

Abenteuer/Outdoor

Hamburger und Pommes sind out

Seit Stunden stehen deine kalten Füße in durchnässten Wanderschuhen, die sich mit einer grünbraunen Schlammschicht getarnt haben. Ein verdächtiges „Pffrüttsch“ ist bei jedem Schritt zu vernehmen und aus jeder Schuhbändelöse spritzt eine kleine Wasserfontäne. Weiter nicht schlimm, denn deine Hosen sind ohnehin triefend nass und kleben wie ein schlapper Fahrradschlauch an den Beinen. Wen wundert's, dass sich sogar deine Unterwäsche anfühlt wie ein schlecht ausgewrungener Waschlappen? Das einzig Trockene an einem solchen Regentag ist nur dein Halszäpfchen! Jetzt ist es aber an der Zeit und du schreist es laut in den bissigen Wind: „Etwas Warmes braucht der Mensch!“

Und was steht heute auf dem Speiseplan? Hamburger und Pommes? Aber nein! Nicht schon wieder! Wir wär's mit einer Wildgemüsesuppe und köstlich gefüllten Pfannkuchen? Oder lieber wilder Spargel mit Rührei und eine wurzelige Grillbeilage? Dann schmeiß schon mal die Pfanne aufs Feuer und brutzle dir was Feines!

Die nachfolgenden Menütipps solltest du einmal bei einem Familienausflug ausprobieren und deinen Gästen anbieten. Sicher weiß deine Mutter weitere Rezepte, die sich unter einfachsten Bedingungen herstellen lassen.

Brot backen

Wie man einen Brotteig herstellt, zeigt dir sicher deine Mutter oder dein Vater. In der Bäckerei findest du eine Vielzahl Spezialbrote, weil man beinahe alles dem Teig beimischen kann. Erkunde dich, was sich so alles beimischen lässt, und ergänze meine unvollständige Liste.

Anstelle der Hefe empfehle ich dir Backpulver zu verwenden. Damit kannst du den Brotteig gleich weiterverarbeiten bzw. backen.

Sonnenblumenkerne, Zwiebeln, Walnüsse, Speckwürfel, geröstete Grassamen.

Beilagen für Spezialbrote á la Survival

Ein wenig Sauerteig (normaler Teig, den man einige Tage stehen lässt und der deshalb sauer wird) ersetzt die Hefe. Als Salzersatz eignet sich auch beim Brotbacken die saubere Holzasche von verbranntem Hartholz. Wälze deine geformten Brötchen darin oder bepudere den Teig während des Knetens.

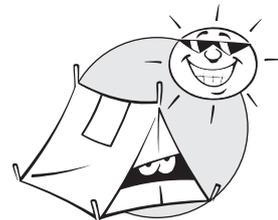
Um den fertigen Teig zu backen, gibt es nun verschiedene Möglichkeiten:

Stockbrot

Das Stockbrot ist wohl die bekannteste Art, Brot am Feuer zu backen. Wer es noch nicht kennt, kann es gleich hier nachlesen - und ausprobieren!

Forme den Teig zu einer 2 cm dicken Rolle und wickle ihn um einen grünen Ast. So kannst du dein „Stockbrot“ über der Glut backen.





Nomadenbrot

Forme den Teig zu handgroßen Fladen und backe diese auf einem sehr heißen Stein. Etwas Asche (oder Mehl) auf den Stein gestreut, verhindert das lästige Ankleben!

Kesselbrötchen

Forme kleine Brötchen und lege sie auf die dicke (3 cm) Ascheschicht in den Kochkessel. Den Deckel nur sanft auflegen, damit Feuchtigkeit entweichen kann. Achtung: Unbedingt vorsichtig einheizen, weil die Asche die Wärmeausdehnung dämmt und den dünnwandigen Pfannenboden schmelzen kann!

Kesselbackofenbrot

Für das Kesselbackofenbrot benötigst du zwei Kochkessel, wovon der eine einiges kleiner sein muss.

In den größeren Kessel füllst du trockenen Sand ein, damit der kleinere im großen Kessel auf der Seite und am Boden von 2 bis 3 cm Sand umgeben ist.

In den kleinen Kessel kommt dein Brotteig, den du kräftig mit Mehl eingepudert hast (sonst klebt's). Deckel drauf und sorgfältig einheizen.



Bratbrot

Der Brotteig für das Bratbrot muss zäh-fließend sein. Den Teig kannst du nach Belieben wie gewohnt salzen oder aber süßen.

Nun wird etwas Öl im Pfannendeckel erhitzt und anschließend ca. 2-3 Suppenlöffel Brotteig beigegeben. Der Teig sollte langsam auseinander gehen und allmählich auf der Oberseite kleine Blasen bilden. Ist dies der Fall, dann wird das Brot gewendet. Auf die braun gebrannte Seite legst du nun deine Zutaten nach Belieben.

Mögliche Zutaten für den salzigen Brotteig:

Speck - Landjäger - Salami - Oliven - Käse - Sardellen - ...

Mögliche Zutaten für den süßen Brotteig:

Konfitüre - Weinbeere - geschnittene Früchte - Honig - Schokolade - Ananas - ...

Nepali Tschapatti

Um Tschapatti zu brutzeln, brauchst du weder Hefe noch Backpulver, dafür aber etwas Öl. Vom angefertigten Teig schneidest du dir ein Stück ab - etwa doppelt so groß wie eine Walnuss - und drückst mit den Fingern den Teig hauchdünn (2-3 mm dick). Nun wird die eine Hälfte mit etwas Öl bestrichen und der Teig zusammengeklappt, damit die ölige Fläche innen ist.

Der Teig wird erneut zu einer dünnen Schicht verarbeitet, mit Öl bestrichen, zusammengefaltet u. s. w. Hast du den Vorgang 3-4 mal wiederholt, kann nun die Tschapatti im Pfannendeckel (vergiss das Öl nicht) gebraten werden oder aber auf einen heißen Stein gelegt (Asche oder Mehl verhindern ein Ankleben) und so gebacken werden. Es werden sich Blasen bilden, und wenn sie farblich deinem Geschmack entspricht, ist sie fällig, um verspeist zu werden.

Die Tschapatti eignet sich hervorragend, um Obst, Gemüse- oder Fleischgerichte einzuwickeln.

Suppe

Um sich aufzuwärmen und den Appetit anzuregen - sofern dies überhaupt notwendig sein sollte -, empfehle ich dir eine kräftige Fleischbrühe (einen Teil kannst du für die Füllung der Pfannkuchen verwenden) mit fein geschnittenen Blättern vom Gänseblümchen, Huflattich und/oder Gänsefingerkraut.

Brennnesselpfannkuchen

Junge Brennnesselblätter fein gehackt in wenig Wasser gar kochen und anschließend das Wasser abgießen. Einen Eierkuchenteig aus Mehl, Milch und Eiern zubereiten. Das gut abgetropfte Gemüse darunter mischen und in der Pfanne (nötigenfalls auch auf einem erhitzten Stein möglich) mit wenig Butter ausbacken. Damit der Pfannkuchen nicht am Pfannenboden haften bleibt, muss die Butter (oder das Öl) gut erhitzt sein.

Wer aus unberechtigter Angst vor Magenbrennen keine Brennnessel essen mag, kann anstelle der Brennnesseln ebenso gut Spitzwegerich, Wiesenklees, Huflattich, Guter Heinrich oder ein anderes Wildgemüse verwenden.

Köstliche Pfannkuchenfüllung

Hirtentäschelkraut und Sauerampferblätter (zu gleichen Teilen) gut waschen und mit wenig Butter gar dünsten. Eine kräftige Fleischbrühe zugeben und das Ganze mit Kartoffelpüree und etwas saurem Rahm andicken. Mit Muskat, Pfeffer und Thymian nach Belieben würzen.

Wer auf mitgebrachtes Gewürz verzichten will, kann das Wiesenschaumkraut und/oder den wild wachsenden Thymian beimischen. Schmeckt echt gut!

Anstelle des Kartoffelpürees kannst du auch gekochte Kartoffeln oder in Milch eingeweichtes Brot verwenden. Solltest du auf deiner langen Wanderung über Pilze gestolpert sein, mundet alles noch besser, wenn du sie fein geschnitten und in Butter gedünstet beimischst.

Marcel Bäni, Schweiz

Der Buchtipp

Vom gleichen Autor erschienen:



WILD-LIFE - das Praxisbuch

Outdoor, Survival, Erlebnispädagogik ... Für viele sind das längst keine Fremdwörter mehr. Marcel Bäni schafft es, in diesem Buch die Theorie der Erlebnispädagogik mit der Praxis unterschiedlichster Outdoor-Techniken zu verknüpfen - und das alles vor dem Hintergrund einer geistlichen Anwendung für die christliche Jungscharen- und Teenagerarbeit.

So entstand ein gut illustriertes echtes Praxisbuch mit zahlreichen Ideen für das (Über-)Leben in der freien Natur. Für jeden Mitarbeiter eine echte Bereicherung.

Aus dem Inhalt: Lagertechnik, Feuerkunde, Knoten, Erste-Hilfe, Pflanzen und Tiere, Karte und Kompass, Wetter- und Sternkunde ... So wird die Arbeit mit Jungscharen und Teenagern durch neue Höhepunkte bereichert.

WILD-LIFE

(200 Seiten, fest gebunden, zahlreiche Abbildungen ...) kostet nur noch

€ 6,90

Christliche Verlagsgesellschaft
Dillenburg, Postfach 12 51,
35662 Dillenburg