Inhalt

- 1 Dezember 2009 7
 - 2 Januar – alles Bio 26
 - 3 Familienbande 55
 - 4 Februar – immer noch alles Bio 67
 - 5 Mitgefühl – ohne Gefühl 88
 - 6 März – vegetarisch 100
 - 7 April – weiterhin vegetarisch 125
 - 8 Mai – vegan 143
 - 9 Juni – veganer 164
 - 10 Die Sache mit der Milch 189
 - 11 Juli – noch veganer 202
 - 12 August – am vegansten 224
 - 13 September – frutarisch 258
 - 14 We are the Champions 283
 - 15 Oktober – frutarisch 293
 - 16 November – Wie geht es weiter? 313
- Anhang 325