

WILLKOMMEN

6

DIE ZUKUNFT DES FLEISCHS SIND PFLANZEN

10

# VEGANES FLEISCH SELBST MACHEN

24

## GEFLÜGEL

42

## RIND

76

## SCHWEIN

108

## LAMM

136

## FISCH UND MEERESFRÜCHTE

168

## KÄSE

200

## DESSERTS

220

## REGISTER

246

## DANKSAGUNG

255