

INHALT

Über den Wert der Nahrung	7
Traditionelle chinesische Ernährungslehre	11
Einsatzbereiche der Ernährung nach den Fünf Elementen	13
Gesundheit aus chinesischer Sicht	16
Yin und Yang im Ungleichgewicht	18
Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel	20
Anwendung der thermischen Wirkung	22
Die Fünf Elemente und ihre Geschmacksrichtungen	27
Im Einklang mit den Fünf Elementen	37
Im Einklang mit den Jahreszeiten	39
Kochen im Zyklus der Fünf Elemente	41
Anleitung zum Kochen nach den Fünf Elementen	43
Ist er Koch oder Arzt?	47
Das kleinste Nahrungsmittel der Welt	50

REZEPT-TEIL

Getreidegerichte	61
Vegetarische Gerichte: Suppen	78
Salate und Dips	81
Gemüsegerichte	89
Tofugerichte	106
Gerichte mit Hülsenfrüchten	108
Fleischsuppen	112
Fleischgerichte	114
Fischgerichte	123
Süße Speisen	127
Backen	135
Getränke	142
Literaturverzeichnis	152
Verzeichnis der Rezepte	153