

INHALT

EINFÜHRUNG

Alles Gute zu seiner Zeit	4
Der Saisonkalender	8
Das Ampelprinzip	9
Was ist das Gute in Obst und Gemüse?	10
Obst ganzjährig	14
Gemüse ganzjährig	20

DER OBST- UND GEMÜSEKALENDER 1. Halbjahr

Januar	24
Februar	32
März	40
April	48
Mai	56
Juni	66

SORTENPORTRÄTS von A-Z 78-103

DER OBST- UND GEMÜSEKALENDER 2. Halbjahr

Juli	106
August	116
September	128
Oktober	138
November	148
Dezember	158

Impressum	168
-----------	-----