



SOTO Pressemitteilung, Februar 2025

Praktische Outdoor-Rezepte für unterwegs – mit SOTO und den Tipps der Profis

Energiegeladen, sparsam und vielseitig: Draußen zu Kochen ist eine Herausforderung. Aber mit den richtigen Zutaten und dem passenden Koch-Equipment hilft es nicht nur den Energiespeichern wieder auf die Beine. Es macht auch Spaß.

Soto hat drei Outdoor-Spezialisten nach ihren Lieblingsgerichten für Trekking- und Radreisen gefragt. Lara Söldner, Dominik Knausenberger und Nisse Kremser zeigen, wie einfach und effizient Kochen im Freien sein kann – ganz ohne Kompromisse beim Geschmack.



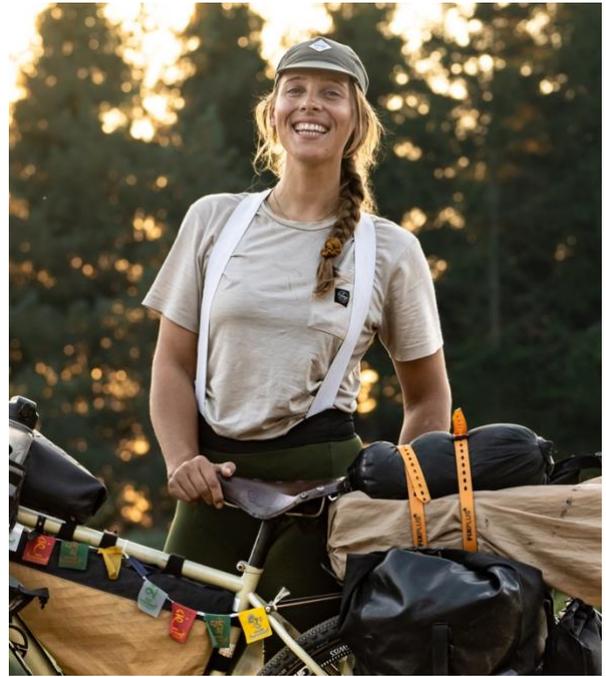
Die Lieblingsgerichte der Outdoor-Experten

Lara Söldner (@giant_cheerio)

Lara ist über drei Jahre lang mit ihrem Rad, Begleiter und einem Hund, den die Beiden in Armenien als Welpen auf der Strasse in einem Karton fanden und ihn kurzerhand mitnahmen, kreuz und quer durch Europa und schließlich bis nach Indien geradelt. Sie hat über 20.000 km auf dem Rad zurückgelegt und ist in der Radfernfahrerszene weltweit bekannt.

Peanut-Power: Dieses proteinreiche Gericht ist eine Geschmacksexplosion:

- **Zutaten:** Gemüse aller Art, eine Dose Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Erdnussbutter.
- **Zubereitung:** Gemüse anbraten oder andünsten, Gemüse hinzufügen, mit Wasser ablöschen, 15 Min. köcheln lassen, Bohnen und Erdnussbutter hinzufügen – fertig!
- **Dauer:** ca. 20 Minuten
- **Tipps von Lara:** Salz muss immer dabei sein, Kräuter wachsen oft am Wegesrand, Gräser und Sträucher sind einfache Schwamm-Alternativen und sorgen für sauberes Equipment.



Dominik Knausenberger (@lebediewildnis / lebe-die-wildnis.de)

Dominik hat so ziemlich alle Zertifikate, die man als Wildnisexperte machen kann. Er bildet aus und führt Touren in der ganzen Welt... und ist natürlich selbst auch immer wieder solo über lange Strecken in den wildesten Regionen der Erde unterwegs.

2 x schnelle Energie für Trekker

- **Couscous-Bowl:** Couscous 80g/Pers, 20g/Pers rote Linsen, 1/2 Zwiebel, 1/2 Karotte, 1 Gemüsebrühwürfel, Curry, ca. 1 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, ggf. geröstete Cashew Nüsse als Topping
- **Dauer:** 10 Minuten
- **Pasta mit Sonnenblumenhack:** Nudeln 100g/Pers, 20g/Pers Sonnenblumenhack, ca. 2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Röstzwiebeln als Topping.
- **Dauer:** 10 Minuten



- **Tipps von Dominik:** Pflanzliche Zutaten sind leicht, lange haltbar und perfekt für mehrwöchige Touren.

Nisse Kremser (@naturerleb_nisse/ @radelerleb_nisse / www.naturerleb-nisse.de/)

Nisse, 20 Jahre jung, kommt aus Darmstadt und ist leidenschaftlicher Radreisender, der Abenteuer und Herausforderungen auf zwei Rädern sucht. Im vergangenen Jahr unternahm er eine beeindruckende Tour, bei der er von Ende Juli bis Ende August 4500 Kilometer und 25.000 Höhenmeter zurücklegte. Seine Route führte ihn von Darmstadt über das Baltikum und Finnland bis zum Nordkap. Dieses außergewöhnliche Abenteuer erregte große Aufmerksamkeit und wurde sowohl in Zeitungsartikeln als auch in verschiedenen Formaten des deutschen Fernsehens präsentiert.



Neben dem Radreisen ist Nisse als Naturfotograf, Ornithologe und Naturschützer aktiv. Seit drei Jahren gibt er sein Wissen in Fotoworkshops und bei Exkursionen weiter und inspiriert dabei andere, die Natur mit neuen Augen zu sehen.

Nudeln für Radreisende

- **Pasta mit Pesto oder Tomatensoße:** Die perfekte Kohlenhydrat-Basis für lange Etappen.
- **Dauer:** 10 Minuten für Nudeln „al dente“.
- **Tipp von Nisse:** Nudeln können in Meerwasser gekocht werden – praktisch, wenn Süßwasser fehlt.
- **Warum Nudeln?**
Pasta ist ein idealer Energielieferant. Sie besteht zu etwa 70 % aus Kohlenhydraten und ist dabei sehr fettarm. Der Verzehr von 500 g Nudeln nach einem anstrengenden Radtag liefert etwa 1600 kcal. Außerdem sind sie lange haltbar.
- **Wann esse ich Nudeln?**
Nudeln eignen sich besonders gut als Abendessen, da sie die Kohlenhydratspeicher über Nacht auffüllen.

Wichtige Tipps für die Outdoorküche

- **Effizient kochen:**
Genau die benötigte Menge Wasser verwenden, um Energie zu sparen. Mit den SOTO-Kochern gelingt präzises Erhitzen, ohne unnötigen Gasverbrauch. Darauf achten, dass man nicht immer mit voll aufgedrehtem Gashahn kocht. Das muss

meist nicht sein und spart enorm Gas oder Benzin.

- **Kochgeschirr reduzieren:** Vielseitiges und leichtes Kochgeschirr benutzen, um Gewicht und Platz zu sparen. Ein Topf kann oft für mehrere Zwecke dienen.
- **Schnelle Mahlzeiten:** Couscous oder Instant-Nudeln benötigen nur kurze Kochzeiten und sparen somit Brennstoff.
- **Öl mitnehmen:** Zum Andünsten oder zum Geschmack verbessern über das fertige Gericht.
- **Oliven:** Bleiben lange frisch, geben Energie und sind leicht packbar
- **Nachhaltig abspülen:**
Keine Spülmittel in der Natur verwenden – bzw. spezielle Outdoor-Spülmittel nutzen. Stattdessen Sand oder Gräser verwenden, um Geschirr zu reinigen.
- **Sicherheitsregeln beachten:**
Kochen im Zelt birgt Risiken wie Kohlenmonoxidvergiftung, Brand- und Erstickungsgefahr. Wenn es regnet, immer in der Apsis, im Windschatten des Zelts oder unter einem Dach (Shelter, Bushaltestelle) kochen.
- **Clever packen:**
Schwere Verpackungen umfüllen, z. B. Soßen in leichte Behälter oder Plastikbeutel mit Zipp-Verschluss. Auf langlebige Zutaten achten.
- **Gewürze vorbereiten:** Lieblingsgewürze in leichte Behälter abfüllen, um den Mahlzeiten geschmacklich abzurunden und ohne viel Gewicht hinzuzufügen.
- **Wasserquellen nutzen:**
Mit sauberem Wasser aus Seen oder Flüssen kochen. In abgelegenen Regionen sollte ein Wasserfilter immer mit dabei sein.

Navigator-Kochset - Anspruchsvolle Küche



Das achteilige Set Navigator von SOTO deckt die meisten Outdoor-Kochsituationen ab. Es ist ineinander stapelbar und daher platzsparend und eignet sich ideal für lange Reisen zu zweit.

Die Wände der Töpfe bestehen aus hochwertigem anodisiertem Aluminium. Diese dicke, kratzfeste Barriere zwischen den Lebensmitteln und dem Aluminium der Töpfe leitet die Wärme perfekt und verhindert gleichzeitig das Anhaften von Speisen beim Kochen. Die ebenfalls sehr robusten Deckel können als Schneidebrett verwendet werden und dienen auch als Sieb. Die Navi Cozy Thermohülle, die zu dem kleinen Topf passt ist, hält bis zu sechs Mal länger warm als konventionelle Töpfe.

UVP: 89,95 €.

Thermostack Combo - Nicht nur für Leichtgewichts-Fans

Umfangreich ausgestattetes extrem leichtes 8-teiliges Kochset für bis zu zwei Reisende. Zusätzlich zu den zwei Bechern (Titan und Edelstahl), die man zu einem Isolierbecher zusammenstecken kann, ist bei der Thermostack Combo ein Alu-Topf mit 750 ml Fassungsvermögen dabei. Der Topf ist nicht beschichtet, sondern anodisiert. Dadurch wird die Oberfläche des Topfs extrem unempfindlich und verhindert das Anhaften von Speisen. Eine separate Isolierhülle für den großen Topf hält Mahlzeiten länger warm. Anrühren, Kochen, Abmessen, Trinken: Die Thermostack Combo sorgt für Komfort auch bei Touren, bei denen es auf jedes Gramm ankommt.



UVP: 84,95 €

Unübertroffen leicht: Die Titan-Töpfe

Mit den beiden Titantöpfen bietet der japanische Spezialist für Outdoor-Kocher und Geschirr eine minimalistische Lösung für unterwegs. Dank eines einzigartigen Herstellungsverfahrens ist es den Ingenieuren von SOTO gelungen, zwei Titantöpfe mit einer Wandstärke von nur 0,3 Millimetern herzustellen und damit Rekorde in Sachen Leichtigkeit bei gleichzeitiger Stabilität zu brechen. Gewicht der Töpfe ab 75 Gramm (inklusive Deckel).

UVP: 750 ml € 54,90 / 1.100 ml € 69,90



Über SOTO

Das japanische Wort SOTO bedeutet übersetzt „Outdoor“. CEO ist Hajime Yamamoto, der zunächst die Firma Shinfuji Burner gründete, aus der dann SOTO hervorging. SOTO ist Pionier bei der Entwicklung innovativer Gas- und Benzinkocher, die auch unter extremen Bedingungen funktionieren. Die Marke produziert im eigenen Werk in Japan und liefert in die ganze Welt. Mit ihren Produkten haben sie schon mehrere Awards gewonnen. Für die Olympischen Spiele 2020 in Tokio hat SOTO die olympische Fackel konstruiert und sich dabei gegen über 300 Firmen weltweit durchgesetzt. Fun Fact: Diese Fackel war die Erste in der Geschichte der Spiele, die während der gesamten Zeit nicht ausging.

www.sotooutdoors.eu

Ansprechpartner für die Medien

Outdoor Sports PR

Johannes Wessel

Steigenbergerstr. 19 D-82377 Penzberg

T +49 (0)8856 / 86 85 318

www.outdoorsports-pr.de