

Inhalt

Vorwort / 4

Die Story / 6

Gesundheit & Frieden / 8

Fünf Übungen für mein Wohlsein / 10

Gesunde Ernährung / 13

Was ist BIO? Was ist NICHTBIO? / 14

Funktion, Ordnung, Schönheit und Gesundheit / 18

Die Soyana-Methode / 24

Kristallisierungsbilder / 28

Apfel / 30	Kartoffeln / 84	Miso / 136	Mais / 192
Trauben / 34	Tomaten / 88	Tamari / 140	Mandeln / 196
Orange / 38	Broccoli / 92	Soyananda / 146	Cashew / 200
Zitrone / 42	Avocado / 96	Erbsen / 152	Haselnüsse / 204
Kaki / 46	Gurke / 100	Linsen / 156	Sonnenblumenöl / 208
GenTech Soya-Drink und BioSoya-Drinks / 50	Kohl / 104	Reis / 160	HighOleic
Rotwein / 58	Spinat / 108	Weizen / 164	BioSonnenblumenöl / 212
Grüntee aus Japan / 64	Aubergine / 112	Pasta / 168	Rapsöl / 216
Kaffee / 68	Zucchini / 116	Dinkel / 172	Kokosöl / 220
Kakao / 72	Stangen-Sellerie / 120	Gerste / 176	Alfalfa / 224
Weisser Rohrzucker / 76	Kopfsalat / 124	Hafer / 180	Löwenzahn / 228
Karotten / 80	Bohnen / 128	Hirse / 184	Wilder Rosmarin / 230
	Soyabohnen / 132	Buchweizen / 188	Soyana-Lebensmittel / 234

Die erkennbare Botschaft in Lebensmitteln / 244

Was sind eigentlich Lebensmittel? / 250

Die Rolle des BioLand- und Gartenbaus / 254

Ist das wirklich bio? Schutz vor Betrug / 256

Die wahren Kosten der Lebensmittel / 258

Ein Gespräch mit Ihnen / 260

Soyana: Die Suche nach „Peace Food“ / 265

Plakate zur Inspiration und für Ausstellungen / 268