

Einleitung 6

Gemüse 12

Gesunder Lifestyle	14
Gemüse vor den Vorhang!	
Pilze	28
Eiweißlieferanten in der fleischarmen Küche	
Achtsam kochen – achtsam essen	48

Hülsenfrüchte 52

Hülsenfrüchte	54
Wertvolle pflanzliche Eiweißquelle	
Getreide	68
Getreide	70
Große, gesunde Vielfalt!	

Fleisch, Geflügel & Fisch 106

108	Nachhaltiger Fleisch- und Fischkonsum
	Qualität vor Quantität

Süß 152

154	Desserts
	Himmlisch leicht mit süßen Früchten
178	Easy Living
	Der Dampfgarer als täglicher Küchenhelfer

Register 186
Die Autoren 190
Danke 191
Impressum 192