

# Vegan Leben

Einleitung	8
Die Geschichte des Veganismus	14
Warum vegan werden?	16
Die Grundlagen der Ernährung	23
Mineralien und Vitamine	30
Mineralien- und Vitaminverzeichnis	33
Essen als Medizin	37
Heilkräuter und -gewürze	41
Vegan und ethisch bewusst einkaufen	45
Die tägliche vegane Ernährung	52
Partys und spezielle Anlässe	56
Auswärts essen	60
Schwangerschaft und Kinder	64
Milchprodukte und Eier ersetzen	72
Obst	77
Gemüse	83
Linsen	91
Getrocknete Erbsen und Bohnen	93
Produkte aus Sojabohnen	99
Nüsse	103
Samenkörner und Kerne	107
Getreide	111
Pasta	115
Asiatische Nudeln	118
Essig und Öle	120

# Rezepte

Saucen, Aufstriche und Dressings	123
Salsa und Relish	125
Würzsauen und Brühe	127
Methoden und Techniken für gesundes Kochen	129
Schnelle Frühstücksideen	134

Feines Müsli	137
Leichtes Granolamüsli	138
Haferbrei mit Apfel-Dattel-Püree	140
Aprikosen-Ingwer Kompott	141
Haferbrei-Pancakes mit karamellisierten Pecannüssen	142
und Bananen	142
Spritziger Salat	144
Vegetarischer Wachmacher	146
Very Berry	148
Mango-Sojasmoothie	150
Röst-Wurzelgemüsesuppe	154
Rote Bohnensuppe mit Salsa	156
Polenta mit gebratenen Tomaten	158
Tortillawraps gefüllt mit Tabbouleh und Guacamole	160
Tofu-Erdnuss-Koteletts	162
Weisse Bohnen mit grünen Paprika	164
Gemüse süß-sauer mit Tofu	166
Quinoasalat mit Gurke und Limette	168
Linsen mit Pilzen und Anis	172
Scharfes Lauch-Kürbisgratin	174
Pizza mit gegrilltem Gemüse	176
Eintopf mit schwarzen Bohnen	178
Auberginen-Oliven-Bohnen-Tagine	180
Gemüsepaela	182
Geräucherter Tofu mit Gemüse-Fusilli	184
Geeiste Klementinen	188
Birnen mit Gewürzsortbet	190
Ananas mit Kokosnussrum	192
Frittierte Mungobohnenklöße	194
Hirse-Mandel-Cookies	196
mit Zuckerrohrmelasse	196
Index	199
Informationen zu den Autoren	204