

Inhalt

Einleitung	7
Warum überhaupt Rohkost?	8
Was habe ich erwartet?	8
Welchen Weg bin ich gegangen?	9
Was habe ich bekommen?	9
Zuerst: Kundig machen	11
Die Rohkost-Richtungen.....	11
Bücher, die ich gelesen habe	13
Bedingungen „meiner“ Rohkost.....	22
Wie definiere ich Rohkost?	22
Warum zwei Wochen?	24
Erste Versuchsschritte.....	25
Rohkostprobetag	27
Die heiße Phase	30
Nachbeobachtungen	48
Rezepte	52
Zusatzrezepte.....	117
Ein Wort über mich.....	138