

# Inhalt

Über die Autorin, Symbole	9
Vor der Tour - ein paar Überlegungen	10
Theorie - Ernährung, Einkauf und Verpackung	12
Energienachschub -wie viel braucht man denn eigentlich?	13
Zusammensetzung der Nahrung -	
nicht nur auf den Energiegehalt achten	15
Einkauf	21
Gewürze - mehr als das Salz in der Suppe	27
Verpackung	30
Wasser	33
Die Küchenausrüstung	37
Pütt un' Pann - das Kochgeschirr	38
Kocher- grundsätzliche Eigenschaften	41
Lagerfeuer	48
Tricks und kleine Kniffe	52
Kochen unter erschwerten Bedingungen	55
Umweltschutz - die wichtigsten Benimmregeln	62
Rezepte	67
Am Morgen	68
Müsli	68
Eier mit Speck	71
Pfannkuchen	73
Brot und Brötchen	75
Nudeln	76
Schmackhafte Getränke	77

<b>Mittagspause</b>	<b>78</b>
Vesperbrot	78
Müsliriegel und andere Süßigkeiten	79
Trockenobst	81
Studentenfutter	82
Heiße Brühe	82
Pemmikan	82
Nudel- oder Reissalat	83
Getränke	84

<b>Dinner am Abend</b>			<b>85</b>
Griesklößchensuppe	86	Pilzsoße	92
Gemüsecremesuppe	87	Nudelgerichte	93
Westmann-Bohnen	87	Spaghetti Bolognese	93
Linseneintopf, feurig	88	Tortellini mit Käsesoße	94
Käsefondue	89	Gebratene Nudeln	96
Curry-Reis	90	Kartoffelsuppe mit Krabben	96
Chinapfanne mit Tofu	90	Schnelle Krabbenpfanne	96
Kleinfleisch auf Reis	92	Kartoffelpüree de luxe	97

<b>Leckereien, nicht nur süß</b>	<b>98</b>
Milchreis mit Vanillesoße	98
Pettersson-Torte	99
Popcorn, süß oder salzig	102
Obstsalat	103
Hochprozentiges	103
Rumtopf	104

<b>Die Kunst des Backens</b>	<b>105</b>
Backen und Grillen am Lagerfeuer	106
Brennessel-Chips	106
Gegrillte Forellen	106

Gegrilltes Gemüse	107
Steinbrot	108
Kuchenbacken am Feuer	109
Backofen aus Steinen	110
Sauerteigbrötchen aus dem Backofen	111
Holländischer Ofen	112
Reflektorofen	113
Die Gargrube	114
Backen auf dem Kocher	115
Schichtverfahren	115
Napfkuchen-Ofen	116
Dampftopf	117
<b>Listen</b>	<b>118</b>
Checkliste Lebensmittel und Mengen	119
Praktische Maße und „Ersatzmittel“	120
<b>Index</b>	<b>124</b>