

# Inhalt

Vorwort – 8
Saisonale Lebensmittel – 10
Saisonkalender – 12
Die 40-Euro-Wochen – 16
Januar – 18
Februar – 32
März – 46
April – 60
Mai – 74
Juni – 88
Juli – 102
August – 116
September – 130
Oktober – 144
November – 158
Dezember – 172
Rezeptverzeichnis – 186