Proviantierung

… unterwegs und das auf die Schnelle

Text: Udo Beier, DKV-Referent für Küstenkanuwandern (3/05/06)

Bezug: www.kanu.de/nuke/downloads/Proviantierung.pdf

Proviantierungsalternativen:
- am bequemsten
- am gesündesten
- am praktischsten
- am riskantesten

Proviantierungsvorschläge:
- Frühstück
- (Mittags-)Pause
- Trinkpause
- Abendessen

Verpackung
Fazit

Proviantierungsalternativen

Sich unterwegs bei einer Küstenkanuwanderung zu verpflegen, dass kann auf die verschiedenste Art & Weise erfolgen:

- **am bequemsten ist es**, unterwegs ein Restaurant bzw. eine Imbissbude aufzusuchen, was jedoch – wenn überhaupt - höchstens für die Mittag- und Abendverpflegung klappen dürfte;
- **am gesündesten ist es**, wenn wir frische Zutaten mitnehmen, um dann alles vor Ort zuzubereiten. Wenn wir nur wollen, können wir auch nur mit einer Kochstelle wahre Köstlichkeiten erstellen. Wir müssen nur bereit sein, die Zutaten zu kaufen und mitzutransportieren, und wir müssen uns die Zeit nehmen, die Zutaten dann auch zu einer leckeren Mahlzeit zuzubereiten.
- **am praktischsten ist es**, wenn wir mehr oder weniger auf Fertigprodukte zurückgreifen. Ihr Einkauf ist schnell zu erledigen, der benötigte Stauraum ist gering und die Zubereitung erfolgt auch innnerhalb weniger Minuten. Außerdem kann nichts verderben, weil die Zutaten schon vorher fast bis zu Unkenntlichkeit bearbeitet wurden.
  Leider ist anschließend alles recht schnell aufgegessen, sodass wir wieder Hunger, zumindest Appetit bekommen, wenn unsere „gesundheitsbewusst Gourments“ ihr Essen gerade servierfertig in den Händen halten.
- und **am riskantesten ist es**, wenn wir fasten, d.h. auf die Einnahme fester Nahrungsmittel ganz verzichten, aber dann sollten wir höchstens gemütliche Wandertouren unternehmen und – damit die Leistungsunterschiede nicht ganz so deutlich werden – darauf bedacht sein, dass alle Gruppenteilnehmer eine Fastengemeinschaft bilden.

Proviantierungsvorschläge

Da ich bei meinen Touren immer mal wieder auf Kanuten treffen, die überhaupt nicht wissen, wie sie ihre Proviantierung zu organisieren haben – einst war ein Kamerad dabei, der für eine 3-tägige Tour mit 3 prall gefüllten Einkaufstüten von Edeka vor seinem Seekajak stand und am Ende der Tour aus seinem Seekajak ebendiese 3 Edekatüten wieder herauskramte, die mir kaum leerer erschienen als sie am Starttag voll waren –, möchte ich ein paar Vor-

schläge machen, für jene, die das Praktische dem Gesunden vorziehen weil sie sich das Bequeme nicht leisten wollen oder können:

- **Frühstück:** Es besteht bei mir aus Müsli, ½ Liter H-Milch (natürlich in einem Karton mit ½ Liter Fassungsvermögen abgepackt), 1 Teebeutel Kräutertee (Schwarzer Tee bzw. Kaffee wirkt harntreibend, was u.U. beim Paddeln stören könnte), 1 Stck. Süßigkeit (z.B. Bounty & Co.).
  Übrigens, das Müsli verpacke ich schon portionsfertig zu Hause. Damit es mir auch wirklich schmeckt, vermische ich nicht nur mehrere Müslisorten miteinander, sondern ich verfeinere zusätzlich noch meine Müsliportion, z.B. mit Trockenmilch, Capuccion- bzw. Kakao- bzw. Ovomaltine-Pulver, Nüsse (Mandel/Haselnüsse/Walnüsse), getrockneten Obststücken (etwa Banane, Apfel, Aprikose, Feigen, Rosinen, Ananas), Sonnenblumenkerne u.a.d.w.s.g.s.s.*

- **(Mittags-)Pause:** Die ersten – je nach Temperatur - 2-3 Tage lebe ich von täglich 1 Banane sowie – schon zu Hause - geschmiertem Käsebrot, welches ich zusammen mit einem 1 Apfel oder 1 Kohlrabi verspeise plus 1 Stck. Süßigkeit. Anschließend esse ich mittäglich 250 g Brot (z.B. eine Packung Pumpernickel) zusammen mit 75 g Wurst (z.B. Cabanossi) und 50-75 g Käse (Schmelz- oder Hartkäse). Das esse ich trocken, d.h. ohne Streichfett, manchmal mit etwas Tomatenmark (aus der Tube) garniert. Außerdem gibt es ½ Liter Kräutertee aus der Thermoskanne. Geschmeckt hatte eigentlich auch immer in einem Beutel abgepacktes Sauerkraut, jedoch summiert sich dann das Gewicht.

- **Trinkpausen:** Dabei greife ich auf ½ - 1 Liter Wasser und alle 2 Tage auf ½ Liter Gemüsesaft bzw. Apfel- oder Orangensaft zurück. Je nach Tour, führe ich noch ein 2 Liter-Wassersack-Trinksystem mit, sodass ich auch beim Paddeln immer mal wieder ein Schluck trinken kann. Und zur „Not“ kann ich auch auf eine Multivitamin-/-mineralstoff-Brause-Tablette zurückgreifen. Auch wenn diese Pulver nicht immer etwas bringen sollen, dafür schmeckt dann manchmal einfach das Wasser etwas besser.

- **Abendessen:** Zunächst mache ich mir 2 dünnen Suppen warm (je 180 ml à la „Heiße Tasse“).
  Anschließend gibt es ein Fertiggericht aus der Tüte (mit Nudel bzw. Kartoffelbrei), welches ich mit 1 großen Zwiebel, 1 Stck. Wurst (und alle 2 Tage mit 1 Paprika) verfeinere.
  Quasi als Dessert genieße ich 1 Tasse Cappuccino (aus der Tüte) und 2 Stck. Nachtisch (z.B. Süßigkeit, „Salzige Heringe“, Obst, Trockenobst, Trekkingkekse), wobei ich ein Stück davon nicht selber esse, sondern bei einem Kameraden gegen etwas Anderes, Leckereres eintausche, sofern ich jemand Tauschwilligen finde.

Verpackung

Ja, das war’s. Diesen ganzen Proviant schmeiße ich jedoch nicht lose in die Tagesluke (Dayhatch), sondern verpacke ihn für je 2 Tage in einen Sack. Die Säcke nummeriere ich durch, sodass ich weiß, welcher Sack an den ersten beiden Tagen, den nächsten beiden Tagen ….. und an den letzten beiden Tagen dran ist. Natürlich verstaue ich die Säcke so, dass ich nicht den letzten Sack am 1. Abend zu fassen bekomme. Das ist recht praktisch; denn bei Regen bzw. wenn Seekajak und Zelt etwas weiter auseinander stehen, genügt ein Griff nach dem richtigen Sack. Guten Appetit!

Fazit

Übrigens, mit dem obigen Vorschlag komme ich ca. 10 Tage über die Runden, ohne dass es mir schlecht wird … und dass schon seit mehr als 10 Jahren. Natürlich, Essen ist etwas ganz Individuelles. Dennoch gibt es Leute, die sich Kochbücher kaufen, um Anregungen zu bekommen, was sie essen könnten. Ich möchte keinen Zwingen, sich nach dem obigen Vorschlag zu proviantieren, es soll nur eine Anregung sein für Leute, die es nicht besser wissen oder wollen.

Ach ja, wer weniger einpackt, muss unterwegs weniger auspacken und später noch weniger einpacken und hat folglich weniger Packprobleme, d.h. der kann schneller sein Seekajak packen und braucht nicht so früh aufzustehen. Leider ist er jedoch auch früher mit dem Essen fertig, z.B. wie jener dänische Küstenkanuwanderer, den ich unlängst beobachtete, wie er eine „Trekking-Mahlzeit“-Tüte aufschnitt, heißes Wasser hineingoss, umrührte, auslöffelte und mir anschließend zuschaute, wie ich Wurst, Zwiebel und Paprika schnitt, anbrutzelte, mit ½ Liter Wasser verdünnte, erhitzte und mit einem Nudeltütengericht „verschlimmbesserte“.

*** * ***

---
* u.a.d.w.s.g.s.s. = und all das, was so gesund sein soll