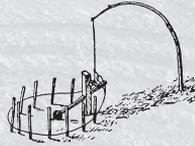


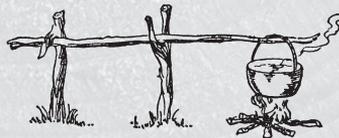
BUSHCRAFT
JAGEN,
SAMMELN,
KOCHEN



BUSHCRAFT JAGEN, SAMMELN, KOCHEN

in der Wildnis

Aus dem Englischen von Felix Mayer



Dave Canterbury

ANACONDA

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung
Copyright © 2016 by Simon & Schuster, Inc.
Published by Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc.
Titel der amerikanischen Originalausgabe:
The Bushcraft Field Guide to Trapping, Gathering, & Cooking in the Wild

Illustrationen im Innenteil: Eric Andrews
Fotos Bildstrecke: © iStockphoto.com und 123RF

Leserinnen und Leser werden dringend darauf hingewiesen, stets alle notwendigen Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen, bevor sie irgendwelchen praktischen Anregungen in diesem Buch folgen. Bitte beachten Sie immer Anleitungen und Sicherheitshinweise für alle Werkzeuge und Materialien und ziehen Sie Experten zu Rate, wenn eine Aufgabe Ihre Fähigkeiten übersteigt. Es wurde alles unternommen, um in diesem Buch bestmögliche Informationen zur Verfügung zu stellen. Dennoch übernehmen weder Autor noch Verlag die Verantwortung für Unfälle, Verletzungen oder Schäden, die ggf. entstehen, wenn jemand den hier gegebenen Hinweisen und Anregungen folgt. Dieses Buch ist kein Ersatz für professionelle Dienstleistungen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© dieser Ausgabe 2020, 2022 by Anaconda Verlag,
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlaggestaltung: www.dya.de, Düsseldorf,
nach der Titelgestaltung der amerikanischen Originalausgabe
Satz und Layout: www.paque.de
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-7306-0823-4
www.anacondaverlag.de

Widmung

Ich widme dieses Buch meiner geliebten Enkelin Layla. Ich hoffe, dass sie durch meine zahlreichen Bücher, Artikel und anderen Veröffentlichungen später einmal meine Worte hören wird und sich ein Bild von mir machen kann. Ich wünsche mir, dass sie erfährt, wer ihr Großvater war und dass ihm daran lag, das Wissen seiner Vorväter weiterzugeben, und dass auch sie dieses Wissen mithilfe meiner geschriebenen Worte an künftige Generationen weitergeben kann. Anderen etwas Wertvolles hinterlassen zu können, ist ein Segen und ein Geschenk Gottes, und dieses Geschenk widme ich meiner Enkelin.

Dank

Wenn man für ein Buch recherchiert oder sich einfach nur intensiv mit einem Thema beschäftigt, sucht man nach Informationsquellen, auf die man sich verlassen kann. Wendet man das Gelernte anschließend in der Praxis an, findet man rasch heraus, welche Tipps einem selbst am meisten weiterhelfen. Was Ernährung betrifft, hat jeder seine persönlichen Vorlieben, also variiert man Rezepte und Zubereitungsarten ganz nach eigenem Geschmack.

Als ich für dieses Buch das vorhandene Material durchforstet habe, bin ich immer wieder zu etlichen bedeutenden Autoren zurückgekehrt, von denen ich schon früher viel gelernt hatte und von denen zahlreiche Vorschläge stammen, wie man die Nahrungszubereitung den Umständen in der Wildnis anpassen kann. Es gibt einfach nichts Schöneres, als in der freien Natur zu essen! Nichts schmeckt so gut wie ein Gericht, das über offenem Feuer gekocht wurde.

Autoren wie Horace Kephart, George Washington Sears, Hyatt Verrill, Steven Watts, David Wescott, Ellsworth Jaeger,

Bernard Mason, Warren Miller und viele andere geben Tipps, mit welchen Hilfsmitteln sich bestimmte Gerichte zubereiten und wie sich Rezepte entsprechend den Bedingungen in der Natur abwandeln lassen. Diese Tipps kann man an die eigene Ausrüstung und die persönlichen kulinarischen Vorlieben anpassen, und dann bedarf es nur noch ausreichender Übung. Daher ist dieses Buch über Outdoor-Ernährung geprägt von meiner persönlichen Art, wie ich in der freien Natur koche und was ich esse. Mein Dank gilt den oben genannten Autoren sowie zahlreichen weiteren, die uns allesamt unermüdlich jene Fähigkeiten und Kenntnisse vermitteln, die in der heutigen Zeit so gut wie verloren gegangen sind. Ich hoffe, dieses Buch kann die Begeisterung für das Kochen in der Wildnis neu entfachen.

Letztlich ist es Gott, der für uns sorgt. Wir profitieren vom unermesslichen Reichtum seiner Schöpfung. Es ist an uns, diese Ressourcen verantwortungsvoll zu nutzen. Gleichzeitig stärken wir dabei unsere Selbstsicherheit.



Inhalt

Einleitung 17

Teil 1: Nahrung zum Mitnehmen 21

Kapitel 1: Die Ausrüstung 23

Schneidwerkzeug 24

Geräte zum Feuermachen 25

Schutzausrüstung 25

Metallbehälter 27

Tauwerk 27

Notfallausrüstung und Wahl des richtigen Rucksacks 27

Nährstoffbedarf 29

Wasser 35

Tipps und Tricks 40

| | |
|--|-----------|
| Kapitel 2: Gerichte, die wenig Aufwand erfordern . . . | 41 |
| Nuss-Frucht-Mischungen und Snacks | 42 |
| Vorgekochte und vorbereitete Gerichte | 44 |
| Getrocknete Lebensmittel | 48 |
| Tipps und Tricks | 54 |
| | |
| Kapitel 3: | |
| Lebensmittel, die nicht gekühlt werden müssen | 55 |
| Obst und Gemüse | 56 |
| Gepökelttes Fleisch | 57 |
| Getreide | 58 |
| Tipps und Tricks | 60 |
| | |
| Kapitel 4: Zusätzliche Lebensmittel | 61 |
| Grundzutaten | 62 |
| Gewürze | 62 |
| Honig | 64 |
| Kakao, Tee und Kaffee | 65 |
| Tipps und Tricks | 68 |
| | |
| Teil 2: Bushcraft-Garmethoden | 69 |
| | |
| Kapitel 5: Outdoor-Küche | 71 |
| Die Chuck Box | 72 |
| Alternative Zutaten | 75 |
| Tipps und Tricks | 77 |

| | |
|--|-----|
| Kapitel 6: Feuermachen | 79 |
| Das richtige Holz | 80 |
| Das Anzünden des Feuers | 82 |
| Hitzemessung | 86 |
| Feuermachen für Fortgeschrittene | 87 |
| Tipps und Tricks | 105 |
| | |
| Kapitel 7: Küchengeräte | 107 |
| Materialien | 108 |
| Die Grundausstattung | 112 |
| Kochen mit nur einem Topf | 113 |
| Weitere Küchengeräte und ihre Vor- und Nachteile | 116 |
| Pflege des Kochgeschirrs | 119 |
| Tipps und Tricks | 122 |
| | |
| Kapitel 8: Selbstgemachte Küchenutensilien | 123 |
| Schneidbrettchen und Grillbretter | 123 |
| Andere Utensilien | 125 |
| Hübsche Utensilien aus Holz | 126 |
| Behälter aus Naturmaterialien | 129 |
| Tipps und Tricks | 132 |
| | |
| Kapitel 9: Leicht zu bauende Geräte für das Camp .. | 133 |
| Balkenaufhängung | 134 |
| Querbalken und Drehspieß | 134 |
| DreifüÙe | 135 |
| Canterbury Camp-Citchen | 136 |
| Erhöhte Feuerstelle | 139 |
| Weitere Outdoor-taugliche Behälter und Töpfe ... | 139 |

| | |
|--|----------------|
| Ungewöhnliche Küchengeräte | 140 |
| Lehmofen | 141 |
| Utensilien zur Verarbeitung von Lebensmitteln ... | 143 |
| Kochvorrichtungen aus Metall | 144 |
| Tipps und Tricks | 147 |
| Kapitel 10: Garmethoden | 149 |
| Braten | 150 |
| Grillen | 151 |
| Rösten | 152 |
| Schmoren | 153 |
| Backen | 154 |
| Kochen | 154 |
| Dünsten | 155 |
| Dampfgaren | 156 |
| Tipps und Tricks | 157 |
| Teil 3: Nahrung aus der Natur | 159 |
| Kapitel 11: Jagen und Fallenstellen: die Grundlagen . | 161 |
| Tiere aufspüren | 162 |
| Das Verhalten von Tieren | 164 |
| Tierspuren | 165 |
| Tipps und Tricks | 168 |

| | |
|--|-----|
| Kapitel 12: Fallenstellen in der Praxis | 169 |
| Ködertiere | 170 |
| Fallen für Wassertiere | 171 |
| Primitive Fallen | 178 |
| Vogelfallen | 185 |
| Tot aufgefundene Tiere | 188 |
| Rezepte für Tiere, die in die Falle gegangen sind . | 190 |
| Tipps und Tricks | 195 |
| | |
| Kapitel 13: Das Schlachten von Wildtieren | 197 |
| Temperatur und andere Faktoren | 198 |
| Schlachtwerkzeug | 198 |
| Sicherheitsvorkehrungen | 201 |
| Verarbeitung von Fleisch | 202 |
| Der Schlachtvorgang | 203 |
| Tipps und Tricks | 205 |
| | |
| Kapitel 14: Fische und Frösche | 207 |
| Angelausrüstung | 208 |
| Frosch- und Fischdose | 209 |
| Zubereitung von Fröschen und Fischen | 211 |
| Tipps und Tricks | 213 |
| | |
| Kapitel 15: Daves Lieblingsrezepte | 215 |
| Bewährtes | 215 |
| Schnellgerichte | 223 |
| Marcis Spezialitäten | 225 |
| Tipps und Tricks | 232 |

| | |
|---|-----|
| Kapitel 16: Ungewöhnliche Nahrungsmittel | 235 |
| Insekten, die Sie essen können | 236 |
| Insekten, die Sie nicht essen sollten | 238 |
| Tipps und Tricks | 239 |
| | |
| Kapitel 17: Pflanzliche Nahrung | 241 |
| Häufig vorkommende essbare Pflanzen | 241 |
| Heilkräuter | 244 |
| Nüsse | 250 |
| Beeren | 252 |
| Andere essbare Pflanzen | 254 |
| Tipps und Tricks | 255 |
| | |
| Kapitel 18: Aufbewahrung von Nahrung aus der Natur | 257 |
| Mehl und Schrot | 258 |
| Pflanzensäfte | 262 |
| Fleisch | 263 |
| Tipps und Tricks | 267 |
| | |
| Teil 4: Kochen in Notsituationen | 269 |
| | |
| Kapitel 19: Kochen mit dem Automotor | 271 |
| Gerichte für das Kochen mit dem Automotor | 273 |
| Tipps und Tricks | 275 |

| | |
|---|-----|
| Kapitel 20: Ungewöhnliche Brennstoffe und Brennstofftabs | 277 |
| Briketts aus Sägespänen | 278 |
| Tierische Fette | 278 |
| Kiefernharz | 279 |
| Brennstofftabletten und andere feste Brennstoffe . | 279 |
| Tipps und Tricks | 281 |
| | |
| Kapitel 21: Ofenbau | 283 |
| Raketenofen | 283 |
| Schwedische Fackel | 285 |
| Dosenofen | 286 |
| Zwei-Dosen-Ofen | 287 |
| Tipps und Tricks | 289 |
| | |
| Kapitel 22: Kochen mit Solarkraft | 291 |
| Kocher aus Sonnenschutzfolie | 292 |
| Garzeiten beim Kochen mit Solarkraft | 293 |
| Tipps und Tricks | 294 |
| | |
| Anhang A: Nährwerte von Wildfleisch und Nüssen ... | 295 |
| | |
| Register | 301 |
| | |
| Rezept-Register | 313 |



Einleitung

Dieses Buch richtet sich an alle, die in der freien Natur Erholung suchen – bei einer Tagestour, einer längeren Wanderung, einem Outdoor-Wochenende oder einer mehrtägigen Jagd. Ich will darin verdeutlichen, dass beim Essen und seiner Zubereitung ein Unterschied besteht zwischen dem, was wir gerne hätten, und dem, was wir tatsächlich brauchen.

Beim Gedanken an Bushcrafting – vor allem, wenn damit eine gewisse Survival-Mentalität verbunden ist – stellen wir uns oft vor, dass wir ausschließlich von natürlichen Ressourcen leben und alle unsere Bedürfnisse hinsichtlich Ernährung mit dem befriedigen, was wir in der Natur um uns herum vorfinden. Tatsache ist jedoch, dass wir uns fast nur zu Freizeitaktivitäten in der Wildnis aufhalten und selten in Situationen kommen, in denen es wirklich ums Überleben geht.

Darüber hinaus können wir nicht davon ausgehen, dass wir etwa während eines einwöchigen Jagdcamps ausschließlich von dem leben können, was wir mit dem Gewehr erlegen, mit dem Netz fangen oder in der Natur sammeln. Beim Sammeln spielt

die Jahreszeit eine große Rolle, das Wetter kann sich auf die Wanderungen von Wildtieren auswirken, je nach Jahreszeit gelten für bestimmte Tiere Schonzeiten, für Fische gelten Größenbeschränkungen ... Die Liste ließe sich endlos fortsetzen. Heutzutage können wir nicht einfach mit ein paar Freunden losziehen und darauf vertrauen, eine Woche lang von dem leben zu können, was die Natur bereithält, zumindest nicht in den meisten Regionen und zu den meisten Jahreszeiten.

Mittlerweile sind zahlreiche Bücher erschienen, die erläutern, welche Gerätschaften und Nahrungsmittel wir mit auf einen Trip nehmen können, wie wir die Geräte benutzen und die Nahrungsmittel lagern sollten, welche Hilfsmittel wir zur Nahrungszubereitung brauchen und wie wir aus wenigen, einfachen Zutaten die unterschiedlichsten Gerichte zubereiten.

Je nachdem, wie wir unterwegs sind, können wir gegebenenfalls mehr Kochutensilien und Lebensmittel mitnehmen, manchmal dagegen können wir nur das mitführen, was wir selbst tragen können. Wenn wir uns das klarmachen und uns entsprechend verhalten, kann ein Outdoor-Trip fast schon komfortabel und, wie der Sportjournalist und Umweltschützer George Washington Sears sagte, geradezu „geschmeidig“ verlaufen.

Das vorliegende Buch beschreibt die Ausrüstung und die Methoden, mit denen wir heutzutage unsere Nahrung direkt aus unserer Umgebung beziehen können. Dabei kommen nicht nur traditionelle Lebensmittel zur Sprache sowie herkömmliche Methoden des Fangens, Sammelns und der Zubereitung, sondern auch all das, was uns erst heute zur Verfügung steht und worauf alle, die in der Vergangenheit über dieses Thema geschrieben haben, nicht zurückgreifen konnten.

Wie wir alle wissen, hat ein Leben in enger Verbindung mit der Natur auch immer etwas Romantisches. Ein saftiges Stück

frisches Wildfleisch, das an einem Stock über dem Feuer brät, während in den Kohlen ein kleiner Aschekuchen bäckt, dazu eine Tasse heißer Kaffee aus der Kanne – all das schafft die rechte Atmosphäre für einen herrlichen Abend unter freiem Sternenhimmel. Solche Gelegenheiten sollten wir nutzen, wann immer sie sich bieten, aber wir sollten auch auf die mitgebrachten Vorräte zurückgreifen, um das Nahrungsangebot der Natur zu ergänzen, falls nicht alles so gelingt, wie wir es uns erhofft haben.

Zwar können wir Kochutensilien aus natürlichen Materialien herstellen und dadurch das Gewicht unseres Gepäcks reduzieren, doch sollten wir dabei nicht vergessen, dass es heutzutage viele Gerätschaften zu kaufen gibt, die das Kochen kinderleicht machen. Ein komplettes Kochset aus modernem Material wie etwa Titan wiegt weniger, als in den 1920er- und 1930er-Jahren eine einzige Pfanne gewogen hat. Daher ist es gut zu wissen, welche Materialien unseren Anforderungen am meisten entsprechen, welche Vor- und Nachteile sie jeweils haben und welche Kochutensilien wir selbst aus Holz herstellen können, gerade wenn wir uns zu Fuß auf den Weg machen und daher keine Eisenstangen und dergleichen mitnehmen können.

Als vielseitige und geschickte Waldläufer müssen wir auch in der Lage sein, die unterschiedlichsten Gerätschaften, die zur Zubereitung von Nahrung erforderlich sind, aus natürlichen Materialien selbst herzustellen. Das entsprechende Wissen lässt uns in Notfällen Ruhe bewahren. Wenn wir mit dem Kanu katern und dabei unser Gepäck mitsamt dem geliebten Kochset buchstäblich den Bach hinuntergeht, müssen wir unter Umständen trotzdem in der Lage sein, einen oder mehrere Tage zu überleben, um zurück nach Hause zu unserer Familie zu kommen. Dann müssen wir wissen, wie wir uns Nahrung verschaf-

fen, Wasser desinfizieren und vielleicht sogar mit minimaler Ausrüstung etwas kochen können.

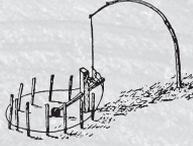
Doch auch wenn wir uns nicht in einer Notsituation befinden: Wenn wir wissen, wie man jagt, angelt, Fallen stellt und Nahrung sammelt, können wir unsere Auswahl an Lebensmitteln ergänzen, Abwechslung in unseren Speiseplan bringen und unsere Vorräte aufstocken. Wenn wir wissen, welche Nährstoffe Pflanzen und Tiere der Region enthalten und wie wir sie am besten zubereiten, fühlen wir uns in der Wildnis nicht nur wohler, sondern auch sicherer, und wir sind auf lange Sicht weniger von den Utensilien und Lebensmitteln abhängig, die wir bei uns haben.

Beim Survivaltraining, insbesondere bei kurzen Trips, hat Ernährung bei Weitem nicht die oberste Priorität, wenn es ums Überleben geht. Doch eine gewisse Abwechslung in der Verpflegung und gutes Essen lassen uns mit Pech und Missgeschick entspannter umgehen.

Dieses Buch behandelt zahlreiche Aspekte der Ernährung in der Wildnis: was wir mitnehmen sollten, um uns auf einem Trip ausgewogen zu ernähren, was wir zusätzlich aus der Natur beschaffen können, welche Gerätschaften wir zu unseren Zwecken mitführen, und was wir, unter Umständen sogar in einer Notsituation, selbst anfertigen können.

Wir werden einen Blick darauf werfen, wie wir mithilfe leicht zu verarbeitender Nahrungsmittel möglichst platzsparend packen und wie wir wilde Pflanzen zubereiten, die wir in der Natur gesammelt haben. Außerdem werden wir darüber sprechen, wie wir unseren Speiseplan mit Fleisch ergänzen können. All das kann uns auch in Notfällen helfen, wenn wir wissen, wie wir die erforderlichen Utensilien selbst herstellen können.

Dave Canterbury



Teil 1

Nahrung zum Mitnehmen





Kapitel 1

Die Ausrüstung

*„Abwechslung bei Tisch ist in der freien Natur
ebenso willkommen wie überall sonst. Im Grunde
sogar noch mehr, weil sie schwerer zu erreichen ist.“*

HORACE KEPHART

Kluges Packen gehört zu den wichtigsten Punkten bei der Vorbereitung eines Trips, so wie für den Notfall immer jemand, auf den man sich verlassen kann, genau über Pläne und Routen informiert sein sollte. Meinen Schülern schärfte ich ein, dass sie auf jeden Fall fünf Dinge dabeihaben müssen, wenn sie sich auf den Weg machen:

- Schneidwerkzeug
- Hilfsmittel zum Feuermachen
- Schutzausrüstung, einschließlich Kleidung, die vor jeder Art von Witterung schützt
- Metallbehälter, der bei Bedarf in ein Feuer gestellt werden kann
- Tauwerk zum Festbinden und Verschnüren

Diese einfachen Dinge helfen Ihnen dabei, Ihre Körpertemperatur zu regulieren – und das ist das Wichtigste überhaupt. Bei Notfällen in der freien Natur sind Unterkühlung (Hypothermie) und Hitzeerschöpfung die häufigsten Todesursachen. Mit den genannten fünf Dingen können Sie Bedingungen schaffen, um Ihre Körperkerntemperatur zu halten.

Diese fünf Dinge sind auch äußerst schwer aus natürlichen Materialien herzustellen, weil man dafür bestimmte Rohstoffe braucht, spezielle Fertigkeiten und unter Umständen sehr viel Zeit.

Schneidwerkzeug

Ihr Messer sollte vielseitig verwendbar sein, sowohl zum Abschneiden kleiner Äste von einem Baum als auch zum Zerlegen eines Tieres. Als Ersatz sollten Sie immer ein zweites Messer dabeihaben, etwa ein Taschenmesser. Ihr Hauptmesser sollte ein Fahrtenmesser sein, und Sie sollten es immer gut gesichert am Gürtel tragen, damit es nicht verloren geht. Die Klinge sollte ca. 12 cm lang sein, damit Sie das Messer auch zur Zerkleinerung von Brennmaterial verwenden können, und es sollte ein Messer sein, bei dem die Griffe auf ein durchgehendes Stück Stahl aufgesetzt sind (Vollerlmesser), damit es auch starke Belastung aushält. Der Rücken sollte zu einer scharfen 90°-Kante geschmiedet sein, mit der Sie Zunder verarbeiten oder Funken aus einem Feuerstahl schlagen können, und es sollte aus Hartstahl sein, damit Sie es im äußersten Notfall zusammen mit einem Feuerstein zum Feuermachen verwenden können.

Geräte zum Feuermachen

Mit welcher Methode Sie Feuer machen, hängt ganz von Ihren Vorlieben ab. Ich habe immer drei verschiedene Hilfsmittel in meinen Taschen und entsprechenden Ersatz im Gepäck:

1. Feuerzeug – ein nahezu idiotensicheres Hilfsmittel zum Feuermachen. Wenn man es richtig aufbewahrt und korrekt benutzt, kann man damit bei fast allen Wetterbedingungen eine Flamme entfachen.
2. Feuerstahl (Auermetallstab) – Sie bekommen ihn für wenig Geld in jedem Outdoor-Laden, und wenn Sie leicht entflammbaren Zunder zur Hand haben, kann er Ihnen helfen, Feuerzeugbenzin zu sparen.
3. Vergrößerungsglas – Sie können es unzählige Male verwenden, und es eignet sich besonders zur Herstellung von Holzkohle (von der Sie immer eine gewisse Menge vorrätig haben sollten, denn dann können Sie Feuerzeug und Feuerstahl schonen).

Schutzausrüstung

Packen Sie mindestens zwei komplette Sätze Socken, Unterwäsche, Hosen und Hemden ein. Nehmen Sie Kleidung mit, die für jedes Wetter geeignet ist, und bedenken Sie, dass es auch regnen und feucht werden kann. Im Winter tragen Sie am besten eine dicke Wollschicht, die gegen Kälte isoliert. Bei Kälte gibt es nichts Besseres als Wolle. Wenn Sie sich gegen Eisregen und Graupel schützen müssen, ziehen Sie über die Wollkleidung einen Regenmantel aus Wachstuch.

Lederstiefel sind ein Muss bei längeren Aufenthalten in der Natur. Denken Sie daran, dass Ihre Füße nur trocken bleiben, wenn Ihre Stiefel wirklich hoch sind. Nehmen Sie bei längeren Trips ein zweites Paar mit; das erspart Ihnen eine Menge Ärger, weil Sie die Schuhe wechseln und so vermeiden können, dass sie sich zu schnell abnutzen. Wenn es Ihnen zu umständlich ist, ein zweites Paar Stiefel mitzunehmen, packen Sie ein Paar Mokassins ein; die können Sie im Lager tragen und so Ihren Stiefeln eine Pause gönnen.

Ein fester Hut schützt vor der Sonne und verhindert, dass der Körper auskühlt – die meiste Wärme verlieren wir an Kopf und Nacken. Auch Halstücher und Schals gehören seit Jahrhunderten zur Grundausrüstung des Waldläufers. Sie sind vielseitig verwendbar.

Bei Alltagsarbeiten im Camp schützt ein Paar robuster Handschuhe aus Kalbsleder die Hände vor Dornen und Gestrüpp sowie vor Blasen. Im Winter brauchen Sie unbedingt dicke Fäustlinge mit Wollfütterung.

Darüber hinaus sollten Sie ein Tarp dabei haben, das bei normalen Wetterumschwüngen Schutz bietet. Es sollte etwa einen halben Meter länger sein, als Sie groß sind, und verstärkte Abspannösen haben, damit Sie es bei Bedarf aufhängen können. Des Weiteren sollten Sie eine Rettungsdecke einpacken (von der schweren, wiederverwendbaren Sorte) sowie einen Notfallbiwaksack (eine wärmereflektierende Decke). Ein solcher Biwaksack wiegt nicht viel und ist zusammengedrückt nur etwas größer als ein Tennisball.

Ein kleines Zelt, wie es Backpacker gern verwenden, bietet ein wenig Komfort und schützt vor allen Arten von Insekten. Der Nachteil eines solchen Zeltes: Es schränkt die Sicht ein und Sie können darin kein Feuer machen, um sich zu wärmen. Jeder

Ausrüstungsgegenstand hat eben seine zwei Seiten. Zelte sind in den unterschiedlichsten Ausführungen erhältlich. Ich würde Ihnen dazu raten, ein Modell zu nehmen, das nur so viel wiegt, dass Sie es gerade noch angenehm tragen können. An einem solchen strapazierfähigen Zelt werden Sie lange Ihre Freude haben.

Metallbehälter

Ein solcher Behälter kann aus Aluminium sein, aus rostfreiem Stahl oder Titan; rostfreier Stahl ist jedoch am stabilsten und hält am längsten. Dazu gehört eine Tasse aus demselben Material, die auch die Hitze eines Feuers aushält.

Tauwerk

Taue, Seile und Schnüre sollten jeweils aus mehreren Strängen bestehen, sodass sie zu Fäden aufgetrennt werden können, die dann zum Nähen dienen. Doch sie sollten auch so stark sein, dass man daran einen Firstbalken aufhängen kann. Am besten eignet sich Bankline (geteerte Nylonschnur) der Stärke 36.

Notfallausrüstung und Wahl des richtigen Rucksacks

Abgesehen von diesen fünf elementaren Dingen gibt es noch fünf weitere einfache Gegenstände, die eine große Hilfe sein können. Alle zusammen bilden auch eine Art Erste-Hilfe-Set für Notfälle.

- Baumwolltuch, mindestens 90 x 90 cm
- Klebeband
- Stirnlampe
- Kompass mit Spiegel und drehbarem Skalenrand
- Segelmachernadel

Diese Basisausstattung wiegt kaum mehr als vier Kilo. Sie bildet die Grundlage für die Ausrüstung eines Waldläufers.

Jetzt aber zum Rucksack. Die richtige Größe hängt vor allem davon ab, was Sie alles mitnehmen wollen und wie Sie ihn transportieren können. In der Regel tragen Sie ihn zumindest zeitweise auf dem Rücken. Daher sollte er nicht zu groß sein – wenn er jedoch zu klein ist, bringen Sie nicht alles darin unter.

Ein Tagesrucksack ist zu klein, ein Trekkingrucksack dagegen zu groß, daher sollten Sie, je nach Körpergröße, ein Modell mit 35 bis 70 Liter Volumen wählen. Bedenken Sie auch, wie lange Ihre Tour dauern soll. Verbringen Sie nur eine Nacht in der Natur, oder zwei oder drei? Sie können das Gewicht Ihres Gepäcks verringern, indem Sie Nahrungsmittel mitnehmen, aus denen Sie mit wenig Aufwand verschiedene Gerichte zubereiten können, wie etwa Backmischungen, getrocknete Bohnen oder Reis. Außerdem müssen Sie berücksichtigen, wie fit Sie sind. Die meisten Menschen können bei längeren Wanderungen ein Gesamtgewicht von 13 bis 15 Kilo noch ohne Probleme tragen. Wenn Sie länger als einen oder zwei Tage unterwegs sind, sollten Sie mindestens fünf Kilo für Nahrungsmittel, Kochutensilien und Wasser reservieren.

Rucksäcke werden von Dutzenden Herstellern angeboten und sind in zahllosen Ausführungen und Farben erhältlich.

Ihr Rucksack sollte aus robustem Material sein, etwa aus dickem Nylon oder Segeltuch, die beide äußerst strapazierfähig

hig sind. Militärrucksäcke haben solide Schnallen und Riemen und sind eigens für die Belastungen in der Wildnis gemacht; wenn Sie also aus Restbeständen einen solchen Rucksack ergattern können, ist das eine günstige Möglichkeit für den Einstieg.

Je größer der Rucksack, desto größer die Gefahr, dass man zu viel einpackt, und je mehr Taschen und Fächer er hat, desto schwieriger wird es, das zu finden, was man sucht. Daher verwende ich am liebsten Modelle mit nur einem großen Hauptfach und höchstens einer Außentasche oder einem zusätzlichen Fach. Ein Hüftgurt und ein Brustgurt erleichtern das Tragen eines vollgepackten Rucksacks erheblich. Das sollten Sie vor allem bedenken, wenn Sie eine längere Tour planen.

Wenn Sie sich nicht zu Fuß fortbewegen und den Rucksack nur als Stauraum für Ihre Ausrüstung brauchen, sollte er aus festem Material sein und robuste Gurte haben, damit er nicht beschädigt wird, wenn er beim Verladen schwingvoll auf ein Boot, einen Schlitten, ein Pferd oder ein Quad geworfen wird.

Nährstoffbedarf

Bei der Planung, welche Lebensmittel Sie für Ihren Trip einpacken, gilt es vieles zu bedenken: wie lange Sie unterwegs sind, wie viel Nahrung Sie vermutlich aus der Natur beziehen können und wie Sie Ihre komplette Ausrüstung transportieren – nur zu Fuß oder auch mit Fahrzeugen.

Betrachten wir zunächst unseren Nährstoffbedarf. Damit der menschliche Körper seine Funktionen bestmöglich erfül-

len kann, braucht er bestimmte Stoffe. Dazu gehören Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Mineralstoffe und Vitamine. Am wichtigsten ist jedoch Wasser. Die meisten Menschen brauchen pro Tag etwa vier Liter Wasser, die wir in Form von Flüssigkeiten und mit der Nahrung zu uns nehmen. Durch körperliche Anstrengung kann der Bedarf auf bis zu sechs Liter oder sogar mehr steigen. Daher sollten Sie immer sicherstellen, dass Sie ausreichend Wasser zur Verfügung haben.

Proteine

Der tägliche Speiseplan sollte zahlreiche Proteinquellen enthalten, wie etwa mageres Fleisch, Nüsse und Milchprodukte. Auch Proteinpulver, die der Nahrungsergänzung dienen, sind reich an Proteinen. In der Regel werden sie in Wasser oder Milch aufgelöst, wodurch der Körper die Proteine leichter aufnehmen kann. Auf sämtlichen Outdoor-Energieriegeln finden Sie die Angabe zum Proteingehalt auch an erster Stelle.

Die meisten Sorten Proteinpulver halten sich sehr lange. Manche werden in großen Plastikbehältern verkauft, die man anschließend noch gut gebrauchen kann. Am besten verwenden Sie eines, das 30 bis 40 g Proteine pro Portion enthält und gut wasserlöslich ist. Es gibt viele empfehlenswerte Produkte; in Wasser gelöst schmecken sie oft wie Milch. So können Sie zusätzliche Proteine und Vitamine zu sich nehmen, indem Sie diese „Milch“ einfach trinken oder bei der Zubereitung von Gerichten verwenden. Auch Ovomaltine und ähnliche Instantgetränke liefern dem Körper zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe.

Energieriegel sind ebenfalls eine gute Option, doch auch normale Müsliriegel – die meistens besser schmecken – liefern zahlreiche wertvolle Nährstoffe.

Kohlenhydrate und Fette

Kohlenhydrate und Fette liefern die Energie, die wir für Bewegung und Sport brauchen – sie sind praktisch Brennstoff für den Körper –, und sie tragen dazu bei, dass der Körper seine Temperatur hält. Die wichtigste Quelle sind Einfachzucker, wie sie in Süßigkeiten enthalten sind, doch der Körper braucht auch komplexe Zuckerarten, die aus Kohlenhydraten gewonnen werden, wie sie etwa in stärkehaltigen Produkten wie Kartoffeln, Brot und Nudeln enthalten sind. Vollkornprodukte liefern notwendige Nährstoffe wie Eisen und Folsäure, aber auch Ballaststoffe, die die Verdauung fördern.

Kohlenhydrate und Fette sind Energielieferanten. Bei Belastung verbrennt der Körper anfangs die Kalorien, die die Kohlenhydrate liefern, und nach etwa 20 Minuten greift er auf die Kalorien zurück, die das Fett liefert. Fett hat noch weitere Vorteile: Es ermöglicht die Absorption fettlöslicher Vitamine wie A, D, E und K, es schützt vor Kälte und produziert Fettsäuren, die der Körper zur Ausbildung des Gehirns braucht, zur Blutgerinnung und für andere Funktionen.

Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine sind organische Verbindungen, die der Körper für ein geregeltes Zellwachstum und die Aufrechterhaltung seiner Funktionen benötigt.

Arten von Vitaminen

Es gibt zwei Arten von Vitaminen: fettlösliche und wasserlösliche.

- **Fettlösliche Vitamine** verbinden sich im Magen mit Fett und werden im Körper gespeichert, bis sie benötigt werden. In der Regel besteht keine Gefahr, dass es uns an die-

sen Vitaminen (A, D, E und K) mangelt; vielmehr reichert der Körper sie eher in schädlichen Mengen an, weil wir zu viel davon zu uns nehmen oder zu viele Nahrungsergänzungsmittel verwenden. (Das kann aber auch an einer ungesunden Vorliebe für Grünkohlchips liegen ...)

- **Wasserlösliche Vitamine** bilden den Rest der 13 essenziellen Vitamine. Sie können von den Körperzellen direkt aufgenommen werden. Sind sie in zu großen Mengen vorhanden, werden sie schnell wieder ausgeschieden. Die wasserlöslichen Vitamine – Vitamin C und alle Vitamine aus der B-Gruppe, darunter Biotin, Niacin, Folsäure und Pantothenensäure – müssen dem Körper zwar regelmäßig zugeführt werden, doch andererseits verträgt er davon höhere Konzentrationen als von fettlöslichen Vitaminen.

Mineralstoffe

Mineralstoffe sind anorganische Stoffe (d. h. sie enthalten keinen Kohlenstoff), die der Körper braucht, um seine Funktionen aufrechtzuerhalten. Man findet sie alle im guten alten Periodensystem der Elemente (vorausgesetzt man hat im Chemieunterricht immer gut aufgepasst). Sie werden in zwei Gruppen eingeteilt: Makroelemente wie etwa Kalzium und Natrium, von denen der Körper vergleichsweise große Mengen benötigt, und Spurenelemente wie etwa Selen und Chrom, von denen schon eine Prise genügt.

Langfristig kann der Körper nicht mit zu wenig Vitaminen oder Mineralstoffen auskommen, kurzfristig ist das weniger problematisch. Dennoch ist es auch auf einem Outdoor-Trip ratsam, einen ausreichenden Vorrat an Vitaminen wie etwa Vitamin C dabeizuhaben, die das Immunsystem stärken. Manche Getränkepulver enthalten große Mengen an Stoffen,