

INHALT

BASICS

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

PRAXIS

Grundausstattung	14
Die Basics: Gießen, pflegen & düngen	16
Schnelle Hilfe bei Problemen	17
Anzucht von Keimspossen	18
Anzucht von Grünspossen	21
Ernten	23

PORTRÄTS

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

REZEPTE

Sprossensalat	43
Hühnchen-Wrap	45
Der Autor; Bezugsquellen	47