

Inhalt

Einleitung	5
Wie der Autor dieses Buches ein Koch wurde	9
Bevor wir zu den Rezepten kommen:	
Etwas über das Gesetz der Gegenseitigkeiten	10
Das sollten Sie beherzigen	12
Kein Kummer über Grundbestandteile— die sind in Ihren Nahrungsmitteln	14
<i>Vitamine</i>	14
<i>Minerale</i>	17
Ratschläge	18
Speisenskala von Yang bis Yin	20
Etwas über bevorzugte Nahrungsmittel und ihre Zubereitung . .	22
Was noch vor dem Kochen kommt	26
Getreide — Getreidespeisen	28
<i>Reis — König der Könige</i>	28
<i>Couscous</i>	36
<i>Omelettes und Eierkuchen</i>	39
<i>Hirse</i>	41
<i>Brot</i>	42
<i>Was ein Kind ißt</i>	45

Untergeordnete Nahrungsmittel	46
<i>Nituke</i>	46
<i>Seetang</i>	51
<i>Tempura</i>	53
<i>Nur Reis essen</i>	60
Hors d'Oeuvres und Beigaben	61
Über Ausgewogenheit	71
Suppen	72
Über das Fasten	92
Fisch und Meeresgetier	93
Weisheit der Pflanzen	109
Hauptgerichte	110
Und kalte Getränke?	120
Gomasio	121
Über das Kauen	122
Der größte Fehler	123
Saucen	124
Salz	129
Dessert	130
Was man sich merken soll	145
Glossarium	149
Rezept-Index	152