

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