

Inhalt

- 9 Vorwort von Willigis Jäger
- 10 Einleitung
- 13 Was ist Zen?
- 20 Zu den Rezepten

Erstes Kapitel

- 22 *Die Ästhetik des Einfachen*
- 26 Salate
- 41 *Die Kultur der Achtsamkeit*

Zweites Kapitel

- 52 *Bio – sich selbst und der Umwelt zuliebe*
- 55 Suppen
- 71 *Verantwortung für die Welt*

Drittes Kapitel

- 80 *Genuss und Verzicht – Erdbeeren im Winter?*
- 83 Speisen
- 113 *Genuss und Verzicht – Stille und Zufriedenheit*

Viertes Kapitel

122 Gleich-Gültigkeit beim Kochen

125 Aufstriche

134 Kuchen

150 Brote

154 Das Gewürz der Unsterblichkeit

161 Teemischungen

164 Nachwort

165 Dank

166 Die Autoren

167 Quellennachweis

168 Rezeptverzeichnis