

- 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 Mangelerscheinungen 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**