

Inhalt

1 Vorwort

1 Warum denn nun noch ein Kochbuch?

4 Grußwort

5 Einleitung (Herman Aihara)

- 5 1. Die Kunst des Kochens
- 8 2. Was ist Do oder Tao?
- 11 3. Selbsterkenntnis und Veränderung
- 14 4. Makrobiotische Nahrung ist köstlich
- 16 5. Diät Nr. 7
- 18 6. Vorbereitungen treffen
- 20 7. Der Sinn des Kochens

25 Auswahl der richtigen Nahrungsmittel

- 25 1. Gemüse von A bis Z
- 32 2. Trockenprodukte
- 34 3. Wie Sie Fisch und Geflügel auswählen
- 37 4. Wie Sie Fisch zubereiten

41 Das Geheimnis des Kochens

- 41 1. Wo und wann Nahrungsmittel wachsen
- 42 2. Kein Verschwendungs
- 43 3. Das Yin/Yang-Spiel (Nahrungsmittelauswahl)
- 46 4. Die drei Stufen des Kochens
- 47 5. Bitte nehmen Sie sich Zeit!
- 48 6. Grundnahrungsmittel und wichtige Hinweise
- 49 7. Kondimente und Gewürze
- 52 8. Die Zusammenstellung der Nahrungsmittel
- 53 9. Lunchpaket und andere Tips
- 53 10. Tips für die Küche
- 55 11. Küchengeschirr und -utensilien
- 57 12. Kochgeschirr
- 60 13. Das Schneiden von Gemüse
- 61 14. Techniken des Gemüseschneidens

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*
