

SPIS TREŚCI

WSTĘP

11

OGNISKO I ŻAR

16

Bezpieczne ognisko

18

Sztuka palenia ogniska i pozyskiwania żaru

19

Najlepsze drewno na opał

20

**Jak uzyskać odpowiednią
ilość żaru**
21

**Użycie odpowiedniej
ilości żaru do pieczenia**
22

**Właściwości wybranych
gatunków drewna**
24

**GOTOWANIE
ZA POMOCĄ ŻARU**
26

Pieczenie w żarze
28

Pieczenie na żarze
57

Pieczenie nad żarem
67

PIECZENIE I GOTOWANIE ZA POMOCĄ KAMIENI

82

Jak wybrać odpowiednie kamienie

84

Pieczenie na kamieniu

97

Gotowanie kamieniami

108

PIECZENIE W DOLE ZIEMNYM

116

Jak działa dół ziemny

119

Jak wykonać dół ziemny

120

PIERWOTNE METODY NIECENIA OGNI

128

**Techniki
krzesania ognia**

130

Łuk ogniowy

131

Świder ręczny

138

LITERATURA

145

**KULINARNE WYKORZYSTANIE
DZIKICH ROŚLIN JADALNYCH**

147

BIOGRAMY AUTORÓW

152

INDEKS ROŚLIN

154

ALFABETYCZNY SPIS PRZEPISÓW

157