

Inhalt

Danke schön!	7
Hinweis zu den Rezepten	8
Hereinspaziert!	9
Was Veggie-Teens wollen	11
Lecker essen und kochen	11
Vegetarisch leben	12
Gesundheitliche Vorteile mitnehmen	13
Diäten sparen	13
Spaß beim Essen haben	14
Neues ausprobieren	15
Über Tellerränder schauen	16
Toleranz in der Familie spüren	18
Mal mit der Familie, mal mit der Clique essen	19
Lieblingsgerichte kochen	21
Aus dem Vollen schöpfen	22
Rezepte	24
Nudeln, immer wieder Nudeln	24
Pizza Taxi	43
Die wunderbare Welt der Veggieburger	57
Gut gewickelt: Wraps & Co.	71
Gut gefüllt: Fladis, Piroggen, Pita-Taschen	85
Was mit Kartoffeln	99
Salatbar	112
Snackeria	120
Omas Küchenhits 2.0	135
Eistees, Smoothies, Schlürfgetränke	150
Frühstück und Pausenbrot	161
Süße Sachen	167

Was Teenager brauchen (und Eltern wissen wollen)	174
Gute Lebensmittel	175
Vorsprung durch Gemüse	176
Power für die Pubertät	178
Ganz viel Kalzium	179
Und ganz viel Eisen	180
Drei eiserne Regeln	181
Was Eltern tun können	183
Offen sein	183
Alltagskompetenz stärken	183
An gemeinsamen Familienmahlzeiten festhalten	184
Gute Angebote machen	187
Dem Schlankeitswahn entgegenwirken	188
Den Weg weisen	189
Ein positives Körpergefühl stärken	190
Vorbild sein	191
Zum Weiterlesen und Informieren	192
Die Autorin	193
Rezepte von A bis Z	194