

INHALT

VORWORT 9

MEIN WEG ZUM VEGANEN LEBENSSTIL 11

OMI, ICH BIN JETZT VEGANI 15

WIESO VEGAN LEBEN? 20

VEGAN - UND NUN? 23

VEGAN EINKAUFEN -
OHNE DRUCK, DAFÜR MIT PLAN 29

FAMILIE UND FREUNDE
IN DIE VEGANE ERNÄHRUNG EINBINDEN 37

VEGANES 1×1 IN DER KÜCHE MIT OMI 41

REZEPTE 49

DANKSAGUNG 189

QUELLEN UND
WEITERFÜHRENDE LITERATUR 191