

# INHALT

## EINLEITUNG

### 1. Kapitel: Überlebensgrundlagen

Für Zuhause	12
Einen Schlachtplan haben	12
Notfallbeutel	13
Überlebensdepots	14
Wasser	15
Feuer	16
Energieversorgung	18
Haltbare Lebensmittel	19
Vorratssuche	20
Tauschhandel	21
Nahrungssuche in der Natur	21
Obst- und Gemüseanbau	22
Grundlagen der Jagd	24
Fisch und Wild	26
Grundlagen des Angelns	28
Lebensmittelkonservierung	30
Fleisch haltbar machen	32
Kochen und Backen mit Feuer	33

### 2. Kapitel: Auftanken zum Überleben

Loris (gar nicht so) grauenvolle Eierkuchen	37
Frühstück für Knastis	39
Kingdom-Frühstücksfruchtpastete	41
Gehöft-Fritten	42
Des Governors Begrüßungsrührei	43
Die Kunst friedvoller Frühstücksfrikadellen	45
Morgans Erdnussbutter-Proteinriegel	46
Frühstücksfleisch für jedermann	47
Dwights Eier-Sandwich	49

### 3. Kapitel: Haut rein! Gerichte für hungrige Überlebende

Amys und Andreas Fischbarbecue	53
Dixon-Wildeintopf	55
Oceanside-Fischeintopf	56
Carols Frühjahrsputz-Auflauf	57
Zucchiniudeln mit Tomate und Pinienkernen	58
Aarons und Erics Linguine	59
Hershels Dienstagsspaghetti	61
Anelli in Tomatensauce	62
Negans Spaghetti all'Arrabbiata	63
Brathähnchen nach Greene-Art	65
Hühnchen à la Lucille	67
Curry-Ziegentopf	69

Ricks Gurken-Zwiebel-Salat	71
Taras Putenchili	73
Bohnensalat mit knusprigen Kichererbsen	74
Do-it-yourself-Körnerschüssel	75
Wildschweinkoteletts mit Wacholder, Apfel und Salbei	77
Eichhörnchen Pikant	78
Sanctuary-Körnerbrot	81
Carls Biskuits	83
Einfaches Kräuterschmorkaninchen	84
Gartengemüse-Allerlei aus dem Ofen	87
Kartoffelgratin im Glas	89

### 4. Kapitel: Süßes, für das man sterben würde

Carls Schokopudding	93
Carols Schokoriegel-Kekse	94
Hausgemachte Vanille-Karamellriegel	95
Die ultimative Kalorienbombe	97
Carols Rote Beete-Eichel-Kekse	99
Grannys kandierte Pekannüsse	101
Maggies gabellose Apfelküchlein	103
Georgia-Pfirsichstreusel	105
Gehamsterte Beeren-Fruchtpastete	106
Raffinierter Erdbeer-Rührkuchen	107

### 5. Kapitel: Getränke und Drinks für die Apokalypse

Moonshine Kirsch	110
Manhattan Kirsch	111
Sangria mit hausgemachtem Brombeerwein	112
Der Beißer	115
Süßer Apokalypse-Sonnentee	115
Alexandria-Limonade	117
Crème de Pêche (Hausgemachter Pfirsichschnaps)	118
Miltons Nachmittagstee	119
Hershels heilsamer Holunderbeerentee	121
Honigwein	122
Arnold Palmer mit Schuss	123
Heißer Honigwein-Grog	125

### 6. Kapitel: Lebensmittelkonservierung für die Endzeit

Selbstgemachtes Wilddörrfleisch	129
Aarons akzeptables Apfelmus	131
Getrocknete Grady Memorial-Früchtemischung	132
Des Governors eingelegte Peperoni	133
Frucht- und Gemüseleder	135
Eingelegte Carriage Bar-Eier	137
Mrs. So-und-Sos Rhabarberkompott	139