

BEAR GRYLLS

PLASSEN
VERLAG

*Wie weit musst
Du gehen,
um draußen
zu überleben?*

ESSEN EXTREM

AUTOR DES **SPiegel** BESTSELLERS *Schlamm, Schweiß und Tränen*

darauf an, was Sie gewöhnt sind.

Schließlich will ich Ihnen zeigen, dass es nur wenige Dinge gibt, die ein so starkes Gefühl der Unabhängigkeit mit sich bringen wie das Wissen darum, was die Natur zu bieten hat. Denn eines Tages könnte dieses Wissen Ihnen oder Ihren Lieben das Leben retten.

TEIL I



GRUNDLAGEN

**EINEN FEST-
SCHMAUS AM
LAGER-FEUER
MACHEN**

KAPITEL 1



Im weiteren Verlauf des Buches werden Sie lernen, wie man sich Essen aus der Natur beschafft und das nutzt, was die Natur uns zum Überleben gegeben hat, wenn wir kilometerweit vom Komfort einer Küche entfernt sind.

Doch beim Essen in der Wildnis geht es nicht immer um den Überlebenskampf. Manchmal begeben wir uns auch rein zum Vergnügen in die freie Natur. Bei diesen Gelegenheiten können wir uns besser vorbereiten, was die Mitnahme von Proviant angeht. Zum Auftakt wollen wir uns also ein paar großartige Methoden der Nahrungsaufnahme anschauen, die ideal bei Wanderungen oder beim Camping sind.

Bei einigen dieser Ideen geht es um Zutaten, die Sie leicht einpacken und