

Inhalt

1	<i>Vorwort</i>
1	<i>Warum denn nun noch ein Kochbuch?</i>
4	<i>Grußwort</i>
5	<i>Einleitung (Herman Aihara)</i>
5	<i>1. Die Kunst des Kochens</i>
8	<i>2. Was ist Do oder Tao?</i>
11	<i>3. Selbsterkenntnis und Veränderung</i>
14	<i>4. Makrobiotische Nahrung ist köstlich</i>
16	<i>5. Diät Nr. 7</i>
18	<i>6. Vorbereitungen treffen</i>
20	<i>7. Der Sinn des Kochens</i>
<hr/>	
25	<i>Auswahl der richtigen Nahrungsmittel</i>
25	<i>1. Gemüse von A bis Z</i>
32	<i>2. Trockenprodukte</i>
34	<i>3. Wie Sie Fisch und Geflügel auswählen</i>
37	<i>4. Wie Sie Fisch zubereiten</i>
41	<i>Das Geheimnis des Kochens</i>
41	<i>1. Wo und wann Nahrungsmittel wachsen</i>
42	<i>2. Kein Verschwendung</i>
43	<i>3. Das Yin/Yang-Spiel (Nahrungsmittelauswahl)</i>
46	<i>4. Die drei Stufen des Kochens</i>
47	<i>5. Bitte nehmen Sie sich Zeit!</i>
48	<i>6. Grundnahrungsmittel und wichtige Hinweise</i>
49	<i>7. Kondimente und Gewürze</i>
52	<i>8. Die Zusammenstellung der Nahrungsmittel</i>
53	<i>9. Lunchpaket und andere Tips</i>
53	<i>10. Tips für die Küche</i>
55	<i>11. Küchengeschirr und -utensilien</i>
57	<i>12. Kochgeschirr</i>
60	<i>13. Das Schneiden von Gemüse</i>
61	<i>14. Techniken des Gemüseschneidens</i>

71 FRÜHLING

- 72 Übersicht Rezepte Frühling
 - 74 Kochen im Frühling
 - 77 Rezepte: Getreide #1–17
 - 84 Nudeln #18–27
 - 92 Gemüse #28–51
 - 105 Wildgemüse #52–78
 - 118 Suppen und Eintöpfe #79–91
 - 125 Weizengluten #92–97
 - 130 Tofu #98–106
 - 139 Besondere Zubereitungen #107–120
 - 149 Frittierte Gerichte #121–127
 - 156 Salate #128–138
 - 163 Saucen und Dressings #139–142
 - 166 Pickles #143–149
 - 175 Brot und Snacks #150–162
 - 182 Desserts #163–175
 - 189 Getränke #176–180
-

193 SOMMER

- 194 Übersicht Rezepte Sommer
 - 196 Kochen im Sommer
 - 202 Rezepte: Getreide #181–192
 - 208 Getreide mit Gemüse #193–201
 - 217 Nudeln #202–212
 - 225 Gemüse #213–242
 - 242 Wildgemüse #243–246
 - 244 Algen (Meeresgemüse) #247–256
 - 249 Suppen #257–270
 - 257 Bohnen #271–283
 - 267 Tofu #284–293
 - 274 Besondere Zubereitungen #294–315
 - 287 Frittierte Gerichte #316–324
 - 292 Salate #325–339
 - 301 Saucen und Dressings #340–358
 - 311 Pickles #359–370
 - 318 Kondimente (Würzmittel) #371–385
 - 326 Brot und Snacks #386–396
 - 333 Desserts #397–421
 - 349 Getränke #422–426
-

351 HERBST

- 352 Übersicht Rezepte Herbst
 - 354 Kochen im Herbst
-

357	Rezepte: Getreide # 427 – 449
370	Nudeln # 450 – 461
377	Aufläufe # 462 – 467
380	Gemüse # 468 – 497
396	Algen (Meeresgemüse) # 498 – 505
400	Gekochte Salate # 505 – 515
405	Suppen und Eintöpfe # 516 – 541
422	Bohnen # 542 – 555
432	Besondere Festtagsgerichte # 556 – 574
452	Frittierte Gerichte # 575 – 586
459	Pickles # 587 – 591
464	Brot und Snacks # 592 – 598
468	Desserts # 599 – 616

477 WINTER

478	Übersicht Rezepte Winter
480	Kochen im Winter
484	Rezepte: Getreide # 617 – 628
492	Mochi # 629 – 644
504	Gemüse # 645 – 661
514	Suppen und Eintöpfe # 662 – 690
540	Bohnen # 691 – 700
547	Rezepte für den Jahreswechsel # 701 – 719
560	Festtagsgerichte # 720 – 734
570	Besondere Zubereitungen # 735 – 749
582	Frittierte Gerichte # 750 – 756
587	Saucen und Dressings # 757 – 770
592	Pickles # 771 – 774
594	Brot und Snacks # 775 – 793
606	Desserts # 794 – 817

623 MENÜPLAN

624	Übersicht für festliche Gerichte
625	Empfehlungen fürs Kochen
626	Vorbemerkungen zum Menüplan
629	Menüs: Januar
636	Februar
641	März
648	April
654	Mai
661	Juni
667	Juli
669	August
672	September
679	Oktober
685	November
691	Dezember

697 Anhang

697 Glossar

703 Bibliographie

703 Die Autorin

705 Sachregister Rezepte

714 Allgemeines Register
