Register

A
Agaven-Dicksaft 120
Albert Schweitzer Stiftung 112
Alpha-Linolensäure 96
Aminosäuren 42
Aminosäuren, essentielle 93
Anbindehaltung 22
Antibiotika 18
Arme-Leute-Essen 30

B
Bioladen 119
Blog 27
Blutfettwerte 92
Bluthochdruck 92
Bolzenschuss 24
Büfett 78

C
Casomorphine 61
Chromgerberei 76
Clostridium estertheticum 16
Cobalamin 88
CO_2-Ausstoß 46

D
Diabetes 92
Diät 71
Dioxin 16, 17
Discounter 119
Docbears 115
Döner 17
Drüsensekret 20
Dyslipidämie 92

E
Ei-Ersatz 50
– Apfelmus 50
– Banane 50
– Ersatzpulver 50
– Gluten 50
– Leinsamen 50
– NoEgg 50
– Rührei 50
– Sojamehl 50
Eisen 100
Eiweißbedarf 93
Eiweißgehalt 94
Elektrozange 23
Ernährungsumstellung 71
Evolutionsbiologie 14

F
Fast-Food-Vegetarier 30
Fettleibigkeit 92
Fischöl 96
Fit for Life 67
Fleischersatz 31, 36
– Mineralien 40
– Preis 37
– Seitan 33
– Soja 37
Fleischerzeuger 21
Fleischskandal 17
Foer, Jonathan Safran 16, 17

G
Gammelfleisch 16, 17
Gelatine 20
Gerberei 76
– Blei 76
– Formaldehyd 76
– Zyanid 76
Gicht 95
Gießener Studie 67

H
Hackfleischproduktion 47
Hafermilch 58
Hafersahne 59
Hefeschmelz 65
Hochleistungskühe 26
Hüftumfang 92
Hühnerhaltung 14
– Fleischzuwachs 15
– Küken 21
– Muskelaufbau 21
– Tageslicht 14
Hülsenfrüchte 31
Hypertonie 92

I
Instincto 67
Insulinresistenz 92
Isoflavone 42

J
Jod 100

K
Käfighaltung 113
Kalbfleisch
– Eisenmangel 26
Kalzium 56, 99
Käse
– Lab 62
– mikrobielles Gerinnungsmittel 62
Käse, veganer 63
Käseersatz 62
– Hefeschmelz 66
– No Muh Melty 64
– No Muh / Rezent würzig 64
– Parmazano 64
– Santeciano 64
– Wilmersdorfer Pizzaschmelz 65

aus: Klinger, Unverbissen vegetarisch (ISBN 9783830467335) © 2013 Trias Verlag

Kasein 63
Keime, resistente 18
Kochworkshops 119
Kohlehydrate 95
Kosmetik 20
Krebs 90
Kuhmilch-Allergie 55

L
Lab 62
Lacto-Vegatarier 62
Laktose-Intoleranz 55
Lebensmittelskandal 16
Leder 75
Lichtkost 67
Liquid Smoke 120

M
Makrobiotik 34
Mangelerscheinungen 86
Margarine 60
– Alsan 61
Massentierhaltung 14
Menstruationsprodukt 20
Metabolisches Syndrom 92
Milch
– Kalzium 54
– Osteoporose 54
– Wachstumshormone 55
Milchkonsum
– Antibiotika 55
– Brustkrebs 55
– Erkrankungen 55
Milchvieh 26, 53
– Holstein-Friesian 53
– hypertrophierte Euter 54
– Milchleistung 53
Milchwirtschaft 52
Motivationshilfe 27

N
Nierensteine 95
NoEgg 120

O
Omega-3-Fettsäuren 96
– Hanföl 96
– Leinöl 96
– Rapsöl 96
– Walnussöl 96
– Weizenkeimöl 96
Omega-6-Fettsäuren 97
Omnivoren 42
Ovo-Lacto-Vegetarier 88
Oxalat 100

P
PCB 17
PETA 113
Phytat 100
Polenta 31
Proteinbedarf 93
Pudding-Vegetarier 30
Pürierstab 105
Putenzucht
– Putenbrust 22

R
Reformhaus 119
Reismilch 58
Restaurant
– vegan/vegetarisch 105
Restaurantbesuch 78
Rezeptefuchs 116
Rinderhaltung
– Anbindehaltung 22
Rohkost-Lehre 67
Rohköstler 66

S
Säure-Basen-Verhältnis 42
Schlachtung 23
Schnäbelkürzen 113
schwarzes Salz 120
Schweinemast 14
– Abferkelkäfige 14
– Einstreu 14
– Ferkel 14
– Kastenstände 14
– Muttersau 14
– Spaltenboden 14
Seitan 33
Smoothie, grüner 68
Soja
– Aminosäuren 40
– Anbau 45
– Anticarcinogene 44
– Gentechnik 40
– LDL-Cholesterin 44
– Osteoporose 44
– Östrogen 44
– Pflanzenstoffe, sekundäre 43
– Treibstoff 45
– Vitamine 40
Soja-Big-Steaks 122
Soja-Drink 57
Sojafleisch 37, 40, 121
Sojagranulat 40, 121
Sojajoghurt 59
Soja-Käse 32
Soja-Medaillons 39, 121, 122
Sojamehl 38
Sojamilch 57
Sojasahne 59
Sojaschnetzel 121, 122
Sojaschnetzel, extra fein 122

aus: Klinger, Unverbissen vegetarisch (ISBN 9783830467335) © 2013 Trias Verlag

Soja-Steak 38, 121
Sonnenkost 67
Spiegelneuronen 14
Strukturprotein 63

T
Tierhaltung, artgerechte 24
Tierschutzgesetz 113
Tiertransporte 23
Tofu 41
– Grilltofu 42
– Räuchertofu 41
– Seidentofu 42

U
Umsteiger, Die 114
Urkost 67

V
VEBU 111
vegan 20
Veganz 120
Vegetarierbund Deutschland 111
VegetarierForum 114
Vegetarier-Messe
– Veggie-World 111
Vegetarismus 32
Veredelung 46
Versandhandel 120
Viehfutter 16
– Dioxin 16
Vitalkost 67
Vitamin B_2 99
Vitamin B_6 99
Vitamin B_{12} 20, 88, 99
Vitamin D 56, 99
Vitamine, fettlösliche 54

W
Weizeneiweiß 33
Weizengluten 33
Wesen, soziales 14
Wiesenhof-Skandal 113
Wurst, pflanzliche 49
Wurst, vegane 48
Wurstwaren 47

Z
Zink 100
Zuckerberg, Mark 24

Rezeptregister

A
Apfel-Erdnuss-Bohnensalat 154

B
Bohnen, griechische, in Tomatensauce 145
Bolognese 125
Brotsuppe 148

G
Gigantes plaki – griechische Bohnen in Tomatensauce 145
Grießsuppe, gebrannte 147
Grüner Pfirsich-Smoothie 156
Grüne Smoothies 154

H
Hefeschmelz zum Überbacken 142

K
Kartoffelcremesuppe mit Rosenkohl 149
Kichererbsen-Zucchini-Puffer 144
Kürbissuppe 150

L
Leberwurst 134
Linsen, schwäbische, mit Räuchertofu 139

M
Mayonnaise ohne Milch und Ei 136

P
Paprika-Wurst, pflanzliche, im Sturzglas 132
Pfannkuchen, süße, ei- und milchfrei 141

aus: Klinger, Unverbissen vegetarisch (ISBN 9783830467335) © 2013 Trias Verlag