

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>6</b>
<b>Die Chi-Küche .....</b>	<b>7</b>
<b>Wie denken wir? .....</b>	<b>8</b>
<b>Östliche Betrachtungsweise .....</b>	<b>10</b>
<b>Wissen .....</b>	<b>13</b>
<b>Parameter – in welchem Zeitfenster bewegen wir uns? .....</b>	<b>16</b>
<b>Kali Yuga .....</b>	<b>18</b>
<b>Du tust es jeden Tag, ein ganzes Leben lang: essen! .....</b>	<b>19</b>
<b>Thermodynamik .....</b>	<b>21</b>
<b>Der innere Kochtopf .....</b>	<b>24</b>
<b>Säuren &amp; Basen – und die Irrtümer unserer Zeit .....</b>	<b>27</b>
<b>Basen .....</b>	<b>36</b>
Gewürze – Spice up your life! .....	36
Kräuter – wild und ungezähmt .....	37
Salz – die Ursuppe .....	38
Fermentationen – eine vergessene Kunst .....	40
Bitterstoffe – die bittere Medizin .....	41
Sauerstoff – der Stoff fürs Leben .....	42
Bewusstheit – the mind behind .....	44
<b>5 Elemente .....</b>	<b>45</b>
Holz .....	50
Feuer .....	52
Erde .....	55
Metall .....	58
Wasser .....	60

<b>Wir essen Informationen .....</b>	<b>63</b>
<b>Willkommen zu Hause – die Heilung der Mitte .....</b>	<b>64</b>
<b>Drei alte Bekannte .....</b>	<b>65</b>
Kohlenhydrate.....	66
Eiweiße.....	67
Fette .....	69
<b>Tatort Küche .....</b>	<b>71</b>
<b>Alltagslogistik.....</b>	<b>77</b>
<b>Produkte.....</b>	<b>81</b>
<b>Rezepte aus der 5-Elemente-Küche .....</b>	<b>91</b>
Frühstück.....	92
Eiweiß .....	102
Chlorophyll.....	122
Suppen-Samadhi.....	132
Basics.....	142
Dips .....	153
Desserts.....	158
<b>Danksagung.....</b>	<b>166</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>166</b>
<b>Über den Autor.....</b>	<b>167</b>