

- 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 Essenzen

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