

Inhalt

Vorwort	4	Küchenhelfer für das Milchen.....	70
Warum Pflanzenmilch?	6	Vor dem Milchen keimen lassen	72
Was ist Pflanzenmilch?	7	Süßungsmittel, Gewürze und	
Pflanzenmilch ist keine Erfindung d. Neuzeit...8		weitere Milchzutaten	74
Welche Pflanzen für Milch?	9	Milchzutat Öl	78
Ertragswerte	10	Verdickungsmittel	78
		Milchzutat Lecithin	79
Kurzanleitung: Pflanzen aus Samen ziehen....12		Vom Korn zur Milch – Pflanzenmilch	
Getreide und Pseudogetreide	19	aus Getreide	81
Getreide statt Rasen im Garten?	20	Milch aus Getreidekörnern	82
Kleiner Getreidesteckbrief.....	23	Milch aus Getreideflocken	84
Pseudogetreide	27	Amaranthmilch	86
Amaranth	27	Milch aus Buchweizen, Dinkel,	
Buchweizen	29	Gerste und Hafer	87
Quinoa	30	Milch aus Hirse und Kanariengras	88
Nüsse und Steinfrüchte im Garten	32	Milch aus Zuckermais	89
Haselnüsse	33	Milch aus Quinoa, Roggen und Weizen	90
Einen Walnussbaum selbst ziehen	35	Milch aus Nüssen und Steinfrüchten	91
Esskastanien (Edelkastanien)	37	Milch aus Haselnüssen	93
Mandeln.....	39	Milch aus Walnüssen	95
Ölsaaten im Garten	43	Milch aus Esskastanien (Edelkastanien)	96
Nutzhanf anbauen ?	43	Milch aus Mandeln	99
Leinsamen.....	43	Milch aus Ölsaaten	101
Sesam im Garten	45	Milch aus Nutzhanf.....	101
Sonnenblumen im Garten.....	46	Milch aus Kürbis.....	103
Kürbisanbau.....	48	Milch aus Leinsamen	104
Hülsenfrüchte anbauen	50	Milch aus Sesam.....	106
Bohnen	51	Milch aus Sonnenblumenkernen.....	107
Beliebte Bohnen im Garten und		Milch aus Hülsenfrüchten	109
auf dem Balkon	55	Milch aus Bohnen.....	110
Erbsen.....	57	Milch aus Erbsen	112
Kichererbsen	59	Milch aus Kichererbsen.....	114
Süßlupinen	60	Milch aus Süßlupinen	116
Sojabohnenanbau im Garten.....	62	Milch aus Knollen	119
Erdmandeln (Tigernüsse)	65	Milch aus Kartoffeln	119
Bezugsquellen für Samen	67	Milch aus Süßkartoffeln	120
Milch von glücklichen Pflanzen	68	Milch aus Erdmandeln	122
Nun geht es ans Milchen	69	Trester/Pulpe – Was tun mit Rückständen? ..	124