

- 6 Liebe Leserin, lieber Leser
- 11 Wie alles begann
- 12 Unverbissen vegetarisch
- 29 Die Suche nach dem anderen Essen
- 30 Ab sofort ist selbst kochen
angesagt
- 69 Erfahrungen mit der Umstellung
- 70 Weniger radikal, aber dafür
nachhaltiger
- 85 Müssen Vegetarier Mangel-
erscheinungen befürchten?
- 86 Mit bloßem Weglassen
ist es nicht getan
- 103 Tipps und Infos
- 104 Tricks und Strategien aus
meinem (fast) veganen Leben
- 117 Meine Alltags-Rezepte
- 118 Meine veganen Rezepte
- 157 Register
- 159 Rezeptregister