

Inhalt

Das Geheimnis der kleinen Kraftpakete	7
100 Prozent Kraft und Gesundheit	7
Kein Grund zur Sorge	12
Die ersten Schritte	17
Einweichen: Vor- und Nachteile	17
Die Anzucht: Vom Samen zum Spross	21
↗ So wird's gemacht	24
Was eignet sich zum Keimen, Sprossen oder zur Graszucht? (Auswahl)	26
Verwendung in der Küche	41
Aufbewahren und Trocknen	46