

Inhaltsübersicht

Vorwort	7
Dreigliederiger Mensch und dreigliedrige Pflanze	11
Der Blüte - Frucht - Same-Prozess und das Stoffwechselsystem	11
Die Wurzel und das Nerven-Sinnessystem	13
Das Blatt und das rhythmische System, Herz - Lunge	15
Die spezielle Stellung der Getreide	22
Mengenangaben	24
Einweich- Koch- und Quellzeiten	24
Sonne - Weizen - Sonntag	27
Die Sonne	27
Der Weizen - Triticum	32
<i>Kulturgeschichtliche Betrachtung</i>	32
<i>Anbau</i>	33
<i>Nähr- und Heilwert</i>	34
Der Dinkel - Triticum spelta	39
Der Grünkern -Triticum spelta	40
Der Buchweizen - Fagopyrum esculentum	40
“Sonntags - Kinder” - Rezepte	42
Reis- Mond- Montag	53
Der Mond	53
Der Reis - Oryza sativa	58
<i>Kulturgeschichtliche Betrachtung</i>	58
<i>Anbau</i>	59
<i>Nähr- und Heilwert</i>	61
<i>Reis - Rezepte</i>	65
Gerste - Dienstag - Mars	79
Der Mars	79
Die Gerste - Hordeum vulgare	86
<i>Kulturgeschichtliche Betrachtung</i>	86
<i>Anbau</i>	87
<i>Nähr- und Heilwert</i>	90
<i>Gersten - Rezepte</i>	95

Merkur - Hirse - Mittwoch	105
Der Merkur	105
Die Hirse - <i>Panicum miliaceum</i>	109
<i>Kulturgeschichtliche Betrachtung</i>	110
<i>Anbau</i>	114
<i>Nähr- und Heilwert</i>	114
<i>Hirse - Rezepte</i>	120
Jupiter - Roggen - Donnerstag	131
Der Jupiter	131
Der Roggen - <i>Secale cereale</i>	135
<i>Kulturgeschichtliche Betrachtung</i>	135
<i>Anbau</i>	137
<i>Nähr- und Heilwert</i>	139
<i>Roggen - Rezepte</i>	144
Venus - Hafer - Freitag	157
Die Venus	157
Der Hafer - <i>Avena sativa</i>	161
<i>Kulturgeschichtliche Betrachtung</i>	161
<i>Anbau</i>	164
<i>Nähr- und Heilwert</i>	165
<i>Hafer - Rezepte</i>	173
Saturn - Mais - Samstag	183
Der Saturn	183
Der Mais - <i>Zea mays</i>	192
<i>Kulturgeschichtliche Betrachtung</i>	192
<i>Anbau</i>	196
<i>Nähr- und Heilwert</i>	200
<i>Mais - Rezepte</i>	206
Weitere Rezepte	215
<i>Früchte - Desserts</i>	215
<i>Kleingebäck</i>	218
<i>Kuchen und Torten</i>	229
<i>Brote</i>	246
<i>Grundansatz-Zubereitung</i>	247