

- 13 **Die Basics der TCM**
- 14 **Die Fünf-Elemente-Ernährung und ihre Grundlagen in der TCM**
- 15 **Das Konzept des Drei-Erwärmers**
- 15 **Der dreifache Erwärmer**
- 17 **Was schadet dem Verdauungsfeuer?**
- 19 **Wie stärkt man die Mitte?**
- 21 **Kochen mit Feuer – Kochen mit Wasser**
- 24 **Die Nahrungsmittelpyramide**
- 26 **Das Konzept von Yin und Yang**
- 28 **Saft und Kraft haben**
- 29 **Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel**
- 33 **Der Tag-Nacht-Rhythmus**
- 33 **Die Konstitution des Menschen**
- 37 **Die Fünf Geschmäcker**
- 38 **Die Wirkungen von süß, sauer, salzig, scharf und bitter**
- 42 **Die Nahrungsmitteltabelle**
- 43 **Das Kochen mit den Fünf Elementen**
- 44 **Beweisen Sie guten Geschmack: Essen Sie gesund**
- 46 **So macht das Kochen Spaß**
- 46 **Praktische Helfer in der Küche**
- 46 **Das Vorbereiten der Zutaten**
- 47 **Töpfe und Pfannen**
- 48 **Weitere flotte Helfer**
- 49 **So wird es richtig lecker**
- 49 **Die Grundausstattung an Kräutern und Gewürzen**
- 51 **Gewürzmühlen, Mörser und Reiben**
- 53 **Unraffiniertes Meersalz**
- 55 **Essig und Öl – nicht nur für leckere Salate**
- 57 **Für die süßen Leidenschaften**
- 58 **Soja, Miso, Meeresalgen und andere Exoten**
- 60 **Einkauf und Vorratshaltung**
- 61 **Haltbares, das Sie immer im Haus haben sollten**
- 62 **FrISCHE Zutaten**
- 64 **Selbst gemachte Vorräte**
- 68 **Das Kochen im Zyklus**
- 71 **Und nun ran an den Kochlöffel!**
- 73 **Rezepte**
- 74 **Erläuterungen zu den Rezepten**
- 78 **Frühstücksrezepte**
- 85 **Frühlingsrezepte**
- 107 **Sommerrezepte**
- 131 **Herbstrezepte**
- 149 **Winterrezepte**
- 172 **Nahrungsmitteltabellen**
- 172 **Alphabetische Nahrungsmittelliste**
- 179 **Nahrungsmitteltabellen**
- 190 **Anhang**
- 190 **Literatur**
- 191 **Kontaktadressen**
- 191 **Dank**
- 193 **Rezeptverzeichnis**
- 196 **Stichwortverzeichnis**