

BACKPACKING-CHECKLISTE

Hast du alles für deine Outdoorküche dabei?
Diese Packliste hilft dir, nur das Wesentliche und bewährte Equipment einzupacken.
Passe sie je nach Bedarf und Tourdauer an, um optimal vorbereitet zu starten.



ERSTE HILFE CAMPING KÜCHE

VERBRENNUNGEN

- 1× Burnshield Emergency Burncare Sterile Brandwundenverband (10 × 10 cm)
- 2× Gefrierbeutel (3l)
Schutzbarriere zwischen Wunde und Binde – verhindert das Verkleben mit der Haut und schützt die Brandwunde vor weiterer Schädigung.
- 1× Idealbinde (6 cm breit)
- 3× Tabletten Ibuprofen
Für Schmerzlinderung und Entzündungshemmung.

SCHNITTVERLETZUNGEN

- 1× Sterowash (20 ml)
- 1–2× Pflaster Hansaplast Classic (10 × 6 cm)
- 1× Edelstahl Faltschere

SONSTIGES

- 1 Paar Latexhandschuhe



CAMPINGKÜCHE

ESSENZPACK für 1 Person für 1 Woche

- 60 ml Zitronensaft / Essig
Verwende die Nalgene Weithalsflasche rund, diese ist für säurehaltige Flüssigkeiten gedacht.
- 60 ml Sojasoße
Verwende die Nalgene Weithalsflasche rund, diese ist für säurehaltige Flüssigkeiten gedacht.
- 220 g Ghee in Schraubdose
Passt ideal in die 250ml Hünersdorff Schraubdose.
- 120 ml Olivenöl
Verwende die ZEOABSY Aluminiumfläschchen – lichtgeschützt, geschmacksneutral, jedoch nicht für säurehaltige Flüssigkeiten geeignet.

- Salz
Verwende den MSR Gewürzstreuer mit einer Kammer.
- Pfeffer und Chayenne
Verwende den MSR Gewürzstreuer mit doppelter Kammer.
- Knoblauchpulver
Verwende den MSR Gewürzstreuer mit einer Kammer.
- Kräutermischung
Verwende den MSR Gewürzstreuer mit einer Kammer.
- Zimt und Zucker
Verwende den MSR Gewürzstreuer mit doppelter Kammer.
- FRILUFTS Packbeutel oder Eagle Creek Pack-It Gear Quick Trip
Kompakte Aufbewahrung.

KOCHAUSRÜSTUNG

Gaskocher Option A

- SOTO Gaskocher WindMaster
Perfekt für stürmisches Wetter, mit Piezo-Zünder.

Gaskocher Option B

- BRS 300T
Sehr leicht und kompakt, wenn Gewicht eine hohe Priorität hat.

Gaskartusche

- Sommer-Gas (Butan)
- Winter-Gas (Isobutan/Propan-Mischung)

Kochtöpfe und Utensilien

- KOCHTOPF TITANIUM TREK 900
Superleicht, perfekt für Gaskocher und offenes Feuer. Der Deckel kann auch als Pfanne genutzt werden.
- Topfkuschler
Selbstgemacht aus Isolierfolie – hält Essen warm und spart Gas.
- GSI Microgripper Topflappen
Ergonomisch, schützt vor Verbrennungen.
- Toaks Titanium Spork Lang
Ideal zum Kochen und Essen, ohne schmutzige Finger – vermeide kleine Göffel.

- Messer z.B. Benchmade Buckout, Helle Nord etc.
Hochwertiges, robustes Messer für alle Schneidarbeiten.
- Schneidebrett
Für hygienisches Schneiden von Lebensmitteln.
- Edelstahl Putzschwamm
Zum Reinigen von Töpfen und Utensilien.
- Campingbecher
- 1× kleiner Müllbeutel
Für die Entsorgung von Abfällen.

LEBENSMITTELAUFBEWAHRUNG

- Wiederverschließbare Gefrierbeutel
Je ein Beutel pro Tag mit vorbereitetem Essen.
- Ultraleichter, wasserdichter Roll Top Dry Bag aus Dyneema
Ideal zur Aufbewahrung von Lebensmitteln.

BÄRENFESTE AUFBEWAHRUNG

- BearVault BV450 Jaunt
Für eine Person, 4-Tages-Tour.
- BearVault BV500 Journey
Für eine Person, 7-Tages-Tour.
- REI Co-op Traverse Modular
Modular, für kurze und lange Trips.
- Garcia Backpacker's Cache
- Ursack
Beutel in verschiedenen Größen.

Hinweis: Bären können durch Lebensmittelgerüche angelockt werden. In Bärengebieten – etwa in Skandinavien, Russland, den Alpen, Slowenien, Rumänien und auf dem Balkan – solltest du daher unbedingt einen Bärenkanister oder -beutel verwenden. So schützt du dein Essen, bleibst selbst sicher und trägst zum Schutz der Tiere bei.



WASSER

WASSERAUFBEREITUNG

Kit Option A – Teamfilter für große Wassermengen

- MSR GUARDIAN PURIFIER
Der Filter reinigt schnell große Mengen Wasser, entfernt Bakterien und Viren und ist besonders robust. Er friert im Winter nicht kaputt – ideal für extreme Bedingungen.

Kit Option B – Gravitationsfilter für Leichtigkeit

- VERSA FLOW INLINE FILTER
Super leicht und kompakt.
- 3 l CNOC BEUTEL ORANGE (ungefiltert)
Perfekt zum Auffüllen des Filtersystems in flachen Gewässern.

- 3 l CNOC BEUTEL BLAU (gefiltert)
Für sauberes Trinkwasser.
- Kleiner Sea To Summit Karabiner
Praktisch, um den Beutel zu befestigen.
- 2 m Abspannleine
Zum Aufhängen des Gravitationsfiltersystems.
- COCOON Packing Cube Ultralight S
Kompakte Aufbewahrung mit Mesh für Belüftung und Schimmelprävention.

Wasseraufbereitung Backup

- Wasseraufbereitungstabletten
Als Backup, wenn andere Systeme versagen.

Wasserspeicher im Rucksack

- MSR Dromedary Bag oder Sea to Summit Watercell X (4–6 l)
Ideal für das Mitführen von Trink- und Kochwasser für 3 Tage.

Wasserflasche

- iBasingo 1050 ml Titan oder Nalgene Edelstahlflasche
Hinweis: Plastik schadet Umwelt und Gesundheit – vermeide es, wo immer möglich. Titan und Edelstahl sind robuster, langlebiger und geschmacksneutral. Sie können im Feuer erhitzt werden, um Wasser zu entkeimen oder bei Kälte aufzutauen.



FEUER

FEUERZEUG & ZUNDER

- Feuerzeug
Tipp: Umwickle dein Feuerzeug mit Panzertape und in Wachs getränkter Baumwollschnur. Panzertape brennt auch als Zunder und kann als Allzweckhelfer überall eingesetzt werden. Die Schnur erleichtert das Feuermachen und spart Feuerzeugfluid.
- Light My Fire Feuerstarter
Wasser- und windfest für alle Wetterbedingungen.
- Baumwollwatte in Vaseline
Wasserfester Zunder, günstig, leicht und zuverlässig.

WERKZEUGE FÜR FEUERHOLZ

Säge Option A

- Silky Bigboy Klappsäge
Sehr scharf, ideal für vielseitigen Einsatz.

Säge Option B

- Agawa Boreal 21 Klappsäge
Preiswert durch günstige, austauschbare Sägeblätter.
Tipp: Sägeblätter zwischen zwei Klettbindern aufbewahren.

Axt Option A

- Gränsfors Bruks OUTDOOR AXT (Mini)
Leicht und handlich, ideal für lange Rucksacktouren.

Axt Option B

- Gränsfors Bruks FORSTBEIL
Es ist perfekt fürs Backpacking: sehr robust, dabei leicht und kompakt. Hervorragend zum Schneiden und Bearbeiten von Brennholz.

Tipp: Bei der Auswahl einer Axt solltest Du immer den Stiel prüfen. Die Holzfasern sollten in Längsrichtung, also parallel zur Schneide, verlaufen und keine Astlöcher aufweisen.



KOMPAKTES ANGELN

KUBANISCHE YO-YO ROLLE

- Yo-Yo Rolle
- Monofile Hauptschnur (6,1 kg, 0,22 mm)
- Gummiperle
- Wirbel
- Fluorocarbon Vorfach (2,7 kg, 0,18 mm)
- FTM Pilotkugel Oval Gelb (10 mm)
- Forellenhaken Schwarz (Gr. 6–8)
- Rundes Wickelbrett
Vorfach-Aufbewahrung

JAPANISCHE TENKARA RUTEN

Tenkara Option A

- Beartooth Tenkara Rute
Ultraleichte, kompakte Rute – perfekt für Rucksack & Bikepacking. Ideal für 25–40 cm Fische in kleinen bis mittleren Gewässern.

- Fliegenschnur (3,20 m)
- Vorfach (1,5 kg, 0,127 mm)
- 3× Fliegen

Tenkara Option B

- Sierra Tenkara Rute
Für kleine bis mittelgroße Gewässer, ideal für Fische zwischen 25–40 cm.
- Fliegenschnur (3,20 m)
- Vorfach (2,3 kg, 0,152 mm)
- 3× Fliegen

Hinweis: Diese Liste bietet einen nützlichen Anhaltspunkt für deine Tourenplanung und ist nicht vollständig. Eine Haftung für Schäden, die aus der Nutzung entstehen, kann nicht übernommen werden. Die Auswahl der Gegenstände lässt sich je nach Wetter, Schwierigkeit, Dauer und Entfernung zur nächsten Hilfe individuell anpassen.

WWW.OUTDOORKOCH.DE

SONSTIGES

- 1× Hakenlöser
- 1× Ike Jime Kit

Die aus Japan stammende Ike-Jime-Methode ist besonders, weil sie den Fisch schnell, stressfrei und möglichst schmerzlos tötet, wodurch die Fleischqualität deutlich verbessert und die Haltbarkeit verlängert wird – ideal für verantwortungsvolles Angeln und hochwertigen Verzehr.

Hinweis: Zum Angeln wird ein gültiger Angelschein sowie eine Erlaubnis für das jeweilige Gewässer benötigt. Achte darauf, dich vorab über die geltenden Gesetze und Regelungen vor Ort zu informieren.

Testet das aufgeführte Equipment und passe es bei Bedarf an deine Zielfische und die Gegebenheiten des Gewässers an. Die genannten Sets sind besonders kompakt – ideal für Wanderungen, Trekkingtouren oder Bikepacking.



KACKKIT (Spurlos Unterwegs)

- 10× Feuchttücher
Plastikfrei, biologisch abbaubar!!!
- Tic Tac Dose mit geriebener Kernseife
Leicht, gefriert nicht und läuft nicht aus wie Flüssigseife.
- 50 ml Aveo Med Desinfektionshandgel
- Selbst zusammengerolltes Toilettenpapier
Wasserdicht verpackt.
- Vargo Titanium Schaufel
Angenehm zu greifen, stabil und leicht.
- 200 ml Fläschchen mit Wasser
Für die Reinigung nach dem Toilettengang.
- Cocoon Carry On Liquids Bag
Zur kompakten Aufbewahrung des Inhalts deines Kackkits.

Kackkit Erweiterung

- Biologisch abbaubare Hundekotbeutel
- Leere schwarze Proteinpulverdose (20,5 × 10 cm)
Für die Aufbewahrung von Toiletteartikeln und Kotbeuteln.
- 1× duftendes Trocknertuch
Tipp: Ein Trocknertuch mit doppelseitigem Klebeband in den Deckel kleben – so riecht die Dose beim Öffnen frischer.

Hinweis: Wer gut isst, muss auch gut kacken!
In Gebirgen, Wüsten und stark begangenen Wegen zersetzt sich Kot langsam. Also, vergrabe dein „Geschäft“ oder nehme es bestenfalls mit – schütze die Natur und halte die Wege sauber – nach dem Motto „Spurlos unterwegs!“