

INHALT

2 EINFÜHRUNG	119 <i>Kapitel 5 · HAUPTGERICHTE</i>
2 Veganes Essen für alle –MYRA	
12 Meine Wurzeln, meine Leidenschaft –MAREA	
14 UNSERE KOCHTIPPS	
17 <i>Kapitel 1 · FRÜHSTÜCK</i>	
	169 <i>Kapitel 6 · BEILAGEN</i>
43 <i>Kapitel 2 · SALATE</i>	
	193 <i>Kapitel 7 · DESSERTS</i>
71 <i>Kapitel 3 · SUPPEN</i>	
93 <i>Kapitel 4 · VORSPEISEN</i>	
	221 ANHÄNGE
	221 Menüvorschläge
	222 Umrechnungstabellen für gängige Zutaten
	223 Treibhausgasemissionen bei der Erzeugung gängiger Lebensmittel (gesamter Lebenszyklus)
	225 DANK
	227 ÜBER DIE AUTORINNEN
	228 REGISTER
	237 BEZUGSQUELLEN