen unterwegs« in der entsprechenden Reiseliteratur. Ich war erstaunt über die hier genannte durchwegs

relativ »westlichen« und komplizierten Zutatenlisten und darüber, dass das Kochgerät ausschließlich seiner ursprünglichen Bestimmung gemäß verwendet wurde. So wird dort als einzige Alternative zum Kochen auf dem Rechaud das Kochen auf dem Holzfeuer aufgeführt, dem Sammeln der Zutaten vor Ort wird nur wenig Bedeutung zugeschrieben. Völlig außer Acht gelassen werden überall die Phantasie und die Fähigkeit zum experimentellen Umgang mit Herausforderungen aller Art, die jeden Abenteurer beflügeln.

Voller Kreativität, aber dennoch nicht ohne Realismus, ging es uns darum, das Kochen unterwegs zu (re)kontextualisieren, indem wir uns der Zutaten und der Gegebenheiten des jeweiligen Landes und Umfelds bedient haben.

Neben den Zutaten selbst – jeweils vor Ort gesammelt, geerntet, gefischt oder erjagt – war es uns vor allem wichtig, auch die Gegebenheiten der Natur *in situ* (wie Holz, Schnee oder Geothermie) zu nutzen. Indem wir nutzten, was die Natur uns bot, konnten wir beispielsweise in den heißen Quellen Griechenlands unsere selbstgefangenen Fische langsam auf niedriger Temperatur garen oder in den eisigen Höhen des Himalayas Eiscreme von Gourmetqualität genießen!

Wenn man die richtigen Zutaten und die dazu passenden Gegebenheiten in der Natur nutzt, gewinnt die Reiseküche an Effektivität, Qualität und Schönheit. Doch bei aller Begeisterung darüber sollte man eines



nicht vergessen: Das Kochen unterwegs verlangt sehr viel mehr Planung und Vorbereitung als das Kochen zu Hause.

Meistens werden die Mahlzeiten unterwegs und in freier Natur unter den primitivsten Bedingungen zubereitet. Immer wieder hat man mit unliebsamen Überraschungen zu kämpfen, die in einer komfortablen Küchensituation kaum auftauchen oder sich schnell lösen lassen: begrenzter Brennstoff, zu kleines Kochgeschirr, eine schwer zu kontrollierende Wärmequelle, kein fließendes Wasser; Kochgeschirr, an dem das Essen anhaftet, begrenzte Verfügbarkeit von Zutaten, schwaches Licht und so fort.

Jede Nahrungsbeschaffung unterwegs ist ein anstrengender Akt mit intensiver Vorausplanung. Jeder Einkauf wird zu einer komplizierten Gleichung mit den Faktoren Haltbarkeit, Gewicht, Kompaktheit, Preis und Ergiebigkeit, Handhabung und Nährwert. Und das Ganze wird noch ungleich komplizierter am anderen Ende der Welt, wo man der Sprache nicht mächtig ist und man es mit gänzlich unbekanntem Produkten zu tun hat.

Stellen Sie sich vor, Sie müssten in einer Umgebung einkaufen, in der es nichts gibt, was Sie schon einmal gesehen haben. Wenn Sie in diesem kleinen Laden am Straßenrand am anderen Ende der Welt weder Brot noch Käse, weder Pasta noch Obst entdecken, sondern nur eine fingerdicke Staubschicht auf zahllosen Limonadenflaschen, Getreidesäcken und Gefäßen mit geheimnisvollem Inhalt.

Dieses Buch soll Ihnen in solchen rätselhaften Kaufläden als Kompass dienen, Ihnen angesichts fast leerer Vorratsstüten mit Rat zur Seite stehen oder Ihnen einfach nur das Hantieren in ihrer luxuriösen Campingküche mit Meerblick etwas erleichtern. Sie haben damit schon alles dabei, was Sie brauchen, um schnell und mit einem Minimum an Zutaten das Wohlgefühl einer leckeren Mahlzeit herbeizuzaubern, das unterwegs so wichtig ist. In diesem Buch finden Sie Techniken, Tipps und Tricks sowie wichtige Informationen zur Auswahl des besten, möglichst vielseitig einsetzbaren Kochgeschirrs. Was Sie hier nicht finden, sind unmöglich komplizierte Rezepte. Selten werden Sie mehr als vier Zutaten brauchen, und meist dauert auch die Zubereitung nur ein paar Minuten. Hier lernen Sie, wie man Salat so zubereitet, dass man ihn ohne Besteck essen kann, wie man Eier auf den Punkt kocht, im Handumdrehen wunderbare Gnocchi zubereitet und wie man auf fünf verschiedene Arten unterwegs Brot aus dem, was in den Satteltaschen zu finden ist, backen kann.

Wir haben von dieser Reise zuerst geträumt. Und dann haben wir sie angetreten. Von der Sehnsucht bis hin zur Realisierung soll Ihnen unser Buch zeigen, dass nichts unmöglich ist, wenn man richtig vorbereitet und ernsthaft entschlossen ist.

So hoffen wir, dass unser Buch Sie bis ans Ende der Welt mitnehmen wird, genau so weit, wie unsere Reise uns geführt hat. *Caroline*



DIE AUSSTATTUNG



MINDESTAUSSTATTUNG

(FÜR 2 ABENTEURER)

Zum Zubereiten und Probieren

- **1 solides, schärfbares Küchenmesser mit breiter, starrer Klinge**
Beispielsweise aus der für Kinder entwickelten Serie *Le Petit Chef* von Opinel; durch die abgerundete Spitze bekommt man es problemlos durch den Zoll.
- **1 leichtes, kompaktes Taschenmesser:** zum Beispiel *Douk Douk* von Cagnet
- **1 Zange** zum Anfassen von Töpfen und Pfannen
- **1 Schweizer Taschenmesser**
mit Flaschenöffner, Dosenöffner, Korkenzieher, Messer, Pinzette und Schere bzw. Säge (je nach Modell). Wir empfehlen *Climber* oder *Camper* von Victorinox.

Ein guter Dosenöffner ist sehr wichtig, denn in manchen Ländern sind Konservendosen nicht mit Zugringen ausgestattet.

- **Je 2 Gläser, Teller, Dessertschalen, Gabeln und Löffel**
- **2 runde Plastikdosen mit fest schließendem Deckel (1,8 – 2 Liter)**
Zur Herstellung von Brot- und Kuchenteig, für Suppen, zur Lagerung von Nahrungsmitteln und, mit Skaleneinteilung, als Messgerät (zum Beispiel *Grand Chef* von Curver)
- **1 Hackbrett aus weichem Plastik**
- **1 kleines oder klappbares Sieb oder den Einsatz eines Dampftopfs aus Edelstahl**
(auch verwendbar als Grillkorb oder zum Krebsfischen)
- **1 Kochspachtel und 1 großer Löffel aus Polyamid**
(die flache Schaufel des *GNARP*-Küchensets von Ikea erfüllt beide Anforderungen)
- **1 großer, leichter Topf (mindestens 2 Liter)**
- **1 kleiner, leichter Topf + 2 passende Silikon-Backmatten oder 1 Topf mit Antihafbeschichtung**

Zum Backen von Brot und Kuchen muss der kleine Topf samt Deckel komplett in den großen hineinpassen.

- **2 Feuerzeuge (separat aufbewahren) oder 1 Feuerzeug und 1 Schachtel Streichhölzer**
(ersetzen die Geburtstagskerzen auf einem Kuchen)
- **1 kleine Flasche mit Bio-Geschirrspülmittelkonzentrat oder Wein- oder Branntweinessig** (das umweltfreundlichste Reinigungsmittel der Welt)



- **1 synthetischer Spülschwamm** (hält länger, ist komprimierbarer und trocknet schneller als ein Naturschwamm)
- **2 kleine Geschirrhandtücher aus Baumwolle**
- **Gummibänder oder Wäscheklammern zum Verschließen von Verpackungen**
- **Plastikbeutel mit Druckverschluss** (ein Zip-Verschluss ist nicht luftdicht) zum Aufbewahren von Zubehör und Lebensmitteln sowie zum Vakuumgaren
- **1 Rolle Alufolie zum Aufbewahren von Lebensmitteln, zum Kochen im Feuer** (Vorsicht: nicht für saurehaltige Lebensmittel!), als Feuerunterlage auf feuchtem Gelände und zur Vermeidung von Brandspuren
- **1 PVC-Plane als Unterlage auf staubigem, sandigem oder feuchtem Gelände**
- **1 Stirnlampe zur besseren Sicht bei Dunkelheit**

Zum Kochen und Backen

KOCHGERÄT

Für den Transport auf dem Fahrrad muss das Gepäck so leicht und kompakt wie möglich sein. Daher ist die Wahl des richtigen Topfes eine knifflige Angelegenheit. Es gibt zweiteilige Camping-Kits, die separat als Topf oder Pfanne verwendbar sind (für Alleinreisende auch als Teller bzw. Suppenteller nutzbar) und zusammen als Topf mit Deckel. Sie bestehen aus Aluminium oder Edelstahl, sind leicht und kompakt und sehr gut zum Wasserkochen geeignet.

Manche Topfdeckel solcher Kits haben außerdem zwei Funktionen, als Topfdeckel zum Kochen und zur Sicherung von Lebensmitteln beim Transport. Im Transportmodus wird der Topf fest verschlossen. Im Kochmodus wird der Deckel mithilfe einer Zange so eingestellt, dass er nur leicht aufliegt. Dadurch kann sich das Metall beim Erwärmen ungehindert ausdehnen. Wenn man den Deckel beim Kochen jedoch versehentlich im Transportmodus verwendet, kann dieser dabei Risse bekommen.

Viele Campingtöpfe sind jedoch so dünnwandig, dass sich die Wärme nicht gleichmäßig im Kochgut verteilen kann. Das hat vor allem beim Zubereiten von kompakten Nahrungsmitteln erhebliche Nachteile: Der Boden brennt sehr schnell an, während der Rest noch lange nicht fertig ist. Am Ende schmeckt das Essen nicht, und der Topf ist auch noch schwer zu reinigen! Wenn Sie sich also für ein solches Kochgerät entscheiden, sollte es von der allerbesten Qualität sein.

Kochgerät mit Antihafbeschichtung ist einfacher in der Handhabung, doch die Beschichtung ist empfindlich und kann, je nach Material, bei Überhitzung Giftstoffe freisetzen. Daher ist sie für eine lange Reise nicht wirklich zu empfehlen. Wir haben stattdessen zwei waschbare und wiederverwendbare Teflon-Backmatten so zurechtgeschnitten, dass diese genau in unsere beiden Töpfe passen. Das ermöglicht uns auch das Zubereiten empfindlichen Kochguts (siehe dazu Seite 24).

Man sollte es nicht glauben, aber es muss nicht immer nur der Campingausstatter sein! Auch viele traditionelle Küchengeräte sind leicht und kompakt genug, um outdoor- und reisetauglich zu sein.

CAMPINGKOCHER

Gas, Benzin, Spiritus oder Holz? Das hängt ab vom Budget und davon, was Sie damit kochen wollen, wo Sie hinfahren und wie lang die Reise ist.

Für eine lange Reise, die durch viele verschiedene Landschaften und Kulturen führt, sollte die Ausrüstung so vielseitig einsetzbar sein wie möglich.

Wir hatten sowohl einen Gaskocher wie einen Benzinkocher dabei. Dadurch ging uns im entscheidenden Moment weder der Brennstoff aus, noch wurden wir durch die Beschränkungen der Einsatzmöglichkeiten der Kocher am Zubereiten unserer Gerichte behindert. Eine andere, ebenso geeignete Alternative ist es, einen Gas- und einen Holzkocher mitzunehmen.

Es ist sehr wichtig, sich bereits vor Antritt der Reise mit der Bedienung des Kochers vertraut zu machen. Übung ist das A und O – besonders im Falle von Benzinkochern, deren Handhabung etwas komplizierter und auch etwas riskanter ist als das der anderen Brennstoffvarianten.



Gas

Gaskocher sind besonders praktisch: Sie sind kompakt, sauber und sicher, und die Flamme lässt sich einfach regeln. Die sonst schnelle und problemlose Handhabung hat allerdings bei Kälte ihre Tücken. Da Butan bei Temperaturen unter Null Grad Celsius nur noch schlecht funktioniert, sind Propan oder Isopropan dort die beste Wahl. Reist man in Frankreich, sollte man das System Camping Gaz verwenden, in der restlichen Welt ist Primus die bessere Wahl.

Achtung: Gaskartuschen dürfen nicht mit ins Flugzeug genommen werden, nicht einmal in den Frachtraum! Dennoch sind Gaskocher das Sicherste – man kann sie in absoluten Notsituationen und wenn es gar nicht anders geht, auch unter dem Vorzelt verwenden.

Obwohl es im Allgemeinen einfacher ist, Benzin oder Holz zu beschaffen, haben wir dennoch Gaskartuschen in allen größeren Städten der Welt auftreiben können – selbst in Asien oder Südamerika (in unserem Fall Kunming, Bangkok, Lima, La Paz, Cusco und Santiago).

Benzin oder Multibrennstoff

Als universeller Brennstoff ist Benzin praktisch überall erhältlich.

Es ist ergiebig und funktioniert auch bei extremer Hitze oder Kälte verlässlich, außerdem lässt es sich gut dosieren. Allerdings wiegt Benzin mehr als Gas und riecht bei der Verbrennung sehr unangenehm. Es ist außerdem toxisch, selbst auf der Haut – und Benzinpumpen lassen sich selten sauber bedienen. Benzin ist bei falscher Handhabung gefährlich, der Umgang damit immer etwas riskant! Der Kocher sollte vor jeder Inbetriebnahme genau inspiziert und unbedingt regelmäßig gereinigt werden.

Benzinkocher werden stets mit Ersatzteilen geliefert. Machen Sie sich vor Antritt der Reise unbedingt mit der Handhabung vertraut, indem Sie den Kocher einige Male auseinandernehmen und wieder zusammenbauen. Das wird Ihnen im Extremfall viel Zeit und Ärger ersparen! Versichern Sie sich vor Antritt einer Flugreise, dass der Benzinkanister völlig entleert und sauber ist, denn schlimmstenfalls können Sie am Antreten des Flugs gehindert werden!

Gut zu wissen: Nach dem Tanken verbleibt meist noch ein kleiner Rest im Benzinschlauch. Halten Sie einfach an jeder Tankstelle an, um Ihren Benzinkanister immer wieder gratis aufzufüllen!

Brennspiritus

Spirituskocher sind besonders leicht und kompakt, außerdem braucht man nur das benötigte Quantum an Brennstoff mitzunehmen (flüssig oder in Tablettenform). Zudem ist Spiritus bei gleichem Gewicht ergiebiger als Gas. Allerdings ist die Brennstärke geringer (Vorheizen ist daher unabdingbar), die Flamme nicht regulierbar und das Ganze sehr windempfindlich.

Kauft man sich für wenige Euro einen ORDNING-Besteckständer aus Edelstahl von Ikea und schneidet vorn ein Fenster heraus, wird daraus ein praktischer Holzofen. Für die Kochplattform in den oberen Rand ein paar Kerben schneiden und kreuzweise zwei Zeltheringe darauf legen. In Verbindung mit einer kleinen Konservendose lässt sich so auch ein Spirituskocher schnell bauen – im Internet gibt es viele Anleitungen dazu.

Holz

Holzfeuer ist flächig und riecht angenehm, ist jedoch nicht sehr kraftvoll. Das nötige Feuerholz hat eher Reisig-Format und muss sehr regelmäßig nachgelegt werden; etwa alle 5 Minuten. Holz



kostet zwar nichts, ist in höheren Lagen, in der Wüste und in Gletschergebieten allerdings nicht zu finden und muss daher zuvor gesammelt und zurechtgeschnitten werden (dafür braucht man eine kleine Säge oder ein Beil). Manchmal muss man es vor der Verwendung noch zusätzlich trocknen. Außerdem muss man imstande sein, den nötigen Holzvorrat auf dem Fahrrad zu transportieren! Neben dem Transportgewicht hat Holz auch den Nachteil, dass die Topfböden dadurch schwarz werden. Genial ist übrigens der Holzkocher BioLite – er hat einen integrierten Akku zum Aufladen des Handys oder zum Betreiben einer Campingleuchte!

Holzkocher sind besonders geeignet für Gerichte mit einer Garzeit über 30 Minuten, zum Kochen für mehrere Personen oder wenn man längere Zeit an einem Ort verbleibt. Es dauert mindestens 30 Minuten, bis sich eine gute Kohlenglut entwickelt hat. Auf feuchtem Boden oder zur Vermeidung von Brandspuren sollte man eine Lage Alufolie unter dem Holzkocher ausbreiten.



Caroline Lopez, Anthony Laguerre

Abenteuerküche für unterwegs

2 Franzosen, 24 Länder, 32 Rezepte

Paperback, Flexobroschur, 144 Seiten, 18,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-421-04075-6

DVA Bildband

Erscheinungstermin: Februar 2018

Minimale Zutaten und Ausrüstung – maximaler Kochgenuss

Reisekochbuch? Abenteuerbuch? Tipps und Tricks für unterwegs? Dieses Buch ist schwer einzuordnen, aber eines ist sicher: Man findet es hundertprozentig im Regal für Bücher, die man einfach haben muss! (Martine Camillieri)

Das Buch entstand auf einer Radtour um die Welt auf der Suche nach dem wirklich Wichtigen im Leben, nach Naturerfahrung und kulinarischem Genuss auch mit begrenzten Mitteln. 23 Länder haben sie bereist, 14 Monate waren sie unterwegs: rund 10.000 Kilometer radelten Caroline und Anthony in dieser Zeit auf ihren Klapprädern, ihre minimalistische Küchenausstattung immer auf dem Gepäckträger. Ihre Nahrung fanden sie weitestgehend vor Ort, wo auch immer sie ihr Lager aufschlugen, der experimentelle Umgang mit den Gegebenheiten und das Austüfteln besonderer Köstlichkeiten war Herausforderung und großes Glück zugleich.

Herausgekommen sind zahlreiche Rezepte und Anregungen, wie man aus wenigen Zutaten – vor Ort gesammelt, gepflückt oder frisch gefangen –, mit aufs Notwendigste beschränkten Mitteln und unter Ausnutzung der lokalen Gegebenheiten kulinarische Köstlichkeiten zubereiten kann, die ihre Entsprechung in der Schönheit der jeweiligen Natur und Landschaft finden. Diese sinnlichen Genussmomente fangen die wunderschönen und stimmungsvollen Fotos von Anthony ein. Sie nehmen uns, begleitet von Notizen zu Ort, Situation und Stimmung, mit auf die Reise!

Über einen QR-Code im Buch stehen alle Rezepte zum Download zur Verfügung!

 [Der Titel im Katalog](#)