

Inhalt

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

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