

Inhaltsverzeichnis

9	Keime und Sprossen für die Gesundheit
11	Keimlinge oder junge Sprossen?
12	Frische Säfte aus Weizen- oder Gerstengras
14	Saaten selber keimen
18	Der Verzehr von Keimen und Sprossen
19	Das Einweichen der Samen
21	Das Vorkeimen von Getreide und Hülsenfrüchten vor dem Kochen
23	Die Wahl des richtigen Keimgeräts
27	Das Keimen von Alfalfa
28	Das Keimen geschälter Sonnenblumenkerne
29	Das Keimen von Linsen
30	Das Keimen von Quinoa
31	Das Keimen von Bockshornklee
32	Eine Auswahl keimfähiger Saaten
35	Essenerbrot – das Rohkost-Brot aus gekeimtem Getreide
36	Erläuterungen zu den Rezepten

Die Rezepte

37	Aperitifs und Vorspeisen
48	Suppen
58	Kalte und warme Saucen
66	Kompositionen mit Salaten und rohem Gemüse
80	Hauptgerichte
94	Kleine Häppchen und Snacks
102	Desserts und Variationen mit Obst
112	Grüne Rezepte mit Gerstengrassaft

Anhang

118	Weiterführende Literatur/Danksagung
119	Rezeptverzeichnis
120	Bücher für gesunden Genuss