

Vorwort . . . . .	11
-------------------	----

## **I – Grundgedanken**

Warum ein neues Sprossenbuch? . . . . .	14
Die Geschichte der Sprossen . . . . .	18
Sprossen in der Ernährungswissenschaft . . . . .	23
Ein Same erwacht . . . . .	26

### **Die Sprosse und ihre Inhaltsstoffe**

Enzyme: Zündstoffe für den Organismus . . . . .	28
Vitamine bewirken Widerstand . . . . .	30
Mineralien und Spurenelemente für die Feinarbeit . . . . .	34

### **Warum Sprossen?**

Lebensfrische und Geschmack . . . . .	38
Gegen das tägliche Gift . . . . .	39
Ökonomie für Natur und Mensch . . . . .	41
Gegen Übergewicht . . . . .	44
Nahrung für Seele, Leib und Geist . . . . .	45
Zusammenfassung: Warum Sprossen? . . . . .	47

### **Die 12-Tage-Kräuter**

Der kleine Unterschied . . . . .	48
Das grüne Geheimnis . . . . .	49
Was macht das Kraut so grün? . . . . .	50
Aus der Geschichte des grünen Blattes . . . . .	50
Über die Heilwirkung des Chlorophylls: wie außen, so innen . . . . .	52
Weizengrassaft . . . . .	55
Die Tradition der heilenden Würzkräuter . . . . .	60
Die Wirkung der Würzkräuter . . . . .	61

### **Der Zimmergarten hat keinen Zaun**

Der Kern der Sache . . . . .	66
------------------------------	----

---

Welches Saatgut für den Zimmergarten? . . . . .	67
Samenmischungen für die Sprossenzucht . . . . .	70
Das Wasser . . . . .	71
Die Bedeutung des Lichtes in der Sprossenzucht . . . . .	72
Geräte für die Sprossenzucht . . . . .	74
Grundsätzliches über die Sprossenzucht . . . . .	76
Gründe, weshalb Sprossen nicht keimen . . . . .	78
Die Sprossenzucht am Beispiel der Mungbohne . . . . .	80

## Die Praxis der Grünkrautzucht

Geräte für die Grünkrautzucht . . . . .	83
Die Erde . . . . .	85
Der Anbau der 12-Tage-Kräuter in Erde . . . . .	89
Der Anbau ohne Erde . . . . .	90
Erntegedanken . . . . .	93
Was tun bei Schimmel? . . . . .	94

## II – Samenbiographie

Der Weg . . . . .	98
Alfalfa, siehe Luzerne	
Adzukibohne . . . . .	98
Bockshornklee . . . . .	103
Buchweizen . . . . .	109
Erbse . . . . .	113
Gerste . . . . .	117
Hirse . . . . .	123
Kichererbse . . . . .	127
Kresse . . . . .	131
Kürbis . . . . .	135
Leinsamen . . . . .	139
Linse . . . . .	145

---

Luzerne . . . . .	149
Mungbohne . . . . .	155
Rettich . . . . .	159
Roggen . . . . .	163
Senf . . . . .	167
Sesam . . . . .	171
Gelbe Sojabohne . . . . .	175
Sonnenblume . . . . .	181
Weizen . . . . .	187
Tabellarische Übersicht . . . . .	193
Die »Aura« der Pflanzen . . . . .	195
Vom inneren Garten . . . . .	200

## III – Rezepte aus dem Reich des Lebendigen

Eßkultur im 21. Jahrhundert . . . . .	204
Roh oder gekocht? . . . . .	207
Vorsichtsmaßnahmen bei Rohkost? . . . . .	210
Fleisch in der Küche der Sprosse? . . . . .	212
Der sanfte Weg in die Sprossenküche . . . . .	215
Zutaten in der Sprossenküche . . . . .	212

### Die grüne Revolution in der Küche

Grassaft . . . . .	222
Sonnensalate . . . . .	226
Der vollwertige Salat . . . . .	230
Praktische Hinweise für die Küche der Sprossen u. Grünkräuter	231

### Grundrezepte

Salatsauce . . . . .	234
Nußpasten . . . . .	234
Gemüsecremes . . . . .	239

Obstcremes . . . . .	243
Suppen auf meine Art . . . . .	244
Sorbets für Festtage . . . . .	245

## IV–Rezepte von A–Z

Adzukibohnensprossen für Michel de Montaigne . . . . .	248
Bockshornkleesprossen für Jiddu Krishnamurti . . . . .	250
Buchweizengrün für Prentice Mulford . . . . .	252
Erbsensprossen für Are Waerland . . . . .	254
Gerstensprossen für Ralph Waldo Emerson . . . . .	256
Hirsesprossen für Pythagoras . . . . .	260
Kichererbsensprossen für Jean-Jacques Rousseau . . . . .	262
Kresse für Bircher-Benner . . . . .	267
Kürbissprossen für Leonardo da Vinci . . . . .	268
Leinsamensprossen für Frances Moore-Lappé . . . . .	270
Leinsamengrün für Leo Tolstoi . . . . .	272
Linsensprossen für Platon . . . . .	273
Luzernegrün für Albert Schweitzer . . . . .	277
Mungbohnenprossen für Mahatma Gandhi . . . . .	279
Roggensprossen für Bernard Shaw . . . . .	283
Rettichgrün für Ovid . . . . .	286
Senfgrün für Rabindranath Tagore . . . . .	288
Sesamsprossen für Percy Shelly . . . . .	290
Sojabohnensprossen für Sheng Nung . . . . .	292
Sonnenblumengrün für Plutarch . . . . .	295
Weizensprossen für Elly Ney . . . . .	299
Weizengrün für Ann Wigmore . . . . .	302
Vom Essen und Trinken . . . . .	303

# *Inhalt*

---

## **Anhang**

Weiterführendes Literaturverzeichnis . . . . .	304
Bibliographie . . . . .	304
Herstellernachweis . . . . .	310
Rezepte-Register . . . . .	311
Stichwortverzeichnis . . . . .	314

*Sonnenblumengrün im  
Wachstumszyklus*