

Inhalt

Vegan genießen!	7
Was ist Veganismus?	9
Woher kommt der Begriff »vegan«?	10
Veganismus heute	10
Warum vegan?	12
Ethische und religiöse Gründe	13
Ökonomische Gründe	15
Ökologische Gründe	17
Gesundheitliche Gründe	18
Tierische Lebensmittel: Essen mit Reue	20
Fett: kalorienbombige »Nervennahrung«	20
Ballaststoffe: kein überflüssiger Ballast	22
Schadstoffe: Weniger ist mehr	23
Zivilisationskrank?! Ernährungsbedingte Krankheiten	26
Pflanzliche Nahrungsmittel: die grüne Macht	31
Genießen ohne tierische Lebensmittel?	31
Ernährungsrichtlinien als Orientierungshilfen	31
Mineralstoffe: auch in Pflanzen reichlich vorhanden	33
Vitamine: Gemüse ist Trumpf	37
Eiweiß: die Legende von einem »Stück Lebenskraft«	41
Was kommt in den Topf? – die besonderen Zutaten der veganen Kochkunst	43
Sojaprodukte und Seitan	44
Meeresgemüse	46
Hülsenfrüchte	48
Getreide	50
Süßungsmittel	51
Gewürze	54
Austauschmöglichkeiten für Zutaten aus tierischen Lebensmitteln	62

Inhalt

Rezepte	66
Einige Hinweise vorab	66
Frühstück	69
Brotaufstriche – süß und pikant	77
Suppen	85
Schnelle Gerichte	95
Hauptgerichte	111
Chutneys, Saucen, Dips und mehr	141
Pikantes Gebäck	151
Kuchen und andere Süßigkeiten	163
Desserts	173
Getränke	181
Adressen	187
Kontakte, Informationen	187
Bezugsquellen	188
Rezeptindex	191