

Menue

Vorspeisen

Anfänge	Seite 6
Lehrjahre	Seite 8
Wo gehen wir hin?	Seite 39
Die Schlacht am kalten Buffet	Seite 45
Was wollen wir essen?	Seite 49

Hauptgerichte

Die Speisekarte	Seite 59
Gut durch, bitte!	Seite 64
Ham wa nich!	Seite 67
Davon wird man ja nicht satt!	Seite 69
Ist Geiz geil?	Seite 72
Einkaufen macht Spaß	Seite 76
Fertigprodukte	Seite 80
Ist das auch frisch?	Seite 91
Mein Gott, das dauert!	Seite 93

Desserts

Hat´s geschmeckt?	Seite 96
Herr Ober, zahlen!	Seite 98
Das „Trink“geld	Seite 100
Der Kaffee ist fertig!	Seite 104
Fernsehköche	Seite 108
Hobbyköche	Seite 112
Kellner	Seite 122
Resteverwertung	Seite 127
Grundrezepte+Tipps	Seite 155