

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
Weizengrasssaft	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*