

Inhalt

Vorwort	9
----------------	----------

ERSTER TEIL

Bevor es das Wort gab	11
------------------------------	-----------

Die strengen Vegetarier des 19. Jahrhunderts 11 – Frühe Flexi-Veganer, Rohköstler und Sinnsucher 17 – Gustav Struve und die radikalen Engländer 22 – Die Disziplin des Weglassens 24 – Raubtierfutter Fleisch 27 – Kleiner Hype um die Sojabohne 29 – Das Zwischenreich von Milch und Eiern 32 – Das gute Brot 39 – Die Rohkost und ihre Gegner 40 – Unfreiwillig vegan – aus Armut 42 – Wurst und Milch im Ladenregal 44 – Unpolierter Reis vom Reformwarenfachmann 46 – Wolle und Seife 47 – Vegan auf Rezept 50 – Der »Jungborntisch« 53 – Pflanzkost auf dem Berg der Wahrheit 56 – Die Küche ist die Apotheke 61 – Der Garten Eden in Theorie und Praxis 63 – Eine Schule für vegane Leibsorgerinnen 68 – Die Erfindung der Pflanzenbutter 70 – Die große Entfettungskur von 1914 bis 1918 75 – Der Erste Weltkrieg macht die Vegetarier zu Veganern 81 – Radikaler Tierschutz seit 1931 86 – Hitler, der Flexitarier 91 – Die Stille um den Veganismus im »Dritten Reich« 94

ZWEITER TEIL

Die Erfindung des Wortes 99

Donald Watson sucht einen Namen 99 – Der Begriff ist geprägt 104

DRITTER TEIL

Seit es das Wort gibt 107

Vegan im Bombenkrieg 107 – Siedlungen ohne Tiere 109 – Endlich wieder Butter – oder wenigstens Rama 111 – Hühner in Fabriken, Kühe an der Kette 114 – Eine vegane Ordensgemeinschaft 116 – Der Tierschutz und die Kirche 120 – Blutige Milch und der Teufel im Tier 122 – Böser Käse, guter Käse 126 – Das erste Vegan-Kochbuch 127 – Der Leserbrief eines Veganers von 1962 130 – Das umstrittene Vitamin B 12 134 – Endstation Vegetarismus und eine gehörnte Amme 136 – Vegane Flaute in der DDR 142 – Der Vegetarierbund und die Corfam-Schuhe 143 – »Tierleichen am Fuß« 144 – Gelbe Butter mit düster-rottem Schein 145 – Der Milch-Hasser Walter Sommer 146 – Der Milch-Hasser Helmut Wandmaker 149 – Der neue Wohlfühl-Veganismus 151 – Das diskriminierte Tier 154 – »Ökolinks« gegen »rechte VeganerInnen« 154 – Punk, vegan und drogenfrei 157 – Veganes Festival im Kellerwald 158 – Ein eigener Pass für Veganer 159 – Das Hühnerweiße auf der Zutatenliste 160 – Das Verschwinden der Buttermilch 162 – Der Hype 167

Dank 173

Schreibweise 174

Auswahlbibliographie 175

Abbildungsverzeichnis 181