

# Inhalt

---

<b>Endlich ankommen .....</b>	11
Das philosophische Ethos einer ethischen Denkweise .....	16
Archäologische Bemerkungen zum Aufbau des Buches .....	20
Das Zen mag bekannt sein: Aber was ist Kaizen? .....	25

## Erster Teil: Den richtigen Einstieg finden

### Erste These ad Saito

Wer keine Visionen hat, geht einfach in den App Store. Eine smarte <i>Utopology</i> App ist ab sofort verfügbar: Utopien verorten leicht gemacht! .....	45
Plötzlich stehen uns mehrere Zukünfte zur Wahl .....	48
Vom fiktiven Klima-Maoismus zum zukünftigen Welt-Xiismus .....	51
Auch so kann's gehen: Klimafaschismus als misotopische Barbarei .....	55
Die allerletzte Zukunft: Der transhumane Exodus in den Weltraum .....	57
Vom Weltall zum Alltag .....	61

### Zweite These ad Saito

Philosophische Erzählkunst ist eine geheime Supermacht, die uns Menschen retten könnte .....	65
--	----

### Dritte These ad Saito

Mit der Wahrheit zu spielen, kann bedeuten: Von Anderen lernen, um es besser zu wissen ..	69
Der Topos vom Krieg der Welten .....	72
Ein Japaner, der wenig von Japan lernt oder davon wissen will .....	75
Japan – vorbildlich im Abstieg und Degrowth? .....	78
Wie menschlich kann Pflegearbeit sein? .....	83
Der japanische Bauernphilosoph, der die Humus-Revolution auf den Weg brachte .....	86
Das Regrowth Rezept .....	93

## **Vierte These ad Saito**

Es ist wahr, die Welt braucht einen neuen Marxismus. Nur kennt ihn noch kaum jemand! ...	97
Die Ackerbaugemeinde als revolutionärer Wendepunkt .....	103

## **Fünfte These ad Saito**

Ohne Praxismus und Praxologie gehts nicht; sie sind entscheidende Koordinaten und Vektoren einer superhumanen Weltperspektive .....	107
Die wahre Freiheit – jenseits des Arbeitslebens .....	111
Wie wäre es mit einem Dework-Kommunismus? .....	115

## **Sechste These ad Saito**

Wer immer noch glaubt, mit der Verheißung irgendeiner ›kommunistischen Gesellschaft‹, die Massen begeistern zu können, träumt schlecht .....	121
Die Sphäre der Commons erweitern .....	125

## **Siebte These ad Saito**

Wem die gastrosophische Perspektive fehlt, sieht zwar trotzdem alles – allerdings nur verschwommen. Deshalb braucht es erst recht der philosophischen Aufklärung und Erleuchtung .....	131
Der zerbrochene Welt-Spiegel .....	133

## **Achte These ad Saito**

Das Abenteuer lautet: Lasst uns die konviviale Tischgesellschaft und ihre Tafelvergnügen zum normativen und narrativen Zentrum unserer Existenz machen!.....	137
--	-----

## **Neunte These ad Saito**

Dass wir es sind, auf die es ankommt, ist klar. Nur wer ist dieses Wir? Und was können und sollten wir tun? Dazu sind präzisere Antworten als üblich nötig – und möglich .....	141
Vieles, was wir sofort tun könnten .....	146

## **Zehnte These ad Saito**

Soziale Bewegungen und politischer Aktivismus sind schön und gut; aber zu wenig von dem, worauf es ankommt .....	151
Eine Neuausrichtung der Demokratie .....	154

## **Elfte These über Saito**

Einige Philosophen haben nur versucht, die Welt zu verändern; es kommt aber darauf an, vorher gründlich darüber nachzudenken, wie das wirklich geht. Dazu müssen wir die Welt erst einmal <i>so gut wie möglich</i> interpretieren .....	159
Die digitale Internet-Utopie: die Wahrheitsspiele einer sich aufklärenden Öffentlichkeit .....	163
Die Unotopie einer nachhaltigen Weltgesellschaft .....	167

Global Good Life Goals – ein uralter Traum ganz neu erzählt .....	169
Sex sells, sexout und was in ist .....	172

## Zweiter Teil: Eintopf als Weltspiegel

<b>Westliche Leere und Suche nach der Erfüllung eines sinnvollen und wohltuenden Seins .....</b>	199
Vorgeschmack auf das Ess-Zen – die japanische Esskunst: das <i>Kaiseki Ryōri</i> .....	208
Imbiss-Zen als Darbietung eines Fast Fast Buddhismus.....	213
<i>Shoku seikatsu</i> – Alltagspraxis der kulinarischen Esssistenz .....	215
Weshalb in Japan viele vorbildliche Esstheten leben .....	220
Ein philosophisches Großereignis .....	223
Slow Food Philosophie à la Ogawa .....	227
Vom Lehrstuhl zur Leerstelle .....	230
<b>Das gastrosophische Zen chinesischer Prägung .....</b>	235
Zen oder Chinas klassisches Chan .....	240
Der Duft von gekochtem Reis .....	246
<i>Zum Wohl!</i> Das Gute des gemeinsamen Mahls .....	249
Zur Mystik des Fast Food Buddhismus .....	253
Die gar nicht so frugale Kost eines chinesischen Berginsiedlers .....	255
<b>Gemalte Reisknödel und dergleichen Rezeptideen à la Dōgen .....</b>	263
Die Schläue der namenlosen Imbiss-Meisterin .....	267
Keine leichte Frage: Wer bist du? .....	270
Wie lässt sich der Hunger auf Erleuchtung erfüllen? .....	276
Vom Bogenschießen zum Knödeltunnen .....	285
Die Universalität des Zen zwischen spirituellem Zazen und gastrosophischem Euzen .....	289
Der wahre Geschmack des Zen.....	292
Siehe da: Ein Buddha in der Küche! .....	296
Kritik jeder Art von Großküche .....	300
<b>Die buddhistische Diätmoral des mittleren Weges.....</b>	307
Asket – Gymnosophist – Shramana .....	313
Durch extremes Fasten dem Hungertod nahe – und dann die Erleuchtung .....	317
Die Hirtin und ihre Kuh – zur wahren Geschichte der allerersten Buddha .....	320
Ah, köstliche Dickmilch! .....	323
Edle Wahrheiten und deren unedle Spielarten.....	327
Also Halbwahrheiten – warum nicht .....	331
Buddhas letzte Mahlzeit.....	333

Die paradoxe Kunst des Schmarzens: Zum Lob der Parasitik .....	336
Die große kulinarische Selbst-Befreiung .....	345
<b>Was ist wahre Praxis? Zur Praxologie des Tätigseins .....</b>	<b>351</b>
Sashimi zubereiten als poetisches Handeln .....	354
Endlich: Zen-Kunst praxologisch verstanden .....	356
Von wegen Praxis .....	359
Es wird Zeit... .....	363
Das Kochen selbst .....	367
Der daoistische Philosoph Zhuangzi und der Koch namens Ding .....	370
Das Reismahlen des sechsten Patriarchen Hui-neng .....	377
Feine Küche – nur welche? .....	380
Geschmackvolles Essen jenseits der Diätetik einer bloß gesunden Küche .....	387
Einkaufen auf dem Weg.....	392
<b>Zur transkulturellen Ästhetik der Esskunst.....</b>	<b>401</b>
Der erste Gastrosohp, der aus dem Westen kam .....	401
Zur Gewaltfrage der Essinstrumente.....	405
Stäbchen: Brücken zwischen Ost und West und Medien reinster Essthetik.....	408
Gastrosophische Meditationspraxis.....	415
Das Feine: das Kleine .....	417
Die japanische Tafelzeremonie .....	419
Anweisungen zum Gebrauch des Essgeschirrs .....	423
Die Bento-Box: das Nirvana für die künftigen Gourmets? .....	425
Wabi Sabi Suki Stil .....	428
Das Dingen der Dinge einmal anders .....	432
Schwarz-Weiß-Denken und jenseits davon .....	436
<i>Free lunch for all:</i> der wahre Grund, Buddhist werden zu wollen .....	439
Das Mahlritual ohne Wirt und Gast.....	442
Happy End: Feierliche Abendgesellschaft mit dem Lebenskünstler Foucault .....	445

## **Dritter Teil: Ohnmacht oder Supermacht der Philosophie**

<b>Klimakatastrophe, Atomkraft, Technikkritik, Umweltfrage oder: Die weittretende Funktion philosophischer Ethikprogramme.....</b>	<b>451</b>
Die Verantwortung der Philosophen .....	452
Marx als verkannter Vordenker der Nachhaltigkeit .....	456
Altasiatische Lebensweisheit oder der alles bewegende Weg .....	458
Fukushima und Japans Niedergang .....	460
<i>Atomkraft – Nein danke!</i> und der Weg vor uns .....	461

<b>Food Citizenship: Civilizing Future Humanity .....</b>	465
Explosion of superintelligence .....	466
Civil society and the global good food movement .....	469
Return to earth under the heaven of the de-growth and re-growth society lifestyle .....	471
Food civility as humanity worth striving for .....	473
Kantian convivial society as utopian cosmopolitanism .....	476
References.....	478
<b>Zu guter Letzt eine Kraftsuppe à la Marx:</b>	
<b>Rezepte für einen gastrosophischen Postmarxismus .....</b>	481
Kritik der kapitalistischen Landwirtschaft .....	485
Der Ursprung der permanenten Akkumulation: die moderne Agrikulturrevolution .....	490
Marx als Befürworter der Globalisierung.....	494
Beraubung und Zerstörung der Erde .....	499
Lebensmittelindustrie und Fleischmythos .....	509
Idee eines Regrowth-Kommunismus.....	513
Exkurs zur Women's Charter of Food Right .....	516
Subsistenzwirtschaft und Küchengärten in der Stadt .....	520
Zum Wertbegriff der Natur.....	522
Theorie des notwendig richtigen Konsums .....	529
Weichenstellung zwischen ethischer und kapitalistischer Ökonomie .....	538
Einige utopietheoretischen Umbauarbeiten am Sozialismus als Wärmepumpe .....	542
Der wahre Freiheitsbegriff oder: Vom Marxismus zum Praxismus.....	546
Die elfte These ad Feuerbach – ein Rinnsal der Erkenntnis.....	551
Eine Art Zusammenfassung: morgens, mittags, abends, heute und morgen wieder – das tägliche Weltall .....	553
Exkurs zur gastrosophischen Umschreibung der täglichen Küchenarbeit .....	557
Der Selbstgenuss des Menschen .....	560
<b>Literatur .....</b>	565

