

Inhalt

Einführung	VII
------------------	-----

TEIL I

DIE PFLANZENSTARKEN FAKTEN

1. Tierische Proteine sind mörderisch falsch	3
2. Pflanzen enthalten reichlich Protein	8
3. Pflanzenbasiertes Protein ist bereits vollständig	11
4. Vitamin B12: Kein Problem!	14
5. Pflanzen enthalten reichlich Eisen	16
6. Pflanzen bringen starke Knochen	20
7. Menschen sind Pflanzenfresser	25
8. Die vielen Mythen rund ums Thema Fleisch	29
9. Warum Ihr Verdauungssystem auf Pflanzen steht	33
10. Verlangen nach Fleisch ist nichts Natürliches	35
11. Das Problem mit Paläo	37
12. Pflanzen essen ist einfach	40
13. Pflanzen essen ist günstig	44
14. Die Welt ist ein Füllhorn voller pflanzlicher Kostbarkeiten	48
15. Die mediterrane Mogelpackung	52
16. Echte Männer und Frauen essen Pflanzen	57
17. Pflanzenstark: Der X-Factor für Sportler	59
18. Pfeifen Sie auf die „Alles in Maßen“-Mentalität	66
19. Pflanzen sind umweltfreundlich	70
20. Schützen Sie sich und die Umwelt. Essen Sie Pflanzen.	74
21. Schokolade? Na klar!	77
22. Pflanzen verbessern Ihr Liebesleben: Männer	79
23. Pflanzen verbessern Ihr Liebesleben: Frauen	81
24. Es ist nie zu spät, mit einer pflanzenbasierten Ernährung anzufangen	83
25. Es ist nie zu früh, mit einer pflanzenbasierten Ernährung anzufangen	86
26. Pflanzen statt Präparate	92
27. Grillen + Fleisch = Gefahr	96
28. Öl ist das neue Wunderelixier	99
29. Warum Fischöl zum Himmel stinkt	104

VI Stärker als Fleisch

30. Himmlischer Stuhlgang	107
31. Kohlenhydrate rocken!	111
32. Glauben Sie nicht alles, was über Soja geschrieben wird	114
33. Tiere essen ist nicht nett	117
34. Pflanzen essen. Abnehmen. Sich großartig fühlen.	119
35. Schluss mit idiotischen Diäten	122
Fazit: Her mit den Pflanzen!	126

TEIL II

DIE REZEPTE

Frühstück	132
Beilagen und Vorspeisen	150
Pizzen und Fladenbrote	170
Sandwiches	182
Warmes Soulfood	196
Kaltes Soulfood	212
Tacos! Burritos! Quesadillas!	226
Pasta-Kreationen	236
Burger und Fritten	250
Dressings und Dips	268
Hummus und Aufstriche	280
Pasta-Soßen	292
Salate	302
Salsas	324
Suppen	328
Desserts und Schokolade	340
Bonus-Engine-2-Rezepte	364
Danksagung	376
Index	378
Über den Autor	389