

OBSAH

Předmluva 15

Úvod – Vykročte na svou mystickou kulinařskou cestu 19

Kapitola 1

Jezte podle svého a vydejte se na cestu ke skvělému, osvícenému životu

23

Kapitola 2

Duchovní pokrm pro váš duchovní pokrok

49

Kapitola 3

Naplňte jídlo spiritualitou – Zvyšujte své vědomí při každém kousnutí

63

Kapitola 4

Objevte svého vnitřního mystického šéfkuchaře – Alchymie přípravy jídel

81

Kapitola 5

Posvátný prostor – Dodávání energie vašim prožitkům při stolování

117

Kapitola 6

Vyvařujte kouzelně!

151

Kapitola 7

Legendární pokrmy pro rozvoj duchovního vědomí

207

Kapitola 8

Víc, než se zdá – Biopotraviny, neomezený výběr, místní produkce, dlouhodobá trvanlivost... Ó, bože!

291

Doslov – Vychutnávejte svůj život 304

Rejstřík receptů 305

Tabulky převodu jednotek 306

Poděkování 308

O autorkách 309