

#### 4. Schritt: Ernährung

Es ist in ganz Skandinavien kein Problem (auch in abgelegenen Ortschaften), Lebensmittel zu bekommen. Siehe auch Tourenbeschreibungen.

Von Beutel-Suppen, Trockenobst und getrockneten Kräutern abgesehen, bin ich kein großer Freund von dehydrierten Lebensmitteln, sprich Trekkingfood (höchstens als Notproviant). Für zwei, drei Tage spielt das keine Rolle, aber wenn man mehrere Wochen wandert, giert man nach einer gewissen Zeit nach sich abwechselnden Geschmacksexplosionen (süß, sauer, würzig oder scharf) bis schließlich sogar der Hagebuttentee wie ein Gourmet-Getränk daher kommt.

Also ist meine Rucksacklast entscheidend vom Gewicht ganz normaler Lebensmittel bestimmt. Allerdings mit dem Vorteil, dass es von Tag zu Tag rapide abnimmt. Meist starte ich für eine achttägige Hüttentour mit 14 – 16 Kilo und ende nach Verbrauch der Lebensmittel bei ca. 10-11 Kilo.

Alle Lebensmittel werden aus der Originalverpackung herausgenommen und in wasserdichte, sechs Liter fassende Frischhalte- oder Gefrierbeutel verpackt. Sechs Liter-Beutel deshalb, weil man sie mit großen, leicht lockeren Knoten verschließen kann. Kleinere Tüten mit entsprechend kleinen (zu festen) Knoten kann man mit kalten oder eiskalt erstarrten Fingern nur mit großer Mühe öffnen. Danach jedenfalls erfolgt ein erneutes Verpacken in je einen wasserdichten roten (Frühstück), blauen (Lunch/Rast) und grünen (Abendessen) Materialsack.

Hier eine Esswaren-Auswahl:

*Frühstück:* Cornflakes (zerkleinert) mit Müsli vermischt, Rosinen, Trockenmilch, Zucker oder Dextrose, Kakaopulver, Kaffee;

*Lunch/Rast:* Knäckebrot, Trockenobst (wie Pflaumen, Aprikosen oder Datteln), Haselnüsse, Käse, Schokolade;

*Abendessen (Hauptmahlzeit):* Suppen, Kartoffelbrei, Polenta, Spaghetti, getr. Tortellini, Asia-Nudeln, Soja-Gerichte (Fleisch, Gulasch, Frikadellen), Butter, Puddingpulver (Trockenmilch!), Trockenzwiebeln, Soßen- und Bouillon-Würfel, Pfeffer, Salz, div. getr. Kräuter oder Beuteltee.

*Spezialtipp:* Butter und Käse – unmittelbar vor Tourenbeginn gekauft(!) – verderben in der Regel nicht, wenn man sie während der Nacht in einem kleinen Packsack vor die Hütte hängt (Kühlschrank-Effekt).

Pilze können eine sehr schmackhafte Ergänzung des Speiseplans sein. Allerdings sollte man die essbaren und giftigen Pilze Skandinaviens genau kennen. Sonst gilt: Im Zweifelsfall nie!

Als *Notproviant:* Gemüseintopf (Beutel)

*Unterwegs:* Fast überall Trinkwasser, evtl. Fische, frische Beeren, Pilze.

**Fischen/Angeln:** Wer angeln will, muss sich vor Beginn einer jeweiligen Tour bei den örtlichen Touristenbüros oder Hotels / Jugendherbergen / Hüttenvermietern erkundigen und die jeweils notwendige Angellizenz erwerben. In Lappland sind die Seen oft auch Eigentum der Sami, die aber via Behörden bestimmte Seen — meist entlang von Wanderrouten — saisonal abgetreten haben.

**Lebensmittel-Logistik:** Ich bin immer wieder erstaunt, dass mir beim Wandern Menschen begegnen, die Lebensmittel für bis zu drei oder vier Wochen mit sich schleppen – und schwer daran tragen.

Erstens kann man auf den meisten STF-Hütten in Schweden Lebensmittel nachkaufen. Aber zweitens auch in Orten wie Mo i Rana, Sulitjelma, Fauske, Narvik, Bardu, Skibotn und Kautokeino (alle in Norwegen), sowie in Hemavan, Ammarnäs, Sorsele, Adolfström, Jäckvik, Arjeplog, Kvikkjokk, Jokkmokk, Gällivare, Kiruna und Riksgränsen (alle in Schweden) und last but not least natürlich im finnischen Kilpisjärvi, Rovaniemi, Inari oder Ivalo. Allerdings muss man dann einen oder zwei Ruhetage einlegen, um sich in der „Zivilisation“ neu zu verproviantieren.

Doch gibt es auch im Rahmen einer Langzeitwanderung die Möglichkeit, sich selbst Lebensmittelpakete an größere Fjällstationen oder Hotels zu senden, an/bei denen man vorbeikommt/übernachtet – mit einem Vorlauf von sieben bis acht Tagen. Es klappt nicht bei/für grenzüberschreitende Touren, doch innerhalb Schwedens/Nordschwedens funktioniert es gut. Am besten mit „Bussgods i Norr AB“ ([www.bussgods.se](http://www.bussgods.se)) oder durch eine Postagentur (meist in Supermärkten oder in lokalen Lebensmittelgeschäften). Voraussetzung ist allerdings, man nimmt sich vor Beginn der Tour einen Tag zusätzlich Zeit, um alles einzukaufen und in Form von Paketen zu verpacken.