

6 Infos

- 7 Vegetarische Ernährung
- 8 Vegetarische Ernährungsformen
- 10 Tipps für eine nachhaltige Ernährung
- 12 Vegetarische Ernährung und Gesundheit
- 14 Wichtige Lebensmittel
- 18 Tofu
- 20 Seitan
- 22 Allergien und Unverträglichkeiten
- 24 Gemüse und Früchte nach Saison
- 28 Literatur

30 Rezepte

- 31 Rezeptverzeichnis
- 34 Spezielle Zutaten
- 37 Aufbau Rezepte
- 38 Getränke
- 55 Frühstück
- 73 Snacks und Fingerfood
- 117 Saucen, Dips und Chutneys
- 137 Suppen
- 154 Salate
- 191 Tofu, Seitan, Quorn, Tempeh und Paneer
- 220 Gemüse
- 245 Getreide, Getreidealternativen, Reis
und Hülsenfrüchte
- 269 Pasta
- 294 Grill
- 309 Gebäck
- 341 Desserts

Porträts

- 50 Nils
- 62 Joël
- 90 Zoja
- 126 Mohammed
- 176 Yanis
- 230 Melissa
- 256 Gian-Marco
- 276 Nicolas
- 316 Marsola
- 332 Shania
- 362 Aylin