

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