

VORWORT	6
KAPITEL 1: VOM NUTZEN DES SPROSSENZIEHENS	8
TEIL I: WAS SIE FÜR IHREN EINSTIEG IN DIE SPROSSENGÄRTNEREI BRAUCHEN	18
KAPITEL 2: WÄHLEN SIE IHR KEIMGERÄT	20
KAPITEL 3: VON SAMEN UND HÜLSENFRÜCHTEN	38
TEIL II: SPROSSEN ZIEHEN - SO WIRD'S GEMACHT	58
KAPITEL 4: HÜLSENFRÜCHTE	60
KAPITEL 5: GETREIDE	74
KAPITEL 6: MINI-BLATTGEMÜSE	88
KAPITEL 7: SCHLEIM BILDENDE SAMEN	100
KAPITEL 8: GRÜNKRAUT	107
KAPITEL 9: GRÄSER	116
KAPITEL 10: UND WAS FANGE ICH MIT ALL DEN SPROSSEN AN?	130
KEIMTABELLE	148
BEZUGSQUELLEN, LITERATUR & WEBSITES	153
DANK	154
ÜBER DIE AUTORIN	155