

4 GELEITWORT

6 VORWORT

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

- 10 Vegetarismus – mehr als nur ein Trend!
- 14 Nährstofflexikon – 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 – Dornröschenschlaf 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