



## SÜDAMERIKA MIT VELO, KOCHER UND ZELT

**Seit 30 Jahren ernährt sich der durch seine Vorträge und Bücher bekannte Tourenfahrer Tilmann Waldthaler (60) als Lacto-Vegetarier. In diesem Zeitraum hat er 410 000 Kilometer in 120 Ländern zurückgelegt. Seine letzte Tour führte Tilmann über 30 000 Kilometer und zwei Jahre von Alaska nach Feuerland. Die Ernährung während einer derartigen Tour ist ein wichtiger, wenn nicht überlebenswichtiger Faktor. Als gelernter Koch und Konditor hat es Tilmann Waldthaler etwas leichter als die meisten Langstreckenfahrer, denn er weiss, wie man kocht und mit wenig Zutaten eine schmackhafte Mahlzeit zubereiten kann.**

VON TILMANN WALDTHALER

Märkte haben für mich bei meinen Reisen schon immer eine wichtige Rolle gespielt. Einerseits bin ich dort als normaler Kunde unterwegs, denn frische Früchte, Käse, Brot und knackiges Gemüse in allen Variationen liefern mir die Kraft für die oft sehr anstrengenden Passagen meiner Touren. Andererseits sind Märkte die idealen Plätze, um Land und Leute kennenzulernen, fremde Kulturen zu studieren und Kontakte zu knüpfen. Und allemal liefern mir meine Marktbesuche lebensnahe Geschichten für meine Vorträge und Bücher – wie jüngst bei meiner zwei Jahre langen Tour von Alaska nach Feuerland.

### Aus meinem Südamerika-Tagebuch

In Merida (Venezuela) kommen die Bewohner der kleinen Bergdörfer an einem Wochentag mit ihren voll beladenen Körben zusammen, um ihre Waren auf dem Markt zu verkaufen. Also bin ich mit der Kamera in aller Frühe losgezogen. Statt friedlichen Markttreibens erlebte ich jedoch heillose Aufregung: Schwerebewaffnete Soldaten bezogen wie aus dem Nichts an allen strategischen Punkten der Innenstadt Positionen. Hubschrauber begannen über der Stadt zu kreisen, und Militärfahrzeuge fuhren langsam durch die Strassen. Plötzlich knallt es und es wird geballert. Fahrzeugkolonnen mit trommelnden Männern und kreischenden Frauen

fuhren vorbei. Fahnen wurden geschwenkt, und Luftballons stiegen in den Himmel. Es wurde gepfiffen, getrommelt, geschrien und gehupt. Dieser Demonstrationzug also war der Grund für den Militäraufmarsch während des Markttages. Nach der Schiesserei und dem Aufmarsch zogen die Soldaten wieder ab und die Menschen stürzten sich in das Marktgeschehen als wäre nichts gewesen. Aufregende, spannende aber auch furchterregende Situationen gehören in Südamerika zum Alltag.

Bauernmarkt in  
Merida, Venezuela





In diesen Zwiebeln steckt viel Arbeit

### Bombardiert den Dieb!

Auch in Manaus, dieser brasilianischen Millionenstadt umgeben von Wasser und Dschungel, brachte mir einer der Märkte ein spannendes Erlebnis. Ich war dort zum Fotografieren unterwegs, hörte plötzlich Schreie, blieb stehen und sah einen jungen Mann mit grauer Hose und grauem Hemd mit einer Aktentasche davonrennen. Passanten bombardierten den Dieb mit Tomaten und Orangen, um ihn an der Flucht zu hindern, aber es gelang ihm, mit seiner Beute in der Menschenmasse unterzutauchen. Mit einem Mal war der Markt umlagert von Polizisten, die mit Pistolen in der Hand nach dem Dieb suchten. Keine zwei Minuten danach ging das Leben weiter als wäre nichts gewesen.

### Heisser Weihnachtsmarkt

Bolivien durchquerte ich in der Weihnachtszeit. Das Fest wird dort ähnlich wie bei uns mit Nikolaus, Krippen, Christbaumkugeln, fetter Gans und Weihnachtsliedern gefeiert. Der Weihnachtsmarkt sieht aus wie ein bunter Jahrmakkt mit Essen und Getränken. Der Unterschied sind die Temperaturen von bis zu 30 Grad, die so gar nicht zu den weihnachtlichen Auslagen passen wollen. Auch dieser Widerspruch war ein interessantes Erlebnis bei meiner Tour.

### Bikesalat in Bolivien

Eher unangenehm ist mir der Markt von La Paz in Erinnerung. Ich war unterwegs hoch nach El Alto, um am nächsten Morgen früh starten zu können. Plötzlich spürte ich einen gewaltigen Ruck. Bremsen quietschten, und zwei Leute stürzten auf mich. Ich versuchte mit aller Gewalt, das Bike zu halten, doch es nützte nichts. Ich fiel auf die Strasse und landete in dem riesigem

Salatkorb einer Marktfrau. Zuerst dachte ich an einen Überfall, doch es war «nur» ein Unfall. Zwei Passanten waren von einem Auto angefahren worden und auf mich gestürzt. Sie hatten einen ziemlichen Schreck bekommen, aber es war ihnen nicht viel passiert. Der Unfallverursacher fuhr einfach weiter. Die Marktfrau verfluchte nicht nur das Auto, die Leute und mich, sondern auch mein Bike. Es entstand eine laute, aufregende Diskussion. Die Frau forderte Geld für ihren zerquetschten Salat. Da mein Bike den grössten Schaden im Salatkorb angerichtet hatte, fühlte ich mich verpflichtet, der Frau eine Entschädigung zu zahlen. Obwohl mich der Unfall zurückwarf und das Vorderrad repariert werden musste, konnte ich ihm auch eine positive Seite abgewinnen: Statt in einen Salatkorb hätte ich ja auch in eine Schüssel voll roher Eier stürzen können...

Willkommener Zwischenhalt an einem Früchtstand in Peru





# TILMANN'S TIPPS

## Ordnung in der Fahrradküche

Die Kunst des Reisens mit dem Fahrrad besteht darin, dass man seinen Haushalt für die grosse oder kleine Tour in Packtaschen unterbringt und seinen Haushalt auf 6 Taschen minimiert. Eine dieser Taschen dient als Küche und Vorratskammer. In der Fahrradküche muss natürlich auf engstem Platz Ordnung herrschen. Dosen, Flaschen und ähnliche Behälter sind nur im Notfall einzupacken, denn sie nehmen viel ungenützten Platz in Anspruch. Plastiktüten lassen sich optimal dazu verwenden, die verschiedensten Nahrungsmittel darin zu verstauen und in der Fahrradtasche platzsparend wegzupacken.

## Die Vorratskammer: Was ist drin?

Je nach Tour Reis, Nudeln, Haferflocken, Couscous, Zucker, Salz, Riegel, Tee, Kaffee, Trockenfrüchte und Trockengemüse, das eine oder andere Schnellgericht in Tüten, Suppen, Suppenwürfel zum Würzen von Gerichten. Für die etwas extremere Tour ist natürlich Mehl und Trockenhefe eine sinnvolle Ergänzung, denn aus Mehl kann man viele Gerichte herstellen und auch Brot backen. Für einen, zwei oder drei Tage kann man auch ohne frisches Gemüse und Frischobst auskommen. Wenn immer sich die Möglichkeit bietet, kaufe ich frische Lebensmittel oder leiste mir ein Essen in einem Restaurant. Für Vegetarier sind Vitamin B-Komplex-Tabletten eine gute Ergänzung. Man bekommt sie in Form von Hefetabletten, zusätzlich sind Brausetabletten mit Magnesium, Vitaminen und Mineralstoffen keine schlechte Idee. Kochgeschirr, Besteck, ein Taschenmesser sowie einen Kocher braucht man natürlich nur, wenn man als Selbstversorger unterwegs ist. Bevorzugt man die Gourmettempel-Variante, hat man zwar weniger zum Schleppen, doch wird das Reisebudget rasch erschöpft. Beim Radfahren ist es mit dem Essen alleine nicht getan, denn irgendwo muss man ja am Abend übernachten und dies wird, ob Campingplatz oder Billigabsteige, auf Dauer immer teuer. Falls man selbst kocht, brutzelt und kocht, hat man drei Möglichkeiten. Der Gaskocher ist sauber, aber auch teuer. Flüssige Treibstoffe sind meistens mit Gestank, Ärger und schwarzen Händen und Töpfen verbunden. Mit dem offenen Holzfeuer sollte sehr vorsichtig umgegangen werden, es ist aber, trotz der «geräucherten Tränen», am schönsten.

## Backen wie einst in der Steinzeit

Brotbacken unterwegs ist immer sehr abenteuerlich und mit Ausprobieren verbunden. Fladenbrot ist einfach zuzubereiten. Mehl, Salz, etwas Trockenhefe und Wasser zu einem nicht allzu festen Teig kneten. Den Teig zudecken und ruhen lassen (damit sich der Kleber im Mehl entfalten kann), anschliessend vom Teig kleine Portionen formen und mit der Trinkflasche ausrollen oder wie eine Pizza ziehen. In einer kleinen Bratpfanne wie Pfannkuchen backen. Ist keine Pfanne vorhanden, kann man das Fladenbrot auf dem Boden des umgedrehten Kochtopfes oder auf einem im Feuer erhitzten Stein oder auf Holzkohle backen. Nicht auf die Glut legen (zu heiss und der Teig verbrennt), sondern auf das abgebrannte Holz. Man kann mit Nüssen, Rosinen oder Gewürzen den Teig verfeinern und eine andere Geschmacksrichtung erzielen.

## Bücher zum Thema:



### Amerika von oben nach unten

Von Tilmann Waldthaler. Auf Tilmanns letzter grosser Reise über 30 000km entsteht dieses Buch live: Aus Tagebucheinträgen, E-Mail-Briefverkehr und unzähligen Tipps entsteht ein Leitfaden für alle, die per Velo die Welt kennenlernen wollen. 160 S.

Art. 319.149

Fr. 16.40



### Die Äqua-Tour

Von Tilmann Waldthaler. Mit dem Mountainbike 35000km am Äquator um die Erde. Buch aus den Pioniertagen des Mountainbikes (1994). 287 S.

Art. 319.201

Fr. 25.80



### Wildnis-Küche

Neben zahlreichen Rezepten viel Wissen zu Feuermachen, Wasserentkeimung, Nahrung aus der Natur, Outdoor-Bäckerei. 134 S.

Art. 319.153

Fr. 16.–

