

# **1 Was heißt vegan? 11**

Motive von Veganern 12

Vegan – ein wachsender Trend 13

Wo überall „Tier“ drinstecken kann 14

Gute Gründe für eine vegane Ernährung 15

# **2 Vegane Vollwert-Ernährung 18**

Vollwert-Ernährung versteht sich ganzheitlich 19

# **3 Gesundheitliche Aspekte veganer Ernährung 29**

Nährstoffversorgung 30

Prävention und Therapie 37

# **4 Ernährung im Kleinkind- und Schulalter 42**

Energie- und Nährstoffbedarf 43

Kritische Nährstoffe – allgemein und speziell bei vegan ernährten Kindern 57

Studienlage zu veganer Kinderernährung 65

Die richtige Lebensmittelauswahl für vegane Kinder 75

# **5 Kritische Nährstoffe in der Praxis 83**

Protein 83

Omega-3-Fettsäuren 84

Vitamin B<sub>2</sub> 84

Vitamin B<sub>12</sub> 84

Folat 85

Kalzium 85

Eisen 86

Zink 87

Jod 87

Selen 87

## **6 Wie Kinder Essen erleben und erlernen 88**

Die sechs Phasen der Kinderernährung und Geschmacksentwicklung 90

Einflussfaktoren auf das Essverhalten 92

## **7 Mahlzeiten 106**

Essen ist an Mahlzeiten gebunden 106

Mahlzeiten schaffen Tagesabläufe 110

Mahl-Zeiten einhalten und Daueressen vermeiden 111

Das Frühstück 112

Das Mittagessen 112

Die Zwischenmahlzeit am Nachmittag 113

Das Abendessen 113

## **8 Kochen wie die Profis 115**

Ausstattung 115

An übermorgen denken, heute vorbereiten 116

Acht Punkte zum Zeit- und Energiesparen 117

Das Wichtigste rund ums Gemüse garen 118

Zu den Rezepten 120

Zu den verwendeten Lebensmitteln 121

## **9 Die vegane Speisekammer 122**

Grundrezepte für vegane „Milch“ und „Milchprodukte“ 127

Vegane Tauschbörse 128

Das brauchen Kinder, um kochen zu können 130

## **10** **Rezepte 131**

Grundrezepte 132

Grundrezepte Teige 134

Saucen 138

Frühstück 140

Warme Mahlzeiten 154

Kalte Hauptspeisen und leichte Suppen 186

Gebackenes und Desserts 204

Weihnachten 218

Brotdose 224

Picknick 232

Geburtstag 238

### **Service 249**

Register 250

Die Autoren 254