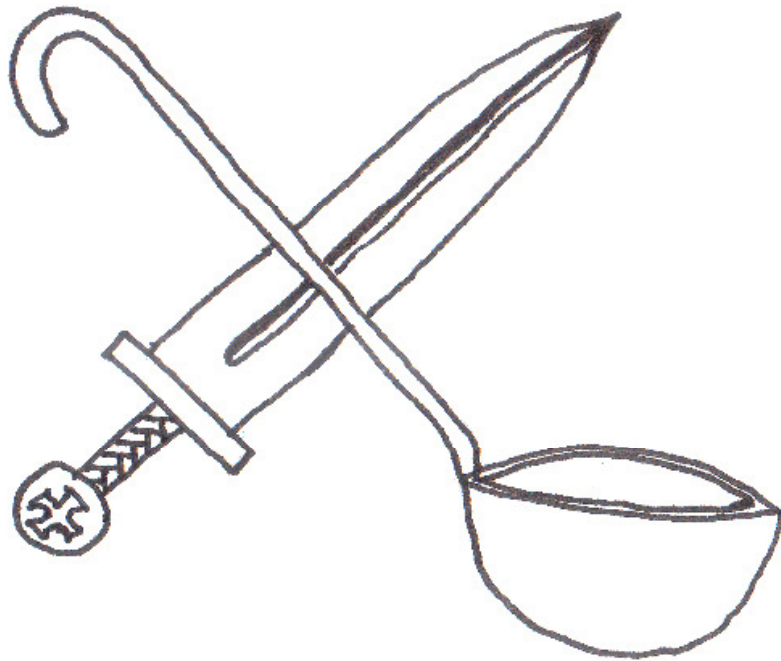


Mampf beim Kampf



Kochen und Verpflegen auf dem Con

***Von Markus Seifert für
Chamberlords e.V.
Version 1.0***

Mampf beim Kampf

Kochen und Verpflegen auf dem Con

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	1
1. Gesetzliche Vorschriften	3
2. Historisches	3
3. Werkzeuge.....	5
3.1 Feuerstelle	5
3.2 Topf und Pfanne	5
3.3 Handwerkszeuge	6
3.4 Aufbewahrung der Lebensmittel.....	6
3.5 Spülen und Entsorgen.....	7
3.6 Pflege der Gerätschaften	7
3.7 Werkzeuge – Einkaufsliste.....	9
4. Lebensmittelkunde	10
4.1 Fleisch und andere Produkte tierischer Herkunft.....	10
4.2 Sättigungsbeilagen – Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln.....	11
4.3 Gemüse und Obst	11
4.4 Gewürze und Geschmack.....	12
5. Grundzubereitungen der Lebensmittel	13
5.1 Allgemeine Hinweise	13
5.2 Fleisch	13
5.3 Nudeln	14
5.4 Reis.....	15
5.5 „Wasserlassendes“ Gemüse	16
5.6 „Wasserziehendes“ Gemüse.....	16
5.7 Trockengemüse	17
5.8 Gewürze und Würzmittel	17
6. Garmethoden	17
6.1 Grillen – fettlos.....	17
6.2 Braten – wenig Fett	17
6.3 Frittieren – in Fett schwimmend	17
6.4 Kochen – in Wasser schwimmend	18
6.5 Dünsten – in wenig Wasser.....	18
6.6 Dämpfen – im Wasserdampf.....	18
6.7 Schmoren – braten und dann dünsten	18
7. Planung.....	18
7.1 Mengenplanung.....	18
7.2 Zeitplanung.....	19

Mampf beim Kampf Kochen und Verpflegen auf dem Con

8. Rezeptvorschläge	20
8.1 Nudelpfanne mit Gemüse.....	20
8.2 Reispfanne mit Gemüse	20
8.3 Kartoffelpfanne mit Speck	21
8.4 Vegetarisches Chili	21
8.5 Pfannenschaschlik	21
9. Danksagung.....	22

Dieses Dokument wurde erstellt von Markus Seifert für Chamberlords e.V. – Verein für Fantasy-Rollenspiele.

Die Kopie und Weitergabe der Informationen aus dem Dokument ist für private Nutzung erlaubt, sofern der Name des Erstellers und des Vereins genannt werden. Eine gewerbliche Nutzung oder Verbreitung, egal in welcher Form, bedarf zwingend der expliziten Genehmigung des Autors.

Zur Erstellung wurden folgende Quellen benutzt:

- Wikipedia (<http://de.wikipedia.org>)
- Google (<http://www.google.de>)
- „Kochen mit Freude“, Schulkochbuch, 1971, BLV
- „Rätsel der Kochkunst – Naturwissenschaftlich erklärt“
Hervé This-Benckhard, Piper-Verlag, ISBN: 3-492-22598-5

Kontakt zum Autor für Rückfragen, Korrekturen, Copyrighthinweise:

markus@seifert-online.de

Kontakt und Informationen zum Verein:

<http://www.chamberlords.org>

Karlsruhe, im Mai 2006

Mampf beim Kampf Kochen und Verpflegen auf dem Con

1. Gesetzliche Vorschriften

Wer privat für andere kocht, kann dies ohne bedenken tun. Wer aber für „die Öffentlichkeit“ kocht, benötigt eine **Genehmigung**. Dabei spielt es keine Rolle, ob man gegen Geld kocht oder umsonst, im Juristendeutsch heißt das „unerheblich ob mit Gewinnerzielungsabsicht“. Wer dies ehrenamtlich, d.h. nicht öfter als 3 Tage pro Jahr tut, dem genügt es, wenn ihm der Veranstalter ein Hinweisblatt aushändigt. Dieses Hinweisblatt findet man zum Download beim Landesgesundheitsamt: „Merkblatt Vermeidung von Lebensmittelinfektionen für Ehrenamtliche bei Vereinsfesten, Freizeiten und ähnlichen Veranstaltungen“ (www.gesundheitsamt-bw.de und dort unter Service/Fachpublikationen/Hygiene & Infektionsschutz)

Wer öfter als drei Tage pro Jahr auf Veranstaltungen kocht, benötigt eine Erstbelehrung durch das örtliche **Gesundheitsamt** (Belehrung nach §43 IfSG (Infektionsschutzgesetz)). Für diese Erstbelehrung muss man einen Termin ausmachen, den Personalausweis und 40 Euro mitbringen (Stadt Karlsruhe, Stand Mai 2006, Gebührenhöhe kann variieren!). Die Folgebelehrungen, die jährlich notwendig sind, darf dann der „Arbeitgeber oder Dienstherr“ durchführen, muss dieses aber schriftlich dokumentieren und die Nachweise 3 Jahre aufbewahren. Weitere Informationen zum Thema gibt's im Internet unter den Suchworten „IfSG“, „Leitfaden für den Umgang mit Lebensmitteln auf Vereins- und Straßenfesten“ und natürlich gibt's auch Infos vom jeweiligen Gesundheitsamt. Einfach mal anrufen.

2. Historisches

Ideales Nahrungsmittel für unsere Zwecke ist die **Kartoffel**: Haltbar, leicht zu transportieren, einfach in der Zubereitung. Außerdem existieren mannigfaltige Möglichkeiten der Zubereitung von Kartoffeln: Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelgemüse, Kartoffelspalten, Kartoffelbrei, Bratkartoffeln und und und. Aber: Im Mittelalter gab es in Europa keine Kartoffeln! Die Kartoffel stammt ursprünglich aus den südamerikanischen Anden und wurde erst zu Beginn des 16. Jahrhunderts von den Spaniern entdeckt und in der ersten Zeit als seltene Zierpflanze in botanischen Gärten angebaut, da die oberirdischen Teile der Pflanze giftig sind und extrem bitter schmecken. Die Knollen zu kochen und dann zu essen war unüblich, denn die Bevölkerung der damaligen Zeit war es nicht gewohnt, Früchte „aus der Erde“ zu essen, da diese „des Teufels“ sein könnten. Später fand die Kartoffel als Schweinefutter Anwendung, und die Leute wollten nicht dasselbe auf dem Teller haben, was die „Sau im Trog hat“. Dies behinderte lange Zeit die Nutzung als Nahrungsmittel. Die Anpflanzung größerer Kartoffelfelder wurde erst im 17. Jahrhundert zuerst in Irland durchgeführt. Die Kartoffel hat viele Vorteile gegenüber anderen Feldfrüchten, so zum Beispiel der etwa anderthalbfache Ertrag auf selber Anbaufläche verglichen mit Getreide, oder die Anspruchslosigkeit der Pflanze, die auch an Hängen und auf steinigem Boden wächst. Außerdem muss die Kartoffel nicht aufwändig „weiterbehandelt“ werden, sie muss nicht gedroschen oder gemahlen werden, sondern wird einfach nur gekocht. „Großtechnisch“ wurde die Kartoffel erst im 18. Jahrhundert angebaut. Die Kartoffel war auch Hauptnahrungsmittel in den Notzeiten nach dem 30-jährigen Krieg und trug mit dazu bei, dass sich die Bevölkerung vergleichsweise schnell erholte.

„Historisch korrekte“ Nahrungsmittel dieser Zeit sind **Weizen** in Form von Brot oder Mehlbrei/Mehlsuppe, Hirse, Kohl und andere Gemüsesorten. Fleisch gab es nur selten, und meist auch nicht bei den armen Bauern der damaligen Zeit, da man die Kuh lieber gemolken hat, statt sie zu schlachten. Auch war die schlechte Haltbarkeit von Fleisch mit ein Grund

Mampf beim Kampf Kochen und Verpflegen auf dem Con

dafür, dass meist im Herbst und Winter geschlachtet wurde, da die natürliche Winterkälte half, die Fleischerzeugnisse frisch zu halten. Frühjahr und Sommer waren meist fleischfrei.

An **Besteck und Werkzeugen** zur Essenszubereitung gab es nur den Löffel, der schon in frühen Urzeiten der schöpfenden Hand nachgebildet war, sowie das Messer, das aber meist nur zum Zerteilen der Nahrung diente. Die Gabel war nur ein ein- oder zweizinkiger Holz- oder Metallspieß, der aber erst im 16. Jahrhundert als Essbesteck Verwendung fand und zuvor ausschließlich als Kochwerkzeug diente. Vierzinkige Gabeln kamen sogar erst im 17. Jahrhundert in Frankreich in Mode und wurde dort zum Verzehr von Süßspeisen und Pralinen verwendet. In italienischen Tischregeln vom Anfang des 17. Jahrhunderts heißt es: "Unsere Mitglieder mögen von ihrem Tisch Gabeln und Löffel verbannen. Hat uns die Natur nicht fünf Finger an jeder Hand geschenkt? Warum wollen wir sie mit jenen dummen Instrumenten beleidigen, die eher dazu geschaffen sind, Heu aufzuladen als das Essen?". Selbst Ludwig XIV. aß mit den Fingern. Im 18. Jahrhundert begannen die Adligen, die Gabel zu gebrauchen, ab dort lag auch ein Löffel neben dem Teller bereit und es wurde nicht mehr der eigene Löffel aus dem Hosenbund gezogen. Im 19. Jahrhundert, nach weitgehender Entmachtung des Adels, übernahmen auch die Bürgerlichen diese Sitte.

Emaillieren ist eine Technik, eine glasartige Silikatschicht auf Metalle aufzubrennen (bei ca. 850-950 Grad Celsius). Diese Technik war schon vor ca. 3500 Jahren in Mykene bekannt. Im Mittelalter wurde die Technik hauptsächlich zur Schmuckherstellung benutzt. Allerdings waren Emailletöpfe nicht üblich, Kochtöpfe und Pfannen aus Schmiedestahl oder Ton bzw. Steingut waren damals normalerweise in Gebrauch. Aber da die Technik des Emaillierens damals bekannt war, spricht nichts dagegen, emailliertes Geschirr zu benutzen.

Gewürze waren im Mittelalter sehr teuer, speziell Salz und Pfeffer. Dagegen waren Kräuter günstig zu haben, die sammelte man am Wegesrand oder im Wald und trocknete sie in der Sonne. Öl und Fett waren nicht unbedingt teuer, aber selten. Essig war einfach herzustellen und leicht verfügbar. Dazu ließ man Wein oder eine beliebige andere Alkohol- oder Zuckerhaltige Flüssigkeit offen stehen und unter Luftzufuhr vergären (fermentieren). Um diesen Fakten im Larp spielerisch Rechnung zu tragen kann man seine Gewürze beim Kochen „hüten wie einen Schatz“, insbesondere Pfeffer und Salz, da diese sehr wertvoll waren.

Was kann man denn jetzt im Larp benutzen? Im Fantasy-Larp wird nur bedingt auf historische Korrektheit zum Mittelalter geachtet, dies überlassen wir den Mittelalter-Reenactern. Wir spielen auch mit Nekromanten, Magiern, Orks, Elfen und anderen Gestalten, die es im „realen Mittelalter“ nicht gegeben hat. Also benutzen wir die Kartoffel als Nahrungsmittel, da auch die Inkas schon die Kartoffel nutzten. Wir benutzen die Gabel zum essen, da es keine „ingenieurstechnische Meisterleistung“ ist, eine Gabel z.B. aus einem Löffel weiterzuentwickeln. Was nicht benutzt werden sollte sind Plastikteile wie zum Beispiel Frischhaltedosen, Pfannenwender und Salat-/Nudelsiebe aus Kunststoff. Wenn die Lebensmittel aus hygienischen Gründen in Frischhaltedosen transportiert werden müssen, sollten die Lebensmittel im Zelt oder in der Unterkunft ausgepackt und auf Holzbrettern, in Holz- oder Metallschalen zum Topf transportiert werden, um das Ambienteerlebnis nicht unnötig zu stören. Ebenso sollte man mit Tuben, Konserven und Dosen verfahren, um zum Beispiel Hülsenfrüchte oder Tomatenmark zu transportieren. Gewürze kann man in kleinen Leder- oder Leinenbeuteln oder in Gläsern mit Schnappverschluss und Porzellandeckel aufbewahren. Als Grundlage gilt: Leder, Baumwolle, Leinen, Holz, Glas, Metall, Porzellan oder Steingut sind normalerweise ambientegeeignet. Wenn es bei der Frage der historischen Korrektheit an die Gesundheit geht, sollte man von der Benutzung „historisch korrekter“ Waren oder Verfahren absehen.

Mampf beim Kampf Kochen und Verpflegen auf dem Con

3. Werkzeuge

Alle Werkzeuge sind am Ende des Abschnitts noch einmal in einer „Einkaufsliste“ aufgeführt.

3.1 Feuerstelle

Als erstes benötigen wir zum Kochen „im Feld“ eine Feuerstelle. Oft kann die vorhandene Feuerstelle genutzt werden. Allerdings ist nicht immer eine solche vorhanden, und es wird manchmal auch nicht gerne gesehen, wenn fünfzig Spieler an der einzigen Feuerstelle des Lagers ihr Essen brutzeln. Für solche Fälle eignet sich die Anschaffung eines „Fassgrills“. Ein kleiner Grill, etwa 30 cm im Durchmesser und etwa 35 cm hoch. Dieser kostet im Baumarkt etwa zehn Euro. Als Alternative um auch größere Mengen für mehrere Personen kochen zu können, kann man einen „Schwenkgrill“ oder auch „Dreibeingrill“ benutzen. Diese Grills bestehen aus einem etwa 150 cm hohen Dreibein mit einem Kettenzug, an dem ein etwa 40 cm messender Rost oder ein Topf aufgehängt werden kann. Dazu gehört auch eine Feuerschüssel, etwa 50 cm im Durchmesser und mit Beinen versehen, um die Feuerschüssel vom Boden weg zu halten und den Rasen nicht zu versengen. Diese Grills sind im Baumarkt für ca. 35 Euro zu erstehen. Die Beine des Grills sind zerlegbar, so dass der Grill bequem auch in einen kleinen PKW-Kofferraum oder einen Koffer passt. Auf diesem Grill lassen sich mit einer entsprechenden Pfanne oder einem Topf Mengen für mehr als zehn Personen kochen! Bei Jugendherbergs-Cons oder Hütten-/Burg-Cons kann man natürlich im Burghof oder auf dem Zimmer KEIN Feuer entfachen! Hier muss man entweder auf die Verpflegung des Veranstalters zurückgreifen oder sich kalt ernähren, mit Salaten, Brot, Käse und Salami. Es gilt: vorher immer den Veranstalter fragen, ob eigene Feuerstellen zugelassen sind.

3.2 Topf und Pfanne

Das zweitwichtigste Werkzeug nach der Feuerstelle ist natürlich der Topf oder die Pfanne (im Folgenden als Topf zusammengefasst). Hierbei unbedingt darauf achten, dass der Topf **UNBESCHICHTET** ist! Beim Kochen auf offenem Feuer bzw. auf offener Glut entstehen Temperaturen jenseits der 300 Grad Celsius. Die Teflon-, Titan-Plasma- oder sonstigen Beschichtungen sind nur bis etwa 200 bis 230 Grad hitzefest. Danach lösen sie sich auf und es entstehen giftige Gase und Aschereste! Neben Schmiedestahl- und Edelstahltöpfen eignen sich auch Emaille-Töpfe zum Kochen. Diese sind Hitzefest bis ca. 700 Grad Celsius. Allerdings ist darauf zu achten, dass die Emaillierung Lebensmittelecht ist. Bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts wurden zum Einfärben von Emaille Blei- und Uran-Pigmente benutzt, diese können sich aus der Beschichtung herauslösen und Gesundheitsschäden hervorrufen. Also bitte NICHT Omas alte Emailletopf benutzen! Die Speisen sollten auch nicht mit Stellen in Berührung kommen, an denen die Emaillierung abgeplatzt ist. Beschädigtes Emaillegeschirr bitte entsorgen oder für Dekozwecke benutzen.

Für alle Topfarten gilt: je dicker ein Topfboden ist, desto gleichmäßiger verteilt sich die Hitze, aber umso länger benötigt der Topf auch, um heiß zu werden. Darüberhinaus garen die Speisen noch nach, wenn der Topf schon vom Feuer weggenommen ist. Sehr gut eignet sich zum Kochen ein Wok (natürlich nur unbeschichtet!). Dieser asiatische „Topf“ eignet sich zum scharfen anbraten genau so wie zum schonenden dünsten. Außerdem ist er tief genug um auch größere Portionen und Soße oder flüssige Eintöpfe aufzunehmen. Aber Wok-Kochen bedeutet Bewegungskochen, man muss das Gargut immer in Bewegung halten damit es nicht anbrennt. Dies hat zur Folge dass der Kochvorgang immer beobachtet werden muss, ein stundenlanges Köchelnlassen ist nicht möglich.

Mampf beim Kampf

Kochen und Verpflegen auf dem Con

3.3 Handwerkszeug

Als Handwerkszeug zum Kochen empfehle ich als erstes ein scharfes **Messer** mit fester Klinge zum Zerkleinern der Speisen. Dann ein **Holzbrett** als Unterlage zum schneiden (Marmorbrettchen machen das Messer stumpf und sind schwer, Glas ist bruchgefährdet). Ein **Kartoffelschäler** (oder auch Sparschäler genannt) ist für ungeübte Köche zu empfehlen, da sonst entweder die Hälfte der Kartoffel mit der Schale weggeworfen wird oder das Kartoffelschälen mit tiefen Schnittwunden endet (oder beides). Zum Umrühren benötigen wir natürlich einen **Kochlöffel** aus Holz und einen **Pfannenwender** (oder auch Pfannenkratzer genannt), entweder aus Holz oder Metall. Da unsere Töpfe unbeschichtet sind, können wir problemlos Metallgegenstände benutzen, auch Emaille ist hart genug um das auszuhalten. Dann noch einen **Schneebesen** aus Metall zum Rühren und Verquireln und eine **Gabel** (ob Menügabel oder Fleischgabel ist egal) aus Metall zum Beispiel, um Fleischstücke zu wenden.

Um die geschnittenen Speisen kurzzeitig aufzubewahren, benötigen eine oder mehrere Zwischenlagerschüsseln aus Metall oder Holz. Und natürlich eine **Schüssel** oder ein tiefer Teller, aus dem gegessen wird. Hierzu würde ich kein Metall nehmen, da man die Metallschüsseln dann gefüllt zum Essen nicht mehr in die Hand nehmen kann, weil sie zu heiß werden. Also lieber eine aus Holz oder Porzellan benutzen, wobei Porzellan oder Steingut aber wieder Gewicht und Bruchgefahr bedeutet. In Supermärkten gibt es in der Haushaltswaren-Grabbel-Abteilung oftmals günstig „Bambus-Schüsseln“ aus gepresstem Bambus der klar lackiert ist. Diese Schüsseln sind für etwa 0,50 Euro bis 1,00 Euro erhältlich. Sie eignen sich sehr gut als Zwischenlager- und Essschüssel.

Eigentlich selbstverständlich, aber alles schon passiert: Wenn zur Essenzubereitung Dosen verwendet werden, ist es wichtig, den **Dosenöffner** nicht zu vergessen!

Um gekochte Speisen abzusieben, sollte man entweder ein **Salatsieb** oder ein feinmaschiges Sieb benutzt werden. Als „Notbehelf“ oder zur Ambienteförderung kann man auch durch ein (ohne Waschmittel) ausgekochtes Baumwoll- oder Leinentuch abseihen. Im Haushaltswarenhandel ist auch eine „Abgießhilfe“ erhältlich. Dieses Teil sieht aus wie ein Halbkreis mit Handgriffen und Löchern. Diese Abgießhilfe legt man auf den Topf und hält die Halbkreis-Griffe und die Topfgriffe zusammen und kann so das Wasser abgießen.

3.4 Aufbewahrung der Lebensmittel

Die vorab eingekauften Lebensmittel müssen auch aufbewahrt werden. Es empfiehlt sich, die Lebensmittel nicht auf dem Boden zu lagern, sondern entweder in einem Beutel aufzuhängen oder in einer festen, verschließbaren (nicht unbedingt abschließbar, sondern dicht schließend mit Deckel) Kiste aufbewahren. So können keine Insekten, Schädlinge, Ratten oder anderes Getier an unser Essen. Manche Lebensmittel sollten gekühlt werden (siehe Abschnitt Lebensmittelkunde). Dazu entweder die ganze Kiste oder einen Teil davon mit Styropor auskleiden (Oder eine Kühltasche benutzen) und entsprechend Kühlakkus einlegen. Als praktischer Ersatz für Kühlakkus kann man auch Tetrapacks mit Saft (keine Milch, die flockt aus) mindestens 24 Stunden einfrieren und als Kühlakkus benutzen. Diese kann man gegen Ende des Cons auch trinken und schleppt so weniger „unnötigen Ballast“ mit herum. Generell gilt, alle Lebensmittel die im Supermarkt ungekühlt sind, halten sich auch für die übliche Con-Dauer (2-5 Tage) ohne Kühlung. Beispiele: Brot, Gemüse (außer Pilze), Obst, Dauerwurst, Konserven, Schmelzkäse, Eier (frisch gekauft!).

Mampf beim Kampf Kochen und Verpflegen auf dem Con

3.5 Spülen und Entsorgen

Um die Gerätschaften zu spülen sollte man aus Umweltschutzgründen kein Spülmittel verwenden, da dieses nicht biologisch abbaubar ist. Besser für die Umwelt und das Ambiente ist es, wenn man ein Stück **Kernseife** benutzt. Dazu den größten Topf mit Wasser füllen, evtl. auf der Feuerstelle erhitzen (nicht bis zum Kochen!) und das Stück Kernseife in dem Wasser reiben bis sich genug Seife aufgelöst hat um den Fettschmutz zu beseitigen. In diesem Topf kann man dann die Kleinteile wie Schalen oder Besteck reinigen und dann den Topf selbst reinigen. Das Wasser kann man dann entweder ins Klo leeren (nicht in den Abfluss, der verstopft!) oder weit genug vom Lager weg ins Gebüsch. Nach dem Spülen die Pflege der Geräte nicht vergessen!

Woher das **Wasser** nehmen? VORHER beim Veranstalter fragen ob Trinkwasser vorhanden ist. Wenn nicht, dann sollte man selbst Wasser mitnehmen. Dazu eignen sich „Faltkanister“ recht gut. Diese bekommt man im Baumarkt oder in der Campingabteilung von Kaufhäusern und Größen von 10 bis 30 Litern. Diese Kanister lassen sich leer gut zusammenlegen und verstauen. Auch hier gilt wieder: Plastik ins Zelt und dort in ein passendes Zwischenlagergefäß umfüllen. Erfahrungswert für die mitzunehmende Wassermenge ist etwa 3-5 Liter pro Person und Tag. Dies genügt normalerweise zum kochen und spülen. Zum trinken sind nochmals 2-3 Liter extra einrechnen.

Beim Kochen fallen unweigerlich **Abfälle** an. Es ist verboten, Abfälle einfach so in die Landschaft zu werfen, selbst wenn es nur Kartoffelschalen sein sollten. Davon abgesehen können diese Abfälle Ungeziefer und Schlimmeres anlocken. Deshalb sollte man immer Plastiktüten dabei haben, die man auch verschließen kann, z.B. durch zubinden. Je nach erwarteter Menge an Abfällen ist bis zu einer Menge einer Tüte keine Abfalltrennung zweckmäßig, der Abfall wird gesammelt als Restmüll entsorgt. Wenn sowieso mehr Abfälle anfallen als in eine Tüte passen, sollte man an Trennung denken, am besten nach Verpackungen („Gelber-Sack-Müll“), Bioabfälle und Restmüll. Um das Lagerambiente nicht unnötig zu stören, kann man die Abfalltüten entweder im Zelt aufbewahren oder hinter dem Zelt mit Stoff abgedeckt lagern. Alternativ kann man die Plastiktüten auch in „Kartoffelsäcke“ aus Jute oder grobem Stoff verpacken. Diese bekommt man zum Beispiel im Baumarkt, die werden dort als „Gartenabfall-Sack“ verkauft, oder auch im Bastelgeschäft als Dekomaterial.

3.6 Pflege der Gerätschaften

Nach dem Con müssen die Kochgerätschaften gelagert werden (sofern sie nicht aus dem täglichen Gebrauch im Haushalt stammen).

Gerätschaften aus Edelstahl tragen zum Beispiel die Bezeichnungen „Edelstahl“, „INOX“, „Rostfrei“ oder „18/10“. Diese müssen nicht weiter gepflegt werden außer dass man sie nach dem spülen abtrocknen sollte und nicht in Kontakt mit normalem Stahl oder Eisen lagern sollte, da sich sonst unschöne Rostflecken bilden können.

Gerätschaften aus unlegiertem Stahl müssen nach dem spülen dünn mit Speiseöl eingerieben werden, damit sie nicht anfangen zu rosten. Wenn seit der letzten Benutzung mehr als 4 Wochen liegen sollten die Geräte VOR der nächsten Benutzung gespült werden, da das Öl evtl. ranzig geworden sein könnte, was den Geschmack beeinträchtigt.

Hölzerne Gerätschaften sollte man nie in Wasser liegen lassen da diese aufquellen und rissig werden. Die Lagerung sollte also trocken und Staubgeschützt sein. Ein Einölen ist nicht notwendig oder ratsam.

Mampf beim Kampf Kochen und Verpflegen auf dem Con

Außer Edelstahlgeräten sollten keine Geräte in die Spülmaschine, da Spülmaschinenreiniger sehr aggressiv ist und das Holz oder den Stahl zerstören kann. Die weiter oben erwähnten Bambusschüsseln quellen auf und werden unbrauchbar. Daher lieber von Hand spülen!

Mampf beim Kampf Kochen und Verpflegen auf dem Con

3.7 Werkzeuge – Einkaufsliste

Ein Fassgrill oder Schwenkgrill (ca. 10 bis 35 Euro)
Ein Topf, Pfanne oder Wok (unbeschichtet! Schmiedestahl, Edelstahl oder Emaille)
Ein scharfes Messer (gern auch mehrere)
Ein Sparschäler/Kartoffelschäler
Ein Dosenöffner
Eine Gabel zum Wenden
Ein Holzschneidebrett
Ein Kochlöffel (Holz oder unbeschichtetes Metall)
Ein Pfannenwender (Holz oder unbeschichtetes Metall)
Ein Schneebesen/Rührbesen aus Metall
Eine oder mehrere Schüsseln aus Metall, Holz oder Bambus
Ein Salatsieb oder Sieb zum Abgießen
Ein Stück Kernseife
Faltkanister für Wasser zum Kochen und Spülen (etwa 3-5 Liter pro Tag)
Abfallsäcke aus Plastik und Übersäcke aus Jute

Mampf beim Kampf Kochen und Verpflegen auf dem Con

4. Lebensmittelkunde

Welche Lebensmittel eignen sich für unser Vorhaben? Wie schon erwähnt können dies alle Lebensmittel sein, die im Supermarkt ohne Kühlung verkauft werden, also Nudeln, Reis, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Gewürze, Eier, Schmelzkäse, Dauerwurst, Brot, Räucherspeck. Zu den einzelnen Gruppen hier noch weitere Informationen und Zubereitungsbeispiele. Zur besseren Lesbarkeit sind Schlagworte eines Absatzes Fett hinterlegt

4.1 Fleisch und andere Produkte tierischer Herkunft

Fleisch muss gekühlt werden, da sonst Lebensmittelvergiftungen drohen. Je weniger Oberfläche das Fleisch bietet, um so weniger Angriffsfläche bietet es für Bakterien. Dies bedeutet, dass Fleisch erst kurz vor der Zubereitung geschnitten werden sollte, und dies bedeutet auch dass Hackfleisch absolut tabu ist. Hackfleisch ist so leicht verderblich, dass es absolut nicht ratsam ist, es mit auf einen Con zu nehmen.

Bei der Zubereitung von Fleisch ist auf absolute Sauberkeit zu achten. Das Messer und das Schneidebrett sollten nach dem schneiden des Fleisches mit Seife gereinigt werden, um Keime abzutöten und die Keime nicht in andere Zutaten wie Gemüse o.ä. zu verschleppen. Als Alternative kann man 2 Messer und 2 Bretter verwenden (oder das Brett wenden), eines ausschließlich für Fleisch (und immer dasselbe Messer/Brett für Fleisch nehmen, also Kennzeichnen) und eines für andere Zutaten. Händewaschen gehört natürlich auch dazu, nicht nur vor dem Kochen (das sollte selbstverständlich sein) sondern auch nach dem Fleisch schneiden.

Zum Transport und zur Aufbewahrung ist es hilfreich, wenn das Fleisch Portionsweise vakuumiert und eingeschweißt ist. So kommen weniger Keime an das Fleisch als wenn es vom Metzger lose in Papier eingeschlagen wird. Dieses einschweißen übernimmt der Metzger im Normalfall gerne.

Welches Fleisch benutzt wird, hängt vom Gericht ab das gekocht werden soll:

Rindfleisch und **Wildfleisch** sind kräftige Fleischsorten und sollten auch mit kräftigen Gewürzen zubereitet werden. Die Zubereitung sollte langsamer erfolgen als bei Schweinefleisch, da Rind sonst schnell zäh wird. Langsamere Zubereitung bedeutet aber auch weniger Hitze.

Schweinefleisch ist ein „milderes“ Fleisch, besser geeignet zu milden Gewürzen und Gemüse, kann schneller (und somit heißer) angebraten werden, ideal für Kurzgebratenes wie Schnitzel oder Geschnetzeltes.

Geflügelfleisch ist „grenzwertig“, da es sehr schnell verdirbt. Wer es dennoch benutzen möchte sollte es am Anfang des Cons verwenden und auf jeden Fall durchgaren. Zur Zubereitung ist Geflügel noch „milder“ als Schweinefleisch und sollte nur vorsichtig gewürzt werden, schnell überdecken die Gewürze den Eigengeschmack des Geflügels. Es ist auch gut zum Kurzbraten geeignet, aber wie erwähnt, immer darauf achten, dass es durchgegart ist.

Fisch ist ein absolutes No-No auf Cons. Fisch verdirbt schneller als man zuschauen kann. Als Dosenfisch zum Kaltessen oder als Dosentunfisch zum verfeinern geht Fisch gerade noch durch, aber frischer Fisch ist absolut nicht zu empfehlen.

Wurst ist eine willkommene Einlage für Eintöpfe und Suppen oder auch zum Kaltessen. Auch hier gilt: keine rohen Bratwürste mit Hackfüllung benutzen! Besser sind gekochte (Saiten/Wiener/Frankfurter oder Rote Wurst/Knackwurst) oder geräucherte Würste

Mampf beim Kampf Kochen und Verpflegen auf dem Con

(Cabanossi, Landjäger und Salami halten sich sogar ohne Kühlung). Speck und geräucherter Schinken hält sich ebenfalls ohne Kühlung und sollte auch möglichst erst vor Ort geschnitten/gewürfelt werden.

Milch auf einem Con sollte immer Haltbare Milch oder Ultrahocherhitzte Milch sein. Frischmilch verdirbt zu schnell. Je nach Verbrauch rechnet es sich, lieber kleine Tetrapackungen mit 0,5l Inhalt zu kaufen, da eine geöffnete Milchpackung nicht sehr lange haltbar ist.

Eier müssen wegen der Salmonellengefahr vor einem Verzehr immer vollständig durchgegart sein. Salmonellen können sich auch außen an der Eierschale befinden, daher Eierschalen nicht in Kontakt mit anderen Lebensmitteln bringen. Rohe Eier sind ab dem Legetag insgesamt 4 Wochen haltbar, die ersten zwei Wochen ohne Kühlung, die letzten beiden Wochen müssen sie gekühlt werden. Auf der Verkaufspackung der Eier müssen diese beiden Datumsangaben aufgeführt sein: „Zu kühlen ab“ und „Haltbar bis“. Um festzustellen ob ein rohes Ei noch genießbar ist, lässt man es in ein Wasserbad (z.B. in ein Glas) gleiten. Wenn das Ei oben schwimmt ist die Luftblase so groß, dass es alt ungenießbar ist. Geht das Ei unter und bleibt am Boden liegen, so ist es frisch und genießbar.

4.2 Sättigungsbeilagen – Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln zählen wir zu den Sättigungsbeilagen. Diese lassen sich lange ohne Kühlung aufbewahren, sofern sie lichtgeschützt und trocken aufbewahrt werden.

Brot ist eine einfache, gut haltbare Beilage. Je dunkler und größer das Brot ist, desto länger haltbar ist es. Weißmehl-Brötchen werden schon nach Stunden hart, ein Laib Holzofenbrot oder Roggenbrot hält sich tagelang. Am längsten hält Brot wenn es erst in eine Papiertüte gepackt wird (reguliert die Feuchtigkeit und verhindert Schwitzwasser) und dann in eine Plastiktüte gesteckt wird (hält die Feuchtigkeit drin und verhindert austrocknen).

Nudeln werden im Regelfall in Wasser gekocht und dann abgeseibt. Bei (Schmor-)Gerichten mit viel Soße kann man die Nudeln auch mitgaren lassen, dann muss man etwas mehr Wasser verwenden. Auch muss beachtet werden, dass das Gericht dann ca. 10 Minuten köcheln muss, bis die Nudeln gar sind.

Reis kann wie Nudeln im Gericht mitgekocht werden, hier muss man je nach Reissorte 15-25 Minuten köcheln lassen! Alternativ den Reis entweder in viel Wasser kochen und absieben oder etwa 1 Teil Reis mit 2 Teilen Wasser in einen Topf, aufkochen und dann auf ganz kleiner Hitze quellen lassen. Das Wasser wird nahezu vollständig vom Reis aufgenommen.

Kartoffeln, welche „am Stück“ gegart werden, werden erst nach der Zubereitung geschält bzw. gepellt. Wenn die Kartoffeln in Würfel kleingeschnitten werden, sollte man sie vorher schälen und die Würfel danach in den Topf oder die Pfanne geben zum anbraten oder mitgaren. Bei Frühkartoffeln ist die Schale zart und essbar, man sollte die Kartoffeln aber vorher auf jeden Fall vorher von Erdresten befreien und abwaschen. Kartoffeln dürfen nicht roh verzehrt werden, da die rohe Stärke der Kartoffel vom Körper nicht verdaut werden kann und infolgedessen Magenschmerzen zu erwarten sind.

4.3 Gemüse und Obst

Generell gilt: je fester das Fleisch und die Schale ist, desto haltbarer ist Gemüse oder Obst. Beispielsweise sind die festen Karotten sehr lange haltbar, Champignons und andere Pilze sind kaum mehr als einen Tag haltbar, diese sollte man als erstes verbrauchen. Die weiche Erdbeere ist nicht so haltbar wie der harte Apfel.

Mampf beim Kampf Kochen und Verpflegen auf dem Con

Zum Kochen ist nahezu jedes Gemüse geeignet, das im Supermarkt zu haben ist: Karotten, Zwiebeln, Lauch, Sellerie, Auberginen, Gurken, Zucchini, Gemüsepaprika, Tomaten (weich, schnell verbrauchen), Kohl sind nur Beispiele dafür. Manches Gemüse eignet sich kaum zum Kochen, dafür aber hervorragend zum Kaltverzehr: Kopfsalat, Eisbergsalat, Chinakohl, Radieschen und Rettich sind nur als Beispiel genannt. Viele Gemüsesorten, die kochfähig sind, eignen sich auch zum Kaltverzehr: Zum Beispiel Tomaten, Gurken, Paprika, Radieschen, Chinakohl und Zwiebeln klein schneiden, Essig, Öl, Pfeffer und Kräuter drüber, fertig ist ein schöner Salat

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Gemüse sollte man vor dem Kleinschneiden oder Kochen entweder schälen oder mit klarem Wasser abwaschen, um Keime und Schadstoffe zu entfernen.

4.4 Gewürze und Geschmack

Im engeren Sinne sind Gewürze getrocknete Pflanzenteile die dem Gericht in geringer Menge zugesetzt werden und dort ihren intensiven Geschmack abgeben und so den Eigengeschmack des Gerichts betonen sollen.

In dieser Definition ist zum Beispiel Salz kein Gewürz, da es nicht pflanzlichen Ursprungs ist, es zählt zu den Würzmitteln. Weitere Würzmittel die wir einsetzen können sind Brühepulver (gekörnte Brühe aus Gemüse, aus Rindfleisch etc.) und Geschmacksverstärker wie z.B. Maggi-Flüssigwürze, Aromat/Fondor oder Natriumglutamat pur (aus Asia-Läden). Diese Geschmacksverstärker eignen sich hervorragend zum Betonen von Fleischgeschmack in Gerichten (Google-Suchtip: „Surimi“). Es gibt Gerüchte und Vermutungen, dass Glutamat zu Hirnschäden führen könnte. Diese Gerüchte konnten jedoch bisher nicht bestätigt werden. Wer mehr darüber wissen möchte, kann sich im Internet darüber informieren. Ich verwende Glutamate und glutamathaltige Würzmittel nur sparsam, aber da in der asiatischen Küche im allgemeinen und im speziellen in der chinesischen Küche Glutamat gern eingesetzt wird, und in Asien nicht mehr Hirnschäden auftauchen als anderswo, denke ich, dass die Angst davor weitgehend unbegründet ist.

Gewürze und Würzmittel sind zum Kochen mindestens so wichtig wie ein Topf! Welche Gewürze man mitnimmt bleibt jedem selbst überlassen. Hier meine „**Grundausrüstung**“, die ich als unentbehrlich ansehe:

Salz, Pfeffer, Paprika (milde Variante „Edelsüß“ oder die schärfere Variante „Rosenpaprika“), Kräutermischung („Kräuter der Provence“, „italienische Mischung“ oder „Pizzakräuter“), Soßenbinder oder Stärke.

Je nach Geschmack kann hier natürlich noch variiert werden, zum Beispiel weißer und schwarzer Pfeffer zur Auswahl, Körnige Brühe (Brühepulver), Currypulver um Speisen einen „indisch-asiatischen“ Geschmack und eine gelbe Farbe zu geben, Chiliflocken oder Cayennepfeffer für unsere Liebhaber des scharfen Geschmacks und so weiter und so fort.

Um die Gewürze „ambientegerecht“ **aufzubewahren** und einzusetzen ist es am besten, wenn man sich kleine Gewürzgläser besorgt. Diese Gläser sind mit einem Porzellandeckel und einem Schnappverschluss versehen, schließen dicht und lassen das Aroma drin und Feuchtigkeit draußen. Oder man benutzt Gläser, die einen Glasdeckel haben („Korken-artig“ zum Draufstecken). Als Alternative kann man auch aus Leder oder Stoff einen Beutel machen (ein Kreis ausschneiden, am Rand Löcher reinmachen, Lederriemen oder Faden einfädeln, zusammenziehen und zusammenknoten). Hier sind die Gewürze aber nicht oder kaum gegen Feuchtigkeit und Sauerstoff geschützt.

Mampf beim Kampf Kochen und Verpflegen auf dem Con

Um Gerichten und vor allem Salaten Geschmack zu geben und um Fleisch anzubraten benötigen wir **Essig und Öl**. Dazu kann man Essig und Öl in dieselbe Flasche füllen, aufgrund der unterschiedlichen Dichte der Flüssigkeiten bleibt das Öl oben, der Essig unten. Wenn jetzt Öl benötigt wird, „langsam“ aus der Flasche auskippen. Wenn Essig benötigt wird, mit dem (sauberen!) Daumen auf die Flaschenöffnung, Flasche umdrehen, so dass der Essig im Flaschenhals ist und mit dem Daumen dosieren. So spart man das mitschleppen einer zweiten Flasche. Wem das zu „eklig“ ist, kann natürlich auch zwei Flaschen benutzen. Aus Gründen der Transportsicherheit können hier natürlich auch Flaschen mit Schraubverschluss verwendet werden, auch wenn diese nicht 100% historisch korrekt sind. Zum anbraten sollte man Öl nehmen, das „hocherhitzbar“ ist. Erdnussöl ist ideal geeignet, Olivenöl ist hierfür gut geeignet. Ungeeignet ist zum Beispiel Walnussöl, das nur als Salateöl Verwendung findet. Beim Anbraten ist darauf zu achten, dass das Öl nicht zu rauchen beginnt, dann ist das Öl zu heiß geworden. (Zur Verwendbarkeit von Ölen Google-Suchtipps: „Rauchpunkt“)

Je nach Kocherfahrung wird man sich hier mit der Zeit einen entsprechenden Vorrat anlegen, das eine hinzunehmen, etwas anderes weglassen... Es gibt hierfür keine festen Regeln, denn „Wenn’s schmeckt, dann ist es recht“.

5. Grundzubereitungen der Lebensmittel

Zur besseren Lesbarkeit sind Schlagworte eines Absatzes Fett hinterlegt

5.1 Allgemeine Hinweise

„Das Auge isst mit“ sagt ein Sprichwort. Das bedeutet, das Essen soll **appetitlich aussehen** und die einzelnen Bestandteile sollten noch erkennbar sein. Also sollte nicht alles zu einem grauen Brei verkocht werden! Apropos grau: Bei der Zusammenstellung sollte man auch auf die Farbvielfalt achten. Ein Gericht sieht erst richtig appetitlich aus, wenn **möglichst viele „Farben“** vertreten sind: Rot (Kidneybohnen, Paprika und Tomate), Gelb (Nudeln, Paprika, Mais), Orange (Möhren), Grün (Kräuter, Paprika, Zucchini), Braun (Fleisch), Weiß/Beige (Pilze, Reis, Sahne, Zwiebeln). Auch soll ein Gericht **nahrhaft und Gesund** sein. Dies bedeutet, dass die Zusammensetzung idealerweise der **Nahrungspyramide** entspricht: Grundlage aus viel Gemüse und Vitaminen. Darüber als „Füller“ die Kohlehydrate aus Nudeln, Kartoffeln und Reis. Und die Spitze der Pyramide bilden die Proteine aus Fleisch und Wurst oder aus Soja. Fangen wir an der Spitze an und arbeiten uns nach unten durch.

5.2 Fleisch

Fleisch kann auf verschiedene Arten zubereitet werden, aber alle haben ein Ziel: Die Kollagenfasern im Inneren umzuwandeln in Gelatine, also das Fleisch weich zu machen. Dabei darf die Temperatur nicht so groß werden, dass die Eiweißmoleküle im Inneren gerinnen und Wasser austritt, denn sonst wird das Fleisch trocken und hart. Die „optimale“ Temperatur hierfür ist etwa 65 bis 80 Grad **Kerntemperatur**. Wer Fleisch gart, wird schnell feststellen, dass es von einer roten Farbe zu einer gräulich-weißen Farbe wechselt. Dies ist ein Zeichen für das Garwerden des Fleisches und wird dadurch verursacht, dass das Myoglobin im Fleisch umgewandelt wird in Met-Myoglobin. Es findet noch eine zweite Farbveränderung statt: Bei größerer Hitze (ab etwa 160 Grad) bekommt das Fleisch eine braune, schmackhafte Kruste. Dies wird verursacht durch eine sogenannte Maillard-Reaktion, welche vereinfacht gesagt, eine Karamellisierung ist. Wenn die Maillard-Reaktion übertrieben wird, passiert das, was wir nicht wollen: das **Fleisch verbrennt** und wird von Außen her schwarz und

Mampf beim Kampf Kochen und Verpflegen auf dem Con

kohleartig. Dieses Fleisch sollte nicht mehr gegessen werden, da sich verschiedene Giftstoffe (polyzyklische Kohlenwasserstoffe) bilden, unter anderem Benzpyrene.

Für unser Vorhaben, speziell für ungeübte Köche, eignet sich Fleisch, das von feinen „Fettadern“ durchzogen ist (sehniges Fleisch sieht für Ungeübte ähnlich aus, also Vorsicht beim Einkauf!) und leicht „marmoriert“ wirkt. Beispiele hierfür wären Schweinehals, Schweinenacken, denn dieses Fleisch wird nicht so schnell trocken. Je magerer das Fleisch, desto vorsichtiger und aufmerksamer muss man beim Garen sein. Fett ist auch ein Geschmacksträger/ Geschmacksverstärker und ist aus diesem Grund aus der Küche nicht wegzudenken.

Fleisch sollte aus hygienischen Gründen **nicht roh** verzehrt werden. Einzige Ausnahme sind (Roh-)Schinken, hier wurde das Fleisch durch pökeln und/oder räuchern haltbar gemacht. Bei der **Verarbeitung von Fleisch** ist auf peinliche Hygiene zu achten! Keime können sonst verschleppt werden und andere Lebensmittel kontaminieren. Nicht nur aus diesem Grund sollte man zum Schneiden von Fleisch ein anderes Messer benutzen als zum Schneiden von Gemüse oder ähnlichem. Ebenso sollte die Schneidunterlage gewechselt werden. Alternativ können diese Werkzeuge auch mit Seife gespült werden. Ein Abspülen mit kaltem Wasser vernichtet keine Keime, daher genügt das nicht!

Hackfleisch ist absolut nicht zu empfehlen, da es am Tag der Herstellung verarbeitet und durchgegart werden sollte! Die Gefahr einer Lebensmittelvergiftung ist einfach zu groß. Wer zum Beispiel Nudeln mit Bolognesesoße kochen möchte, kann die Soße kurz vor dem Con zuhause vorkochen und die fertige Soße mit dem durchgegartem Hackfleisch mitnehmen und dann vor Ort nur noch aufwärmen. Dasselbe wie für Hackfleisch gilt auch für frische Mett- und Bratwürste, Bitte nicht mit auf einen Con schleppen.

5.3 Nudeln

Nudeln müssen **immer in Salzwasser** gekocht werden, um genießbar zu sein. Für 100g Trockengewicht Nudeln sollte man etwa 1 Liter Wasser und 1 Teelöffel Salz verwenden. Bei zu wenig Wasser ist es leicht möglich dass die Nudeln kleben, da die herausgelöste Stärke sich nicht im Wasser verteilen kann. Nudeln sollten immer in kochendes Wasser geworfen werden, dann „versiegeln“ sie außen und nehmen nicht ganz so viel Wasser auf wie beim einwerfen in köchelndes Wasser. Zwei Streitfragen gibt es bei der Nudelzubereitung immer wieder: Ob Nudeln mit Öl im Wasser zubereitet werden, und ob Nudeln nach dem Kochen mit kaltem Wasser abgeschreckt werden sollen.

Öl im Nudelwasser verhindert das Zusammenkleben der Nudeln beim Kochen, aber auch, dass die Nudeln Soße aufnehmen bzw. dass die Soße an ihnen haften bleibt. Besser ist es, die Nudeln beim Kochen zu bewegen und umzurühren, so kleben sie auch nicht zusammen und das Soßenproblem ist gelöst.

Das **Abschrecken der Nudeln** soll verhindern dass die Nudeln nach dem Absieben durch die Hitze weitergaren. Dies trifft nur bei Weichweizen-Nudeln (meist Nudeln mit Eiern im Rezept) zu. Nudeln aus Hartweizen brauchen nicht abgeschreckt werden, außer die Nudeln sollen kalt weiterverwendet werden (z.B. für Nudelsalat). Dann wird nämlich die beim Kochen herausgelöste Stärke abgewaschen und klebt die Nudeln nicht zusammen.

Es ist auch immer wieder die Frage, **welche Nudel zu welcher Soße** geeignet ist. Die Faustregel lautet, je schwerer (dicker) die Soße, desto schwerer die Nudel. Feine Fadennudeln in die Suppe und bei flüssigen Soßen, zu dicker und „stückiger“ Bolognesesoße dickere Nudeln wie z.B. Makkaroni. Hohle Nudeln nehmen Soße im Inneren auf. Hier etwas mehr Soße ansetzen, sonst wirkt das Gericht „trocken“, weil die ganze Soße im Inneren

Mampf beim Kampf Kochen und Verpflegen auf dem Con

verschwindet. Aber wie so oft gilt auch hier: Was schmeckt, passt auch zusammen, egal was „Sterneköche“ und „Restaurantkritiker“ oder andere „Profis“ behaupten.

Ebenso gilt das Gesagte bei der Frage, ob **Nudeln mit Ei oder ohne Ei als Teigzutat** zubereitet werden sollten. Italiener behaupten, Nudeln mit Ei zuzubereiten wäre ein Sakrileg, speziell in Deutschland sind aber Eiernudeln sehr beliebt, da die Nudeln hierdurch eine schöne, appetitliche Farbe bekommen und ein „samtingeres“ Mundgefühl erzeugen. Nudeln ohne Ei sind „bissiger“. Wähle nach Geschmack, Verfügbarkeit und Abneigung oder Allergie der Mitessenden.

Das **Verhältnis Trockengewicht zu Fertiggewicht** ist bei Nudeln nicht zu unterschätzen: 100g trockene Nudeln ergeben etwa 250g fertige Nudeln! Daher rechnet man pro Person als Beilage zu Fleisch oder anderem etwa 50-75g Nudeln, bei Verwendung als Hauptgericht (Nudeln mit Soße) etwa 100-150g Nudeln je Person. Alle Angaben (auch in den Rezepten) sind Trockengewichte!

Die **Kochdauer für Nudeln** variiert von 7 Minuten bis zu 14 Minuten, die entsprechende Angabe ist auf der Packung zu finden. Allerdings verlasse ich mich nicht stoisch auf die Packungsangabe, sondern probiere immer mal wieder, ob das „Mundgefühl“ so ist, wie ich es mir für eine Nudel wünsche. Mancher mag Nudeln eher weich, andere lieber „bissig“. So findet jeder seine ideale Kochzeit. Allerdings ist es nicht ratsam, die Nudeln alleine zu lassen. Sehr schnell verpasst man den richtigen Zeitpunkt und die Nudeln werden richtig matschig und ungenießbar.

5.4 Reis

Das **Verhältnis Trockengewicht zu Fertiggewicht** ist bei Reis ebenso wie bei Nudeln nicht zu unterschätzen: 100g trockener Reis ergeben etwa 250g fertigen Reis! Daher rechnet man pro Person als Beilage zu Fleisch oder anderem etwa 50-75g Reis, bei Verwendung als Hauptgericht etwa 100-150g je Person. Alle Angaben (auch in den Rezepten) sind Trockengewichte!

Welche Reissorten gibt es? Geschälter, **polierter Reis** (nicht parboiled) ist Ernährungsphysiologisch weniger wertvoll als andere Sorten. Durch das Schälen und polieren der Reiskörner gehen wertvolle Vitamine (speziell B1 und B2) verloren. Dieser Reis ist bei uns kaum erhältlich.

Die bekannteste Reissorte in Europa ist der weiße „**Parboiled**“-**Langkornreis**. Dieser Reis kocht schnell durch (ca. 20 Minuten), da er mit Wasserdampf unter Druck vorgekocht ist („parboiled“), was die Vitamine von der Schale ins Korninnere treiben soll. So gehen weniger Mineralstoffe beim anschließenden schälen und polieren verloren. Für unsere Zwecke eignet er sich hervorragend durch seine guten Kochfähigkeiten. Die Problematik der Mineralstoffversorgung ist bei uns auch nicht so kritisch, da wir uns nicht ausschließlich von diesem Reis ernähren, sondern die Mineralstoffe anderweitig auffüllen können. Weiter gibt es den etwas dunkleren, beigefarbenen „**Natur-Langkornreis**“, der etwas länger braucht um zu garen (etwa 25 Minuten) und noch das Silberhäutchen mit dabei hat. Dieser Reis ist „kerniger“ im Biss und verkocht nicht so leicht wie der parboiled-Reis. Dann gibt es noch den **schwarzen Wildreis**, der aber so schwer kocht, dass es ihn kaum einzeln zu kaufen gibt, sondern als Mischung mit Natur- oder Parboiled-Reis. Die Naturreis-Körner sorgen einerseits für Biss, und werten das Gericht optisch auf durch die „dunklen Sprengel“ im Essen.

Rundkornreissorten eignen sich für Original-Risottos und als Milchreis, aber kaum als Beilagenreis, so dass wir diese nicht weiter betrachten. Wer sich darüber informieren möchte, findet im Internet genügend Material.

Mampf beim Kampf Kochen und Verpflegen auf dem Con

Eine weitere Art sind sogenannte „**Duftreissorten**“. Diese Reissorten haben einen charakteristischen, intensiven Eigenduft. Bekannte Beispiele hierfür sind der Basmatireis oder der Jasminreis, den es beim Asiaten im Restaurant gibt. Diese Reissorten eignen sich schwerlich für unser „Outdoor-Cooking“, da diese Reissorten meistens „gedämpft“ werden müssen (Im geschlossenen Topf nur im Wasserdampf in einem Siebeinsatz), da sie beim normalen Kochen in Wasser zu zähem Schleim zerfallen.

Die **Zubereitungsarten** unterscheiden sich beim Reis in zwei Haupttechniken: Die Kochmethode oder die Quellmethode

Die **Kochmethode** funktioniert ähnlich wie bei Nudeln: Der Reis wird in reichlich Salzwasser gekocht. Sobald er durchgegart ist, wird das Wasser abgegossen. Mit dem Wasser gießt man nicht nur die klebende Stärke weg, die sich aus dem Reiskorn löst, sondern auch die Vitamine im Wasser.

Bei der **Quellmethode** wird der Reis im Verhältnis 1:2 mit Wasser angesetzt. Also 1 Volumenteil (1 Tasse) Reis plus 2 Volumenteile (2 Tassen) Wasser. Dann den Reis zugedeckt köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist. Der Reis nimmt das Wasser auf und alle Nährstoffe bleiben erhalten, allerdings ist der Reis unter Umständen etwas „pappiger“ da die Stärke nicht ausgewaschen wird. Eine Abwandlung dieser Methode ist das Mitkochen mit den anderen Zutaten im Topf. Hierbei muss beachtet werden, dass der Reis Wasser aus dem Gericht aufnimmt, also sollte man etwas mehr Wasser zusetzen als man verwenden würde um das Gericht ohne Reis zuzubereiten.

5.5 „Wasserlassendes“ Gemüse

Zu den wasserlassenden Gemüsesorten zähle ich die Sorten, die beim garen viel Wasser abgeben. Beispiele hierfür sind: Pilze, Paprika, Tomaten, Zucchini.

Diese Gemüsesorten sollten nur kurz erhitzt oder mitgegart werden, da sie sonst sehr schnell „labberig“ werden und den Biss verlieren. Manchmal ist dies gewünscht (z.B. bei einer Tomatensoße), aber meist soll das Gemüse seinen Biss behalten. Diese Gemüse also erst gegen Ende der Kochzeit zufügen, um ein gleichmäßiges Garverhalten aller Zutaten zu erreichen. Gemüse sollte generell so wenig wie möglich gekocht werden, da dadurch wertvolle, wichtige Vitamine zerstört werden. Aus demselben Grund sollte das Gemüse auch nicht geschält sondern idealer Weise nur abgewaschen werden. Geschnittenes Gemüse sollte nicht lange an der Luft liegen, da der Luftsauerstoff die Vitamine zerstört und die Oberfläche „oxidiert“ und das Gemüse braun und unansehnlich wird.

5.6 „Wasserziehendes“ Gemüse

Zu den wasserziehenden Gemüsesorten zähle ich die Sorten, die beim garen kaum Wasser abgeben oder sogar Flüssigkeit aufnehmen. Beispiele hierfür sind: Kartoffeln, Karotten, Rosenkohl. Diese Gemüsearten können schon recht früh mitgegart werden, da diese den Biss länger behalten als wasserlassendes Gemüse.

Frischgemüse sollte generell so wenig wie möglich gekocht werden, da dadurch wertvolle, wichtige Vitamine zerstört werden. Aus demselben Grund sollte das Gemüse auch nicht geschält sondern idealer Weise nur abgewaschen werden, und das geschnittene Gemüse sollte nicht lange an der Luft liegen da der Luftsauerstoff die Vitamine zerstört und die Oberfläche „oxidiert“ und das Gemüse braun und unansehnlich wird.

Mampf beim Kampf Kochen und Verpflegen auf dem Con

5.7 Trockengemüse

Zu den trockenen Gemüsesorten zähle ich die Sorten, denen man unbedingt genügend Flüssigkeit zum Garen zugeben muss. Beispiele hierfür sind: Trockenerbsen, Trockenlinsen, Kräuter, gefriergetrocknetes Gemüse.

Diese Gemüsesorten müssen unter Zugabe von viel Wasser gegart werden. Speziell trockene Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen müssen entweder acht Stunden in kaltem Wasser eingeweicht und dann etwa 45 Minuten gekocht werden oder in trockenem Zustand etwa zwei Stunden in Wasser gekocht werden. Wenn Trockengemüse gegart wird, sollte man das Salz erst später zusetzen, da sonst durch die Osmose kein Wasser in das Gemüse gelangt. Das Trockengemüse wird nicht gar. Andere Trockengemüse wie gefriergetrocknete Karotten, Zwiebeln etc. nehmen beim Garen Wasser auf, benötigen aber hierzu nicht so viel Zeit wie Hülsenfrüchte. Hülsenfrüchte haben bei einem Trockengewicht von 100g etwa 190g-200g Fertiggewicht.

Der Übergang vom Trockengemüse zum Gewürz ist fließend.

5.8 Gewürze

Würzmittel und Gewürze sollten immer sparsam eingesetzt werden, denn ein zuwenig kann man leicht beheben, ein zuviel ist schwer in den Griff zu bekommen. Außerdem muss immer beachtet werden, dass nicht alle „Mitesser“ denselben Schärfegrad oder Intensitätsgrad vertragen und mögen, wie man selbst. Nachwürzen ist einfacher als „totgewürztes“ Essen zu retten. Schon so manche Mahlzeit landete aus diesem Grund im Mülleimer! Vorher oder nachher würzen? Beim heißen anbraten sollte man vorher keine oder nur wenige Gewürze zusetzen, da diese verbrennen. Beim Kochen mit maximal 100°C Temperatur verbrennen die Gewürze nicht, hier kann man auch vorher bzw. zu Anfang würzen.

6. Garmethoden

Welche Arten der **Zubereitung** gibt es? Wir starten mit wenig Fett, steigern uns zur Zubereitungsart mit dem meisten Fett, wechseln zum Wasser und reduzieren das Wasser wieder. Zum Schluss dann die Kombination. Wenn hier von Fett die Rede ist, ist damit auch Öl gemeint!

6.1 Grillen – fettlos

Als erstes ist das **Grillen** zu nennen, dies ist fettloses erhitzen über Strahlungswärme. Gegrillt wird immer über Glut, nicht über Feuer! Nur eine schöne Glut stellt eine gleichmäßige Hitzeeinwirkung sicher. Dies gilt auch für Stockbrot oder Würste am Stock: nicht übers Feuer halten sondern am Rand über die Glut. Über Feuer erhitzte Wurst platzt schnell auf, ist außen schon schwarz und innen kalt. Über Glut dauert es etwas länger, aber die Hitze benötigt einfach ihre Zeit, um sich im Grillgut zu verteilen.

6.2 Braten – wenig Fett

Eine weitere Methode ist das **Braten**. Gebraten wird mit wenig Fett. Die Hitzezufuhr erfolgt durch Kontaktleitung. Das Bratgut wird durch Kontakt mit einer heißen Oberfläche gegart.

6.3 Frittieren – in Fett schwimmend

Wenn mit mehr Fett gearbeitet wird kommen wir zum **Frittieren**. Hier wird das rohe Gargut in heißem Fett „ausbacken“, d.h. das Frittiergut schwimmt im Fett und wird so gegart. Im

Mampf beim Kampf

Kochen und Verpflegen auf dem Con

Con-Kochen ist diese Zubereitungsart nicht zu empfehlen, da die Hitze unserer Behelfsherde nur schlecht reguliert werden kann und das Fett leicht überhitzt und entzündet werden kann.

6.4 Kochen – in Wasser schwimmend

Eine ähnliche Technik ist das **Kochen**. Hierbei wird das Gargut in Wasser oder Brühe schwimmend erhitzt. Der Geschmack geht über auf die Garflüssigkeit, welche dann weiterverwendet werden sollte, z.B. als Suppe.

6.5 Dünsten – in wenig Wasser

Die Parallele zum Braten ist das **Dünsten**. Hierbei wird das Gargut mit wenig Wasser oder Flüssigkeit erhitzt, ein intensiver Geschmack verbleibt in der Garflüssigkeit, der sogenannte Fond.

6.6 Dämpfen – im Wasserdampf

Sanfteres Garen wird durch **Dämpfen** erreicht. Hierbei wird das Gargut mit einem Sieb von der eigentlichen Flüssigkeit ferngehalten und nur durch den erhitzten Wasserdampf gegart. Hierzu muss unbedingt der Topf mit einem Deckel verschlossen werden, da sich sonst der Wasserdampf nicht ansammeln und verteilen kann.

6.7 Schmoren – braten und dann dünsten

Eine Kombination aus Braten und Dünsten ist das **Schmoren**. Hierbei wird das Gargut erst in wenig Fett angebraten und dann mit wenig Flüssigkeit „angegossen“ oder „abgelöscht“ und weitergegart. Dies verbindet den Vorteil der knusprigen Kruste des Anbratens mit dem leckeren Fond und dem schonenden Durchgaren des Dünstens.

7. Planung

7.1 Mengenplanung

Eine Frage für angehende Köche ist: Welche Menge benötige ich für wie viele Personen? Danach richtet sich die Einkaufsmenge genauso wie die Vorbereitungs- und Zubereitungszeit. Als Richtwerte kann man Folgendes annehmen:

Pro Person und Mahlzeit rechnet man etwa 300 bis 400 Gramm fertiges Essen.

Dies kann sich wie folgt zusammensetzen:

- Ca. 150 bis 200g Fleisch (entspricht etwa 2 kleine Schnitzel oder ein gutes Steak) plus 150 bis 200g Beilagen und Gemüse
- Ca. 200g Fleisch und etwa 150g Brot (entspricht etwa 3 Scheiben)
- Ca. 300g Eintopf (mit 100g Fleisch und 200g Gemüse) und etwa 150g Brot

Kalte Gerichte und Zwischenmahlzeiten werden mit 200-300g pro Person gerechnet:

- Ca. 100g Wurst oder Schinken/Speck und etwa 150g Brot
- Ca. 75g Wurst, etwa 150g Brot und etwa 100g Gemüse (z.B. Gurken, Tomaten, Paprika)

Mampf beim Kampf Kochen und Verpflegen auf dem Con

Bei ausschließlich Männern als Essensempfängern darf gerne etwas mehr gerechnet werden. Bei Frauen als Erfahrungswert etwa 20% weniger. Bei starker körperlicher Belastung z.B. bei einem Schlachtencon etwas mehr, bei einem Gelehrtencon eher etwas weniger.

Was auch gerne vergessen wird: Wenn mehrere Personen verköstigt werden sollen, sollte man vorher nach Allergien, Abneigungen oder Unverträglichkeiten fragen und die Einkaufsliste entsprechend anpassen.

7.2 Zeitplanung

Zur Zeitplanung sind drei Dinge ganz wichtig:

Erstens: Erfahrung ist durch nichts zu ersetzen

Zweitens: Es dauert trotzdem länger als man gedacht hat

Drittens: Oder es geht viel schneller und die anderen sind noch in der Schlacht und das Essen brennt an

Alle Zeitangaben sind Erfahrungs- und Schätzwerte und hängen auch von der Kombination „Feuerstelle – Topf“ ab!

- Bis das Feuer oder die Glut kochbereit sind, dauert es mindestens 30 Minuten, dies sollte man auf jeden Fall beachten. Gut dran ist, wer eine bestehende Feuerstelle nutzen kann, die schon richtig durchgeglüht und gleichmäßig heiß ist.
- Beim Kochen gilt: Nudelwasser braucht meist länger als erwartet, bis es heiß ist. Je nach Feuerstelle und Topf muss man mit etwa zehn bis fünfzehn Minuten je Liter Wasser rechnen, bis das Wasser kocht.
- Zum Fleischbraten muss das Öl oder Fett vorher schon heiß sein, darf aber nicht rauchen. Bei zu kaltem Öl oder Fett saugt sich das Bratgut mit Fett voll oder verliert Bratensaft durch die überlange Garzeit und wird trocken. Rauchendes Fett ist gesundheitsschädlich beim Verzehr, da sich Benzole und Pyrene bilden.
- Je Zentimeter Fleischdicke benötigt man etwa drei bis acht Minuten bis es durchgegart ist, je nach dem ob kurzgebraten oder geschmort.
- Fleisch ist durch, wenn es beim Draufdrücken nachgibt wie beim Drücken auf den Handrücken. Wenn es federt wie beim Drücken im Spann zwischen Daumen und Zeigefinger/Handfläche, dann ist es noch nicht durch. Durchgegart heißt für Fleisch, dass die Kerntemperatur mindestens zwischen 70 und 85 Grad liegt.
- Nudeln brauchen etwa 7 bis 14 Minuten um „al dente“, also mit Biss zu kochen (Packung beachten oder probieren).
- Reis benötigt etwa 15 bis 25 Minuten um Garzukochen (Packung beachten oder probieren)
- Je kürzer Gemüse gegart wird, umso knackiger im Biss ist es und umso mehr Vitamine und Geschmack sind drin.
- „Hartes“, festes Gemüse braucht länger zum Garwerden als weiches Gemüse, daher erst das harte Gemüse (z.B. Karotten) garen, nach ein paar Minuten das weiche Gemüse dazu (z.B. Champignons, Tomaten).

Ansonsten gilt: Probieren geht über Studieren. Ruhig mal zu Hause ausprobieren, improvisieren, testen. Wenn man zu Hause feststellt, dass etwas nicht klappt oder dass

Mampf beim Kampf Kochen und Verpflegen auf dem Con

gegrillte Banane mit Zwiebelwürfeln besch...eiden schmeckt, kann man 'nen Pizzaservice rufen. Auf einem Con geht das nicht.

Ach ja: Wenn Ihr probiert, macht euch Notizen, damit ihr euer mühsam Gelerntes nicht wieder vergesst. Wenn ihr ein „Antik-Aussehendes“ Notizbuch nehmt, könnt ihr das sogar mit auf ein Con nehmen. Da haben dann auch eigene Rezepte oder Ideen drin Platz.

Ein Tipp zum Schluss dieses Kapitels, bevor es an meine Rezeptesammlung geht: Wenn ihr Rezepte aus dem Buch oder Fernsehen oder Internet nachkocht, haltet euch zumindest beim ersten Mal akribisch ans Rezept und variiert und spielt erst beim zweiten mal. Denn sonst wisst ihr beim ersten Mal nicht, ob das Rezept nix taugt oder ob eure Variation „ungeschickt gewählt“ ist.

8. Rezeptvorschläge

Die hier aufgeführten Rezepte sind als Anregung und als Anhaltspunkt zu verstehen. Es werden kaum Mengenangaben gemacht, da die Anzahl und der Appetit der Mitesser sehr verschieden sein können. Im Abschnitt „Planung“ kann man sich die benötigten Mengen in etwa ausrechnen, bei den entsprechenden Lebensmitteln sind die Verhältnisse Trockengewicht-Fertiggewicht aufgeführt. So gelangt man zu den benötigten Mengen an Trockenware/Rohware. Ich empfehle, Rezepte aus Büchern oder aus dem Internet als Anregung aufzufassen und die Rezepte nur beim ersten mal akribisch nachzukochen und dann selbst zu improvisieren, das Rezept abwandeln, ausprobieren. Dies sichert Abwechslung und schult die Fähigkeiten als „Koch“. Oder man kocht ganz einfach ohne Rezept „frei Schnauze“. Man könnte auch überspitzt sagen:

„Nimm was da, mach in Topf wie Hunger, warm mach, iss, lerne, nächstes mal besser machen.“

Meine Literaturtipps für unser „Outdoor-Kochen“ sind z.B. „1 Pfanne – 50 Rezepte“ 2003, aus dem GU-Verlag, oder „Gerichte aus einem Topf“ 2004, aus dem Parragon-Verlag. Diese Rezepte benötigen wenige Töpfe und Gerätschaften, haben aber nicht nur „einfache“ Gerichte auf Lager, sondern auch Raffiniertes. Die hier folgenden Rezepte sind aus meinen eigenen Ideen aufgeschrieben und stehen so in sonst keinem Buch.

8.1 Nudelpfanne mit Gemüse

Eine einfache Nudelpfanne, in der die Nudeln im Sud mitkochen und nicht in einem extra Topf gekocht werden müssen. Zeitbedarf ohne schnippeln etwa 20 Minuten (zehn Minuten braten, zehn Minuten köcheln lassen) je nach Angabe auf der Nudelpackung.

Karotten, Gemüsepaprika, Zwiebeln und Cabanossi in etwa gleichgroße Stücke würfeln, Nudeln bereithalten. Karotten, Cabanossi und Zwiebeln etwa 5-10 Minuten sanft anbraten, Paprika und gekochte Erbsen (oder Dosenerbsen) dazugeben und nochmals 1 Minuten braten, mit etwa 200ml Wasser je 100g Nudeln aufgießen, die trockenen Nudeln dazu unterrühren und köcheln lassen. Sollte Flüssigkeit fehlen einfach nachgießen. Wenn die Nudeln fast gar sind, die Flüssigkeit mit Soßenbinder gemäß Packungsanleitung eindicken, bis eine sämige Soße entsteht, und weiter köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind. Würzen mit Pfeffer, Salz, Kräutern.

8.2 Reispfanne mit Gemüse

Dieses Rezept ähnelt der Nudelpfanne, allerdings wird der Reis vorgekocht da die Gemüseteile sonst zu weich würden. Zeitbedarf ohne schnippeln etwa 30 bis 35 Minuten (15

Mampf beim Kampf Kochen und Verpflegen auf dem Con

bis 20 Minuten Reis kochen, zehn Minuten braten, ca. 5 Minuten köcheln lassen) je nach Angabe auf der Reispackung.

Karotten, Gemüsepaprika, gekochte Erbsen (bzw. Dosenerbsen), Zwiebeln und Cabanossi in etwa gleichgroße Stücke würfeln. Reis kochen bis er fast fertig ist (ca. 15 Min, s. Packung), überschüssiges Wasser abgießen und den Reis bereithalten. Karotten, Cabanossi und Zwiebeln etwa 5-10 Minuten sanft anbraten, Paprika und Erbsen dazugeben und nochmals 1 Minuten braten, mit etwas Wasser aufgießen, Reis dazu untermischen und dann die Flüssigkeit mit Soßenbinder gemäß Packungsanleitung eindicken bis eine sämige Soße entsteht und weiter köcheln lassen bis der Reis ganz gar ist. Würzen mit Pfeffer, Salz, Kräutern. Statt mit Soßenbinder lässt sich das Ganze auch mit Tomatenmark binden oder mit Sahne. Hierzu die Sahne oder das Tomatenmark aber etwas früher zugeben als den Soßenbinder, damit die Bindung besser funktioniert.

8.3 Kartoffelpfanne mit Speck

Dieses Rezept lässt sich beliebig abwandeln durch hinzufügen von Käse, Ei, Gemüse,... Zeitbedarf ohne schnippeln etwa 15 Minuten.

Kartoffeln vorkochen, schälen und grob würfeln (etwa 2cm-Stücke), Zwiebeln und Speck fein würfeln. Kartoffeln mit viel Fett in die Pfanne und garen lassen. Wenn die Kartoffeln fast gar sind, die Zwiebeln und den Speck dazugeben. Würzen mit Kräutern, Paprikagewürz und Pfeffer. Mit Salz vorsichtig sein, der Speck bringt schon Salz in das Gericht. Wer möchte kann zum Schluss noch verquirltes Ei darüber geben und „stocken lassen“ (das Ei hart werden lassen so dass eine feste Eimasse entsteht), dann gibt es ein „Kartoffelomelett“. Lässt sich auch abwandeln mit Raspelkäse, den man mit oder ohne Ei darüber geben kann

8.4 Vegetarisches Chili

Da Hackfleisch schlecht Congeeignet ist, die ideale Zubereitung. Wer das „Hackfleischgefühl“ im Mund vermisst kann auch Grünkernschrot dazunehmen: kurz anbraten und würzen und dann dazugeben.

Zwiebeln, Zucchini, eine Möhre und Paprika klein schneiden, anbraten. Pizzatomaten aus der Dose und 2-3 Chilischoten dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Rote Kidneybohnen dazu, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry würzen und noch mal 15 Minuten köcheln. Wenn noch Schärfe fehlt, mit Chilipulver, Chiliflocken oder Tabasco nachwürzen. Für den „Hackfleischbiss“ entweder Grünkernschrot oder weichgekochte grüne oder rote Linsen mit den Bohnen dazugeben.

8.5 Pfannenschaschlik

Schaschlik ist aufwändig, weil man alles aufspießen muss. Hier ein Rezept ohne Spieße!

„Gelderländer Bauchspeck“, Zwiebeln, Paprika, Champignons und Fleisch (Rind, Schwein, Lamm) in gleichgroße Stücke schneiden (etwa 3x3cm). Cocktailtomaten halbieren oder größere Tomaten in entsprechende Würfel schneiden. Alles in eine Pfanne und dauernd in Bewegung mit viel Öl scharf anbraten, bis alles gar ist. Erst gegen Ende der Garzeit mit Paprika (am besten Rosenpaprika verwenden) und Pfeffer würzen. Als Beilage eignet sich Brot oder Baguette hervorragend.

9. Danksagung

Ich möchte Renate und Dani danken, dass Sie meine Kochversuche ertragen haben, dass sie meinen Ausführungen zur Kochphysik zu ausdauernd zugehört haben und fürs Korrekturlesen des Manuskripts.

***Mehr Informationen gibt es
auf unserer Webseite:***

www.chamberlords.org

Version 1.0

***Erstellt anlässlich des Anfänger-Cons
"Aufbruch ins Abenteuer"***