

Inhalt

- 1 Dezember 7
- 2 Januar – alles Bio 26
- 3 Familienbande 55
- 4 Februar – immer noch alles Bio 67
- 5 Mitgefühl – ohne Gefühl 88
- 6 März – vegetarisch 100
- 7 April – weiterhin vegetarisch 125
- 8 Mai – vegan 143
- 9 Juni – veganer 164
- 10 Die Sache mit der Milch 189
- 11 Juli – noch veganer 202
- 12 August – am vegansten 224
- 13 September – frutarisch 258
- 14 We are the Champions 283
- 15 Oktober – frutarisch 293
- 16 November – Wie geht es weiter? 313
- Anhang 325