MARKUS SÄMMER

The GREAT OUTDOORS

100 GENIALE RAUSZEIT REZEPTE

ul

INTO THE WILD

Kurz vor der Jahrtausendwende, nach vielen anstrengenden Jahren in der Münchner Spitzengastronomie, nahm ich mir eine längere Auszeit – eine berufliche, private, ja fast schon eine von der Zivilisation als solche. Heute sagt man wohl "Sabbatical" dazu. Mein Reiseziel war damals Australien und die Dauer der Reise war zunächst unklar. Ich musste einfach erst einmal weg.

Mit einem für ein Jahr gültigen Work-and-Travel-Visum, einem riesigen Rucksack und viel Neugier bin ich damals in Brisbane gelandet. Natürlich hatte ich vorher schon oft ein Zelt aufgebaut, habe gecampt und draußen gekocht, aber gemessen an den Maßstäben des australischen Outbacks bin ich als ausgewiesenes Greenhorn in mein Reiseabenteuer gestartet.

Die Natur erwies sich jedoch als sehr guter Lehrmeister. Nach und nach wurden die Phasen abseits jeglicher Zivilisation länger und die Anzahl der Nächte, die ich draußen am Stück campte, stieg. Ich lernte, am Sonnenstand abzulesen, wann es Zeit wurde, nach einem geeigneten Lagerplatz für die Nacht Ausschau zu halten, Feuerholz zu sammeln und das Zelt aufzustellen. Schon das Thema Feuer war sehr heikel, denn oft herrschte extreme Waldbrandgefahr und so musste ich eine sichere, windgeschützte Feuerstelle ausheben. Auch das Sammeln des Holzes war mitunter gefährlich. Besser, man prüft jeden Ast einzeln, wenn man weiß, dass sich giftige Spinnen, Skorpione und Schlangen gern im trockenen Geäst verstecken.

Meine Ausrüstung wurde mit der Zeit immer weiter aufgestockt und bald stapelten sich in meinem Kombi Surfbretter, Tauch- und Angelausrüstung und natürlich Camping- und Küchenausstattung bis unter das Dach. Oft habe ich am Wegrand, beim Surfen oder Trekken nette Menschen getroffen und für sie mitgekocht. Mein Speiseplan wurde durch selbst gefangenen Fisch, Muscheln und Krebse luxuriös bereichert. Auch habe ich gelegentlich gegen Logis bei Farmern ausgeholfen, die mich dafür mit herrlich frischem Obst und Gemüse versorgt haben. Aus dieser wunderbaren Reise wurde fast ein ganzes Jahr, in dem ich über 40.000 km einmal an der Küste entlang um den ganzen Kontinent gefahren bin und unzählige Nächte unter freiem Himmel verbracht habe. Während dieser Zeit sind viele Ideen und Rezepte entstanden, die nun ihren Weg in dieses Buch finden.

Die ungewöhnlichsten Erfahrungen mit der Camping-Küche habe ich allerdings 2011 auf meiner achtwöchigen Expedition in die peruanischen Anden gemacht. Oft musste ich unter widrigen Bedingungen mit wenig Platz für frischen Proviant nahrhafte und möglichst wohlschmeckende Gerichte für mich und meine Seilpartner zaubern, doch auf 5.500 m Schlafhöhe funktionieren weder Technik noch der Appetit so wie auf Meeresniveau.

Seitdem sind einige Jahre vergangen und nun bin ich hauptsächlich in meinem VW-Bus zwischen Atlantik-, Nord- und Ostseeküste, in Südtirol, am Gardasee, auf Sardinien und Korsika unterwegs. Das Leben on tour und im Bus nutze ich, um meine Rezepte zu testen, zu verändern und zu perfektionieren. Gerade nach einem langen und anstrengenden Tag auf dem Trail ist gesunde Ernährung wichtig und es gibt dann nichts Schöneres als ein gutes Essen. Das lädt den Akku wieder auf und macht euch fit für das nächste Abenteuer.

Und jetzt: Ab mit euch nach draußen! Campt, kocht und genießt das Leben!

Markus

AT HOME

VORBEREITUNGEN ZU HAUSE

9-11

wake-up call

ENERGIEGELADEN IN DEN TAG

12-17

DINE IN

MIT EIN ODER ZWEI FLAMMEN IM BUS

23-27

DINE OUT

DRAUSSEN KOCHEN AM GRILL UND LAGERFEUER

28-31

Trailfood

POWERFOOD ZUM MITNEHMEN AUF TOUR

19-21

Quick refuel

SCHNELLE LUNCHSNACKS

18

coffee party

SÜSSES UND DESSERTS

32-35

Refresh

DURSTLÖSCHER, HALSWÄRMER,
POWERDRINKS UND WACHMACHER

20-22