

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	9
Warum eine vegetarische Lebensweise nicht ausreicht	13
Was bedeutet eigentlich »vegan«?	21
Gute Gründe, sich für eine vegane Lebensweise zu entscheiden	23
Ist es ethisch vertretbar, tierische Produkte zu essen?	23
In gesellschaftlichen Denkmustern gefangen	26
Vegan für die Umwelt	33
Vegan für die Gesundheit	43
Ist Jagd eine Lösung?	53
Die Kluft zwischen Theorie und Praxis überwinden	61
Nährstoffwissen	67
Potenziell kritische Nährstoffe	69
Auf diese Blutwerte kommt es an	93
Woran erkenne ich ein gutes Nahrungsergänzungsmittel?	96
Lebensmittelkunde	101
Vegane Basics	101
Ersatz für Altbekanntes finden	117
Ersatzprodukte – so ungesund wie ihr Ruf?	136
Der Wolf im Schafspelz – versteckte Zutaten	141

Mit veganen Mythen aufräumen	151
Vegane Ernährung führt zu Mangelerscheinungen	151
Vegane Ernährung ist zeitintensiv	154
Vegan ist teuer	155
Pflanzen haben auch Gefühle	159
Der Mensch ist ein Fleischfresser	162
Eine vegane Ernährung ist unnatürlich	165
Die Entwicklung unseres Gehirns verdanken wir dem Fleisch	167
Eine vegane Ernährung ist zu extrem	169
Soja zerstört den Regenwald und ist ungesund	173
Darf man als Veganer:in Ersatzprodukte essen?	175
Herausforderungen in einem veganen Alltag	179
Vegan essen im Restaurant	179
Wenn sich die Verdauung meldet	181
Vegan, veganer, am vegansten	183
Veganer:innen müssen zu 100 Prozent ethisch korrekt leben	186
Veränderungen machen sich bemerkbar	189
Veganer Alltag leicht gemacht	193
Ausgewogene Ernährung – so klappt's	193
Essen bei Freunden oder Familie	195
Farbe bekennen	199
Mit sich selbst im Reinen sein	202
Vegane Rezepte – einfach und nährstoffreich	205
Dank	213
Anmerkungen	215
Register	220