

INHALT

ERSTER HAUPTTEIL.....	15
— 1. Stück: Zen-Praxis oder der japanische Weg des Essens	17
Westliche Leere und Suche nach erfülltem Sinn des Lebens	18
Japanische Kochkunst: das <i>Kaiseki ryōri</i>	21
<i>Shoku seikatsu</i> – Alltagspraxis der japanischen Kunst des Essens	27
Zur Leerstelle einer Philosophie des Essens in Japan.	33
Dōgens gastrosophisches Zen im Umweg über China	35
Das klassische Chan/Zen.....	37
Der Duft des Reisbreis	42
Die gar nicht so schlichte Kost der chinesischen Bergeinsiedler und deren delikate Pilzgerichte.	44
Gemalte Reisknödel à la Dōgen	49
Vom Bogenschießen zum Reisknödelessen.	64
Zwischenbetrachtung: Die Universalität des Zen zwischen spirituellem Zazen und gastrosophischem Euzen	67
— 2. Stück: Der wahre Geschmack des Zen	70
Vorbemerkungen zu Dōgens «Kochbuch»	70
Siehe da: eine Buddha-Küche!	73
Kritik jeder Art von Großküche	76
Siddharthas Diätmoral des «mittleren Wegs»	80
Außer-Haus-Essen und Fast Food Buddhismus	84
— 3. Stück: Die kulinarische Selbst-Befreiung	93
Das gekochte Selbst	94
Weg-Praxis und von wegen Praxis	99
Das Kochen selbst	105
Der daoistische Philosoph Zhuangzi und der Koch Ding	107
Das Reismahlen des sechsten Patriarchen	112
Fader Geschmack als wahrer Geschmack?	115
Geschmackvolles Essens jenseits der Diätetik einer bloß gesunden Küche.	123
Einkaufen auf dem Weg.	127
Mahlpraxis ohne Wirt und Gast.	133
— 4. Stück: Zur Ästhetik der östlichen Esskunst	136
Der erste Gastrosoph, der aus dem Westen kam	136
Zur Gewaltfrage der Essinstrumente	137
Esstäbchen als Brücken zwischen Ost und West und ihre rein essthetische Form	140
Schwieriger Abtransport der Speiseteile und das Ma der Mahlzeit	142
Das Feine: das Kleine	148

Die japanische Tafelzeremonie	150
Dōgens «Anweisungen zum Gebrauch des Essgeschirrs»	153
Die Bento-Box: das Menü für den Epikur des 21. Jahrhunderts.	154
Wabi Sabi Suki Stil	156
Schwarz-Weiß-Denken und jenseits davon.	160
ZWEITER HAUPTTEIL.	163
— 1. Stück: Die chinesische Weisheit des Essens oder die Zukunft des Kommunismus.	165
Vorbemerkung: Am Anfang meiner China-Reise erschallte ein Lachen.	165
«China» – Weltformel für einen neuen Kommunismus?	167
Die postmaoistische Revolution der Esskultur.	169
Maue Küche: Maos kulturrevolutionäres Kantinenessen	174
Traditionelle Ernährungslehre der chinesischen Philosophie	176
Die Kunst eines guten Regierens basiert auf der Kochkunst	182
Das Leben nähren: Menzius' politische Gastrosophie	185
Die politische Ethik der kulinarischen Praxis: Philosoph Zhuangzi und Koch Ding	187
Rückkehr und erster Wegweiser zum Marxismus als einer Philosophie des guten Essens.	191
Die «volle Tafel» des großen Chinesen von Königsberg	192
Das Dao des Mundens und Schmatzens.	194
— 2. Stück: Der chinesische Bauer: das weltpolitische Subjekt	196
Das Erlernen der Revolution im Rekurs auf das Land und die bäuerlichen Probleme	197
Ökologische Folgen der industriellen Landwirtschaft	200
Der «Krisenherd» der gesellschaftlichen Stabilität Chinas und mithin der globalen Zukunft	203
Maos Bauernschläue: die erfolgreiche chinesische Bauern- revolution und.	205
... das kulturrevolutionäre Bauernopfer: Maos Irrweg	208
— 3. Stück: Globale Landwirtschaftspolitik als das größte gesellschaftliche Problem überhaupt	210
«Landschaftsgärten»: schöngeistige Naturbetrachtung oder um- weltfreundliche Naturnutzung	216
«Asiatische Produktionsweise» und das <i>Wu Wei</i> der Landwirt- schaftspraxis	217
«Lernen von Öko-Bauer Liu»: Bio made in China	219
Popularität der Kantinenkost.	225
— Statt eines Epilogs: Esst Chinakohl oder ähnliche Sachen!	227
Literatur.	234