

Rose-Marie Nöcker

Das große Buch der
Sprossen
und **Keime**

Fotos Joop Greypink

Wilhelm Heyne Verlag
München

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Vorwort | 1 0 |
| I - Grundgedanken | |
| Warum ein neues Sprossenbuch? | 1 2 |
| Die Geschichte der Sprossen | 1 4 |
| Sprossen in der Ernährungswissenschaft | 1 8 |
| Ein Same erwacht | 2 0 |
| Die Sprosse und ihre Inhaltsstoffe | |
| Enzyme: Zündstoffe für den Organismus | |
| Vitamine bewirken Widerstand | |
| Mineralien und Spurenelemente für die Feinarbeit | |
| Warum Sprossen? | |
| Lebensfrische und Geschmack | |
| Gegen das tägliche Gift | |
| Ökonomie für Natur und Mensch | |
| Gegen Übergewicht | |
| Nahrung für Seele, Leib und Geist | |
| Zusammenfassung: Warum Sprossen? | |
| Die 12-Tage-Kräuter | |
| Der kleine Unterschied | 3 5 |
| Das grüne Geheimnis | 3 6 |
| Was macht das Kraut so grün? | 3 6 |
| Aus der Geschichte des grünen Blattes | 3 7 |
| Über die Heilwirkung des Chlorophylls: wie außen, so innen | 3 8 |
| Weizengrasssaft | 4 1 |
| Die Tradition der heilenden Würzkräuter | 4 4 |
| Die Wirkung der Würzkräuter | 4 6 |
| Der Zimmergarten hat keinen Zaun | |
| Der Kern der Sache | 4 8 |
| Welches Saatgut für den Zimmergarten? | 4 9 |
| Samenmischungen für die Sprossenzucht | 5 1 |
| Das Wasser. | 5 2 |
| Die Bedeutung des Lichtes in der Sprossenzucht | 5 4 |
| Geräte für die Sprossenzucht | 5 6 |
| Grundsätzliches über die Sprossenzucht | 5 8 |
| Gründe, weshalb Sprossen nicht keimen | 5 9 |
| Die Sprossenzucht am Beispiel der Mungbohne | 6 0 |

Inhalt

Die Praxis der Grünkrautzucht

| | |
|---|-----|
| Geräte für die Grünkrautzucht | 6 3 |
| Die Erde | 6 4 |
| Der Anbau der 12-Tage-Kräuter in Erde | 6 8 |
| Der Anbau ohne Erde | 6 9 |
| Erntegedanken | 7 1 |
| Wastun bei Schimmel? | 7 2 |

II - Samenbiographie

| | |
|-----------------------------------|-------|
| Der Weg | 7 6 |
| Alfalfa, siehe Luzerne | |
| Adzukibohne | 7 8 |
| Bockshornklee | 8 1 |
| Buchweizen | 8 7 |
| Erbse | 9 1 |
| Gerste | 9 5 |
| Hirse | 9 9 |
| Kichererbse | 1 0 3 |
| Kresse | 1 0 7 |
| Kürbis | 1 1 1 |
| Leinsamen | 1 1 5 |
| Linse | 1 2 1 |
| Luzerne | 1 2 5 |
| Mungbohne | 1 2 9 |
| Rettich | 1 3 3 |
| Roggen | 1 3 7 |
| Senf | 1 4 1 |
| Sesam | 1 4 5 |
| Gelbe Sojabohne | 1 4 9 |
| Sonnenblume | 1 5 3 |
| Weizen | 1 5 9 |
| Tabellarische Übersicht | 1 6 4 |
| Die »Aura« der Pflanzen | 1 6 5 |
| Vom inneren Garten | 1 6 8 |

III - Rezepte aus dem Reich des Lebendigen

| | |
|---|-------|
| EBkultur im 21. Jahrhundert | 1 7 2 |
| Roh oder gekocht? | 1 7 5 |
| Vorsichtsmaßnahmen bei Rohkost? | 1 7 7 |

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Fleisch in der Küche der Sprosse? | 178 |
| Der sanfte Weg in die Sprossenküche | 180 |
| Zutaten in der Sprossenküche | 183 |

Die grüne Revolution in der Küche

| | |
|--|-----|
| Grassaft | 184 |
| Sonnensalate | 186 |
| Der vollwertige Salat | 189 |
| Praktische Hinweise für die Küche der Sprossen und Grünkräuter | 190 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| Grundrezepte | 192 |
| Salatsauce | 192 |
| Nußpasten | 192 |
| Gemüsecremes | 196 |
| Obstcremes | 199 |
| Suppen auf meine Art | 200 |
| Sorbets für Festtage | 201 |

IV- Rezepte von A-Z

| | |
|--|-----|
| Adzukibohnensprossen für Michel de Montaigne | 204 |
| Bockshornkleesprossen für Jiddu Krishnamurti | 206 |
| Buchweizengrün für Prentice Mulford | 209 |
| Erbsensprossen für Are Waerland | 210 |
| Gerstensprossen für Ralph Waldo Emerson | 212 |
| Hirsesprossen für Pythagoras | 216 |
| Kichererbsensprossen für Jean-Jacques Rousseau | 218 |
| Kresse für Bircher-Benner | 222 |
| Kürbissprossen für Leonardo da Vinci | 224 |
| Leinsamensprossen für Frances Moore-Lappe | 226 |
| Leinsamengrün für Leo Tolstoi | 227 |
| Linsensprossen für Piaton | 228 |
| Luzernegrün für Albert Schweitzer | 232 |
| Mungbohnenprossen für Mahatma Gandhi | 234 |
| Roggensprossen für Bernard Shaw | 238 |
| Rettichgrün für Ovid | 240 |
| Senfgrün für Rabindranath Tagore | 242 |
| Sesamsprossen für Percy Shelly | 244 |
| Sojabohnensprossen für Sheng Nung | 246 |

Inhalt

| | |
|-------------------------------|-----|
| Sonnenblumengrün für Plutarch | 248 |
| Weizensprossen für Elly Ney | 253 |
| Weizengrün für Ann Wigmore | 254 |
| Vom Essen und Trinken | 255 |

Anhang

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Weiterführendes Literaturverzeichnis | 257 |
| Bibliographie | 257 |
| Rezepte-Register | 260 |
| Herstellernachweis | 262 |
| Stichwortverzeichnis | 264 |

