

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 |
| Vitamine | 14 |
| Minerale | 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 |
| Reis – König der Könige | 28 |
| Couscous | 36 |
| Omelettes und Eierkuchen | 39 |
| Hirse | 41 |
| Brot | 42 |
| Was ein Kind ißt | 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 |