

Rose-Marie Nöcker

Das große Buch der Sprossen und Keime

Extrait du livre

Das große Buch der Sprossen und Keime

de Rose-Marie Nöcker

Éditeur : Heyne-Randomhouse



<http://www.editions-narayana.fr/b16862>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



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
Weizengrassaft	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
Mungbohnensprossen 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



Leseprobe von R.-M. Nöcker, „Das große Buch der Sprossen und Keime“
Herausgeber: Heyne-Randomhouse
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Rose-Marie Nöcker

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

320 pages, broché
publication 2014



acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr