



Vegan kochen tut mir
und dem Planeten gut.

INHALT

EINFÜHRUNG

| | |
|----------------------------------|----|
| Vorwort | 09 |
| Zusammenhang Ernährung und Klima | 12 |
| Vegan für das Klima | 22 |

EINFACH BEGINNEN

| | |
|--------------------------------|----|
| Vegane Speisekammer | 28 |
| Regional statt exotisch | 30 |
| Ökologisch einkaufen + kochen | 34 |
| Das Wichtigste auf einen Blick | 36 |

REZEPTE

| | |
|-------------------------|-----|
| Basics und Vorratsküche | 40 |
| Januar | 62 |
| Februar | 72 |
| März | 82 |
| April | 92 |
| Mai | 102 |
| Juni | 112 |
| Juli | 122 |
| August | 132 |
| September | 142 |
| Oktober | 152 |
| November | 162 |
| Dezember | 172 |

ANHANG

| | |
|-----------------------------|-----|
| CO ₂ e-Datenbank | 188 |
| Quellen | 185 |
| Rezeptregister | 196 |
| Zutatenregister | 198 |
| Dankeschön | 204 |
| Impressum | 207 |