

# INHALT

## EINFÜHRUNG

Vorwort	09
Zusammenhang Ernährung und Klima	12
Vegan für das Klima	22

## EINFACH BEGINNEN

Vegane Speisekammer	28
Regional statt exotisch	30
Ökologisch einkaufen + kochen	34
Das Wichtigste auf einen Blick	36

## REZEPTE

Basics und Vorratsküche	40
Januar	62
Februar	72
März	82
April	92
Mai	102
Juni	112
Juli	122
August	132
September	142
Oktober	152
November	162
Dezember	172

## ANHANG

CO <sub>2</sub> e-Datenbank	188
Quellen	194
Rezeptregister	196
Zutatenregister	198
Dankeschön	204
Impressum	206