

# Inhalt

Vorwort. . . . .	9
I. DAS GETREIDE – NÄHRUNG 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 Bildekkräfte im Werden der Getreidepflanze	32
Das Getreidekorn. . . . .	34
<i>Wirksamkeit des Getreides im Menschen</i> . . . . .	38
Nerven-Sinnesbereich . . . . .	38
Stoffwechselsystem . . . . .	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 Nahrungsmittel 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 Reisernte 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