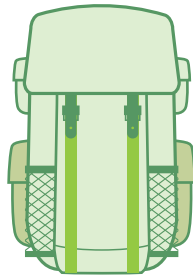


Marie Feldt

GENUSS IM RUCKSACK

Nachhaltige & unkomplizierte



Rezepte fürs Wandern,
Trekking und für Radtouren

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Inhalt gedruckt auf Vivus 100 Recyclingpapier – zu 100% aus Altpapier – ausgezeichnet mit EU Ecolabel, blauer Engel und FSC-zertifiziert

Alle Rechte vorbehalten
© 2023 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,
Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung: tyler nix auf unsplash
Illustrationen: shutterstock
Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-7995-1981-6



INHALT



- 10 Was heißt umweltfreundlich wandern?
- 15 Rucksack packen – aber wie?
- 18 Das gehört in den Rucksack
 - Wandern und Ausflüge – für 1 Tag 18
 - Wandern und Ausflüge – für 2 oder mehrere Tage 20
 - Radtouren 22
 - Campingkocher 23
- 25 Der perfekte Start in den Tag
 - Quinoa-Granola mit Nüssen, Aprikosen und Skyr 27
 - Vitaminmüsli mit Früchten 28
 - Eiweiß-Pancakes mit Erdbeeren und Banane 30
 - Exotischer Chiapudding 33
 - Scones mit Blaubeeren 34
 - Rührei mit Tomaten und Basilikum 37
- 39 Unterwegs und auf die Hand
 - Tipps für gesunde und nachhaltige Ernährung unterwegs 40
 - Wrap mit Falafel und Joghurtsoße 42
 - Rosmarin-Wrap mit Kürbis und Ziegenkäse 46
 - Vitalbrot mit Sprossen, Frischkäse und Radieschen 49
 - Baguette mit Kürbiskernpesto, Bergkäse, Apfel und Rucola 51
 - Roggenvollkornbrot aus dem Topf mit geräuchertem Tofu und Krautsalat 53
 - Onigiri mit Rindfleisch und Sesam 57
 - Onigiri mit Teriyaki-Algen-Füllung 59
 - Muffins mit getrockneten Tomaten und Mozzarella 60
 - Tschebureki – Herzhafte Teigtaschen mit Fleischfüllung 63
- 67 Pack die Picknickdecke aus!
 - Quiche mit Brokkoli, Spinat und Feta 68
 - Zucchinitaler mit Parmesan und Basilikum 70
 - Foccaccia mit Zitrone und Rosmarin 73
 - Asiatischer Nudelsalat mit Erdnusssoße 74



Kichererbsensalat mit Tahini-Dressing 76
Couscous-Salat mit Granatapfel und Cashew 78
Karottensalat mit Walnüssen 81
Salat mit grünen Bohnen und Tomaten 83
Gazpacho 84
Pita mit Hummus zum Dippen 87

89 Süße Snacks für unterwegs

Muffins mit Himbeeren und weißer Schokolade 90
Fruchtige Müsliriegel mit Aprikose und Cranberrys 93
Müsliriegel mit Nüssen und Kernen 95
Energieballs mit Cashew und Matcha 97
Energieballs mit Aprikose und Walnuss 98
Cookies mit Cranberrys und Erdnüssen 101
Hefeteigschnecken mit Mohnfüllung 102
Nusschleifen mit Zimt 105
Rote-Bete-Schoko-Brownies 107
Blätterteigtaschen mit Quark und Erdbeeren 108

113 Kochen auf mehrtägigen Wanderungen

Wie kann ich mich beim Fernwandern gut versorgen? 114
Ideen für leichte und nährstoffreiche Lebensmittel beim
Fernwandern 116
Dank „natürlicher Navigation“ in die richtige Richtung laufen 118
Chili sin Carne 120
One Pot Pasta mit getrocknetem Gemüse 123
Mit sogenanntem „Passive Cooking“ Energie sparen 124
Risotto mit Wildkräutern 127
Risotto mit (gesammelten) Pilzen 128
Kartoffeln im Feuer mit Gemüse-Chutney 131

132 Wildkräuter & Wildpflanzen

137 Wärmendes für unterwegs

Heißer Punsch mit Orange und Anis 138
Tomaten-Paprika-Süppchen mit Basilikum 141
Kürbissuppe mit Thymian-Stängli 142
Rote-Linsen-Dal mit Chapati 145

148 Nachhaltig unterwegs in den Alpen

154 Register



WAS HEIßT UMWELTFREUNDLICH WANDERN?

Die Natur ist beim Wandern, Radfahren oder Picknick unmittelbar um uns, sie ist unsere Gastgeberin, daher ist es wichtig, dass wir besonders achtsam und nachhaltig mit ihr umgehen, wenn wir uns in ihr bewegen. Dies betrifft nicht nur Müll und Verpflegung, sondern auch Ausrüstung, Anreise und den Schutz von Tieren und Pflanzen.

ANREISE



Bereits die Anreise könnt ihr nachhaltig gestalten. Viele Routen und Startpunkte für Touren sind inzwischen gut mit dem öffentlichen Nahverkehr zu erreichen. Falls es doch das Auto sein muss, versucht, Fahrgemeinschaften zu bilden. Solltet ihr mit dem Auto anreisen, nutzt immer die ausgewiesenen Wanderparkplätze und parkt nicht einfach am Straßen- oder Waldrand, auf Wiesen oder im Naturschutzgebiet.

Die Wanderparkplätze haben zudem den Vorteil, dass es dort meist öffentliche Mülleimer gibt und ihr auch Umgebungspläne fürs Radfahren und Wandern findet.

Schaut euch auch mal in eurer Region um, welche Wander- und Radwege es dort gibt. Es braucht vielleicht gar keine umständliche oder gar lange Anreise, weil das nächste Ausflugsziel bereits in eurer unmittelbaren Nähe auf euch wartet.



AUSRÜSTUNG

Bevor es losgeht, ist natürlich eine gute Ausrüstung das A und O. Ob Fahrradfahren, Picknick oder Wandern: auf die richtige Ausstattung kommt es an. Es muss keine Profi-Ausrüstung sein, aber sie sollte zur Tour passen. In den Bergen die richtigen Schuhe, Sonnenschutz, bei Regen wetterfeste Kleidung, beim Picknick Decke und Sonnenschirm oder beim Trekking die Kochausrüstung: Wenn ihr an alles gedacht habt, könnt ihr den Ausflug in vollen Zügen genießen. Zu den Packlisten findet ihr auf Seite 18–20 mehr Informationen.

Wenn euch Sachen für die Ausrüstung fehlen, schaut doch mal, ob ihr sie euch leihen oder secondhand erwerben könnt. Zudem könnt ihr recherchieren, welche Marken und Produzenten nachhaltige, faire Mode und Produkte anbieten. Setzt lieber auf Langlebigkeit statt auf Preis, wenn ihr euch dazu entscheiden solltet, neue Produkte zu kaufen — wenn es gut läuft, dann habt ihr von einem qualitativ hochwertigen Wanderrucksack euer ganzes Leben lang etwas.

Letztlich gilt: je weniger weggeworfen oder wiederverwendet wird, desto mehr Ressourcen werden gespart.

Es muss zudem nicht immer Funktionskleidung sein. Sie enthält oft Kunstfasern wie Polyester, welches aus Erdöl gewonnen wird und bei jedem Waschgang Mikroplastik in das Abwasser abgibt. Kleidung aus Baumwolle oder Naturfasern ist ebenso atmungsaktiv (und im Winter wärmend) und schon bei jedem Waschgang die Umwelt.



VERPFLEGUNG

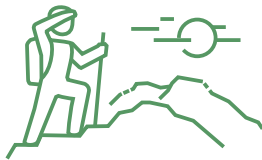
Ausreichend Proviant auf langen Touren ist für mich mit das Wichtigste, denn gutes Essen motiviert und gibt Energie. Bereits beim Einkaufen achte ich darauf, so wenig wie möglich Lebensmittel mit Plastikverpackung zu kaufen. Am besten: ihr kocht und backt selbst und verpackt euren Proviant in Frischhaltedosen, Gläsern und Bienenwachspapier.

Und das Trinken nicht vergessen! — In Thermoskannen und Trinkflaschen abgefüllt, halten die Getränke zudem im Sommer kalt und im Winter warm.





DER PERFEKTE START IN DEN TAG



Menge

für 2 Portionen

TIPP: HEIMISCHES POWERGETREIDE

Haferflocken sind reich an Antioxidantien und somit wichtig für unser Immunsystem. Auch sie enthalten wie Quinoa viel Eisen. Sie machen lange satt und sind ein guter Energielieferant für einen perfekten Start in den Tag.

VITAMINMÜSLI

MIT FRÜCHTEN

Zutaten

4 EL Haferflocken
2 EL Dinkelflocken
1 geriebener Apfel
1 EL Rosinen
2 EL gemahlene Mandeln
1 EL Leinsamen
300 ml Milch oder Haferdrink
>>über Nacht stehen lassen (vgl. Bircher Müsli)

Zubereitung

- Am Vorabend Haferflocken, Dinkelflocken, geriebenen Apfel, gemahlene Mandeln, Rosinen und Leinsamen in eine Schüssel geben. Milch oder Haferdrink hinzugeben und alles gut miteinander vermengen. Über Nacht verschlossen kühl stellen.
- Am Morgen Walnüsse klein hacken und Banane oder Birne klein schneiden.
- Das Müsli auf 2 Schüsseln verteilen und das Obst und die Nüsse darüberstreuen.

Zum Frühstück

2 EL gehackte Walnüsse
1 Banane oder 1 Birne
100 g Heidelbeeren





TIPPS FÜR GESUNDE UND NACHHALTIGE ERNÄHRUNG UNTERWEGS



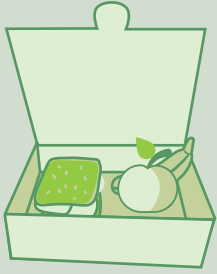
Zu eurem Proviant in der Brotdose gehören selbstverständlich auch Snacks. Für Wanderungen und Radtouren sollten die Snacks ausreichend Kohlenhydrate und Proteine mitbringen.

Geeignet sind:

- Gemüsechips
- Nüsse und Kerne
- Traubenzucker
- Trockenfleisch / Beef Jerky
- Obst, vor allem Bananen
- Reiswaffeln mit und ohne Zartbitterschokolade



Die Vorbereitung auf körperlich anstrengende Ausflüge beginnt jedoch schon am Vorabend und am Morgen vor dem Losgehen oder Losfahren. Ihr könnt am Abend, bevor es losgeht, leicht verdauliche Kohlenhydrate



wie Vollkornnudeln oder Vollkornreis zusammen mit Eiweißquellen wie Fisch und Hülsenfrüchten zu euch nehmen. Und morgens direkt mit einem Power-Müsli aus Getreide, Nüssen und Skyr starten. So sind alle Speicher in eurem Körper „vollgetankt“, Knochen und Muskeln sind gut versorgt und tragen euch durch den ganzen Tag.

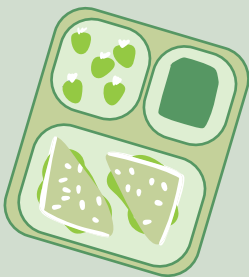
Beim Wandern und Radfahren versucht immer, eure Speicher in kleinen Etappen wieder aufzufüllen: Macht mehrere kleine Pausen und verzichtet auf die große Jause mit Kässpätzle oder Kaiserschmarrn am Wegesrand. So bleibt ihr den ganzen Tag fit, und euer Körper wird nicht so schnell müde. Auch hier gilt die Regel: viele Kohlenhydrate und Eiweiße einpacken. Vollkornbrote mit Frischkäse, Falafel aus Kichererbsen oder auch Vollkornmuffins süß und salzig. Zudem gehören Nüsse und Müsliriegel in den Rucksack.

Spätestens nach 3 Stunden solltet ihr in jedem Fall eine Pause machen und eure Energiespeicher wieder auffüllen.

Nehmt immer ausreichend zu trinken mit. Vor allem Wasser, aber auch isotonische Sportgetränke könnt ihr zusätzlich einpacken, falls die Tour lang und anstrengend ist.

Obst und Gemüse versorgen euch zusätzlich mit Flüssigkeit. Und oft auch mit vielen wichtigen Spurenelementen und Vitaminen. Natürlich dürfen Bananen nicht fehlen — aber auch Äpfel und Beeren (je nach Saison) geben Energie.

Nach der Rückkehr pflegt den Körper nicht nur äußerlich, sondern achtet auch hier noch einmal darauf, alle Speicher wieder aufzufüllen mit einem vollwertigen Essen. So schont ihr die Muskeln zusätzlich und helft ihnen, sich schnell wieder zu regenerieren.



Menge

8 Stück

Backzeit

20–25 Minuten

Ihr braucht

eine Muffinform

MUFFINS

MIT GETROCKNETEN TOMATEN UND MOZZARELLA

Zutaten

150 g Dinkel-
vollkornmehl
1 TL Backpulver
½ TL Salz
3 Eier
3 EL Olivenöl
120 ml Buttermilch
6 getrocknete
Tomatenscheiben
in Öl
125 g Mozzarella
2 Stiele Basilikum
Etwas Öl oder Butter
zum Einfetten

Zubereitung

- Eine Muffinform mit etwas Öl oder Butter einfetten.
- Das Mehl mit Backpulver und Salz vermengen. Eier, Olivenöl und Buttermilch hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Die getrockneten Tomaten und den Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Die Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Tomatenstücke, Mozzarella und Basilikum zu dem Teig hinzufügen und vorsichtig unterrühren.
- Den Teig in die Förmchen verteilen.
- Den Backofen auf 170–180 °C vorheizen (Umluft) und ca. 20–25 Minuten goldbraun backen.
- Die Muffins noch warm aus der Form lösen und abkühlen lassen.





Menge

für 2 Portionen

Kochzeit

ca. 5 Minuten

ASIATISCHER NUDELSALAT

MIT ERDNUSS-SOÛE

Zutaten

200 g Glasnudeln oder
Mie-Nudeln
2 Karotten
½ Salatgurke
2 Lauchzwiebeln
4 Stiele Koriander
50 g geröstete Erdnüsse

Für das Dressing

1 EL Limette
2 EL Fischsauce
(evtl. vegan)
3 EL Sojasauce
2 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Erdnussmus
50 ml Wasser

Zubereitung

- Die Glasnudeln oder Mie-Nudeln wie auf der Verpackung angegeben kochen. Sie sollten bissfest sein.
- Die Karotten in feine Streifen schneiden. Die Gurke von den Kernen befreien und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Für das Dressing Limettensaft, Fischsauce, Sojasauce, Sesamöl, Erdnussmus und Wasser zusammen mixen. Wenn es zu dickflüssig ist, einfach noch etwas Wasser hinzufügen.
- Das Gemüse zu den Nudeln geben und mit Dressing vermengen. Die Korianderblätter von den Stängeln zupfen und mit den Erdnüssen dem Salat hinzufügen.

Wer eine Extra-Portion Eiweiß für den Salat möchte, kann eine Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben, in etwas Öl anbraten und kleingeschnitten über den Salat geben.







Menge

für ca. 15 Stück

Ruhezeit

30 Minuten

Trockenzeit

über Nacht

ENERGIEBALLS

MIT CASHEW UND MATCHA

Zutaten

40 g Vollkorn-Haferflocken
Haferflocken
50 g Cashewkerne
3 getrocknete Feigen
1 TL Matchapulver
1 EL Chiasamen
1 Prise Meersalz
30 g Mandelmus, hell
30 g Ahornsirup
Matchapulver zum Bestäuben

Zubereitung

- Die Vollkorn-Haferflocken wenn möglich in einem Food Processor oder mit einer anderen Küchenmaschine zerkleinern.
- Die Cashewkerne hacken und die Feigen in kleine Stücke schneiden. Je feiner Cashew und Feigen zerkleinert sind, desto besser lassen sich die Energyballs formen.
- In einer Schüssel Vollkorn-Haferflocken, Cashewkerne, Feigen, Matchapulver, Chiasamen und eine Prise Salz vermischen.
- Mandelmus und Ahornsirup hinzugeben und alles gut miteinander verkneten –hier verwendet ihr am besten eure Hände.
- Den Teig ca. eine halbe Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen, damit sich die Zutaten gut verbinden und die Haferflocken und Chiasamen etwas quellen können.
- Aus dem Teig kleine Kugeln formen. Auf einem Blech verteilt auslegen und am besten über Nacht ein wenig antrocknen lassen. In etwas Matchapulver wenden und in einer luftdicht verschlossenen Dose aufbewahren.



Wer es feiner möchte, nimmt einen Food Processor oder Mixer und zerkleinert und mixt alle Zutaten miteinander.

Menge

für 2 Portionen

Kochzeit

2+3+10 (+15) Minuten

Ihr braucht

Campingkocher, Topf

TIPP: LINSEN STATT SOJA

Ich verzichte bei Chili sin Carne auf Ersatzprodukte wie Sojageschnetzeltes und setze ganz auf Hülsenfrüchte. Hackfleisch wird so durch rote Linsen ersetzt. Besonders unterwegs sind rote Linsen sehr gut geeignet, weil sie schnell gar sind und wichtige Kohlenhydrate enthalten, die uns fit für den nächsten Tag machen. Getrocknet sind sie außerdem schön leicht.

CHILI SIN CARNE

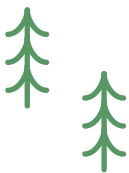
Zutaten

2 TL Gemüsebrühe
(Pulver)
½ TL Chiliflocken
½ TL Salz
½ TL gemahlener
Pfeffer
½ TL Paprikapulver
1 Prise Zimt
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 l Wasser (4 El + Rest)
1 Paprika
1 kleine Dose
Kidneybohnen
1 kleine Dose Mais
150 g rote Linsen

Zubereitung

- Bereits zuhause in einer kleinen Dose oder einem kleinen Tütchen die Gewürzpulver mit dem Brühpulver und dem Salz abfüllen und mischen.
- Zwiebel, Knoblauch und Paprika klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Da kein Öl auf der Packliste steht, 4 EL Wasser zum Andünsten verwenden. Die Gewürze hinzufügen und alles zusammen 2 Minuten köcheln lassen.
- Kleingeschnittene Paprika, Mais und Kidneybohnen hinzufügen.
- Wasser und Linsen hinzufügen und aufkochen. 3 Minuten kochen lassen, umrühren, dann den Topf abdecken, weitere 10 Minuten bei kleiner Flamme erhitzen, nochmals umrühren, und abgedeckt 15 Minuten ohne Hitze ziehen lassen. Deckel am besten in dieser Zeit nicht öffnen, damit keine Wärme entweichen kann (*passive cooking*).
- Vor dem Servieren noch mal umrühren.

Wenn kein Platz mehr im Rucksack ist, tausche ich das frische Gemüse gegen getrocknetes Pulver aus, statt der Zwiebel 1 TL Zwiebelpulver, statt Knoblauch und Chilischote jeweils ½ TL Gewürzpulver – alles zusammen bereits gemixt in eine kleine Dose oder in ein Tütchen abgefüllt.







Marie & Julius Feldt
**Nachhaltige und einfache
 Campingküche**

Unsere besten Rezepte und
 Ideen für nachhaltigen und
 genussvollen Urlaub

152 Seiten, 17 × 24 cm
 Paperback
 ISBN 978-3-7995-1551-1

„Ab nach draußen! Wir lieben die kleinen und großen Fluchten mit unserem Campingbus in die Natur, den ersten Kaffee am Morgen mit Blick auf die stille Wiese, das Picknick am Bach, das Lagerfeuer am Abend. Kochen beim Campen ist für uns keine ›Hausarbeit‹, sondern ein entspanntes Gemeinschaftserlebnis, vom Beerensammeln im Wald über den Einkauf auf dem Markt bis zur abendlichen Runde mit Stockbrot am Feuer. Und damit das Ganze für uns und für die Natur auch so stressfrei bleibt, haben wir einfache Rezepte zusammengestellt, die auf exotische Zutaten verzichten und trotzdem Urlaubsflair verbreiten.“ **Marie und Julius Feldt**

- Einfache, schnelle Rezepte mit viel Gemüse für Frühstück, Picknick, Lagerfeuer und für Regentage im Camper
- Mit Packlisten, Einkaufstipps und Hinweisen zu umweltfreundlichen Campingplätzen in Europa
- Inklusive Tipps zum Feuermachen, Wildkräutersammeln und zero waste

Bildnachweis

Fotos von unsplash: S.2 Toomas Tartes;
 S.7: Wojciech Then; S.24: Alireza Shojaei;
 Andrew Solok; S.38: Florian Weichert;
 S.44: Dario-Bronnimann; S.55: Alexandra-
 Smielova; S.64; Alexander Milo; S.65:
 Ali Kazal; Annie Spratt; S.66 Kevin Wolf;
 S.88: Ante Hamersmit; S.110 Garret Sears;
 S.111: Paxson Woelber; S.112 Austin
 Ban-juHay; S.125 Igal Ness; S.134:

Markus Spiske, Norbert Buduczki; S.135 und
 158: Marek Pivnicki S.136 Mael Balland;
 S.146: Brandon Burrridge; S.147 Jake
 Melara; S.152: Tobias Rademacher; S.153:
 Peter Vanosdall; S.157: Patrik Laszlo

Alle übrigen Bilder: Finken & Bumiller mit
 Camille Samson

