

Vorwort.....	5	Aus der Region: die erste Wahl.....	28
Heute gibt es mal kein Fleisch.....	8	Nachhaltig einkaufen, nachhaltig kochen.....	34
Vegetarisch oder vegan.....	11	Vom Blatt bis zur Wurzel:	
Vegetarisch tut gut, vegan auch?.....	13	Gemüse mal anders.....	36
Die Lösung veganer Ernährungsprobleme...	14	Gut gelagert: So vermeiden Sie Abfall.....	36
Flexibel statt militant.....	16	Alles Bio, aber auch immer nachhaltig?.....	40
Fleischfreie Eiweißquellen.....	22	Die Sache mit dem Fisch.....	42
Den Kalziumbedarf decken.....	23	Der ökologische Fußabdruck.....	44
Die Nährstoffbooster.....	26	Unsere Zukunft neu denken.....	48

Frühling 52

Sommer 80

Herbst 110

Winter 140

Rezeptregister 166

Sachregister 168

Impressum 173