

Inhalt

Vorwort	9
I. DAS GETREIDE – NAHRUNG DES MENSCHEN 11	
<i>Der kultische Ursprung</i>	13
Persische Urkunden	13
Die Gabe der Demeter	15
<i>Vom Wesen des Getreides</i>	26
Die Familie der Gräser	26
Die Getreidepflanze	27
Die ätherischen Bildekräfte im Werden der Getreidepflanze	32
Das Getreidekorn	34
<i>Wirksamkeit des Getreides im Menschen</i>	38
Nerven-Sinnesbereich	38
Stoffwechsel system	45
Herz- und Lungensystem	48
II. DIE SIEBEN GETREIDE IN NORMALKOST UND DIÄT 53	
<i>Der Weizen</i>	55
Aus der Geschichte	55
Der Anbau in unserer Zeit	56
Die Arten des Weizens	57
Klima und Boden	58
Botanische Merkmale	59
Der Dinkel	62
Grünkern	63
Die Nährmittel aus Weizen	64
Wirkungen im Menschen	65
<i>Der Reis</i>	68
Wirksamkeiten des Mondes	68
Die Reisesserin in Peking	69

Botanische Betrachtungen	73
Der Nährstoffgehalt des Reiskorns	74
Weiterverarbeitung	74
Reissorten	76
Weitere Verwendung der Reispflanze	77
Reisanbau	77
Wirksamkeiten der Reisernährung im Menschen	80
Reisgeschichte und kulturelle Entwicklungen	82
Erzählung aus Indien	83
<i>Die Gerste</i>	86
Die Gerste – das bevorzugte Getreide der Griechen	88
Botanische Merkmale	89
Keimung und Malzbildung	91
Anbau der Gerste	93
Verarbeitungsformen der Gerste. Was ist im Handel erhältlich?	94
Wirksamkeiten im Menschen	97
<i>Die Hirse</i>	103
Botanische Merkmale	103
Was enthält das Hirsekorn?	106
Über den Anbau	106
Zur Kulturgeschichte der Hirse	107
Wirksamkeiten im Menschen	110
Die Kieseldynamik	110
Die Wärmebildung	112
Das Märchen vom süßen Brei	113
<i>Der Roggen</i>	115
Vom Wesen des Roggens	115
Züchtung und Anbau	116
Aus der Kulturgeschichte	119
Die Weiterverarbeitung des Roggens	121
Wirksamkeiten im Menschen	121
Der Bauer Paavo	125
<i>Der Hafer</i>	128
Hafer und Golfstrom	128

Botanische Betrachtungen	129
Nährstoffe im Hafer	131
Der Hafer in der Normalkost	134
Der Hafer in der Krankenkost	136
Aus der Kulturgeschichte des Hafers	137
<i>Der Mais</i>	140
Botanische Betrachtungen	140
Vegetationsbedingungen	144
Die Inhaltsstoffe	145
Verwendungsformen als Nahrungsmittel	146
Nährwert für den Menschen	147
Der Mais – das Getreide der Indianer	149
III. DIE SIEBENFALT DER GETREIDE – PLANETEN UND WOCHENTAGE	153
Die Reihenfolge der Wochentage	161
IV. GLIEDERUNGEN DER VIERHEIT	165
Elemente, Ätherarten, Temperamente und ihre Beziehung zu den Getreidearten	167
V. DAS BROT	177
Geschichte des Brotbackens	181
Die Brotbereitung heute	184
Das Honig-Salzbrot	185
Spezial-Backferment nach Hugo Erbe	186
Der Sauerteig	188
Das Hefebrot	190
Das Brot und der Weg des Menschen in die Zukunft	191
Anmerkungen – Literaturhinweise	195
Abbildungsverzeichnis	199