

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 - <i>nicht nur auf den Energiegehalt achten</i>	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

Mittagspause		78
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
 Dinner am Abend		 85
Griesklößchensuppe	86	Nudelgerichte
Gemüsecremesuppe	87	Spaghetti Bolognese
Westmann-Bohnen	87	Tortellini mit Käsesoße
Linseneintopf, feurig	88	Gebratene Nudeln
Käsefondue	89	Kartoffelsuppe mit Krabben
Curry-Reis	90	Schnelle Krabbenpfanne
Kleinfleisch auf Reis	90	Kartoffelpüree de luxe
Pilzsoße	92	
 Leckereien, nicht nur süß		 98
Milchreis mit Vanillesoße		98
Pettersson-Torte		99
Popcorn, süß oder salzig		102
Hochprozentiges		103
Rumtopf		103
 Die Kunst des Backens		 104
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
Reflektorofen	112
Die Gargrube	113
Backen auf dem Kocher	113
Backobst	113
Schichtverfahren	114
Napfkuchen-Ofen	114
Dampftopf	116
Listen und Index	117
Checkliste Lebensmittel und Mengen	118
Praktische Maße und "Ersatzmittel"	119
Index	