

Kochen und Backen am Lagerfeuer

von Tim Warkentin

Ich möchte hier ein paar Erfahrungen und Tipps geben, die sich um's „Outdoorcooking“ drehen. Es sind weder „Profitipps“ (weil ich keiner bin ☺), noch wird man hier eine vollständige Anleitung finden. Ich möchte nur von meinen Erfahrungen und Experimenten berichten. Diese sollen dann -im wahrsten Sinne des Wortes- Appetit machen um einiges selber auszuprobieren.

Am Anfang war das Feuer ! :

Ja, wenn's denn wirklich schon da wäre!

Könnten wir unser Lagerfeuer ständig mit uns herumtragen bräuchte ich nicht weiter auf das Thema eingehen. Das Feuer ist nun mal die Grundlage bei diesem Bericht, sonst gibt es nichts warmes zu essen.



Also erst mal einen geeigneten Feuerplatz finden (Feuerschutzbestimmungen der jeweiligen Region einhalten, Sicherheit beachten, mit Steinen umranden, keine brennbaren Materialien in der Nähe usw.).

Jetzt geeignetes, trockenes Material sammeln: Dünnes Reisig (z.B. untere Zweige von Fichten, trockene Kiefernadeln), fingerdicke Zweige, armdickes Holz und größer, je nach Bedarf.

Grundsätzlich ist Holz welches am Boden liegt meistens nass oder faulig. Oft gibt es umgekippte Bäume, die schräg an einem andere Baum lehnen, oder abgestorbene Bäume die noch stehen, aber „ausgetrocknet“ sind und keine Nadeln / Blätter mehr haben.

Wie der aufmerksame Leser bestimmt schon gemerkt hat, kommen wir ohne Säge und Beil nicht all zu weit.

Ich habe immer ein Minibeil und eine kleine, aber scharfe Klappsäge dabei. Ich habe nie größere Gerätschaften vermisst, obwohl es mit einer Bügelsäge sicherlich komfortabler geht. Das muss jeder für sich selbst herausfinden.

Noch ein paar Grundsätze:

Gespaltenes Holz brennt schneller an, nicht zu früh zu dickes Holz nachlegen und genug Holzvorrat sammeln. Die Vorbereitung für das Lagerfeuer (Holz sammeln, sägen und spalten) dauert länger als das eigentliche Feuer zu entfachen. Meine Versuche, dieses abzukürzen (Holz nicht klein genug gehackt, zu früh dickes Holz nachgelegt) endeten damit, das dass Feuer ausging.

Nadelholz bringt schnell starke Hitze, verbrennt aber auch schnell (öfters nachlegen) und produziert keine so gute und lang anhaltende Glut. Zum Feuer entfachen nehme ich gerne Nadelholz, besonders wenn es harzhaltig ist.

Für das eigentliche „Kochfeuer“ finde ich Laubhölzer besser, besonders Buche und Eiche.

Am besten kann man –finde ich- über der Glut kochen und backen. Die Hitze ist größer und gleichmäßiger als über der offenen Flamme.

Zum Anzünden des Feuers brauchen wir noch Zunder. Also Material, welches sich direkt mit dem Feuerzeug anzünden lässt. Mein Favorit ist Birkenrinde. Allerdings finde ich es nicht so schön, der Birke deshalb gleich soviel abzuziehen, das sie daran eingeht. Man kann ja auch einfach etwas Zeitungspapier mitnehmen.

Alles weiter zum Feuermachen kann man auch in diversen Outdoorbüchern lesen.

Jetzt aber rauf mit dem Topf ! :

Es ist eine schöne, lang anhaltende Glut vorhanden. Dann kann es losgehen.

Wir brauchen jetzt das richtige Zubehör, je nachdem was wir vor haben. Wir können wie am heimischen Herd jetzt kochen, braten, schmoren, backen oder sogar grillen! Wichtig ist, das wir z.B. den Topf nicht direkt auf die Glut, sondern etwas erhöht darüber stellen. Dazu kann man einen kleinen Klappgrillrost über die Glut stellen, oder seitlich drei Steine oder zwei dicke, frische Äste legen. Somit hat man eine Ablage für den Topf geschaffen und der Wind kann weiterhin die Glut anfachen. Es gibt auch Konstruktionen als Dreibein und der Topf hängt an einer Kette über der Feuerstelle und viele andere Ideen. Das kann man aber in Büchern nachlesen, sonst wird das hier zu langatmig und euch vergeht die Lust am nachmachen ;-).

Jetzt noch mal zu einigen, nützlichen Utensilien:

Grillen:

Hierfür gibt es im Outdoorhandel z.B. Grillroste mit klappbaren Beinen oder Grillroste an einer Alustange, die einfach in den Boden gesteckt wird. Das ganze ist auch noch Höhen- und Seitenverstellbar. Ich persönlich würde ein Rost aus Edelstahl bevorzugen, so kann man sicher sein, das es nicht rostet. Es gibt noch vieles mehr (zerlegbar für das Minimalgepäck), einfach mal stöbern oder eigene Ideen entwickeln.



Kochen:

Es ist alles mögliche an Geschirr geeignet. Grundsätzlich ist es praktisch, wenn man Materialien ohne Kunststoffe (Griffe usw.) und dergleichen verwendet. Sonst schmilzt einem noch der Griff unter der Hand weg ☺ .



Bei **Aluminium** sollte man darauf achten, das es nicht zu dünn ist. Es soll schon vorgekommen sein, das ein Topfboden weggeschmolzen ist. Ich habe aber noch keine Probleme gehabt. Es hat eine sehr gute Wärmeverteilung und ist leicht. Einige Leute haben bei Alugeschirr gesundheitliche Bedenken (nicht nachgewiesene, alzheimerfördernde Wirkung).

Edelstahl hat eine schlechte und ungleichmäßige Wärmeleitfähigkeit. Das Essen brennt schnell an. Daher gibt es inzwischen Kombinationen, sogenannte **Sandwichbauweisen**. Innen Edelstahl und außen Alu. Oder Edelstahltopf mit kupferbeschichteten Boden.

Titan ist sehr leicht, leitet meines Wissens die Wärme einigermaßen gut und ist sehr teuer. Ich habe damit keine persönlichen Erfahrungen.

Das alles kann man sich auch noch mit einer sogenannten „**Non-Stick-Beschichtung**“ gönnen. Das ist eine art Antihafbeschichtung, damit das Essen nicht ansetzt. Sie ist aber meistens recht empfindlich gegen Kratzer und Abrieb und sollte daher nur mit Holz- oder Kunststoffutensilien (Pfannenwender, Rührlöffel) verwendet werden. Ich habe damit allerdings nur am heimischen Herd Erfahrung gesammelt.

Gußeisen hat eine sehr gute Wärmeleitfähigkeit. Es dauert allerdings einige Zeit, bis der Topf erwärmt ist. Dafür wird die Hitze auch sehr lange gespeichert und das Essen kühlt nicht so schnell ab. Leider ist Gußeisen sehr schwer und rostanfällig. Die rostanfälligkeit lässt sich mildern, in dem man das Geschirr mit Pflanzenöl einbrennt (wie es meistens auch in der Anleitung beschrieben ist) und das Gewicht macht sich nicht so bemerkbar, wenn der Partner den Topf trägt ;-). Gußeisen sollte nicht mit Spülmittel abgewaschen werden, weil es „offenporig“ ist und das nächste Menü u.U. nach Spüli schmeckt. Am Besten mit feinem Sand, einer kräftigen Bürste oder mit Salz ausreiben und hinterher wieder leicht einölen.

Ansonsten kann man sich weitergehend durch Fachbücher und im Fachhandel beraten lassen. Es muss jeder persönlich nach seinen eigenen Kriterien (Gewicht, Geldbeutel, Packmaß, usw.) entscheiden. Ist das Geschirr nur für ein festes Lager, für eine Kanutour oder Rucksackwanderung? Für alles gibt es das Richtige, nur nicht die eierlegende Wollmilchsau !

Nun zu einigem Zubehör, welches etwas spezieller auf das Outdoorkochen und -Backen zugeschnitten ist:

Wenn ein offenes Feuer nicht möglich ist, kann man sich mit einem **Hobo-Ofen** aushelfen. Das ist ein ganz einfaches Gerät, welches von Wanderarbeitern aus einer Konservendose entwickelt wurde. Der Deckel und Boden wurden herausgetrennt, unten wurden Löcher für die Zuluft und oben Löcher für die Abgase gemacht. Dann konnte man aus kleinen Ästen in der Dose ein Minifeuer machen und hat oben seinen Topf draufgestellt. Und heute ist es noch genauso, natürlich nur noch ausgefeilter und optimierter konstruiert. Kann man für viel Geld auch zusammenklappbar kaufen oder für ein paar Euro aus einem Edelstahlbesteckkorb von einem schwedischen Möbelkaufhaus selber basteln.

Beides funktioniert, man bekommt schnell eine gute Hitze zustande, man muss nur recht oft kleine Stöckchen nachlegen.

Zum Braten kann man jede Bratpfanne benutzen, je nachdem welches Material man bevorzugt. Eine besondere Pfanne möchte ich trotzdem vorstellen: Die **Muurikka Bratplatte**. Sie ist einer Pfanne ähnlich, hat aber keinen Rand und einen gewölbten Boden. Daher ist sie auch nur für Lagerfeuer, Campingkocher und Gasherde geeignet. Das Material ist gewalzter Stahl, muss mit Pflanzenöl eingebrannt werden und hat ähnliche Brateigenschaften wie Gusseisen. Es lässt sich darauf sehr gut braten aber auch Pfannkuchen gehen super und sie setzen auch nicht so leicht an.

Es gibt sie in verschiedenen Durchmessern. Die Größeren (100cm, 58cm, 48cm) haben abschraubbare Füße und zwei Seitengriffe. Die Kleinste (26cm) hat einen Klappgriff und ist daher sehr gut für Unterwegs geeignet.

Selbst backen kann man am Lagerfeuer. Es gibt dazu verschiedene Möglichkeiten: Man kann einen Lehmofen bauen und andere aufwendige Sachen machen. Wer sich dafür interessiert, kann darüber in Büchern mehr erfahren. Ich kenne mich damit nicht aus.



Dafür habe ich ein bisschen Erfahrung mit dem **Dutch Oven**. Eigentlich ist es ein besonderer Topf den man auch einfach als normalen Topf verwenden kann. Das macht ihn schon mal vielseitig einsetzbar.

Ursprünglich besteht er aus dickwandigem Gusseisen und hat einen plan aufliegenden Deckel, der einen nach oben hin umlaufenden Rand hat. Unter dem Boden befinden sich drei Füße.

Und so funktioniert es: Den Brot- oder Kuchenteig in den eingeölkten Dutch Oven legen. Falls der Teig gehen muss (nicht weggehen, sondern die Hefe sich entwickeln / gären muss), kann man auf den Deckel etwas Glut für leichte Wärme legen. Zum Backen wird der Topf dann in die Glut gestellt. Deshalb hat er drei Füße, damit ein bisschen Abstand zur Glut bestehen bleibt. Allerdings wird das wieder bei weichem Boden zunichte gemacht und der Topf sinkt ein. Da muss man dann wieder eine Topfaufgabe basteln.

Zusätzlich kommt Glut auf den Deckel (deshalb der Rand). Vom Prinzip her sollte man unten wenig Glut und auf dem Deckel viel Glut legen. Meistens brennt der Teig eher von unten an.

Genauere Angaben der Glutmenge machen insofern wenig Sinn, da es inzwischen diese Dutch Oven auch in Aluminium gibt und die Materialstärke von Hersteller zu Hersteller variieren.

Das heißt, selbst ist der Mann und die Frau. Es geht nichts über das ausprobieren, mein erstes Brot ist z.B. von oben verkohlt gewesen, zwischendurch ein Kuchen von unten und dann ein Kuchen in einem andern Dutch Oven hat über zwei Stunden gebraucht, bis er durch war.

Ab und zu sollte man den Deckel anheben, um einen Kontrollblick auf das Backgut zu werfen. Dafür gibt es ein sinnvolles Zubehörteil: Den Deckelheber. Hört sich etwas albern an, es gibt aber eine wichtige Sache zu bedenken: Es ist schließlich der gesamte Deckel mit Glut bedeckt und der Deckel sollte beim Anheben gerade bleiben, sonst hat man später die Asche als Gewürz mit im Teig. Und wenn man nicht gerade Nehberg heißt, ist es nicht jedermanns Geschmack.

Es soll aber auch Deckelheber geben, mit denen der Deckel auch nicht gerade bleibt. Außerdem haben die verschiedenen Hersteller auch unterschiedliche Ösen auf dem Deckel, und nicht jeder Deckelheber passt in jede

Deckelöse. Ich bin bisher mit einem Stock ausgekommen, andere mit einer großen Wasserpumpenzange. Kaufen kann man sich immer noch so ein Teil.

Zum Üben kann man auch gut Grillbriketts verwenden. Die können abgezählt werden, und man kann so die Glutmenge beim experimentieren besser variieren.

Den Dutch Oven kann man auch gut für Schmorgerichte verwenden.



Ein weiteres, sehr praktisches Gerät ist der **Reflektorofen**. Er besteht aus einer Rückwand und zwei Seitenwänden in denen ein höhenverstellbares Gitterrost eingelassen ist. Dann ist jeweils unter und über dem Gitterrost eine Platte in einem ca. 45°-Winkel eingehängt.

Das Backgut wird auf das Gitterrost gelegt und der gesamte Reflektorofen dicht (ca. 10-25cm) an das Lagerfeuer gestellt. Die Flammenhöhe des Lagerfeuers sollte etwa doppelt so hoch wie der Reflektorofen sein, damit auch die Oberhitze gewährleistet ist.

Man braucht also ein „richtiges“ Lagerfeuer, um damit backen zu können. Man sieht dafür die ganze Zeit über den Backvorgang und kann rechtzeitig das Brot vom Rost nehmen.

Zusätzlich kann man den Reflektorofen als Grill oder Kocherwindschutz mit Topfauflage verwenden.

Also auch recht vielseitig und zum Transport zerlegbar.

Als Alternative zum „Lagerfeuerbacking“ kann man auch sogenanntes Bannock, oder auch Trapperbrot in der Pfanne auf dem Campingkocher backen. Das ist ein Brotfladen der von beiden Seiten gebacken wird und gut als Proviant für Unterwegs geeignet ist.

Das soll es sein, zum Kochen und Backen am Lagerfeuer.

Wie gesagt, es gibt noch viel mehr darüber zu erzählen. Das ist nur mein kleiner Erfahrungsschatz, mehr kann man in Büchern nachlesen. Um das Experimentieren und Ausprobieren wird aber niemand herumkommen, aber das ist ja gerade das Besondere, was Spaß macht.

Ich wünsche Euch viel Spaß und Erfolg dabei.

Im Anhang noch ein paar Rezepte und Literatur zu diesem Thema.

Bücher:

Wildnis Küche von Rainer Höh im Reise Know How Verlag.

Draußen leben wie die Trapper von Carsten Bothe im Venatus Verlag.

Rezepte für zu Hause oder Unterwegs am Lagerfeuer

Brötchen:

125g Mehl (550)
125g Mehl (Vollkorn)
250g Magerquark
1 Ei
1 TL Salz
1 TL Zucker
1/2 Tüte Backpulver (u.U. geht auch 1/2 Tüte Trockenhefe, Ausprobieren!)
Nüsse, Körner, Gewürze nach Belieben.
Alles vermengen, kleine Brötchen (ca. 5 Stck.) formen und auf's Backblech legen.
Ca. 20 Minuten bei 180° -200° C

Hefeschnecken mit Zimt (Skandinavisches Rezept):

375g Mehl
1 Pck. Trockenhefe, oder 1 Würfel Frischhefe
1 Pck. Vanillezucker
75g Zucker
1ne Prise Salz
etwas geriebene Zitronenschale
2 Eier
100 - 125 ml lauwarme Milch
80g Butter oder Margarine
2 TL Cardamom
etwas Zucker und Zimt



Mehl, Hefe, Vanillezucker, Zucker, Salz und Cardamom in einer Schüssel vermengen. Dann 1Ei, Butter, Zitronenschale & lauwarme Milch dazugeben. Alles 5-6 Minuten mixen, bzw. kneten. 1 Std. an einem warmen Platz zugedeckt gehen lassen, bis sich der Teig etwa verdoppelt hat.
Dann den Teig ovalförmig ausrollen, mit Butter bestreichen und Zucker & Zimt draufstreuen. Danach zu einer Rolle zusammenrollen und davon dreieckförmige Stücke abschneiden. Von oben mit dem Finger eine Mulde ins Dreieck drücken.
1 Ei mit etwas Milch anrühren und mit dem Pinsel auf die Schnecken streichen.
Dann noch Zucker rüberstreuen.
Bei 200° - 220° C ca. 10 - 15 Minuten backen.

Krusti Misch - Brot:

350g Weizenvollkornmehl
400g Weizenmehl (550)
1 EL Salz
1/4 Liter warme Milch
1/4 Liter warmes Wasser
ca. 1,5 Würfel Frischhefe oder 1,5 Pck. Trockenhefe
1 TL Honig

Mehlsorten mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Hefe in lauwarmer Milch und Wasser mit dem Honig verrühren.
Dann zum Mehl gießen und zu einem Teig kneten. Danach den Teig 1 Std. zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
Den Teig noch mal gut durchkneten und zu einem Laib formen. Jetzt 15 Minuten gehen lassen.
Teig von oben mit Wasser bepinseln und bei 250° C ca. 10 Minuten backen.
Danach noch mal mit Wasser bepinseln und bei 200° C ca. 35 Minuten backen. Fertig!

Bannock / Trapperbrot / Brotfladen:

225g Mehl (helles oder Vollkornroggen oder gemischt)
2 Tl Backpulver
2 Tl Zucker
1 Tl Salz
1 El Öl
200 ml Wasser

Alle Zutaten miteinander vermengen und einen festen Teig kneten. Daraus dann etwa fingerdicke, flache Fladen formen (Oh, 4 f's hintereinander ;-).

Von beiden Seiten mit geringer Hitze in der leicht gefetteten Pfanne backen, bis der Fladen goldgelb ist.

Gelingt auch auf dem normalen Campingkocher !

Nach belieben kann man Körner und Gewürze mit in den Teig hineingeben.

Sehr gut auch als Unterwegs-Proviant.

Pfannkuchen:

Mehl (Helles oder gemischt mit Vollkorn)
Milch oder Wasser (Mit Milch werden sie weicher)
Zucker
Ei(er)

Die Zutaten verrühren bis ein relativ flüssiger Teig entsteht (man muß ihn gießen können).

Den Teig in eine leicht gefettete, vorgeheizte Pfanne geben, bis der Pfannenboden dünn mit dem Teig bedeckt ist. Um so dünner der Pfannkuchen, umso eher ist er fertig.

Wenden nicht vergessen (die „Wendemethode“ bleibt jedem selbst überlassen ;-).

Wenn der Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb ist sollte er gut sein.

Auch hier kann man mit entsprechenden Gewürzen und Gemüse süße oder herzhaftere Varianten machen.

Schmor-Gulasch mit Gemüse:

Rinder- oder Lammgulasch
Kartoffeln, festkochend
Paprika
Wurzel
Tomaten
Zwiebeln
Knoblauch
Brühe
Gewürze nach belieben

Das Gulasch im Dutchoven oder in einer Pfanne bei großer Hitze scharf anbraten.

Das Gemüse in *sehr große* Würfel schneiden (natürlich vorher schälen). Die Zwiebeln in halbe Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken oder durch die Presse jagen.

Dann das ganze in den Dutchoven geben und die Brühe dazu gießen bis der Boden einige Zentimeter (3-5) bedeckt ist.

Man kann natürlich auch die Brühe mit einem Schuß Rotwein verfeinern oder eine Sahneseife kreieren...

Dazu wieder Gewürze nach belieben hineingeben.

Das ganze dann im Dutchoven mit Ober- und Unterhitze ca. 2 Stunden schmoren lassen.

Dieses Rezept habe ich selber noch nicht am Lagerfeuer gekocht, aber auf ähnliche Weise miterlebt.