

Geleitwort	13
Vorwort: Kocht ihr schon gemeinsam?	14
Fragebogen „Was schmeckt dir?“	17

Yin und Yang in Küche und Beziehung **19**

1 Yin und Yang: Wie lautet das Rezept für eine harmonische Beziehung?	21
2 Die Begegnung von Yin und Yang in der Küche	22
3 Yang: Warum Männer gerne Fleisch essen	23
Yang in der Beziehung	26
4 Yin: Warum für Frauen Salat eine Mahlzeit ist	27
Yin in der Beziehung	30
5 Die fünf Wandlungsphasen	32
Das Element Holz – Frühling	32
Das Element Feuer – Sommer	33
Das Element Erde – Spätsommer.....	34
Das Element Metall – Herbst	35
Das Element Wasser – Winter	35
6 Die fünf Sprachen der Liebe	37
Sprache Nummer 1: Lob und Anerkennung	37
Sprache Nummer 2: Zweisamkeit	38
Sprache Nummer 3: Zärtlichkeit.....	38
Sprache Nummer 4: Hilfsbereitschaft	38
Sprache Nummer 5: Geschenke	40

7	Aphrodisiaka aus der Küche.....	40
8	Schlachtfeld Küche	44
9	Peace Food für die Versöhnung	46
10	Gestautes Qi wieder in Fluss bringen	48

Rezepte für mehr Harmonie in Küche und Beziehung 52

11	Besondere Lebensmittel und Grundrezepte	56
	Besondere Lebensmittel	59
	Getreide richtig zubereiten.....	60
	Suppenwürze selbstgemacht.....	63
	Gemüsekraftsuppe	65
	Hühnerkraftsuppe	67
	Rinderkraftsuppe mit Grießnockerl (Grießklößchen)	69
12	Yin und Yang in Balance bringen	70
	Erbsensuppe mit gebratenem Apfel.....	73
	Fruchtiger Fischeintopf mit Kokosmilch.....	75
	Gemüseintopf mit Kichererbsen.....	77
	Pilaw mit Süßkartoffeln.....	79
	Gefüllte Feigen aus dem Backofen.....	81
13	Yin stärken – Trockenheit und Hitze ausgleichen	82
	Tomatensuppe mit Maroni (Edelkastanien).....	85
	Fenchel-Mangold-Risotto mit Orangen	87
	Quinoa-Taboulé	89
	Pilz-Gemüse-Pfanne mit Avocado-Mango-Salsa	91
	Birnen-Kokos-Mandelcreme	93

14	Feuchtigkeit und Übergewicht reduzieren	94
	Belugalinsensalat mit Granatapfelmarinade	97
	Gemüsereis mit roten Linsen.....	99
	Pilzgulasch mit Petersilienkartoffeln	101
	Hirsotto mit Spargel und Pilzen	103
	Fischfiletpäckchen mit Erbsen-Kartoffelpüree	105
15	Yang stärken und von innen wärmen	106
	Scharfe Süßkartoffelsuppe mit Avocado	109
	Lammragout mit Wurzelgemüse	111
	Bulgogi – Koreanisches Feuerfleisch	113
	Pikantes Hühnchen mit Ofengemüse und Bratkartoffeln.....	115
	Feuriger Rindfleischartopf mit Süßkartoffeln.....	117
16	Yang beruhigen und kühlen	118
	Tomaten-Melonen-Kaltschale	121
	Artischocken in Orangensirup	123
	Chicorée mit Birne und Walnüssen.....	125
	Rote-Rüben-Carpaccio mit Rucola und Walnüssen	127
	Kokospudding mit Früchten.....	129
17	Eros aus der Küche für schöne Stunden zu zweit.....	130
	Liebessuppe mit Sellerie und Granatapfel	133
	Spargelsalat mit Kirschtomaten und Prosciutto-Chips	135
	Sweet Chicken in Portweinsauce	137
	One-Pot-Pasta mit Artischocken und Räucherlachs.....	139
	Orangen-Mandeltorte	141

18	Entspannung mit Peace Food	142
	Radieschensuppe mit Sprossen und schwarzem Sesam	145
	„Satt & zufrieden“-Auflauf mit Linsengemüse	146
	„Satt & zufrieden“-Auflauf mit Faschiertem (Hackfleisch)	150
	Pikante Kartoffeltarte mit Zwiebeln und Ziegenkäse	153
	Hirsenockerl mit Rhabarber-Apfelmus	155
	Heidelbeer-Clafoutis	157
	 Anhang	 158
	Vorlage für einen Liebesbrief mit Geschmack	161
	Lebensmitteltabelle: Eigenschaften nach Element und thermischer Wirkung	162
	Nachwort	167
	Quellen	169
	Stichwortverzeichnis	170
	Danksagung	173
	Über die Autorin	175