



RASTEN STATT RASEN

Der Lite+ ist ein kompakter All-in-one Kocher – optimiert für Kaffeepausen oder Solotouren. Stabil, zuverlässig und mit einem extrem guten Wirkungsgrad. Auch erhältlich in XL oder als Lite.

KEEP THE FLAME BURNING

PRIMUS[®]

www.primus.eu

Kochen und Genießen im Freien

ALPIN

Das BergMagazin



Die besten Tipps für Ihre Touren!

Draußen essen

Gipfelgelüste

Nur ein paar Bissen Hartwurst und Brot auf dem Gipfel gehen für Uli Sorg gar nicht. Der Screendesigner ist passionierter Bergsteiger, der die Stille der Berge liebt.



Uli Sorg

So zelebriert er auch auf dem Gipfel voller Gelassenheit sein Rasten – als kulinarische Atempausen. Ein bis zwei Stunden entspannt er nach der Anstrengung, genießt das Panorama und geht seiner Leidenschaft nach: Er kocht.

Wenn die ersten köstlichen Duftschwaden ums Gipfelkreuz wehen, drehen sich schon bald neugierig die Köpfe der anderen Bergsteiger herum. Sie staunen über diesen Luxus. Dabei ist es nicht so aufwendig, wie es aussieht.



? Was sollte ich daheim schon vorbereiten? Nudeln vorgaren, Fleisch marinieren, Gemüse schneiden, Saucen fertig machen.

? Welche Zutaten kann ich vor Ort finden? Heimisches schmeckt in der Region am Besten. Man möchte die Gegend ja auch „erschmecken“. So kaufe ich bei mehrtägigen Touren gerne vor Ort einen besonderen Käse und übernehme ihn in mein Rezept. Wer sich auskennt, kann das Gericht auch mit unterwegs gesammelten Kräutern anreichern.

? Wie bringe ich das Ganze auf den Berg? Fleisch kann vor der Tour mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl in einer gut schließenden Frischhaltebox eingelegt werden. Es wird es durch die Gehbewegung dann gut mariniert. Öle und vorbereitete Saucen sind in Kunststofffläschchen mit Drehverschluss auslaufsicher verpackt. Für zwei Per-

sonen sollte man für Kocher etc. etwa 1,5 Kilogramm Mehrgewicht veranschlagen.

? Welcher Kocher hat sich für deine Gerichte bewährt? Ich persönlich schwöre auf den Trangia. Der brennt immer, auch bei Sturm, und bringt nach kurzer Brenndauer eine sehr starke Hitze zum Anbraten. Durch das Aluminiummaterial wiegt er wenig, seine Einzelteile können ineinander gepackt transportiert werden und selbst schmutzig lässt er sich gut im Rucksack verstauen. Leider ist er relativ groß.

? Welcher Platz ist auf dem Gipfel ideal? Es muss ja dort mit mehr Wind gerechnet werden. Ein Spirituskocher geht auch bei Sturm, das ist ein Vorteil gegenüber Gaskochern. Die kann man aber in einer Felsschule gut schützen. Ich improvisiere mit Steinen, damit der Kocher topfoben steht.

Alles Fisch

Forellen hat es in vielen Bächen und Bergseen. Deshalb mein Tipp: Immer die kleine Teleskop-Angel außen am Rucksack festzurren und in den Abendstunden noch ein, zwei Stündchen ab ans Wasser. (Aber vorher klären, wo es erlaubt ist!) Das ist nicht nur hervorragend um abzuschalten, sondern auch noch ziemlich lecker. Im Erfolgsfall den Fisch ausnehmen, salzen und pfeffern und ein bisschen Öl und Zitrone dazu. Dann das Ganze für ungefähr eine Viertelstunde ab auf den Grill. Outdoor pur!



ALPIN-Reporter Fabian Herrmann angelt gern.

Alles Kaffee

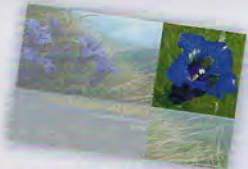
Ich liebe es, mir im Urlaub früh morgens meine Kaffee zu machen. Da kommt die klassische Espresso-Maschine raus und mit viel Hingabe fülle ich das Kaffeepulver in den Träger. Das ist fast schon ein Ritual. Dann wird der Kocher angeschmissen, inzwischen fast immer ein Gaskocher. Der ist einfach und unkompliziert in der Bedienung. Und außerdem viel leiser als Benzinkocher. Um mich herum ist noch alles still und ich setze mich mit meinem Kaffee irgendwo in der Nähe auf einen Platz mit einer schönen Aussicht – am liebsten einen Stein – und blicke dem Tag entgegen.



ALPIN-Redakteur Olaf Perwitzschky genießt die Stille am Morgen.

Alles Käse

Für ein Käsefondue braucht man nur einen Topf, das Baguette lässt sich längs an den Rucksack schnallen. Die Käsemischung aus Greyerzer, Emmentaler und Bergkäse bereite ich vor und verstau sie in einem Plastikbeutel mit Zipper. Zur Mischung gebe ich noch etwas Muskatnuss und Pfeffer. Die Speisestärke nehme ich mit. Für den Wein gibt es von Platypus Weinbehälter aus Kunststoff, die dicht halten. Als Stövchen habe ich schon mal Harscheisen zweckentfremdet und ein Teelicht druntergestellt. Hat prima funktioniert.



Vom Wandern und Rasten.

Preis: 24,90 Euro, www.uweb.de

? Zu manchen Gerichten machst du auch Beilagen. Wird es da nicht ein wenig kompliziert? Nein, ich arbeite nacheinander in zwei Deckelpfannen: Während die Steaks in einer Pfanne in Alufolie eingewickelt nachziehen, erwärme ich die Beilagen wie Gnocchi oder Nudeln in der zweiten. So komme ich mit einem Kocher aus.

? Wie sieht deine Tischkultur aus? Pragmatisch, aber stilvoll: Aus Gewichtsgründen dienen die Deckelpfannen gleichzeitig als Teller. Früher hatte ich ein Blechbesteck und ein Brotzeitbrettchen. Heute besitze ich ein zusammenklappbares Besteckset im schönen Lederetui.



ALPIN-Bildredakteurin Petra Darchinger improvisiert schon mal.

Richtungsweisend – zielführend

Jeden Monat im Zeitschriftenhandel*

Volle Berglust

Hoher Nutzwert

Kompakte Vorschläge fürs Wochenende

Großer Serviceteil

Wichtige Praxisthemen

*ALPIN zum Vorzugspreis im Abo
www.alpin.de/abonnements
 Telefon +49 911 216 22 22

ALPIN