

# 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
Vortrag vom 5. März 1992	
Das Problem der Übersäuerung (Acidose) -	85
die geistige Bedeutung des Verdauungssystems	
Vortrag vom 6. März 1992	
Das Verdauungssystem in seiner geistigen Bedeutung	90
Vortrag vom 7. März 1992	
Praktische Hinweise für die Küche und die Zubereitung der Nahrung	94
Vortrag vom 7. März 1992	
Das tiefe Hinabstürzen des Bewußtseins in die Materie und	96
die Entwicklung der rechten Aktivität zur Befreiung	
Vortrag vom 8. März 1992	
Zeichnungen zu den sieben Getreidearten	104