

Inhalt

Vorwort	7
---------	---

Sprossen und Mikrogrün neu entdecken

Wer clever ist, zieht seine Sprossen selbst!	10
20 gute Gründe für einen eigenen Sprossengarten	12
Vitalstoffwunder „Sprosse“	14
So gelingt die Sprossenzucht	18
Equipment und Keimmethoden	22
Keimgeräte reinigen & desinfizieren	28
Die Praxis – vom Einweichen bis zur Ernte	32

Die Porträts von A bis Z

Die Sprossenporträts im Überblick	39
-----------------------------------	----

Die Rezepte

Einführung	80
Drinks	82
Suppen	92
Salate	102
Kleine Mahizeiten	114
Dips, Aufstriche, Saucen	128
Brot & Co.	136
Hauptgerichte	144
Das süße Leben	156

Anhang

Küchenfreunde	170
Spezielle Zutaten	171
Saatgut und Keimmethode	175
Sprossenguide-Tabelle	178
Saattmischungen – selbst gemacht	188
Erste-Hilfe-Tipps für das Sprossenziehen	189
Phytotoxine und Anti-Nährstoffe: Sicherheit geht vor	190
Register der Rezepte	192
Bezugsquellen	193
Literaturempfehlungen	194
Dank	195
Über die Autorin	196