

# Inhalt

## PROBIEREN SIE ES MAL VEGAN! (EINFÜHRUNG) 6

Schockierende Erkenntnisse .....	6
Verzicht? Nein, danke! .....	7
Die wichtigsten Nährstoffe .....	9
Besondere Umstände .....	11
Was erwartet Sie in diesem Buch? .....	13

## 1. GENUSS OHNE FLEISCH UND FISCH 14

Warum auf Fleisch und Fisch verzichten? .....	16
Pflanzliche Alternativen .....	18
Wo kaufe ich das alles ein? .....	22

## 2. OHNE MILCH UND MILCHPRODUKTE 40

Warum auf Milch und Milchprodukte verzichten? .....	42
Vegane Milchproduktalternativen .....	43

## 3. KOCHEN UND BACKEN OHNE EIER 60

Warum auf Eier verzichten? .....	62
Vegane Alternativen .....	62
Weitere zu ersetzende Backzutaten .....	63

## 4. KREATIVE VEGANE KÜCHE 78

Der vegane Vorratsschrank .....	80
Kreativ kochen ohne Ersatzprodukte .....	83

## 5. GETRÄNKE OHNE TIERISCHES 102

»Geschönte« Getränke .....	104
Pflanzliche Alternativen .....	105
Supergetränk Grüne Smoothies .....	105

## 6. VEGAN UNTERWEGS 112

Vorbereitung ist alles! .....	114
Restaurantbesuche .....	114
Seminare, Tagungen und Geschäftsessen .....	115

<b>7. BESONDERE GELEGENHEITEN</b>	<b>126</b>
Essen gehen mit Freunden .....	128
Kochabende, Brunches und Familienfeiern .....	128
Durch leckeres veganes Essen überzeugen.....	129
<b>8. VEGAN MIT KINDERN</b>	<b>152</b>
Lassen Sie Ihre Kinder teilhaben und mitmachen! .....	155
In der Schule und bei Kindergeburtstagen .....	155
Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung!.....	157
Fleisch essen erlauben – ja oder nein? .....	157
<b>9. VEGAN FÜR PROFIS: SUPERFOODS &amp; ROHKOST</b>	<b>168</b>
Rohkost rockt!.....	170
Benötige ich spezielle Küchengeräte? .....	170
Superfoods .....	171
<b>10. ÜBER DEN TELLERRAND: VEGAN LEBEN</b>	<b>180</b>
Versteckte tierische Stoffe – fast überall .....	182
Kleidung.....	183
Kosmetik .....	184
Putzmittel und Hygieneartikel .....	184
Und sonst?.....	184
Einige Gedanken zum Schluss.....	185
<b>ANHANG</b>	<b>186</b>
Der vegane Vorratsschrank.....	186
Nährstoffe .....	188
Austauschtabelle.....	190
Infoseiten .....	192
Rezeptregister .....	196
Über den Autor und die weiteren Beteiligten.....	198
Impressum .....	200