

Vor der Tour – ein paar Überlegungen	9
Theorie – Ernährung, Einkauf und Verpackung	11
Energienachschub – Wer braucht eigentlich wie viel?	12
Zusammensetzung der Nahrung – nicht nur auf den Energiegehalt achten	14
Einkauf	21
Gewürze – mehr als das Salz in der Suppe	28
Verpackung	31
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	56
Umweltschutz – die wichtigsten Benimmregeln	63
Rezepte	68
Am Morgen	69
Müsli	69
Das Frühstücksei	72
Spiegelei mit Bacon (c)	72
Frittata (v)	73
Pfannkuchen (vegetarisch oder nicht) (v/c)	74
Brot und Brötchen	76
Nudeln	78
Schmackhafte Getränke	78
Mittagspause	80
Vesperbrot	81

Müsliriegel und andere Süßigkeiten.....	82
Müsliriegel selbst gemacht (v)	82
Trockenobst	83
Studentenfutter.....	83
Studentenfutter – selbst gemischt (v)	84
Heiße Brühe (v/c)	84
Pemmikan (c).....	84
Nudel- oder Reissalat (v/c).....	85
Getränke.....	86
Dinner am Abend	87
Griesklößchensuppe (v)	88
Gemüsecremesuppe (v)	88
Westmann-Bohnen (c)	89
Linseneintopf, feurig (v)	90
Käsefondue (v).....	91
Curry-Reis (c)	92
Chinapfanne mit Tofu (v)	92
Kleinfleisch auf Reis (c)	93
Couscous mit Trockengemüse und Pinienkernen (v)	94
Pilzsoße (v)	95
Pilze mit Kartoffelpüree (v).....	96
Nudelgerichte.....	97
Spaghetti Bolognese (c)	97
Tortellini mit Käsesoße (v)	98
Nudeln aglio, olio, peperoncino (v)	99
Gebratene Nudeln (v/c)	100
Kartoffelsuppe mit Krabben (c)	101
Schnelle Krabbenpfanne (c)	101
Kartoffelpüree de luxe (v)	102
Leckereien, nicht nur süß.....	103
Milchreis mit Vanillesoße (v)	103
Pettersson-Torte (v)	104

Popcorn, süß oder salzig (v)	105
Obstsalat (v)	106
Hochprozentiges.....	106
Rumtopf (v)	107

Die Kunst des Backens

Backen und Grillen am Lagerfeuer

Blätter-Chips – Brennessel oder Salbei (v)	109
--	-----

Gegrillte Forellen (c)	109
------------------------------	-----

Gerilltes Gemüse (v)	111
----------------------------	-----

Stein- oder Stockbrot (v)	111
---------------------------------	-----

Kuchenbacken am Feuer (v)	113
---------------------------------	-----

Backofen aus Steinen.....	114
---------------------------	-----

Sauerteigbrötchen aus dem Backofen (v)	114
--	-----

Holländischer Ofen	116
--------------------------	-----

Reflektorofen	116
---------------------	-----

Die Gargrube	117
--------------------	-----

Backen auf dem Kocher

Schichtverfahren	118
------------------------	-----

Napfkuchen-Ofen	118
-----------------------	-----

Dampftopf	120
-----------------	-----

Index