

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	31
Hülsenfrüchte	47
Getreide	61
Salate	71
Fleisch.....	79
Süßes	85
ZUTATENREGISTER	95