

INHALT

BASICS

Superfoods von der Fensterbank	3
Gute Gründe für den Anbau	4
Keimsprossen	7
Grünspalten	8
Microgreens & Mikrogemüse	11

PRAXIS

Grundausrüstung	14
Die Basics: Gießen, pflegen & düngen	16
Schnelle Hilfe bei Problemen	17
Anzucht von Keimsprossen	18
Anzucht von Grünspalten	21
Ernten	23

PORTRÄTS

Die besten Sprossen von Adzukibohne bis Schnittsalat	26
--	----

REZEPTE

Sprossensalat	43
Hähnchen-Wrap	45
Der Autor; Bezugsquellen	47