

# INHALT

2 EINFÜHRUNG

2 Veganes Essen für alle –MYRA

12 Meine Wurzeln, meine Leidenschaft –MAREA

14 UNSERE KOCHTIPPS

17 *Kapitel 1* · FRÜHSTÜCK

119 *Kapitel 5* · HAUPTGERICHTE

169 *Kapitel 6* · BEILAGEN

43 *Kapitel 2* · SALATE

193 *Kapitel 7* · DESSERTS

71 *Kapitel 3* · SUPPEN

93 *Kapitel 4* · VORSPEISEN

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