

Inhalt

1 Dezember 2009	7
2 Januar – alles Bio	26
3 Familienbande	55
4 Februar – immer noch alles Bio	67
5 Mitgefühl – ohne Gefühl	88
6 März – vegetarisch	100
7 April – weiterhin vegetarisch	125
8 Mai – vegan	143
9 Juni – veganer	164
10 Die Sache mit der Milch	189
11 Juli – noch veganer	202
12 August – am vegansten	224
13 September – frutarisch	258
14 We are the Champions	283
15 Oktober – frutarisch	293
16 November – Wie geht es weiter?	313
Anhang	325