

Ruediger Dahlke



**PEACE
FOOD**

Das vegane
Kochbuch

INHALT



PEACE FOOD – EINE EINFÜHRUNG 4

Tierprotein ist schädlich	4
Tier-Angst im Fleisch	5
Umstellung mit Genuss	6
Fasten als Einstieg in den Umstieg	11
Das Geheimnis guten Kauens	12
Ist ein Leben auf rein pflanzlicher Basis gefährlich?	13
Wichtige Vitamine und Neurotransmitter	15
Antioxidantien und andere Hilfen	20
Lebenselixier Wasser	24
Übersäuerung	25
Der biochemische Glückskreis – dem Altern Paroli bieten	27
Wo geht es hin mit uns und unserer Ernährung?	32

ZUM NACHSCHLAGEN

Austauschtablelle vegane Alternativen	182
Glossar	183
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	186
Die Rezeptautorinnen	187
Sachregister	188
Rezeptregister	189

DIE REZEPTE 34

VEGANE KLEINIGKEITEN 34

Drinks 36 Aufstriche 38 Warmes Frühstück 44 Für unterwegs 49

PEACE FOOD FÜR JEDEN TAG 60

Suppen 62 Pizza, Pasta, Risotto 73 Currys 87 Vegan & bodenständig 93
„Vleisch“ für Umsteiger 107

KOCHEN FÜR FREUNDE 120

Dinner for two 122 Für die große Runde 132

VEGAN & SÜSS 152

Desserts 154 Mehlspeisen 160 Kuchen, Torten, Törtchen 171 Konfekt 180