

Martin Dorey
Rezepte von Sarah Randell

DAS VW CAMPER KOCHBUCH

THE UL KITCHEN



HEEL



DAS VW CAMPER KOCHBUCH- THE SOUL KITCHEN

MARTIN DOREY
REZEPTE VON SARAH RANDELL

REZEPTFOTOGRAFIE DAN JONES

HEEL



FÜR JOANNE, MAGGIE UND CHARLIE, DIE MICH AUF DER BESTEN REISE ALLER ZEITEN BEGLEITET HABEN UND FÜR MARTIN, CATH, JACK UND THOMAS, DIE COOLSTEN VW-BUS-CAMPER DER WELT.

„I’LL BE GOING WHERE I CAN IN MY BIG BLUE CAMPER VAN AND THIS HAPPY, HAPPY FACE WILL POP UP ALL AROUND THE PLACE. GIVE ME STRENGTH TO STAY AWAKE FROM DAWN TILL DUSK, FROM DUSK TILL DAYBREAK.“
„CAMPER VAN“, The Adventure Babies

INHALT

LEBEN AUF VIER RÄDERN

FREITAGABEND – DAS WOCHENENDE KANN BEGINNEN

SAMSTAGMORGEN – MIT DEM ERSTEN HAHNENSCHREI
AUFSTEHEN

SAMSTAGMITTAG – ZURÜCK ZUR NATUR

SAMSTAGABEND – AM LAGERFEUER

SONNTAGMORGEN – DER MORGEN DANACH

SONNTAGMITTAG – ZEIT FÜR DIE FAMILIE UND FREUNDE

SONNTAGNACHMITTAG – GEMÜTLICHKEIT IST TRUMPF

NÜTZLICHES: ★ VW-BUS-VERMIETUNG

★ MECHANIK & WARTUNG

★ CAMPINGPLÄTZE

★ VW SHOWS & EVENTS

★ FESTIVALS

REZEPTE-REGISTER

DANKSAGUNG

[Das könnte Sie auch interessieren](#)



LEBEN AUF VIER RÄDERN

Was macht das Leben im VW Camper eigentlich zu etwas so Besonderem? Die Erinnerung an lange heiße Sommertage? Der Gedanke, jederzeit losfahren zu können? Einen Wagen zu fahren, der einem ein Lächeln auf das Gesicht zaubert? Wer weiß das schon so genau. Sicher ist, dass ein VW Camper Freiheit, Spaß und Abenteuer verheißt – einen Ausbruch aus dem Alltag. Es ist die Chance, einen Traum zu leben, draußen in der Natur, fern von der Hektik der Großstadt.

Zum Sonnenuntergang können Sie sich neben Ihrem Camper am Lagerfeuer entspannen, bis es Zeit ist, schlafen zu gehen – man muss ja nicht mehr nach Hause fahren. Man legt sich einfach ins Bett und wacht am nächsten Tag frisch und munter für neue Abenteuer auf. Selbst im Winter, wenn es draußen kalt ist, bietet Ihnen Ihr Heim auf vier Rädern einen gemütlichen, trockenen Ort zum Aufwärmen und Teetrinken.

Für ein erfolgreiches Leben im Campingbus – und sei es nur für ein Wochenende – braucht man jedoch vor allem Humor, Einfallsreichtum und ein bisschen Fantasie. In „Das VW Camper Kochbuch – The Soul Kitchen“ finden Sie alles, was Sie für einen guten Start benötigen. Sie erhalten Tipps für die ganz einfache Nahrungssuche, die Regeln für das Leben auf der Straße, wie man die Campingbus-Etikette wahrt und noch vieles mehr. Sie erfahren, wie Sie mitten im Nichts zu einer warmen Dusche kommen und warum Sie sich niemals mit Flip-Flops ans Steuer setzen sollten. Und natürlich erhalten Sie viele köstliche Rezepte für Ihren Zweiflammenkocher.

Eine Dose Bohnen kann jeder aufwärmen, aber um im Campingbus richtig gut zu kochen, müssen Sie sich erst einmal von Ihrer schicken Küche zu Hause verabschieden. Es ist alles eine Frage der Organisation und der Nutzung von möglichst wenigen Töpfen. Das Letzte, was Sie nach einer köstlichen Mahlzeit vor grandioser Kulisse wollen, ist, sich um den

Abwasch Sorgen machen zu müssen. Das heißt allerdings nicht, dass Sie nicht auch einmal experimentierfreudig sein sollen – deshalb haben wir auch einige Rezepte für besondere Gelegenheiten hinzugefügt. Wenn Rick Stein (englischer Starkoch) eine köstliche Mahlzeit mit einem einfachen Campingkocher auf einem Boot zaubern kann, wird Ihnen das in Ihrem Campingbus an Land erst recht gelingen.

Zudem müssen Sie sich beim Kochen keineswegs auf den Camper beschränken – auch Grillabende und Kochen über offenem Feuer sind Teil des Vergnügens. So finden Sie in diesem Buch auch köstliche Rezepte für jene Tage, die Sie nicht in der Camperküche verbringen möchten. Öffnen Sie die Tür, entzünden Sie ein Feuer und genießen Sie das Leben. Sie beginnen gerade DAS Abenteuer Ihres Lebens ...



FREITAGABEND

Das Wochenende kann beginnen

Die Arbeitswoche ist zu Ende – endlich ist es Freitag und die Natur ist nicht mehr weit entfernt! Bevor Sie jedoch den Wagen abstellen und die Weinflasche öffnen können, müssen Sie sich erst einmal auf den Weg machen und sich ein bisschen durch den Verkehr kämpfen. Los geht's, Sie haben keine Zeit zu verlieren!

EIN RASCHER AUFBRUCH

Wenn Sie im Voraus alles gut organisiert haben, können Sie sofort ins Wochenende starten. Gut organisiert sein heißt, dass Sie alles – und ich meine wirklich alles – Wesentliche für das Leben im VW Camper, bereits gepackt haben. Sogar die Extra-Zahnbürste, falls der Aufbruch vielleicht doch etwas zu rasch ausfällt ...

Im Grunde ist es ganz einfach: Achten Sie darauf, Ihren Camper stets komplett ausgerüstet und einsatzbereit zu halten. So ist der Aufbruch keine zeitaufwendige Angelegenheit mehr. Um das Ganze wirklich „idiotensicher“ zu machen, habe ich eine Checkliste zusammengestellt. Ich garantiere Ihnen, damit stets zumindest die wichtigsten Dinge für das Leben unterwegs dabeizuhaben, selbst wenn Sie vor dem Aufbruch kaum Zeit haben und nur schnell nach Hause hetzen, um sich für das bevorstehende Wochenende umzuziehen. Im schlimmsten Fall können Sie frische Lebensmittel immer noch besorgen, wenn Sie bereits unterwegs sind.

Für mich hat das Ganze auch einen psychologischen Effekt. Ist der Bus bereit, bin ich es auch. Egal, was kommt, am Ende des Arbeitstages habe ich immer das Gefühl, jederzeit aufbrechen zu können, selbst wenn ich nur kurz in den Park fahre. Den Camper einsatzbereit zu halten, gibt mir die Illusion von Freiheit, und das fühlt sich wirklich gut an. Lassen Sie den letzten Termin ausfallen! Vergessen Sie die Hausarbeit! Los geht's!

Schnappen Sie sich im Laden an der Ecke einen Laib Brot und einen Liter Milch und zischen Sie los.

MUSIK FÜR UNTERWEGS

DAS BESTE VW-CAMPER-ALBUM ALLER ZEITEN!!!
(Volume 23.4)

Camper Van - THE ADVENTURE BABIES

Go Mr SunShine - REMI NICOLE

Have you fed the fish? - BADLY DRAWN BOY

Seaside - THE KOOKS

Free - DONOVAN FRANKENREITER

Beercan - BECK

Smile - LILY ALLEN

Asleep on a Sunbeam - BELLE AND SEBASTIAN

Mr Blue Sky - ELO

Staying out for the Summer - DODGY

Lost Weekend - LLOYD COLE AND THE COMMOTIONS

SuperSonic - OASIS

We are the road crew - MOTORHEAD



Laden Sie „Camper Van“ kostenlos auf www.adventurebabies.com herunter.

MINIMALISTISCH PACKEN

Die Vorbereitung einer Reise und das Packen sind immer eine spannende Angelegenheit. Falls es Ihnen jedoch noch nicht aufgefallen sein sollte – es gibt ein kleines Problem: Der Platz ist sehr begrenzt. Ihr armer alter VW Camper kann nur eine bestimmte Menge transportieren. Und wie lebt man überhaupt, wenn einem selbst nur so wenig Platz bleibt? Dabei haben Sie die Fahrräder und die Surfbretter noch gar nicht eingeladen ...

Jedes unnötige Kilo beeinträchtigt auch die Leistung und die Geschwindigkeit des Campers. Der Benzinverbrauch steigt, das Tempo sinkt – und Rückenwind hat man auch nicht immer. Also raus mit dem ganzen Kram und noch einmal von vorne anfangen! Fragen Sie sich bei jedem Stück: „Brauche ich das wirklich?“ Wenn die Antwort kein eindeutiges „Ja“ ist, bleibt der Gegenstand zu Hause. Abgesehen vom Reparaturhandbuch und dem Werkzeugkasten – diese zwei Dinge sollten Sie unbedingt mit sich führen.

Früher habe ich über die Geschichten meines Opas gelacht, wenn er erzählte, wie er Seifenstücke halbierte, um im Pfadfinderlager Gewicht zu sparen. Das war allerdings, bevor ich den VW Bus kaufte. Da verstand ich es auf einmal: Er wollte keinen halben Zentner auf den Mount Snowdon in Wales schleppen, und ich will keine halbe Tonne unnützes Zeug über die Autobahn transportieren.

GRUNDAUSRÜSTUNG FÜR DEN VW CAMPER

Kommen wir auf den Punkt: Die „Alles-was-in-den-Bus-gehört-damit-ich-jederzeit-losfahrenkann-Liste“. Wir reden hier allerdings nicht von der Küchenliste (diese finden Sie auf den Seiten 16–17).

Einige Dinge auf der Liste werden Sie hoffentlich nie benötigen, z. B. das Reparaturhandbuch und den Werkzeugkasten. Aber wie wir alle wissen, wenn man etwas vergisst, braucht man es später garantiert ganz dringend. Sie sind auf den Äußeren Hebriden, es regnet und es ist kalt, und alles was Sie noch zu essen haben, ist eine Dose Bohnen. Wo ist der Dosenöffner? Er liegt zu Hause auf der Arbeitsplatte und wartet darauf, dass ihn jemand einpackt ... na toll. Die Lösung dieses Problems ist ganz einfach: Lassen Sie stets einen zweiten Dosenöffner im Bus liegen. Andernfalls müssen Sie am Ende versuchen, die Dosen mit einem Stein zu öffnen.

DIE WICHTIGSTEN AUSRÜSTUNGSGEGENSTÄNDE

- ★ Das VW Camper Kochbuch – The Soul Kitchen
- ★ Campingstühle
- ★ Eimer
- ★ Ersatzhose
- ★ Erste-Hilfe-Kasten
- ★ Flip-Flops und Sonnenschutzmittel – wer weiß, vielleicht lässt sich die Sonne ja blicken.
- ★ Geschirrhandtücher
- ★ Geschirrspülmittel
- ★ Handtücher
- ★ Klapptisch
- ★ Kühlbox
- ★ Landkarten
- ★ Musik zum Wohlfühlen
- ★ Reparaturhandbuch für den Wagen
- ★ Schlafsäcke und Kissen
- ★ Taschenlampe

- ★ Toilettenpapier
- ★ Wasserbehälter mit Frischwasser
- ★ Werkzeugkasten
- ★ Zahnbürste

Falls Sie nicht alle Gegenstände besitzen, bekommen Sie den Rest – sowie alles, was Sie sonst noch für Ihren VW Bus gebrauchen könnten – bei www.justkampers.com. Die Seite wird in deutscher, englischer, spanischer, französischer oder auch holländischer Sprache angezeigt.

OBERSCHRANK UND KLEINE FÄCHER

Der Oberschrank befindet sich über dem Bett im hinteren Teil des Busses und ist in den meisten Umbauten vorhanden. Er bietet Platz für die angenehmen Dinge des Alltags, wie Gesellschaftsspiele, Spielzeug oder Bücher. Darin kann man alles verstauen, was nicht unbedingt nötig ist, aber Spaß macht. Ein bisschen Extravaganz ist durchaus erlaubt.

- ★ Bücher
- ★ Buntstifte
- ★ iPod
- ★ Dame/Mühle
- ★ Domino
- ★ Reiseausgabe von Scrabble
- ★ Spielkarten
- ★ tragbarer DVD-Player und DVDs (falls es gar nicht ohne geht)

Die kleinen Fächer bieten keinen Platz für die Campingausrüstung, das Geschirr oder Ähnliches, wohl aber für die kleinen praktischen Dinge, die man gern schnell zur Hand hat, z. B. eine Taschenlampe, ein Taschenmesser, Kopfschmerztabletten oder den „Notfall-Schokoriegel“.

WAS IN DEN KÜCHENSC HRANK GEHÖRT...

Platz ist Mangelware. Was braucht man in der Küche also wirklich? Sie sollten nicht zu viel Trockenware und Konserven einpacken, die Sie sowieso nie verwenden werden. Mit einigen klug gepackten Basics wird Ihnen das Essen allerdings niemals ausgehen und Sie können damit in wenigen Minuten ein Festmahl zaubern, wo auch immer Sie sich gerade befinden. Im gut ausgerüsteten Campingbus findet man z. B. stets Nudeln und Pesto.

Auf der unten aufgeführten Liste stehen die grundlegendsten Dinge. Sie können und sollten diese auch Ihren Vorlieben und Wünschen entsprechend anpassen. Werfen Sie vor der Fahrt unbedingt einmal einen Blick auf die Rezepte, damit Sie ggf. nachrüsten können.

Tipp: Um Platz zu sparen, sollten Sie große Zutaten in kleine Gefrierbeutel bzw. Töpfe umfüllen. Die Vorräte können Sie zwischen den Ausflügen auffüllen bzw. nachkaufen.

DIE GRUNDAUSSTATTUNG

- ★ ein Glas Pesto
- ★ eine Flasche Wein
- ★ Marmelade und Erdnussbutter
- ★ getrocknete Pilze
- ★ Haferflocken
- ★ je eine kleine Flasche Sonnenblumen- und Olivenöl
- ★ Kekse
- ★ Nudeln, Couscous und Reis

- ★ Nüsse und Trockenfrüchte
- ★ Oliven
- ★ Teebeutel, Kaffee und haltbare Milch
- ★ Tomatenmark





KONSERVEN

- ★ Erbsen
- ★ gebackene Bohnen
- ★ gehackte Tomaten
- ★ Kokosmilch
- ★ Mais
- ★ Thunfisch

FRISCHE ZUTATEN

- ★ eine Ingwerknolle
- ★ eine Knoblauchknolle
- ★ ein Stück Parmesan
- ★ Zitronen und/oder Limetten
- ★ Zwiebeln

GEWÜRZE UND SAUCEN

-
- ★ Brühwürfel
 - ★ Chiliflocken, Currypaste und andere Gewürze aus den Rezepten, die Sie zubereiten wollen
 - ★ dunkle Sojasauce
 - ★ Essig (Balsamico und/oder Weinessig)
 - ★ flüssiger Honig und/oder Zuckerrübensirup
 - ★ Mayonnaise
 - ★ Salz und Pfeffer
 - ★ Senf und Chutneys
 - ★ Würzsaucen (z. B. Tabasco, Worcestershire-Sauce, Ketchup, süße Chilisaucen)
 - ★ Zucker

UNVERZICHTBARE KÜCHENAUSRÜSTUNG

Viele Rezepte in diesem Buch wurden mit einem einfachen Set aus Töpfen und Pfannen zubereitet. Falls Sie also z. B. oben auf Moll's Gap in Irland stehen (ich hoffe, Sie meistern den Anstieg – die Aussicht ist wirklich fantastisch) und dort eine unserer Leckereien zubereiten möchten, brauchen Sie garantiert nicht beim Nachbarn nach einem Zester zu fragen.

Falls Sie nicht ohne Ihre Lieblingswerkzeuge leben möchten, steht es Ihnen natürlich frei, die Liste beliebig zu ergänzen (falls der Platz ausreicht) oder zu verändern. Schließlich ist es Ihr Campingbus und Sie können sich überholen lassen, so oft Sie wollen.

- ★ Backblech
- ★ ein bis zwei scharfe Messer
- ★ ein bis zwei Schneidebretter
- ★ ein Essbesteck pro Person (Sie glauben gar nicht, was überzähliges Besteck wiegt!)

- ★ fest verschließbares Marmeladenglas
 - ★ Grillrost für das offene Feuer (Nehmen Sie eins von zu Hause mit, es wird sowieso nicht vermisst.)
 - ★ große feuerfeste Auflaufform (oder Schmortopf)
 - ★ großer Topf mit Deckel und Dampfeinsatz (dient gleichzeitig als Sieb)
 - ★ Holzlöffel und Küchenpinsel, um das Grillgut mit Öl zu bestreichen
 - ★ kleine und große Schüsseln oder Kunststoffbehälter zum Mischen und Servieren
 - ★ kleiner und mittelgroßer Stieltopf
 - ★ Messlöffel und -becher
 - ★ mittelgroße Pfanne
 - ★ pfeifender Wasserkessel (Er gehört zur Campingausrüstung einfach dazu. Außerdem kocht Wasser darin schneller als im Topf und spart somit Energie.)
 - ★ Reibe (idealerweise eine Kastenreibe mit einem integrierten Zester)
 - ★ Schweizer Taschenmesser (idealerweise mit Korkenzieher)
 - ★ Sparschäler und Kartoffelstampfer
 - ★ Dosenöffner (und Korkenzieher, falls das Taschenmesser keinen hat)
 - ★ Holz- oder Metallspieße
 - ★ ein Campinggeschirr pro Person (Emaille- oder Melamingeschirr ist leicht, praktisch unzerbrechlich und passt hervorragend zum Camping-Flair.)
-
- ★ Becher aus Blech (Achtung, sie werden sehr heiß! Sie sind allerdings äußerst praktisch, um damit Lärm zu machen und neugierige Kühe zu vertreiben.)
 - ★ feste Kunststoffgläser und einen großen Kunststoffkrug
 - ★ Streichhölzer oder ein Feuerzeug (Denken Sie immer daran: ohne Streichhölzer kein heißes Getränk!)
 - ★ Feueranzünder (Das ist geschummelt, ich weiß, aber ich habe auch nie behauptet, ein Survivaltrainer zu sein. Sie sind sehr praktisch, wenn

weder Papier noch Holzspäne zum Anzünden des Feuers vorhanden sind.)

- ★ verschiedene nützliche Gegenstände: Alufolie, Backpapier, wieder verschließbare Plastikbeutel, Küchentücher, Frischhaltefolie usw.
- ★ Spülschüssel für den Abwasch
- ★ Bürste zum Putzen von Kartoffeln, Karotten, Muscheln usw.
- ★ eine ordentliche Portion Humor



KÜHLEN IM CAMPINGBUS

Viele Campingbusse haben einen Kühlschrank. Einige sind sowohl batterie- (meist durch die Verbraucherbatterie) als auch gasbetrieben. Während der Bus steht, wird der Kühlschrank also durch Gas gekühlt und während der Fahrt kann auf Batteriebetrieb umgeschaltet werden. Bitte kaufen Sie unbedingt ein Kohlendioxid-Warngerät, falls Sie Gas verwenden. Gerade bei alten Geräten sollte man lieber auf der sicheren Seite sein.

Die meisten neueren Geräte können zusätzlich noch mit Strom betrieben werden. Falls Sie also öfter eine Nacht auf einem Campingplatz mit Stromanschluss verbringen, lohnt sich die Anschaffung eines solchen Kühlschranks. Außerdem können Sie auf den Campingplätzen auch jedes andere 220-V-Gerät im Bus anschließen und z. B. Ihr Handy aufladen.

ALLES HINEINST OPFEN

Sofern Ihr Campingbus überhaupt einen Kühlschrank hat, ist dieser vermutlich sehr klein. Also benötigen Sie eine anständige Kühlbox, vor allem, wenn Sie viele Lebensmittel mitnehmen möchten. Wie immer gibt es auch hier eine große Auswahl, von der Kühlung mit Eiswürfeln oder Kühlelementen, bis zum Anschluss an den Zigarettenanzünder. Viele Besitzer eines klassischen Campingbusses entscheiden sich aber meist für den klassischen Look. Wir haben eine Kühlbox von Coleman. Sie hat einen Retrolook und fasst 50 Liter Lebensmittel, die über einige Tage frisch bleiben. Außerdem sieht sie wirklich cool aus.

Wenn Sie sich für die Kühlbox entschieden haben, benötigen Sie außerdem noch Kühlelemente. Diese bleiben zwar nur etwa einen Tag lang kalt, können aber auf manchen Campingplätzen erneut eingefroren werden. Clevere „Schnorrer“ nehmen ihre Kühlelemente mit zum Einkaufen, verstecken sie tief im hintersten Kühlregal und nehmen sie am Ende wieder mit. Nervenstarke Zeitgenossen holen sie erst am nächsten Tag wieder ab.

Dazu sollte allerdings Ihr Name auf den Kühlelementen stehen, damit man Sie nicht des Ladendiebstahls bezichtigen kann.

Der vernünftige Weg wäre natürlich, zuerst um Erlaubnis zu fragen. Falls sich in der Nähe des Campingplatzes ein kleiner Laden befindet, schadet es sicher nichts. Manchmal bekommt man sogar eine positive Antwort.

KOCHMÖGLICHKEITEN IM CAMPINGBUS

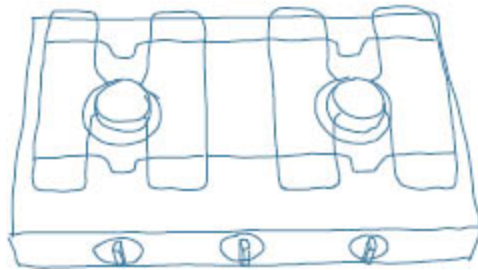
DER ZWEIFLAMMENKOCHER: Falls es Ihnen so geht wie mir, dann kochen Sie in Ihrem Campingbus am liebsten auf dem guten alten Zweiflammenkocher. Bei großen Töpfen muss man vielleicht ein bisschen improvisieren und mit einem Wok kann das Ganze recht abenteuerlich werden, aber letztlich ist es nur eine Frage der Übung. Denken Sie immer daran, ausreichend Gas vorrätig zu haben! Vielleicht sind Sie sogar glücklicher Besitzer eines Grills. Yammi!

DER TRAGBARE CAMPINGKOCHER: Dieses Gerät verwende ich vor allem für Fisch oder zusammen mit einem Backblech, da man den Campingkocher ein Stück vom Bus entfernt aufstellen kann, sodass keine unangenehmen Kochgerüche in die Polster ziehen. Die kleinen, leichten Geräte sehen sehr professionell aus, sind noch dazu preiswert und lassen sich schnell und einfach verstauen. Es lohnt sich immer, einen tragbaren Campingkocher für Notfälle dabeizuhaben, den man auch bequem mit zum Strand nehmen kann. Die Butangaskartuschen halten eine ganze Weile, aber natürlich längst nicht so lange wie die großen Gasflaschen im Bus. Bestens geeignet sind sie also für das schnelle Garen geruchsintensiver Gerichte sowie für eine schnelle Tasse Tee auf einer zehn Kilometer langen Wanderung.

DIE FEUERSTELLE: Die ursprünglichste Zubereitungsmöglichkeit. Leider kann man nicht überall einfach so ein Feuer entfachen, deshalb haben wir nur einige Rezepte für das offene Feuer ausgewählt. Dennoch ist ein Feuer

für viele Dinge – besonders für Würstchen oder Steaks – die ideale Garmethode. Sie können aber auch Fisch in Alufolie dünsten oder mit dem Schmortopf wunderbare Lagerfeuertöpfe und -braten zubereiten. Mehr darüber erfahren Sie auf Seite 146.

DER GRILL: Auf das Grillen gehe ich später noch ausführlicher ein. Man kann die authentische Methode mit Feuer bzw. Holzkohle wählen oder faul sein und Gas verwenden. Ich verwende prinzipiell keine Einweggrills, da sie zu viel Müll produzieren. Für den Campingbus sind kleine Eimergrills die beste Wahl. Denken Sie aber daran, den Grill hochzustellen, damit der Boden darunter nicht verbrennt, denn das gehört sich einfach nicht.







VERSORGUNG MIT LEBENSMITTELN

Wo auch immer Sie hinkommen, Ihr Weg führt Sie garantiert an dem einen oder anderen Supermarkt vorbei. Mit etwas Glück und Unternehmungslust können Sie aber auch ganz woanders einkaufen. Hofläden, Bauernmärkte, regionale Fleischer, Fischhändler, Stände am Straßenrand und regionale Märkte bieten Ihnen die frischesten Zutaten. Die Auswahl mag vielleicht nicht ganz so groß sein und die Produkte weichen vielleicht von der Normgröße ab. Vielleicht klebt sogar noch etwa Erde daran – aber Sie wissen zumindest, dass das, was Sie da gerade kaufen, ernte- bzw.

fangfrische, heimische Erzeugnisse sind. Meistens können Sie sich sogar mit dem Produzenten persönlich unterhalten. Das ist doch auch etwas wert.

Ich esse sehr gerne, was ich selbst gefangen oder gesammelt habe. Ich weiß, wo es herkommt. Niemand hat daran herumgepfuscht. Die Lebensmittel haben garantiert nicht Wochen auf einem Boot oder einem LKW verbracht. Ich weiß die Zeit und Mühe zu schätzen, die es mich gekostet hat, sie zu fangen oder zu finden. Die kleine Menge, die ich nehme, hat keine negativen Auswirkungen auf die Umwelt. Ich brauche keine teuren Verpackungen. Und vor allem weiß ich, dass es absolut köstlich schmecken wird, und darum geht es schließlich.

STRASSENRAND-ROULETTE

Das ist ein tolles Spiel für Leute, die sich damit rühmen, in der Küche aus allem noch etwas zaubern zu können. Keine Angst, es geht dabei nicht darum, totgefahrne Hasen von der Straße zu kratzen oder Fasane anzufahren. Im Mittelpunkt steht der Einfallsreichtum.

Und so funktioniert es: Im tiefsten Hinterland gibt es womöglich keine Geschäfte. Ist man bereits vor Stunden am letzten Supermarkt vorbeigefahren und hat seinen Sammeleimer nicht dabei, könnte es nun etwas problematisch werden, eine vernünftige Mahlzeit auf den Tisch zu bringen. Wenn man jedoch die Augen offen hält, findet man im Laufe der Zeit viele Zutaten am Straßenrand, beispielsweise an kleinen Straßenständen, an denen Einheimische ihr überschüssiges Gemüse und Obst verkaufen. Sie haben so etwas bestimmt schon einmal gesehen – meist gibt es an diesen Ständen kein Personal und sie verfügen über einen kleinen Kasten, in den man das Geld für die Lebensmittel legt. Ehrlich währt am längsten!

Das Spiel ist ganz einfach. Bestimmen Sie den Koch für diesen Abend. Halten Sie jedes Mal an, wenn Sie an einem dieser Stände vorbeikommen. Kochen Sie eine Mahlzeit aus dem, was Sie dort bekommen. Gewürze und

Saucen sind erlaubt, andere Zutaten hingegen nicht. Darin liegt die Herausforderung. Und vergessen Sie nicht zu bezahlen.

Manchmal bekommen Sie einen kompletten Salat, der nur darauf wartet, geputzt, gewaschen und mit einem Dressing serviert zu werden. Dann könnten es wiederum einige Zucchini, Stangenbohnen und ein oder zwei Eier sein. Hoffen Sie darauf, nicht gerade in die Radieschen-Gegend geraten zu sein. Wie auch immer, höchst wahrscheinlich wird Ihre Mahlzeit vegetarisch ausfallen, wenn Sie Straßenrand-Roulette spielen. Frischer werden Sie die Zutaten kaum bekommen – und mit kürzeren Transportwegen auch nicht.

Was man mit frischen Freilandeiern vom Straßenstand anstellen kann

EIERWURF: Okay, das ist schon eine Verschwendung, aber es macht auch viel Spaß. Außerdem, je besser Sie sind, desto mehr bleibt zum Essen übrig. Sie benötigen:

- ★ mittelhohe Klippen, eine Hafenmauer oder einen Baum
- ★ einige Freiwillige, die Sie (oder mich) nicht verklagen werden
- ★ Helme und Sonnenbrillen

Eine Person stellt sich auf die Klippen bzw. auf die Mauer oder klettert auf den Baum und wirft die Eier den anderen zu, die unten stehen. Diejenigen, die die Eier unversehrt fangen, bekommen Frühstück.

EIERLAUF: Eier, Löffel, laufen – es könnte kaum einfacher sein. Versuchen Sie das Spiel auch einmal mit der Variante des „Dreibeinlaufs“: Jeweils zwei Personen treten als Team an. Dabei werden das rechte Bein des einen Partners und das linke Bein des anderen Partners zusammengebunden, sodass sie „dreibeinig“ laufen müssen. Die meisten