

Was kann man zum Campen an Essen mitnehmen? (Grundlagen)

Wenn du Campen gehst, ist die größte Herausforderung der mangelnde Platz. Zelt, Schlafsack, Isomatte, Kleidung und Co. nehmen enorm viel Stauraum ein. Dabei spielt es keine Rolle, ob du mit dem Auto oder zu Fuß unterwegs bist.

Doch gerade an genügend Essen und Mittel zur Zubereitung musst du denken. Schließlich befindest du dich beim Campen nicht zu Hause. Du kannst nicht einfach den Kühlschrank öffnen und dir ein fertiges Gericht herausnehmen.

Welche Lebensmittel eignen sich also zum Campen am besten?

Grundsätzlich musst du darauf achten, dass die Lebensmittel vielseitig einsetzbar und lange haltbar sind. Kartoffeln und Nudeln eignen sich hierfür am besten. Auf frisches Fleisch solltest du in dieser Zeit verzichten, denn gerade an warmen Tagen verdirbt es schnell. Äpfel und Karotten sind lange haltbar und liefern dir wichtige Vitamine.

Hier erfährst du alles, was du über Essen und Campen wissen musst. Ich habe für dich die besten Tipps, wie du auch aus wenigen Zutaten und Zubehör tolle Gerichte zaubern kannst!

Die Grundausrüstung

Um dir auch beim Campen leckere Gerichte zaubern zu können, benötigst du eine gewisse Grundausrüstung. Vor allem meine ich damit Geschirr und Gewürze. Dass du nicht die halbe Küche mitschleppen sollst, ist wohl klar.

Dennoch sollten ein Topf, eine Bratpfanne, ein Schneidebrett, Teller, eine Schüssel, Tassen, Besteck, Öl und Gewürze wie Salz und Pfeffer nicht fehlen. Mittlerweile gibt es viele Produkte, die sich vielfältig verwenden lassen. [Teller und Besteck](#) gibt es meist in einem und auch bei Töpfen gibt es mittlerweile [Camping-Sets](#), die leicht sind und sich ineinander stapeln lassen.



Ein stabiles Kochset ist beim Zelten und beim Camping Pflicht

Achte darauf, dass dein Geschirr nicht unbedingt aus Porzellan ist. Auch Plastik solltest du vermeiden.

Geschirr aus Edelstahl eignet sich am besten. Dieses ist leicht und robust. Gerade bei Tellern und Tassen macht sich das Gewicht bemerkbar.

Auch das [Schneidebrett](#) wird bei vielen Campern gerne vergessen. Es ist aber ein enorm wichtiges Tool. Gerade, wenn du Gerichte mit Gemüse zaubern willst, ist es unverzichtbar.

Größtenteils reicht ein einziger Topf völlig aus, um leckere Gerichte zaubern zu können. Dieser kann vielfältig genutzt werden. Egal, ob zum Wasser oder Nudeln kochen oder aber auch, um den morgendlichen Haferbrei darin zuzubereiten.

Wie immer gilt die Devise: Weniger ist mehr. Am besten ist es, wenn du dir vorab schon überlegst, welche Gerichte du kochen willst. Somit sparst du dir viel Zeug, was du unnötig mitschleppen musst.

Du möchtest dir das Packen für deinen nächsten Campingausflug erleichtern? [Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Campingausrüstung herunter!](#)

Die besten Gerichte fürs Campen

Nudelgerichte

Nudeln sind der Campingklassiker schlechthin. Durch ihren vielfältigen Verwendungszweck lassen sich jeden Tag neue Gerichte zaubern. Dabei müssen es nicht immer nur Dosenravioli sein.

Z. B. kannst du die Nudeln einfach kochen und anbraten und dann mit einem Spiegelei dazu essen. Auch eine Gemüsepfanne mit Nudeln eignet sich super. Somit bekommst du auch beim Campen genügend

Vitamine.



Nudeln sind ein Klassiker beim Zelten, weil sie so einfach zuzubereiten und vielfältig sind

Nudeln lassen sich allerdings auch süß zubereiten. Dafür brätst du sie einfach mit etwas Zucker und Zimt an. Am besten eignet sich Apfelmus dann zum Dippen. Dieses Gericht kommt vorrangig bei Kindern richtig gut an!

Auch kannst du deine Nudelgerichte ganz einfach halten. Nimm dir fertige Soßen im Glas mit (egal ob selbst gemacht oder gekauft). Diese kannst du dann schnell über die Nudeln kippen und schon hast du ein leckeres Gericht!

Kartoffeln

Kartoffeln sind, ähnlich wie Nudeln, vielfältig einsetzbar. Der Vorteil von Kartoffeln ist, dass du sie auch mit zum Wandern mitnehmen kannst.

Ich koche mir für jede Tour immer ein paar ungeschälte Kartoffeln und dippe sie unterwegs einfach in etwas Salz. Die gekochten Kartoffeln halten sich nicht nur mehrere Tage, sondern schmecken pur auch noch richtig gut.



Kartoffeln beim Zelten sind nahrhaft und lecker

Auch kannst du dir beim Campen ganz einfach Bratkartoffeln zubereiten und dir dazu ein Spiegelei machen. Am besten ist es, du kochst dir mehrere Kartoffeln. So kannst du sie am nächsten Tag gleich weiter verwerten.

Haferbrei

Haferbrei ist das Campinggericht schlechthin! Schließlich brauchst du für dieses Gericht nur Haferflocken und Wasser. Wenn du es aber etwas ausgefallener haben möchtest, zeige ich dir hier ein paar Möglichkeiten.

Nimm Kakaopulver mit! Damit kannst du dir nicht nur einen leckeren warmen Kakao am Lagerfeuer machen, sondern auch deinen Haferbrei pimpen!

Rühre am Morgen einfach einen oder zwei Löffel Kakaopulver mit in den Brei. Du wirst sehen, dass dich das Gericht aus den Socken hauen wird.



Am Morgen ist ein warmer Haferbrei das perfekte Essen für einen anstrengenden Tag

Gerade am Morgen kann es beim Campen ziemlich kalt werden. Ein warmer Haferbrei tut da richtig gut!

Wenn du Nüsse dabei hast, kannst du sie einfach darüber geben und du hast Energie für den ganzen Tag. Nüsse eignen sich allerdings nicht nur für den Haferbrei. Sie dürfen bei mir bei keinem Wander- und Campingabenteuer fehlen!

Diese Lebensmittel dürfen nicht fehlen

[Haltbare Lebensmittel](#) sind beim Campen das A und O. Natürlich musst du auch an ein paar Vitamine denken. Äpfel und Karotten eignen sich am besten, da sie nicht schnell verderben.

Toastbrot oder abgepacktes Vollkornbrot eignen sich ideal, um sie mit in den Campingurlaub zu nehmen. Sie sind lange haltbar und können als Zwischenmahlzeit dienen.

Achte darauf, dass du auch genügend Brotaufstriche dabei hast. Honig und Marmelade sind ein Muss in jeder Campingküche.



Hast du schon malm Kekse mit Schokolade überm Lagerfeuer probiert?

Neben der Grundnahrungsmittel wie Kartoffeln, Nudeln und Haferflocken, solltest du aber auch an Snacks denken.

Diese Snacks eignen sich immer:

- Studentenfutter
- Müsliriegel
- Knacker
- Kekse
- Getrocknete Früchte
- Popcorn und Marshmallows (fürs Lagerfeuer)
- Salzstangen

Wenn du ein Kaffeetrinker bist, dann darf dieser am Morgen nicht fehlen. Doch die Kaffeemaschine musst du nicht extra mitschleppen. Hierfür gibt es mittlerweile viele Möglichkeiten, den Kaffee schnell und einfach zuzubereiten.



Das bedeutet Entspannung: Am Feuer einen Kaffee zubereiten und trinken

Am einfachsten ist eine [Kaffeetasse](#) (Link zum Shop), auf die du einen Kaffeefilter setzt. Lass kochendes Wasser darüber laufen und im Nu hast du deinen geliebten Kaffee. Dass dieser nicht so schmeckt wie aus einem Vollautomaten, muss ich dir sicher nicht sagen.

Aber es gibt auch noch andere wunderbare Methoden, um draußen Kaffee zu kochen. Lies dazu meinen Ratgeber "[Mit diesen 6 Methoden beherrschst du die Kunst des Camp-Kaffees \(+ DIY-Tipp\)](#)".

Je nachdem, wie du deinen Kaffee trinkst, musst du auch an Zucker und Milch denken.

Schau dir auch meine [Outdoor-Rezepte](#) an und stelle deine eigene Liste zusammen. Erzähle uns dann in den Kommentaren, was du mit zum Campen nimmst.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner ["Über mich"-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>