

INHALT

1.000 Fragen und (k)eine Antwort	
Wie Kind und Kater unser Leben verändert haben	6
Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht	
Die gesundheitlichen Potenziale veganer Ernährung	12
Vegane Familienrezepte	
Das schmeckt lecker und ist gesund	16
Unser veganer Vorratsschrank	
Warenkunde	
146	
Das Abc der veganen Ernährung	
Alles, worauf Sie achten sollten	152
Register	
186	
Impressum	
192	