

# 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>
<b>Gewürze – Spice up your life!</b> .....	<b>36</b>
<b>Kräuter – wild und ungezähmt</b> .....	<b>37</b>
<b>Salz – die Ursuppe</b> .....	<b>38</b>
<b>Fermentationen – eine vergessene Kunst</b> .....	<b>40</b>
<b>Bitterstoffe – die bittere Medizin</b> .....	<b>41</b>
<b>Sauerstoff – der Stoff fürs Leben</b> .....	<b>42</b>
<b>Bewusstheit – the mind behind</b> .....	<b>44</b>
<b>5 Elemente</b> .....	<b>45</b>
<b>Holz</b> .....	<b>50</b>
<b>Feuer</b> .....	<b>52</b>
<b>Erde</b> .....	<b>55</b>
<b>Metall</b> .....	<b>58</b>
<b>Wasser</b> .....	<b>60</b>

<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>