

Rose-Marie Nöcker

Das große Buch der Sprossen und Keime

Leseprobe

[Das große Buch der Sprossen und Keime](#)

von [Rose-Marie Nöcker](#)

Herausgeber: Heyne-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b16862>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

Vorwort.....	11
 I - Grundgedanken	
Warum ein neues Sprossenbuch?.....	14
Die Geschichte der Sprossen.....	18
Sprossen in der Ernährungswissenschaft.....	23
Ein Same erwacht.....	26
 Die Sprosse und ihre Inhaltsstoffe	
Enzyme: Zündstoffe für den Organismus.....	28
Vitamine bewirken Widerstand.....	30
Mineralien und Spurenelemente für die Feinarbeit.....	34
 Warum Sprossen?	
Lebensfrische und Geschmack.....	38
Gegen das tägliche Gift.....	39
Ökonomie für Natur und Mensch.....	41
Gegen Übergewicht.....	44
Nahrung für Seele, Leib und Geist.....	45
Zusammenfassung: Warum Sprossen?.....	47
 Die 12-Tage-Kräuter	
Der kleine Unterschied.....	48
Das grüne Geheimnis.....	49
Was macht das Kraut so grün?.....	50
Aus der Geschichte des grünen Blattes.....	50
Über die Heilwirkung des Chlorophylls: wie außen, so innen....	52
Weizengrasssaft.....	55
Die Tradition der heilenden Würzkräuter.....	60
Die Wirkung der Würzkräuter.....	61
 Der Zimmergarten hat keinen Zaun	
Der Kern der Sache.....	66

Inhalt

Welches Saatgut für den Zimmergarten?.....	67
Samenmischungen für die Sprossenzucht.....	70
Das Wasser	71
Die Bedeutung des Lichtes in der Sprossenzucht.....	72
Geräte für die Sprossenzucht.....	74
Grundsätzliches über die Sprossenzucht.....	76
Gründe, weshalb Sprossen nicht keimen	78
Die Sprossenzucht am Beispiel der Mungbohne	80

Die Praxis der Grünkrautzucht

Geräte für die Grünkrautzucht.....	83
Die Erde	85
Der Anbau der 12-Tage-Kräuter in Erde	89
Der Anbau ohne Erde	90
Erntegedanken	93
Was tun bei Schimmel?	94

II - Samenbiographie

Der Weg.....	98
Alfalfa, siehe Luzerne	
Adzukibohne.....	98
Bockshornklee.....	103
Buchweizen.....	109
Erbse.....	113
Gerste	117
Hirse.....	123
Kichererbse.....	127
Kresse	131
Kürbis.....	135
Leinsamen.....	139
Linse	145

Inhalt

Luzerne	149
Mungbohne	155
Rettich	159
Roggen	163
Senf	167
Sesam	171
Gelbe Sojabohne	175
Sonnenblume	181
Weizen	187
Tabellarische Übersicht	193
Die »Aura« der Pflanzen	195
Vom inneren Garten	200

III-Rezepte aus dem Reich des Lebendigen

Eßkultur im 21. Jahrhundert	204
Roh oder gekocht?	207
Vorsichtsmaßnahmen bei Rohkost?	210
Fleisch in der Küche der Sprosse?	212
Der sanfte Weg in die Sprossenküche	215
Zutaten in der Sprossenküche	212

Die grüne Revolution in der Küche

Grassaft	222
Sonnensalate	226
Der vollwertige Salat	230
Praktische Hinweise für die Küche der Sprossen u. Grünkräuter	231

Grundrezepte

Salatsauce	234
Nußpasten	234
Gemüsecremes	239

Inhalt

Obstcremes.....	243
Suppen auf meine Art.....	244
Sorbets für Festtage.....	245

IV- Rezepte von A-Z

Adzukibohnensprossen für Michel de Montaigne	248
Bockshornkleesprossen für Jiddu Krishnamurti.....	250
Buchweizengrün für Prentice Mulford.....	252
Erbsensprossen für Are Waerland.....	254
Gerstensprossen für Ralph Waldo Emerson.....	256
Hirsesprossen für Pythagoras.....	260
Kichererbsensprossen für Jean-Jacques Rousseau.....	262
Kresse für Bircher-Benner.....	267
Kürbissprossen für Leonardo da Vinci	268
Leinsamensprossen für Frances Moore-Lappe.....	270
Leinsamengrün für Leo Tolstoi	272
Linsensprossen für Piaton	273
Luzernegrün für Albert Schweitzer	277
Mungbohnenprossen für Mahatma Gandhi	279
Roggensprossen für Bernard Shaw	283
Rettichgrün für Ovid	286
Senfgrün für Rabindranath Tagore	288
Sesamsprossen für Percy Shelly.....	290
Sojabohnensprossen für Sheng Nung	292
Sonnenblumengrün für Plutarch	295
Weizensprossen für Elly Ney.....	299
Weizengrün für Ann Wigmore.....	302
Vom Essen und Trinken.....	303

Inhalt

Anhang	
Weiterführendes Literaturverzeichnis.....	304
Bibliographie.....	304
Herstellernachweis	310
Rezepte-Register.....	311
Stichwortverzeichnis	314

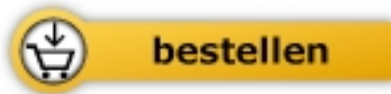




Rose-Marie Nöcker

[Das große Buch der Sprossen und Keime](#)

320 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de