

Einführung .....	9
Zum Leben zu wenig... ..	12
Buttercreme statt Greeßmealstaaf .....	20
Hartes Brot .....	28
Gehörige Portionen .....	36
Fast Food in aller Munde .....	44
Henkelmann und Kaffeebecher .....	52
Aus dem Weckglas .....	60
Hungersnot! .....	70
Frische Fische .....	78
Reich gedeckter Tisch .....	88
Süßes im Überfluss .....	96
Eäpele, Grumpere, Tuffele .....	104
Schnelles aus der Truhe .....	112
Fahrplan und Speiseplan .....	120
Von allem das Beste .....	128
Kein Spuntes für Schockeleschnall .....	140
Auch Kochen will gelernt sein .....	150
"Hoss dau Schokelaad für mech?" .....	158
Die neue Eis-Zeit .....	166
Stärkung am Feldrand .....	174