

Inhalt

7	Vorwort: Mit einem Hauch von Abenteuer	18	Erdgrube, Erdofen
10	Feuer – Herz der Küche im Freien	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	Holz: Hitze, Geschmack und Stimmung	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	Kochmethoden am offenen Feuer	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	Die Kunst der Improvisation
		28	Wilde Pflanzen für die wilde Küche
		28	Sammeln mit Behutsamkeit
		28	Wo sammeln?
		28	Was sammeln?
		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	<i>Brot backen am Feuer</i>
----	-----------------------------

34	<i>Rezepte nach den Jahreszeiten</i>
----	--------------------------------------

34	<i>Frühling</i>
----	-----------------

80	<i>Sommer</i>
----	---------------

124	<i>Herbst</i>
-----	---------------

172	<i>Winter</i>
-----	---------------

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.