

Inhalt

Vorwort	vi
I Ein neues Verständnis von Ernährung und Gesundheit	1
Vegane Ernährung liegt im Trend	3
Gesund mit veganer Kost	7
Ausgewogene Ernährung	10
Die Kraft der Fünf-Elemente-Küche	16
Vegane Rezepte mit Genuss und Freude	20
II Rezepte	23
Suppen	25
Gemüsegerichte	57
Pilzgerichte	97
Getreidegerichte	111
Reisgerichte	131
Currygerichte	139
Gerichte mit Hülsenfrüchten	149
Tofuspezialitäten	163
Nudeln und Pasta	175
Salate und Dressings	189
Chutneys	217
Salsas und Pestos	227
Desserts	235
Kompotte und Marmeladen	265
Gebäck und Kuchen	275
Eis und Sorbets	289
Getränke	295
III Küchenpraxis	331
Vegan einkaufen	333
Gewürze und Kräuter	334
Gesundheitsaspekte ausgewählter Kräuter und Gewürze	334
Ersatzstoffe für „gängige“ Nahrungsmittel	338
IV Anhang	347
Ernährung und Krankheit	349
Ausgewogene Ernährung	355
Vegane Ernährung ohne Nährstoffmangel	362
Auszüge aus der „China Study“	373
Literatur	388
Internetseiten	389
Bezugsquellen	389
Register	391