

# Inhalt

Danksagung .....	9
Zu den Tuschebildern .....	9
Vorwort von <i>Willigis Jäger</i> .....	10
Einführung von <i>Ursula Richard</i> .....	12

## I. KAPITEL

Zen-Geist – Alltags-Geist .....	18
Die drei Pfeiler der Benediktushofküche .....	23
Womit und wie beginnen? .....	26
Worauf haben Sie Hunger? .....	26
Was brauchen Sie, um mit dem Kochen zu beginnen? .....	27
Zu den Rezepten .....	28
Frühstücksrezepte .....	29

## 2. KAPITEL

Unmons »Sesambrötchen« .....	40
Erfahrungen der besonderen Art .....	45
Die sieben Geschmacksrichtungen .....	45
Über die Geschmäcker, die so verschieden sind .....	47
Aufstriche .....	50
Salate .....	53

### 3. KAPITEL

Das Leben kocht sich in uns .....	64
Kochen – für wen? .....	71
Ein Traum .....	71
Wer nur etwas vom Kochen versteht, versteht davon nichts .....	71
Kreativität beim Kochen .....	72
Suppen .....	75

### 4. KAPITEL

Jedes Reiskorn ist Buddha .....	84
Reichtum und Vielfalt .....	88
Kräuter und essbare Wildpflanzen .....	88
Neu kombiniert! .....	89
Über das achtsame Essen .....	91
Hauptgerichte .....	95

### 5. KAPITEL

Dankbarkeit und Ehrfurcht, Ausdruck unseres wahren Wesens .....	124
Aus dem Essen wird ein Mahl .....	130
Gebete und Mahlsprüche .....	131
Kuchen .....	137
Schlussbetrachtung .....	149
Worterkklärungen .....	152
Anmerkungen .....	153