

# 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		
Müsliriegel selbstgemacht	80		
Trockenobst	81		
Studentenfutter	82		
Studentenfutter - selbst gemischt	82		
Heiße Brühe	82		
Pemmikan	82		
Nudel- oder Reissalat	83		
Getränke	84		
<b>Dinner am Abend</b>	<b>85</b>		
Griesklößchensuppe	86	Nudelgerichte	93
Gemüsecremesuppe	87	Spaghetti Bolognese	93
Westmann-Bohnen	87	Tortellini mit Käsesoße	95
Linseneintopf, feurig	88	Gebratene Nudeln	95
Käsefondue	89	Kartoffelsuppe mit Krabben	96
Curry-Reis	90	Schnelle Krabbenpfanne	96
Kleinfleisch auf Reis	90	Kartoffelpüree de luxe	97
Pilzsoße	92		
<b>Leckereien, nicht nur süß</b>	<b>98</b>		
Milchreis mit Vanillesoße	98		
Pettersson-Torte	99		
Popcorn, süß oder salzig	102		
Hochprozentiges	103		
Rumtopf	103		
<b>Die Kunst des Backens</b>	<b>104</b>		
Backen und Grillen am Lagerfeuer	105		
Brennessel-Chips	105		

Gegrillte Forellen	105
Steinbrot	106
Kuchenbacken am Feuer	107
Backofen aus Steinen	108
Sauerteigbrötchen aus dem Backofen	109
Holländischer Ofen	111
Reflektorenofen	112
Die Gargrube	113
Backen auf dem Kocher	113
Backobst	113
Schichtverfahren	114
Napfkuchen-Ofen	114
Dampftopf	116
<b>Listen und Index</b>	<b>117</b>
Checkliste Lebensmittel und Mengen	118
Praktische Maße und "Ersatzmittel"	119
<b>Index</b>	