

Presseinformation

(Abdruck frei – Bitte senden Sie uns im Falle einer Veröffentlichung ein Belegexemplar zu.)



Neu im Conrad Stein Verlag:

Kochen I – aus Rucksack und Packtasche

von Nicola Boll

ISBN 978-3-86686-406-1

6., überarbeitete Auflage 2013

128 Seiten, 38 farbige Abbildungen, 18 Illustrationen

€8,90

Erscheinungstermin: Juni 2013

Kochen, was der Rucksack hergibt: die besten Rezepte für Outdoorer

Wer seinen Urlaub in der Natur verbringen will, muss dabei nicht zwingend auf gutes Essen verzichten: Wer gut plant, kann auch mit einem einfachen Kocher und den Vorräten aus Rucksack oder Packtasche leckere Gerichte zubereiten. Hilfreiche Tipps und abwechslungsreiche Rezepte finden Outdoorer in dem Ratgeber „Kochen 1 – aus Rucksack und Packtasche“.

Das A und O für eine schmackhafte Outdoor-Küche ist eine sorgfältige Planung. Deshalb weist die Autorin Nicola Boll gleich zu Beginn auf einige Punkte hin, die unbedingt im Vorhinein bedacht werden sollten, etwa wie lange man unterwegs sein will oder ob man zwischendurch einkaufen kann. Als Nächstes informiert sie über den Energiebedarf bei Outdoor-touren und Nährwerte verschiedener Lebensmittel und gibt nützliche Tipps, welche Nahrungsmittel für unterwegs besonders geeignet sind und wie sie sinnvoll verpackt werden können. Des Weiteren stellt sie eine Campingküche mit dem notwendigen Zubehör vor. Praktische Tricks zum Kochen unter freiem Himmel, z.B. zum Kochen bei Regen, fehlen ebenfalls nicht.

Nach einigen Hinweisen zum Umweltschutz folgt dann der Hauptteil des Buches: eine umfangreiche Rezeptsammlung mit Vorschlägen für Frühstück, Mittagspause, Abendessen und süße Snacks. Neben Klassikern wie Müsli und Studentenfutter finden sich auch ausgefallenerer Rezepte wie „Kartoffelpüree de luxe“ oder „Brennnessel-Chips“, sodass für jeden Geschmack etwas Passendes dabei ist. Sogar Geburtstagskinder kommen mit diesem Buch auf ihre Kosten: Eine Anleitung zum Kuchenbacken am Lagerfeuer gibt es nämlich ebenfalls.

Die Autorin: *Nicola Boll*, Wanderführerin auf Spitzbergen und Mutter zweier aktiver Kinder, hat viele Tage ihres bisherigen Lebens in Wanderstiefeln, auf dem Fahrradsattel und im Kanu verbracht. Für alle Selbstversorger fernab der Zivilisation hat sie ihre Erfahrungen niedergeschrieben.

Benötigen Sie noch weitere Texte, Bilder oder sonstiges Material?
Dann mailen Sie mir oder rufen Sie mich an - ich freue mich, von Ihnen zu hören!

Kontakt: **Amrei Risse**, Die Outdoor-Verlage/Conrad Stein Verlag, Kiefernstraße 6, 59514 Welver
Tel.: 02384/963912, a.risse@conrad-stein-verlag.de, www.facebook.com/outdoorverlage