



Tourenernährung

Nahrungsmittel

- Müsli
- Trockenobst / Nüsse
- Müsliriegel
- Gewürze
- Schokolade, M&M mit ganzen Erdnüssen!!!
- Kekse
- Öl
- Hartkäse
- Dosenbrot
- Speck
- Trockenfleisch (Beef Jerky / Pemican / Biltong)
- Trockenfisch
- Kaffee / Tee
- Haferflocken





Nahrungsmittel

- Fertiggerichte 1 Packung pro Person !!!
- Kartoffelpüree
- Couscous (ist auch nur Weizenmehl)
- Quinoa
- Pasta
- Bulgur / Hirse / Dinkel
- Polenta
- Reis
- Tomatenmark / Tomatensoße (Pulver)
- Brühwürfel
- Trockengemüse: Möhren, Bohnen Paprika, Brokkoli, Suppen Gemüse
- Trockenzwiebeln / Röstzwiebeln
- Trockenpilze
- Getrocknete Tomaten
- Soja geschnetzeltes o.ä.
- Linsen / Bohnen etc.
- Pudding, Grießbrei, Milchreis
- Zucker
- Milchpulver / Hafermilchpulver
- Eipulver
- Mehl



Mengen

Kohlenhydratbedarf:

Grundumsatz 1700 kcal

Outdoorzusatz 255 kcal

Leistungsumsatz 1000 – 1500 kcal



Trinken nicht vergessen! :)

Mengenverhältnisse pro Person

Suppe Vorspeise 0,25 l Hauptspeise 0,4l /

Hauptgericht 120 gr Reis, Pasta, Bulgur

Beilage 80 gr Soße, Fleisch

Müsli 120-200 gr



Rezepte

- Pfannkuchen
- Spaghetti Bolognese/ Napoli
- Couscous mit Gemüse
- Dal Bhat
- (Bohnen-)Eintopf
- Brot (Chapatti) mit Marmelade
- Fischsuppe
- Nudelauflauf





Rezepte

Bohneneintopf

2 Tassen Bohnen gefriergetrocknet

2 EL Mehl

2 EL Schmalz/Fett

1 Stk Röstzwiebeln

Knoblauchpulver

Speck1 Brühwürfel

Salz, Pfeffer, Lorbeer



Rezepte

Müsli mit (Heidel)beeren

120 Gr Müsli

2 El Milchpulver oder Hafewrmilchpulver

80 Gr Beeren(gefriergetrocknet oder gesammelt)

½ Tl Öl

200 ml Wasser



Rezepte

Porridge mit Nüssen

100 Gr Haferflocken

2 El Milchpulver oder Hafermilchpulver

3 El Nüsse

½ Tl Öl

Chiasamen, Leinsamen

200 ml Wasser



Rezepte

Grießbrei mit Zimt und Zucker

100 Gr Haferflocken

2 El Milchpulver oder Hafermilchpulver

1 Tl Zucker

1 Pr Zimt

½ Tl Öl

200 ml Wasser



Rezepte

Sphagetti Bolognese

120 Gr Engelshaarnudeln

2 El Zwiebelpulver

80 Gr Trockenfleisch (Soya)

6 El gehackte getrocknete Tomaten

4 El Tomatenmark oder Tomatensoßenpulver

2 El Suppengemüse getrocknet

1 Tl Knoblauchpulver, Oregano

400 ml Wasser

2 El Öl



Rezepte

Couscous mit Gemüse

140 Gr Kartoffelpüree mit Milchpulver

2 El Zwiebelpulver

120 Gr Trockengemüse

4 El Speck (oder Parmesan)

2 El gehackte getrocknete Tomaten

4 El Tomatenmark oder Tomatensoßenpulver

2 El Suppengemüse getrocknet

1 TI Knoblauchpulver

400 ml Wasser

Messerspitze Muskatnuss, Pfeffer, (Salz)

2 EL Öl



Rezepte

Kartoffelpüree mit Pilzen

140 Gr Kartoffelpüree mit Milchpulver

2 El Zwiebelpulver

120 Gr Trockengemüse

4 El Speck (oder nicht Pamesan)

2 El gehackte getrocknete Tomaten

4 El Tomatenmark oder Tomatensoßenpulver

2 El Suppengemüse getrocknet

1 TI Knoblauchpulver

400 ml Wasser

Messerspitze Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Oregano

4 El Öl



Rezepte

Thai Reisnudeln

120 Gr Reisbandnudeln

2 El Zwiebelpulver

2 El gehackte getrocknete Tomaten

3 El Kokosmilchpulver

2 El Cashewkerne

2 El Erdnüsse

400 ml Wasser

2 Kafirblätter, Ingwerpulver, Chilliflocken

1 Tl Thaibasilikum

1 El (Kokos)Öl



Rezepte

Dal Bhat

120 Gr Reis Paraboilde

2 El Zwiebelpulver

100 Gr Rote Linsen

2 El gehackte getrocknete Tomaten

3 El Kokosmilchpulver

2 El Koriander getrocknet

300 ml Wasser

300 ml Gemüsebrühe (Brühwürfel)

2 El Madras Curry

1 Tl Garam Masala

Kreuzkümmel, Chilliflockern, Ingwerpulver

1 El (Kokos)Öl

Lebensmittel trocknen



Lebensmittel trocknen für Trekkingtouren ist absolut einfach.

Die uralte Methode hilft enorm Gewicht zu sparen.

Getrocknet können fast alle Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch.

Anleitung unter <https://youtu.be/7RteBIBt-Og>

Rezepte

Billtong



500 g Rind oder Wild sowie
2 EL Apfelessig (alternativ Malzessig oder
Tafelessig aus Weißwein)
4 EL Salz (am besten grobes Meersalz)
1 EL gemahlener Koriander oder 4 EL
Koriandersamen
4 EL schwarzer Pfeffer
4 EL brauner Zucker

Rezepte

Beef Jerkey

1 kg Rindfleisch

150 ML Worcestersauce

200 ML Sojasoße (dunkel)

4 Knoblauchzehen

1/2 TL Salz

1,5 TL Pfeffer

3 EL Ketchup



Rezepte

Pemmican

250 g Trockenfleisch oder Jerky (ungesüßt) aus etwa

1kg rohem Rind-, Hirsch- oder Büffelfleisch

250 g Rindertalg

1 Esslöffel Salz

1 Esslöffel Gewürze optional

Beeren Früchte optional

Talg bei niedriger Hitze in einen Topf langsam schmelzen. Trockenfleisch und optionale Gewürze zu Pulver zermahlen.

Fett über das trockene Material gießen

Abkühlen lassen





Rezepte

Literatur

outdoor praxis Rainer Höh

Die Rucksackküche Rainer Höh

Günstige Trockennahrung

Ida Plus Trockennahrung für Hunde

Wagner Suppen Gewürz

1 kg ca. 19 €

Weitere Gewürze

Soja Sauce

BBQ-Gewürz

Cayennepfeffer (statt schwarzen Pfeffer)

Knoblauch

Kümmel

Meerrettich

Paprika

Kocher

Aus ökologischen und Gewichtsgründen werden nur folgende Kocher verwendet:

- Holzvergaser
- Spirituskocher (Spiritus bekommt ihr in fast allen Ländern)
- Benzinkocher
(Waschbenzin ist günstig!)

