

OBSAH



PEACE FOOD



STRAVA PRO KLID V DUŠI – PEACE FOOD – ÚVOD 4

Živočišný protein je škodlivý	4
Strach zvířat v mase	5
Změna výživy s požitkem	6
Půst jako začátek změny	11
Tajemství dobrého rozkousávání	12
Je život na čistě rostlinném základě nebezpečný?	13
Důležité vitamíny a neurotransmitery	15
Antioxidanty a jiné pomoci	20
Elixír života: voda	24
Překyselení	25
Biochemický kruh štěstí – čelit stáří	27
Kam se ubíráme a spolu s námi i naše výživa?	31

ZUM NACHSCHLAGEN

Tabulka veganských alternativ běžné stravy	182
Významový slovník	183
Publikační činnost Ruedigera Dahlkeho	186
Autorky receptů (... a jeden autor)	187
Rejstřík	188
Přehled receptů	189

RECEPTY 34

VEGANSKÉ MALIČKOSTI 34

Nápoje 36 Pomazánky 38 Teplá snídaně 44 Na cestu 49

PEACE FOOD PRO KAŽDÝ DEN 60

Polévky 62 Pizza, těstoviny, rizoto 73 Kari 87 Veganské a původní 93
„Maso“ 107

VAŘENÍ PRO PŘÁTELE 120

Večeře pro dva 122 Pro velkou společnost 132

VEGANSKÉ & SLADKÉ 152

Dezerty 154 Moučníky 160 Koláče, dorty, zákusky 171 Cukrovinky 180