

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 — Herzhaftes Teigtaschen mit Fleischfüllung 63
- 67 Pack die Picknickdecke aus!
 - Quiche mit Brokkoli, Spinat und Feta 68
 - Zucchiniitaler mit Parmesan und Basilikum 70
 - Foccaccia 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
Nussschleifen 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