

Paula Keck

LECKER KOCHEN im NOTFALL

riva



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