

# INHALT

EINLEITUNG	9	Ricks Gurken-Zwiebel-Salat	71
<b>I. Kapitel: Überlebensgrundlagen</b>		Taras Putenchili	73
Für Zuhause	12	Bohnensalat mit knusprigen Kichererbsen	74
Einen Schlachtplan haben	12	Do-it-yourself-Körnerschüssel	75
Notfallbeutel	13	Wildschweinkoteletts mit Wacholder, Apfel und Salbei	77
Überlebensdepots	14	Eichhörnchen Pikant	78
Wasser	15	Sanctuary-Körnerbrot	81
Feuer	16	Carls Biskuits	83
Energieversorgung	18	Einfaches Kräuterschmorkaninchen	84
Haltbare Lebensmittel	19	Gartengemüse-Allerlei aus dem Ofen	87
Vorratssuche	20	Kartoffelgratin im Glas	89
Tauschhandel	21		
Nahrungssuche in der Natur	21	<b>4. Kapitel: Süßes, für das man sterben würde</b>	
Obst- und Gemüseanbau	22	Carls Schokopudding	93
Grundlagen der Jagd	24	Carols Schokoriegel-Kekse	94
Fisch und Wild	26	Hausgemachte Vanille-Karamellriegel	95
Grundlagen des Angelns	28	Die ultimative Kalorienbombe	97
Lebensmittelkonservierung	30	Carols Rote Beete-Eichel-Kekse	99
Fleisch haltbar machen	32	Grannys kandierte Pekannüsse	101
Kochen und Backen mit Feuer	33	Maggies gabellose Apfelküchlein	103
<b>2. Kapitel: Auftanken zum Überleben</b>		Georgia-Pfirsichstreusel	105
Loris (gar nicht so) grauenvolle Eierkuchen	37	Gehamsterte Beeren-Fruchtpastete	106
Frühstück für Knastis	39	Raffinierter Erdbeer-Rührkuchen	107
Kingdom-Frühstücksfruchtpastete	41		
Gehöft-Fritten	42	<b>5. Kapitel: Getränke und Drinks für die Apokalypse</b>	
Des Governors Begrüßungsrahrei	43	Moonshine Kirsch	110
Die Kunst friedvoller Frühstücksfrikadellen	45	Manhattan Kirsch	111
Morgans Erdnussbutter-Proteinriegel	46	Sangria mit hausgemachtem Brombeerwein	112
Frühstücksfleisch für jedermann	47	Der Beißer	115
Dwights Eier-Sandwich	49	Süßer Apokalypse-Sonnentee	115
<b>3. Kapitel: Haut rein! Gerichte für hungrige Überlebende</b>		Alexandria-Limonade	117
Amys und Andreas Fischbarbecue	53	Crème de Pêche (Hausgemachter Pfirsichschnaps)	118
Dixon-Wildeintopf	55	Miltons Nachmittagstee	119
Oceanside-Fischeintopf	56	Hershels heilsamer Holunderbeerentee	121
Carols Frühjahrsputz-Auflauf	57	Honigwein	122
Zucchininudeln mit Tomate und Pinienkernen	58	Arnold Palmer mit Schuss	123
Aarons und Eric's Linguine	59	Heißer Honigwein-Grog	125
Hershels Dienstagsspaghetti	61		
Anelli in Tomatensauce	62	<b>6. Kapitel: Lebensmittelkonservierung für die Endzeit</b>	
Negans Spaghetti all'Arrabbiata	63	Selbstgemachtes Wilddörrfleisch	129
Brathähnchen nach Greene-Art	65	Aarons akzeptables Apfelmus	131
Hähnchen à la Lucille	67	Getrocknete Grady Memorial-Früchtemischung	132
Curry-Ziegentopf	69	Des Governors eingelegte Peperoni	133
		Frucht- und Gemüseleder	135
		Eingelegte Carriage Bar-Eier	137
		Mrs. So-and-Sos Rhabarberkompott	139