

4 GELEITWORT

6 VORWORT

**9 DIE THEORIE – GUTE GRÜNDE FÜR EINE
FLEISCHLOSE KOST**

- 10 Vegetarismus – mehr als nur ein Trend!**
- 14 Nährstoffflexikon – das gesunde Maß stets im Blick**
- 40 Krankheiten begegnen – vegetarisch in ein gesünderes Leben!**

**49 DIE PRAXIS – FLEISCHLOS KOCHEN UND ESSEN
LEICHT GEMACHT**

- 50 Schritt für Schritt – so haben Sie Erfolg!**
- 54 Küchentipps für Vegetarier**

- 87 **DIE REZEPTE – LECKERES AUS IHREM PRIVATEN VEGETARISCHEN KOCHSTUDIO**
- 88 Brot und Zerealien – Korn für Korn ein Genuss
- 100 Getreide – wie früher aus Topf und Ofen
- 109 Pseudogetreide – klein aber oho
- 116 Reis – kraftstrotzendes Korn des Lebens
- 124 Nudeln – immer gut in Form
- 134 Gemüse – vielfältig und pur wie die Natur
- 141 Hülsenfrüchte – nicht die Bohne langweilig
- 149 Sojabohne – Kraftpaket aus dem fernen Osten
- 156 Kohl – Dornrösenschlaf ade!
- 163 Pilze – Fruchtkörper mit Stil
- 173 Nuss und Kern – zum Knabbern gern
- 181 Johannisbrotkernmehl – Bindung erwünscht
- 185 **ANHANG**
- 185 Buchtipps
- 185 Internetadressen
- 186 Rezeptregister