

inhalt

7	<i>Vorwort: Mit einem Hauch von Abenteuer</i>	18	Erdgrube, Erdofen
10	<i>Feuer – Herz der Küche im Freien</i>	19	Glutsteine
10	Das Feuerteufelchen zähmen	19	Glutbrennen
10	Die Feuerstelle	20	Tontopf
10	Feuer und Wind	20	Spieße
10	Flammen, Glut und Asche	21	Grillrost
11	Wenig Spuren hinterlassen	21	Weidengeflecht
11	Bestimmungen und Gesetze	21	Töpfe, Bräter, Pfannen
12	<i>Holz: Hitze, Geschmack und Stimmung</i>	22	Auflagen
12	Küche oder Wohnzimmer	22	Kannen
12	Holz sammeln	22	Dutchoven
13	Das Feuer entzünden	23	Hoboofen
13	Die verschiedenen Qualitäten von Holz	24	Muurikka
16	Kleine Holzkunde für die Wildnisküche	24	Tajine
17	<i>Kochmethoden am offenen Feuer</i>	24	Dampfkochtopf
17	Glut- und Aschekochen	25	Feuerschale
17	Lehmkochen in der Glut	25	Schwedenfeuer
18	Garen auf dem Findelstein	25	Flaschenkochen
18	Garen im Blatt	25	Lehmofen
18	Glutgrube	26	<i>Die Kunst der Improvisation</i>
28	<i>Wilde Pflanzen für die wilde Küche</i>	28	
28	Sammeln mit Behutsamkeit	28	
28	Wo sammeln?	28	
28	Was sammeln?	28	
28	Wildpflanzen als Gemüse		

- 28 Wildpflanzen zum Würzen
- 30 Nüsse und Samen
- 30 Kräuter fürs Heukochen
- 30 Kräuter für die besten Kräutertees
- 30 Tipps zum Kochen mit Wildbeeren

33 Brot backen am Feuer

34 Rezepte nach den Jahreszeiten

34 Frühling

80 Sommer

124 Herbst

172 Winter

- 212 Dank
- 213 Rezeptverzeichnis

Zu den Rezepten:

In vielen Rezepten finden Sie Mengenangaben in Tassen. Die Füllmenge einer Tasse entspricht einem Viertel Liter Wasser beziehungsweise 100 Gramm (Dinkel-)Mehl.