

Vorwort / 4

Die Story / 6

Gesundheit & Frieden / 8

Fünf Übungen für mein Wohlbefinden / 10

Gesunde Ernährung / 13

Was ist BIO? Was ist NICHTBIO? / 14

Funktion, Ordnung, Schönheit und Gesundheit / 18

Die Soyana-Methode / 24

Kristallisationsbilder / 28

Apfel / 30

Kartoffeln / 84

Trauben / 34

Tomaten / 88

Orange / 38

Broccoli / 92

Zitrone / 42

Avocado / 96

Kaki / 46

Gurke / 100

GenTech Soya-Drink

Kohl / 104

und BioSoya-Drinks / 50

Spinat / 108

Rotwein / 58

Aubergine / 112

Grüntee aus Japan / 64

Zucchini / 116

Kaffee / 68

Stangen-Sellerie / 120

Kakao / 72

Kopfsalat / 124

Weisser Rohrzucker / 76

Bohnen / 128

Karotten / 80

Soyabohnen / 132

Miso / 136

Tamari / 140

Soyananda / 146

Erbsen / 152

Linsen / 156

Reis / 160

Weizen / 164

Pasta / 168

Dinkel / 172

Gerste / 176

Hafer / 180

Hirse / 184

Buchweizen / 188

Mais / 192

Mandeln / 196

Cashew / 200

Haselnüsse / 204

Sonnenblumenöl / 208

HighOleic

BioSonnenblumenöl / 212

Rapsöl / 216

Kokosöl / 220

Alfalfa / 224

Löwenzahn / 228

Wilder Rosmarin / 230

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