

- 006 Vorwort**
- 008 Was heißt eigentlich »vegan«?**
- 010 Der vegane Vorratsschrank**

012 Die Sache mit dem Ei

- 014 Darum ist das Ei in der Küche so vielseitig einsetzbar**
- 022 Das Ei als Aromageber und Emulgator**
- 026 Gibt es vegane Alternativen zu Eischnee?**
- 030 Vegane Ei-Alternativen auf einen Blick**

- 032 Alles Milch, oder was?**
- 034 Das Who ist Who der Milchprodukte
- 036 Pflanzliche Milchalternativen**
- 040 Warum wird Sahne beim Schlagen steif?
- 046 Ein uraltes Prinzip: gesäuerte Milchprodukte
- 054 Wie entsteht aus Pflanzen veganer Käse?
- 062 Pflanzenproteine satt**
- 064 Wertvolle Proteinquellen in der veganen Küche
- 066 Für Veganer am besten jeden Tag: Hülsenfrüchte
- 074 Die Sojabohne: ein echtes Multitalent
- 076 Große Sojavielfalt: Tofu, Tempeh und Co.
- 082 Mit diesen Tipps & Tricks schmeckt jeder Tofu
- 090 Aroma und Textur**
- 092 Das Aromageheimnis der Röststoffe
- 098 Brühe & Fonds – würzige Essenzien
- 106 So entsteht eine cremige Sauce
- 114 Obst und Gemüse**
- 116 Qualität und Saisonalität von Obst & Gemüse
- 124 Vegane Mahlzeiten intelligent zusammenstellen
- 125 Das sollte auf dem Teller liegen**
- 130 Gemüse ist mein Fleisch ...
- 138 Fermentation – alte Technik neu entdeckt
- 144 Die Kultivierten und die Wilden: Pilze
- 152 Nudeln, Reis und Co.**
- 154 Nudeln, Pasta und mehr – die große Vielfalt
- 164 Getreide – kleine Körner mit großartigem Inhalt
- 174 Kartoffeln & Süßkartoffeln – eine gute Basis
- 182 Backen ohne Tier**
- 184 Backtriebmittel für einen lockeren Teig
- 200 Hefe – Dos and Don'ts**
- 212 Nachgefragt**
- 214 Rezeptübersicht
- 216 Rezeptregister
- 224 Impressum