



## INHALT

So funktioniert ›Kochplan‹ ..... **Seite 5**  
Gesund und günstig einkaufen ..... **Seite 5**  
So lagern Sie Ihre Einkäufe richtig ..... **Seite 8**  
Für den Vorrat ..... **Seite 10**  
Lebensmittel für die Tonne? ..... **Seite 11**


### WOCHENPLAN 1:

 Winterwoche mit viel Gemüse und Obst, mit Fleisch, Fisch und Käse ...  
**ab Seite 12.**


### WOCHENPLAN 2:

 In dieser Woche gibt's Gemüsesorten der heimischen Winterküche ... **ab Seite 26.**


### WOCHENPLAN 3:

 Alte Wintergemüsesorten können Sie in dieser Woche ausprobieren, z. B. Topinambur ...  
**ab Seite 40.**


### WOCHENPLAN 4:

 Der Frühling ist da und bringt viel bunte Frische auf die Teller ...  
**ab Seite 56.**


### WOCHENPLAN 5:

 Die Spargelsaison beginnt. Auch anderes Frühlingsgemüse bereichert den Speiseplan ...  
**ab Seite 70.**


### WOCHENPLAN 6:

 Sommerküche voller frischer Kräuter bringt diese Woche ...  
**ab Seite 84.**


### SPECIALS

 Gemüse und Obst haltbar machen .... **Seite 54**  
Leckere Zweitverwertung für die Reste ..... **Seite 126**  
So erstellen Sie sich einen eigenen Wochenplan ..... **Seite 194**


### WOCHENPLAN 7:

 Bei hohen Temperaturen sind die leichten Rezepte dieser Woche ideal ... **ab Seite 98.**


### WOCHENPLAN 8:

 Grün und unbeschwert geht es in dieser Sommerwoche zu ...  
**ab Seite 112.**


### WOCHENPLAN 9:

 Diese Woche bietet eine Mischung aus Sommer- und Herbstgemüse ... **ab Seite 128.**


### WOCHENPLAN 10:

 Jetzt wird's herbstlich – mit Kürbis, Brokkoli und Paksoi ... **ab Seite 142.**


### WOCHENPLAN 11:

 Im Spätherbst gibt es noch allerlei vom Feld, z. B. Möhren, Blumenkohl oder Wirsing ...  
**ab Seite 156.**


### WOCHENPLAN 12:

 Gemüsevertreter der kalten Jahreszeit kommen diese Woche auf den Tisch ...  
**ab Seite 170.**

### + NACHTISCH!

 Süßes für weniger als 1,50 Euro pro Portion: Fruchtig-Frisches, Schokoladiges, Würziges – da ist für jeden etwas dabei ... **ab Seite 184.**

### SERVICE

 Saisontabelle ..... **Seite 196**  
Lagerung und Haltbarkeit ..... **Seite 197**  
Register ..... **Seite 202**