

Inhaltsübersicht

| | |
|---|----|
| Vorwort | 7 |
| Dreigliedriger 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 spolta | 39 |
| Der Grünkern -Triticum spelta | 40 |
| Der Buchweizen - Fagopyrum esculentum | 40 |
| <i>"Sonntags - Kinder" - Rezepte</i> | 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 - Panicum miliaceum | 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 - Secale cereale | 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 - Avena sativa | 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 - Zea mays | 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 |