

Essen & Trinken

SUPPEN – 10

Dashi – 10

Dashi – 11

Miso-Suppe – 12

Ramen – 14

Shoyu-Ramen – 17

REIS – 19

Die Reis-Reise: Am Feld – 21

Die Reis-Reise: Die Ernte – 22

Die Reis-Reise: In der Küche – 22

Onigiri – 25

Mochi – 26

WASABI – 31

Pflanzenkunde – 32

In der Küche – 32

Für Hobbygärtner – 35

SAKE – 37

Wie aus Reis *Sake* wird – 37

Saketini – 40

Sake für Anfänger – 43

TEE – 45

Wo der Tee wächst – 46

Tee-Legenden – 47, 50

Matcha – 48

Sadō: Die Kunst des Teetrinkens – 51

Matcha-Kuchen – 54

JAPANS

SPITZENRESTAURANTS – 56

Fine Dining – 58

Ramen – 58

Sushi – 59

Kunst & Handwerk

IREZUMI – 65

Bilder auf der Haut – 65

Symbol für Kriminalität – 65

Vom Holzschnitt zum Tattoo – 66

Drache – 66

Koi – 69

Zum *Horishi* ausgebildet – 69

IKEBANA – 70

Schönheit des Minimalismus – 70

Verbindung zwischen Mensch und Natur – 70

Ursprünge des *Ikebana* – 72

Ikebana für Zuhause – 73

Wichtige Utensilien – 73

HŌCHŌ – 77

Kleine *Hōchō*-Kunde – 78

KINTSUGI – 83

Ohne Scherben kein *Kintsugi* – 83

Goldstaub und *Urushi* – 83

Neues Leben für altes Gut – 84

ORIGAMI – 88

Die Kunst des Faltens – 88

Die Legende der 1000 Kraniche – 92

NISHIKI-E – 95

Farbholzschnitt auf Japanisch – 95

Entwicklung der Technik – 96

Nishiki-e und *Ukiyo-e*

in der europäischen Kunst – 97

SHODŌ – 101

Von China nach Japan – 101

Individuelle Interpretation – 101

Shodō-Stile – 102

Der Weg zur Kalligrafie – 103

DAISUGI – 107

Nachhaltige Holzgewinnung – 107

Ungewöhnliche Forstwirtschaft – 108

Die Japanische Zeder – 109

Jōmon-Sugi – 111

Bewegen & Ruhen

JŪDŌ – 115

- Der sanfte Weg – 115
- Basiswissen der Samurai – 115
- Grundprinzipien des Judo – 116
- Kampfkunst in Perfektion:
Kyū und *Dan* – 117
- Bushidō* – Der Weg des Kriegers – 118

KENJUTSU – 120

- Die Samurai – 122
- Die Kunst des Schmiedens:
Katana – 123

ONSEN – 125

- Sentō* – 126
- Wie *Onsen* der Gesundheit helfen – 126
- Onsen*-Etikette – 127

SHINRIN YOKU – 131

- Die schönsten Bade-Wälder – 134

Gesellschaft & Philosophie

NOMIKAI – 138

- Die Feier-Regeln – 139

KARAOKE – 142

- Siegeszug des „leeren Orchesters“ – 142
- Moderne Karaoke-Kultur – 142

GEISHAS – 145

- Von den Ursprüngen bis heute – 145
- Geisha* oder *Maiko*? – 148
- Geisha* oder *Geiko*? – 149
- Die Schule der *Geishas* – 150

WABI SABI – 153

- Wabi sabi* für Zuhause – 154

ZEN-BUDDHISMUS – 158

- Wer ist Buddha? – 158
- Zen-Garten – 160
- Meditationsübung: *Zazen* – 164

IKIGAI – 167

- Der Sinn des Lebens – 167
- Mein *Ikigai* – 168
- Ikigai* im Alter – 170
- Ein langes Leben mit Sinn – 170

KAIZEN – 172

- Die Kunst der kleinen Schritte – 172
- Vorbild Toyota – 173
- Kaizen* im Beruf:
- Die Methode der fünf S – 174
- Kaizen* im Privatleben – 175

Land & Landschaft

RYŪKYŪ-INSELN – 179

- Einst ein Königreich – 179
- Sehnsuchtsort Okinawa – 179
- Shades of Blue* – 180
- Hawaii trifft Galapagos – 181
- Insel der Alten – 182
- Weich wie Seide – 182
- Der gute Ton – 183

KUMANO KODŌ – 187

- Auf sieben Pfaden – 187
- Viel Natur – wenig Menschen – 187
- Die Heimat der Götter – 188
- Die dreibeinige Krähe – 189

YAKUSHIMA – 191

- Vom Mooswald zum Farbenmeer – 191
- Atemberaubende Aussichten – 192
- Die wachsende Insel – 192
- Prinzessin Mononoke – 194

KAMIKŌCHI – 197

- Türkisblaue Lebensader – 197
- Durch die Japanischen Alpen – 199
- Kamikōchi in der Literatur – 200
- Unter Schutz: die Serau – 200

Register – 204

Impressum – 206