



- 7 Liebe Leserinnen und Leser
- 9 **Vegane Ernährung – Die Basics**
- 11 Vitalstoffreiche, vollwertige vegane Ernährung
- 12 Wie klappt die Umstellung?
- 17 **10 »doofe« Fragen – und schlagfertige Antworten**
- 19 Vegan unterwegs
- 21 Keine Angst vor makrobiotischen Zutaten
- 25 **Rezepte**
- 27 Frühstücksideen
- 37 Suppen und Salate
- 53 Hauptgerichte
- 93 Beilagen
- 101 Kuchen, Gebäck und Brot
- 113 Süßspeisen und Desserts
- 122 **Überzeugungsmenüs für nicht-vegane Familienmitglieder und Freunde**
- 133 **Vegan – was sagt die Medizin dazu?**
Von Dr. Ernst Walter Henrich
- 137 **Die medizinische und ernährungswissenschaftliche Sicht**
- 137 Studien belegen es: Vegan tut gut!
- 140 Die Bestandteile unserer Lebensmittel
- 145 Ernährung und Krankheiten
- 148 Was sagen weltweit anerkannte Experten?
- 150 Vegane Ernährung und Sport
- 150 Vorteile für Mensch, Tier, Umwelt und Klima
- 152 **Rezept- und Zutatenverzeichnis**
- 155 **Stichwortverzeichnis**
- 156 **Impressum**

◀ **Mais-»Pizza«, S. 89**