

OBSAH

Předmluva 15

Úvod – Vykročte na svou mystickou kulinářskou 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

Vyvažujte 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