

# 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