

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 Gerstengrasssaft

Anhang

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