

# Inhalt

<b>1. Einleitung.....</b>	<b>12</b>
<b>2. Warum vegan?.....</b>	<b>14</b>
<b>3. Rohvegan.....</b>	<b>18</b>
<b>3.1 Was bedeutet rohvegan?.....</b>	<b>20</b>
<b>3.2 Wie roh ist roh und welche Rohkostform         ist für mich die richtige?.....</b>	<b>21</b>
<b>3.3 Bioqualität und Bezugsquellen für         rohköstliche Lebensmittel.....</b>	<b>26</b>
<b>4. Gesundheitliche Vorteile einer rohveganen Ernährung.....</b>	<b>28</b>
<b>5. Mein Selbstversuch.....</b>	<b>34</b>
<b>5.1 Meine Sorgen und Vorab-Gedanken.....</b>	<b>34</b>
<b>5.2 Vorbereitungen.....</b>	<b>36</b>
<b>5.2.1 Meine Recherche: Bücher- und Internettipps.....</b>	<b>37</b>
<b>5.2.2 Welche Küchengeräte sind hilfreich?.....</b>	<b>37</b>
<b>5.2.3 Die Umstellung.....</b>	<b>39</b>
<b>5.3 Grün, grün, grün – warum Smoothies so wichtig sind.....</b>	<b>40</b>
<b>5.4 Ein typischer Tag: Frühstück, Mittag, Abendessen.....</b>	<b>43</b>
<b>5.5 Wasser!.....</b>	<b>44</b>

<b>6. Rezepte</b>	<b>48</b>
<b>6.1 Smoothies</b>	<b>50</b>
<b>6.2 Aufstriche, Cremes und Dressings</b>	<b>54</b>
<b>6.3 Vorspeisen</b>	<b>66</b>
<b>6.4 Nudeln und Soßen</b>	<b>78</b>
<b>6.5 Hauptgerichte</b>	<b>90</b>
<b>6.6 Desserts</b>	<b>118</b>
<b>6.7 Zugaben</b>	<b>138</b>
<b>7. Rückblick</b>	<b>156</b>
<b>7.1 Reaktionen aus dem Freundeskreis, auf der Arbeit         und in der Familie</b>	<b>159</b>
<b>7.2 „Rohvegan à la Claudi“</b>	<b>161</b>
<b>7.3 Über die Ernährung hinaus: Von Yoga, Nasenduschen,         Trockenbürsten und Basenbädern</b>	<b>162</b>
<b>7.4 Roh rockt!</b>	<b>164</b>
<b>Anhang</b>	<b>166</b>