

## **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 Gemüsegaren 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