

INHALT

VORWORT	6
NOTFALLVORSORGE	7
Die Auswahl der Lebensmittel.....	8
Kochen mit dem Campingkocher.....	9
Kochen mit der Bettdecke.....	10
MEINE ZUTATENLISTE	11
Zusätzliche Empfehlungen.....	15
KLEINER KOCHKURS	17
REZEPTE	22
Reis.....	23
Teigwaren.....	35
Hülsenfrüchte.....	55
Getreide.....	75
Salate.....	89
Fleisch.....	101
Süßes.....	109
REZEPTÜBERSICHT	124
ZUTATENREGISTER	127