

# INHALT

- 10 Was heißt umweltfreundlich wandern?
- 15 Rucksack packen — aber wie?
- 18 Das gehört in den Rucksack
  - Wandern und Ausflüge — für 1 Tag 18
  - Wandern und Ausflüge — für 2 oder mehrere Tage 20
  - Radtouren 22
  - Campingkocher 23
- 25 Der perfekte Start in den Tag
  - Quinoa-Granola mit Nüssen, Aprikosen und Skyr 27
  - Vitaminmüsli mit Früchten 28
  - Eiweiß-Pancakes mit Erdbeeren und Banane 30
  - Exotischer Chiapudding 33
  - Scones mit Blaubeeren 34
  - Rührei mit Tomaten und Basilikum 37
- 39 Unterwegs und auf die Hand
  - Tipps für gesunde und nachhaltige Ernährung unterwegs 40
  - Wrap mit Falafel und Joghurtsoße 42
  - Rosmarin-Wrap mit Kürbis und Ziegenkäse 46
  - Vitalbrot mit Sprossen, Frischkäse und Radieschen 49
  - Baguette mit Kürbiskernpesto, Bergkäse, Apfel und Rucola 51
  - Roggenvollkornbrot aus dem Topf mit geräuchertem Tofu und Krautsalat 53
  - Onigiri mit Rindfleisch und Sesam 57
  - Onigiri mit Teriyaki-Algen-Füllung 59
  - Muffins mit getrockneten Tomaten und Mozzarella 60
  - Tschebureki — Herzhafte Teigtaschen mit Fleischfüllung 63
- 67 Pack die Picknickdecke aus!
  - Quiche mit Brokkoli, Spinat und Feta 68
  - Zucchini-italer mit Parmesan und Basilikum 70
  - Focaccia mit Zitrone und Rosmarin 73
  - Asiatischer Nudelsalat mit Erdnusssoße 74

Kichererbsensalat mit Tahini-Dressing 76  
Couscous-Salat mit Granatapfel und Cashew 78  
Karottensalat mit Walnüssen 81  
Salat mit grünen Bohnen und Tomaten 83  
Gazpacho 84  
Pita mit Hummus zum Dippen 87

## 89 Süße Snacks für unterwegs

Muffins mit Himbeeren und weißer Schokolade 90  
Fruchtige Müsliriegel mit Aprikose und Cranberrys 93  
Müsliriegel mit Nüssen und Kernen 95  
Energieballs mit Cashew und Matcha 97  
Energieballs mit Aprikose und Walnuss 98  
Cookies mit Cranberrys und Erdnüssen 101  
Hefeteigschnecken mit Mohnfüllung 102  
Nusschleifen mit Zimt 105  
Rote-Bete-Schoko-Brownies 107  
Blätterteigtaschen mit Quark und Erdbeeren 108

## 113 Kochen auf mehrtägigen Wanderungen

Wie kann ich mich beim Fernwandern gut versorgen? 114  
Ideen für leichte und nährstoffreiche Lebensmittel beim  
Fernwandern 116  
Dank „natürlicher Navigation“ in die richtige Richtung laufen 118  
Chili sin Carne 120  
One Pot Pasta mit getrocknetem Gemüse 123  
Mit sogenanntem „Passive Cooking“ Energie sparen 124  
Risotto mit Wildkräutern 127  
Risotto mit (gesammelten) Pilzen 128  
Kartoffeln im Feuer mit Gemüse-Chutney 131

## 132 Wildkräuter & Wildpflanzen

## 137 Wärmendes für unterwegs

Heißer Punsch mit Orange und Anis 138  
Tomaten-Paprika-Süppchen mit Basilikum 141  
Kürbissuppe mit Thymian-Stängli 142  
Rote-Linsen-Dal mit Chapati 145

## 148 Nachhaltig unterwegs in den Alpen

## 154 Register