

EINFÜHRUNG6

1. KAPITEL:

NORDAMERIKA8

Reiseführer.10

☐ Powersnack: Apfeltaschen15

☐ Alaska: Dörrlachs16

☐ Nevada: T-Rex-Rib-Eye17

☐ New York: New York Cheesecake19

☐ Mexiko: Poc Chuc21

☐ Mexiko: Esquites 23

2. KAPITEL:

SÜDAMERIKA &

ANTARKTIS 24

Reiseführer. 26

☐ Powersnack: Cancha Salada 30

☐ Peru: Picarones31

☐ Peru: Lomo Saltado 35

☐ Peru: Ceviche 37

☐ Bolivien: Salteñas 39

☐ Antarktis: Schlittenkekse41

☐ Antarktis: Tomatensuppe 43

3. KAPITEL:

EUROPA 44

Reiseführer..... 46

- ☐ Powersnack: Schokoriegel 55
- ☐ England: Bohnen auf Toast 57
- ☐ England: Chicken Tikka Masala 59
- ☐ England: Jaffa Cakes 61
- ☐ England: Fish and Chips 62
- ☐ England: Bangers and Mash..... 63
- ☐ Griechenland: Spanakopita 65
- ☐ Italien: Buranelli 67
- ☐ Italien: Focaccia alla Romana 68
- ☐ Irland: Irish Stew 69
- ☐ Schottland: Scotch Pie 71
- ☐ Norwegen: Potetlefse 73
- ☐ Frankreich: Crêpes 75
- ☐ Tschechien: Trdelník 77
- ☐ Mittelmeer: Mezze-Platte 79
- ☐ Polarkreis: Expeditionskakao 81

4. KAPITEL:

ASIEN & OZEANIEN 82

Reiseführer..... 84

- ☐ Powersnack: Curry-Studentenfutter ... 98
- ☐ Indien: Kathi Rolls..... 99
- ☐ Indien: Vada Pav.....103

- ☐ Indien: Mango-Lassi 105
- ☐ China: Tanghulu107
- ☐ Kambodscha: Lort Cha 109
- ☐ Tibet: Po Cha 111
- ☐ Japan: Okonomiyaki 113
- ☐ Japan: Algensalat 115
- ☐ Nepal: Momos 117
- ☐ Kasachstan: Boursaki.....119
- ☐ Andamanensee: Kokos-Garnelencurry... 121
- ☐ Thailand: Mango mit Klebreis122
- ☐ Syrien: Manakish123
- ☐ Russland: Pelmeni125
- ☐ Russland: Piroggen126
- ☐ Australien: Anzac-Kekse127
- ☐ Südpazifik: 'Otai129

5. KAPITEL:

AFRIKA130

Reiseführer.....132

- ☐ Powersnack: Kochbananenchips135
- ☐ Ägypten: Kofta-Kebab137
- ☐ Ägypten: Falafel139
- ☐ Ghana: Jollofreis 141

REISETIPPS & -TRICKS 142