

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