

Martina Hasse

Die Chinesische Tempelküche

Vegetarische Originalrezepte
aus berühmten buddhistischen Klöstern

Rezepte für ein langes Leben

Fotografiert von Jan-Peter Westermann

AT Verlag

Inhaltsverzeichnis

7	Szechuan oder eine Reise zu einer uralten vegetarischen Tradition
8	Die Essensregeln des buddhistischen Vegetarismus
10	Nahrungsaufnahme als gelebte buddhistische Praxis
11	Essen für Gesundheit und langes Leben
16	Alte Traditionen wiederbelebt
17	Merkmale der buddhistischen vegetarischen Kochkunst nach Szechuanart
17	Überlieferungen zu vegetarischer Ernährung und Langlebigkeit
20	Der gesundheitliche Wert vegetarischer Ernährung
22	Geschichte vom Geheimnis der Langlebigkeit
24	Einteilung der Nahrungsmittel nach ihren energetischen und geschmacklichen Aspekten
27	Das Kloster Baoguangsi und sein vegetarisches Tempelrestaurant
44	Nüsse zur Vorbeugung gegen moderne Zivilisationskrankheiten, für Langlebigkeit und Gesundheit
65	Das Kloster Wenshuyuan – Zentrum des Buddhismus in Szechuan
74	Mao Chengju, der Meister der Tofuhatherstellung
80	Reis und Klebreis
92	Seitan oder Kaofu selbst herstellen
110	Yartsa Gunbu – Anti-Aging mit dem Winterwurm
113	Das Kloster Wuyousi und das Dattelbaum-Restaurant
118	Auf der Suche nach Frieden und Reinheit des Herzens
122	Pilze – Fleisch des Vegetariers und bedeutendes Heilmittel
130	Die Herstellung von Konnyaku und Konjak-Tintenfisch
113	Das Yongxingsi-Nonnenkloster und das Lotus-Restaurant
151	Die ältesten Teefelder der Welt
162	Chilis und Pfeffer: unentbehrlich in der Szechuanküche
171	Das Kloster Wanniansi und sein vegetarisches Tempelrestaurant
188	Entschlacken und Schlankwerden mit Teufelszunge und heilkräftigen Kräutern
193	Herstellung von Schneeteufelszunge
224	Literaturanregungen zum Weiterlesen
225	Glossar
230	Rezeptverzeichnis
232	Dank