



Die richtige Ausrüstung:

Brennstoffe, Kochertypen,
Koch- und Essgeschirr

Vom Umgang mit Feuer:

Feuerstellen, Brennmaterial,
Erschwerte Bedingungen,
Feuer löschen

Lebensmittel für die Outdoor-Küche:

Nahrungsbedarf, Trocknen und
Aufbewahren, Energierationen,
Nahrung aus der Natur

Die Zubereitung:

Dämpfen, Garen, Grillen,
Braten, Backen

Rezepte für das komplette Outdoor-Menü:

Suppen, Eintöpfe, Teigwaren,
Reis, Fisch, Fleisch, Innereien,
Gebäck, Milchgerichte, Gemüse

Rainer Höh

176 Seiten

€ 8,90 [D]

ISBN 978-3-8317-1077-5

REISE Know-How Verlag,
Bielefeld

- ▶ Über 40 farbige Fotos und Zeichnungen
- ▶ Textbegleitendes Glossar
- ▶ Ausführliches Register
- ▶ Griffmarken
- ▶ Strapazierfähige Bindung

Über 70 Praxis-Rezepte



Der Praxis-Ratgeber für die Ernährung unter freiem Himmel



Wildnis-Küche

Praxis

Praxis

Rainer Höh

Brennstoffe
Kochertypen
Feuerstelle
Trinkwasser
Nahrungsbedarf
Proviantliste
Energierationen
Zubereitung

Wildnis Küche

inkl. Nahrung
aus der Natur

Trockennahrung
Outdoor-Backen
Aufbewahrung
viele Rezepte

