

# Inhalt

## Vorwort

08 .....	Tipps für die Vorbereitung, den Transport, die Lagerung sowie das Anrichten der Speisen
09 .....	Basiszutaten für Kühlschrank und Gefrierfach
09 .....	Für den Brotkasten, Vorratsschrank oder Gefrierfach
10 .....	Für den Vorratsschrank
13 .....	Zum Selbermachen: Suppenbasis und Sodabrot

## Die Rezepte

18 .....	Frühling
40 .....	Sommer
62 .....	Herbst
86 .....	Winter
104 .....	Register