

# Inhalt

Vorwort	6
Geistige Individuation	7
Essen, Zubereitung, Auswahl	10
Essen und Geben	13
Die Besinnung am Tische	17
Die Bedeutung der Nahrungsmittel	19
Rohkost und gekochte Nahrung	21
Auswahl der Nahrungsmittel – Entwicklung von Ästhetik	25
Das Getreide	29
Das Gemüse im Rhythmus des Jahreslaufes	35
Das Fleisch als Nahrungsmittel – Die Problematik des Tötens	40
Die Milch als Nahrungsmittel	46
Die Hülsenfrüchte	51
Die Nüsse	54
Die Zwiebelgewächse	56
Die Nachtschattengewächse	58
Die Kohlgewächse	61
Die Gurkengewächse	63
Das Wesen der Wurzel	65
Das Obst	67
Der Honig	71
Die Gewürze	75
Über das Trinken	77
Das Bewußtsein und das Leben nach dem Tode	78
<i>Vortrag vom 5. März 1992</i>	
Das Problem der Übersäuerung (Acidose) - die geistige Bedeutung des Verdauungssystems	85
<i>Vortrag vom 6. März 1992</i>	
Das Verdauungssystem in seiner geistigen Bedeutung	90
<i>Vortrag vom 7. März 1992</i>	
Praktische Hinweise für die Küche und die Zubereitung der Nahrung	94
<i>Vortrag vom 7. März 1992</i>	
Das tiefe Hinabstürzen des Bewußtseins in die Materie und die Entwicklung der rechten Aktivität zur Befreiung	96
<i>Vortrag vom 8. März 1992</i>	
Zeichnungen zu den sieben Getreidearten	104