

Michio und Aveline Kushi

Das große Buch der makrobiotischen Ernährung und Lebensweise

**— ausgeglichen essen für ein
harmonisches Leben—**

herausgegeben von Alex Jack

OST-WEST-VERLAG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort, 5

Teil I: Die Bedeutung der makrobiotischen Ernährung, 17

Die biologische Regeneration der Menschheit, 19

Prinzipien der makrobiotischen Ernährung, 37

Makrobiotische Standardernährung, 57

Ausgleich in der Ernährung, 67

Teil II: Die Bestandteile der makrobiotischen Ernährung, 91

Vollkorngetreide, 93

Suppen, 118

Gemüse, 129

Bohnen und Bohnenprodukte, 164

Meeresgemüse, 181

Fisch und Meeresfrüchte, 198

Samen und Nüsse, 207

Obst, 215

Snacks und Desserts, 227

Salz, Öl und andere Gewürze, 242

Dressings, Soßen, Garnierungen und Zutaten, 258

Getränke, 265

Teil III: Die Wirkungsweise der makrobiotischen Ernährung, 273

Prinzipien des makrobiotischen Kochens, 275

Ernährungsabwandlungen und -Anpassungen, 283

Verhütung und Linderung von Krankheiten, 292

Soziale, wirtschaftliche und spirituelle Betrachtungen, 303

Anhang: *Prinzipien der Ordnung des Universums, 319*

Glossar, 320

Makrobiotische Kontaktadressen, 323

Über die Autoren, 325

Bibliographie, 327

Wissenschaftliche Artikel und Berichte, 328

Index, 329