

Inhaltsverzeichnis

Vorwort, 7

Über das Buch, 9

Einleitung, 13

Kunst und Wissenschaft der Makrobiotik, 13

Einfluss der Makrobiotik auf die Welt, 13

Gesundheitliche Vorteile der Makrobiotik, 14

Das makrobiotische Prinzip von Yin und Yang, 16

Eine ausgewogene Lebensweise, 18

Natürliche, vollwertige Nahrungsmittel in Ihrer Küche, 19

Wie die Umstellung leicht wird, 20

Bewerten, nicht urteilen!, 21

Wie Sie mit Familie den Übergang bewältigen, 22

10 leichte Schritte zu einer natürlichen, vollwertigen makrobiotischen Küche

Schritt 1 – Grünes Blattgemüse ist mehr als nur Salate, 23

Rezepte für grünes Blattgemüse, 30

Schritt 2 – Vollkorngetreide: Weit besser als verarbeitete Nahrungsmittel, 41

Rezepte für Vollkorngetreide, 52

Schritt 3 – Protein aus einer Handvoll Hülsenfrüchte, 63

Rezepte für Hülsenfrüchte, 77

Schritt 4 – Die Süße des Regenbogens in Wurzeln und rundem Gemüse, 89

Rezepte für Rund- und Wurzel- Gemüse, 102

Schritt 5 – Der Zauber fermentierter Nahrungsmittel:

Herstellung von Pickles, 113

Rezepte für die Herstellung von Pickles, 122

Schritt 6 – Meeresgemüse aus dem lebensspendenden Wasser, 131

Rezepte für Meeresgemüse, 142

Schritt 7 – Getränke und Suppen für jede Jahreszeit, 151

Rezepte für Getränke und Suppen, 162

Schritt 8 – Die Würze des Lebens: Gewürze, Öle, Saucen, Dressings und Würzzubereitungen, 175

Rezepte für Gewürze, Öle, Saucen, Dressings und Würzzubereitungen, 187

Schritt 9 – Das süße Leben, 197

Rezepte für Das süße Leben, 209

Schritt 10 – Heilmittel aus der Küche, vitalisierende Mittel und Therapien, 221**Zusammenfassung der Autoren, 235**

Anhang

Grundnahrungsmittel für Ihre makrobiotische Naturkostküche, 237

Rezept-Index, 239

Glossar, 242

Menübeispiele für eine Woche, 245

Makrobiotische Ernährungsrichtlinien für gemäßigte Klimazonen, 246

Danksagungen, 248

Über die Autoren, 249

Makrobiotik-Organisationen, 251