

---

# INHALT

---

– 6 –

**VORWORT**

– 10 –

**GRAVELN &  
NACHHALTIGKEIT**

– 26 –

**MEIN VORRAT**

## **50 REZEPTE**

**FÜR UNTERWEGS – SEITE 32  
FÜR DAS BASISLAGER – SEITE 88**

– 156 –

**25 TIPPS FÜR ABENTEURER**

– 161 –

**KAFFEE FÜR UNTERWEGS**

– 172 –

**REGISTER**

– 176 –

**DANKSAGUNG**