







1. Auflage

© 2023 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der  
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81637 München

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel  
»Portionen under Tian: 300-Kronorsveckorna«.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion,  
gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung  
oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von  
Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.  
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.  
Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder  
Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren,  
eine Haftung übernehmen.

Während der redaktionellen Arbeit hat der Verlag  
die Preise der monatlichen Einkaufslisten geprüft.  
40 € hat sich hierbei als Mittelwert ergeben (Stand: Dezember 2022).  
Einzelne Monate können abweichen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Text: © Hanna Olvenmark 2019  
Fotos: Ulrika Pousette  
Covergestaltung und Layout: Emilie Crispin Ekström  
Projektleitung: Philipp Christ  
Übersetzung: Katrin Höller, Köln  
Gesamtproducing: trans texas publishing services GmbH, Köln  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Herstellung: Elke Cramer  
Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, Wemding  
Printed in Germany



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

ISBN 978-3-517-10214-6  
www.suedwest-verlag.de

HANNA OLVENMARK

# NACHHALTIG KOCHEN **40€** DIE **40€** WOCHE

ÜBER **50**  
GÜNSTIGE UND  
SAISONALE  
REZEPTE FÜR JE  
4 PORTIONEN  
+  
EINKAUFLISTE

südwest



# **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**





# Warum nicht einfach kaufen, was es gibt?

»Was, die Paprika haben 10 Euro gekostet?!« Da stand ich und schaute ungläubig auf den Kassenzettel meines extrem teuren Großeinkaufs. Ich war gerade zum Studium nach Umeå in ein Studentenwohnheim gezogen und wollte für meine neuen Kommiliton:innen eine Party geben. Der nächstgelegene Lebensmittelladen war für unser Budget zu teuer, glücklicherweise gab es etwa vier Kilometer von unserem Wohnheim entfernt einen großen Supermarkt. Vor meinem Einkauf für die Party hatte ich eine richtige Einkaufsliste geschrieben, auf der unter anderem »Paprika« und »Dip« standen, das wollte ich als Snacks servieren, deshalb hatte ich im Laden auch frische Paprika in meinen Korb gelegt.

Als ich mich über den hohen Betrag wunderte, fragte eine Freundin: »Hast du denn gar nicht auf den Preis geguckt?« »Nö!«, sagte ich. Ich war einfach total auf Paprika mit Dip fixiert und hatte kein bisschen darüber nachgedacht, dass die beste Zeit für Paprika der Spätsommer ist, jedenfalls ganz sicher nicht der Winter. So hatte ich einen unnötig großen Teil meines Monatsbudgets schon ausgegeben.

Diese kleine Anekdote erinnert uns daran, dass die Preise für frische Lebensmittel je nach Monat enorm schwanken können. Dabei war ich eigentlich schon ganz gut darin, preiswert zu kochen: Ich machte Großeinkäufe streng nach Liste, bereitete Lunchboxen vor, aß viele Hülsenfrüchte usw., aber dass auch die Saison eine Rolle spielt, hatte ich noch nicht auf dem Schirm.

Heute leben wir in einer Zeit, in der alle Lebensmittel jederzeit frisch verfügbar sind, sofern wir sie bezahlen können. In mancher Hinsicht ist es fantastisch. Du willst mitten im Winter frische Blaubeeren? Kein Problem! Allerdings sind sie dann nicht gerade günstig.

In meinem vorigen Buch habe ich euch eines meiner Mottos vorgestellt: Stay cheap. Ich habe eine Menge über Lunchboxen, gute Planung und Vorratshaltung, Einkaufslisten und viele weitere Stay-cheap-Tipps geschrieben. In diesem Buch möchte ich die Jahreszeiten mit einbeziehen. Dafür habe ich zwölf Wochenmenüs zusammengestellt – eins für jeden Monat –, in denen ich regionale, frisch geerntete Lebensmittel verarbeite. Das ist nicht nur günstiger und viel besser für unseren Planeten, ich finde auch, dass das Kochen so mehr Spaß macht.

Bei »Stay cheap« geht es darum, bewusster zu entscheiden, welche Ressourcen wir verbrauchen. Die größte Herausforderung der Zukunft heißt »weniger konsumieren«, und das auf vielen Ebenen. Wie verlockend sind all die Angebote, sei es für Reisen, neue Klamotten oder Junkfood! Wir sollten deshalb alle noch besser darin werden, vor einer Kaufentscheidung kurz nachzudenken: Was ist für mich gerade wirklich wichtig? Nur weil zu jeder Zeit alles verfügbar ist, heißt das noch lange nicht, dass wir es auch kaufen und konsumieren müssen.

Stay cheap – stay in season!