

Inhalt

Hereinspaziert!	9
Vegan – fang an! Die besten Tipps für den Übergang	11
»Vegan« ist eine Erweiterung, keine Verkürzung	11
Konsequent, nicht streng	12
Alles rein pflanzlich	13
Stammt es vom Tier?	14
Erste Schritte	14
Langsam oder schnell?	15
Help is on the way!	15
Stichtag festlegen	16
Vegantag einlegen	16
Alltag planen	17
Neues kennenlernen	17
Zu Beginn gut würzen	18
Rohkost- und Vollkornanteil langsam steigern	18
Neue Zutaten ausprobieren	19
Auf Nährstoffe achten	19
Kurs halten	20
Der Aha-Effekt	21
▷ 5 Rezepte, die Appetit auf mehr machen	24
Zurück zu den Wurzeln! Wie alles begann	31
Der andere Satz des Pythagoras	31
Verwandte Seelen	32
Die ersten Veganerinnen und Veganer	33
Die erste »Vegane Gesellschaft«	34
Deutsche Anfänge	35
Ökologie und Tierrechte	35
Globaler Boom	36
Wachsendes Angebot	37
Wieso eigentlich vegan?	37
Grausamkeiten in der »Lebensmittelproduktion«	39

Persönliche Gründe	39
Wieso eigentlich nicht?	40
▷ 5 Rezepte, die schon immer vegan waren	41
Auf in die Zukunft! Was VEGAN alles kann	47
Vegan ist gut für die Tiere	48
Was kann der Einzelne schon ausrichten?	49
Vegan kann die Gesundheit fördern	50
Weniger vom Schlechten, mehr vom Guten	52
Bio-Gemüse besonders bioaktiv	52
Geistig fit, auch im Alter	53
Rank und bitte nicht zu schlank	54
Natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl	56
Vegan kann mehr Menschen satt machen	56
Vegan kann die Umwelt schützen	57
Vegan kann ein gutes Klima schaffen	59
Fazit mit Veganblume	60
▷ 5 Rezepte, die so richtig klimafreundlich sind	61
Nichts essen, was Augen hat!	
Vegane Alternativen zu Fleisch und Fisch	67
Fertige Ersatzprodukte	68
Ist vegan nicht furchtbar teuer?	70
Gutes aus Soja	70
Tofu	72
Tempeh	74
»Sojafleisch«	75
Gutes aus Weizen	76
Bratlinge	77
Brotaufstriche	79
Das schmeckt nach Meer	80
Fazit mit Franz Kafka	80
▷ 5 Rezepte, die Tierisches nicht vermissen lassen	81

Wir können auch anders!

Alternativen zu Eiern und Milch, Honig und Gelatine	89
Veganes »Marke Eigenbau«	90
Ei-Alternativen	90
Alternativen zur Gelatine	96
Ohne Milch und Milchprodukte	97
Alternativen zu Honig und Vollmilchschokolade	104
▷ 5 Rezepte, die zeigen, dass es auch »ohne« geht	107

Alles essen, was Farbe hat! Der Vegan-Regenbogen 113

Gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl	113
Sekundär, aber enorm wichtig	118
Den eigenen Weg finden und dabei auf die innere Stimme hören	129
▷ 5 Rezepte, die Farbe bekennen	130

Protein-Profi werden und auf Glyxsuche gehen 137

Was hat es mit der »Wertigkeit« von Proteinen auf sich?	138
Bewährte pflanzliche Proteinlieferanten	139
Noch einmal »Fleischersatzprodukte«	141
Immer genug essen!	142
Sportliche Vorbilder	143
Und wie ist es mit den Kohlenhydraten?	143
Was ist der glykämische Index, von dem die Rede ist?	144
Extreme Diäten können nicht die Lösung sein	145
Mit vollwertiger Kost auf Glyxsuche gehen	146
Was sind »komplexe Kohlenhydrate«?	146
Hauptsache vollwertig	147
Und Vollkorn hat doch recht	148
▷ 5 Rezepte, die mit pflanzlichem Eiweiß und gesunden Kohlenhydraten versorgen	149

Vitaminbomben zünden! Das vegane Vitamin-ABC 157

Mangel muss nicht sein	157
Wer Vitamin A sagt	158
... muss auch Vitamin B sagen	159

Vitamin C	166
Vitamin D	167
Folsäure	168
Fazit	169
▷ 5 Rezepte mit Vitaminschub	170
Eiserne Regeln befolgen! Auf Mineralstoffe achten	175
Ruhig Blut beim Thema Eisenmangel	175
Jodversorgung im Auge behalten	181
Kalzium für stabile Knochen	182
Magnesium und Kieselsäure	185
Zink	186
Fazit	187
▷ 5 Rezepte mit starken Mineralstoffquellen	188
Tier- UND menschenfreundlich bleiben! Die Vegan-Diplomatie	193
Freundliches Vorbild sein	194
Ich- statt Du-Aussagen	194
»Besser-Essis« unter sich	195
Vegan, veganer, am vegansten	196
Tipps für den Umgang mit der nichtveganen Umwelt	197
Vegane und nichtvegane Familienmitglieder	198
Wenn Besuch kommt oder wenn Sie eingeladen sind	199
Vegan unterwegs – Speisen auf Reisen	200
Veggie-Urlandsland	201
Gemeinschaftsverpflegung in der Mensa und im Krankenhaus	203
Diplomatinnen und Diplomaten in veganer Mission	204
▷ 5 Rezepte für vegane Gastgeber	205
Die Autorin	212
Anhang	
Zum Weiterlesen	213
Rezepte von A bis Z	214