

Patrick Bolk

SO GEHT VEGAN!

Der einfache Einstieg in ein veganes Leben

südwest

Inhalt



PROBIEREN SIE ES MAL VEGAN! (EINFÜHRUNG)	6
Schockierende Erkenntnisse	6
Verzicht? Nein, danke!	7
Die wichtigsten Nährstoffe	9
Besondere Umstände	11
Was erwartet Sie in diesem Buch?	13
1. GENUSS OHNE FLEISCH UND FISCH	14
Warum auf Fleisch und Fisch verzichten?	16
Pflanzliche Alternativen	18
Wo kaufe ich das alles ein?	22
2. OHNE MILCH UND MILCHPRODUKTE	40
Warum auf Milch und Milchprodukte verzichten?	42
Vegane Milchproduktalternativen	43
3. KOCHEN UND BACKEN OHNE EIER	60
Warum auf Eier verzichten?	62
Vegane Alternativen	62
Weitere zu ersetzende Backzutaten	63
4. KREATIVE VEGANE KÜCHE	78
Der vegane Vorratsschrank	80
Kreativ kochen ohne Ersatzprodukte	83
5. GETRÄNKE OHNE TIERISCHES	102
»Geschönte« Getränke	104
Pflanzliche Alternativen	105
Supergetränk Grüne Smoothies	105
6. VEGAN UNTERWEGS	112
Vorbereitung ist alles!	114
Restaurantbesuche	114
Seminare, Tagungen und Geschäftsessen	115

7. BESONDERE GELEGENHEITEN 126

Essen gehen mit Freunden	128
Kochabende, Brunches und Familienfeiern	128
Durch leckeres veganes Essen überzeugen.....	129

8. VEGAN MIT KINDERN 152

Lassen Sie Ihre Kinder teilhaben und mitmachen!	155
In der Schule und bei Kindergeburtstagen	155
Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung!.....	157
Fleisch essen erlauben – ja oder nein?	157

9. VEGAN FÜR PROFIS: SUPERFOODS & ROHKOST 168

Rohkost rockt!.....	170
Benötige ich spezielle Küchengeräte?	170
Superfoods	171

10. ÜBER DEN TELLERRAND: VEGAN LEBEN 180

Versteckte tierische Stoffe – fast überall	182
Kleidung	183
Kosmetik	184
Putzmittel und Hygieneartikel	184
Und sonst?	184
Einige Gedanken zum Schluss.....	185

ANHANG 186

Der vegane Vorratsschrank.....	186
Nährstoffe	188
Austauschtabelle.....	190
Infoseiten	192
Rezeptregister	196
Über den Autor und die weiteren Beteiligten.....	198
Impressum	200

