

Obsah

Pro koho je knížka určena. Komu pomůže.	5
Praktická část - kuchařka	15
Vzorová receptura	19
Receptury	21
Pražené, vařené obilí	22
Pšenice	23
Bezpluchý oves	23
Pohanka	23
Jáhly	23
Rýže Natural	24
Prejt	27
Sušenky	28
Rizoto	28
Šoulet	28
Knedlíčky	28
Placky z celozrnné mouky	29
Seitan (obilné maso)	30
Polévky	32
Čočková polévka	32
Fazolová polévka	32
Kroupová polévka	33
Falešná dršťková polévka	33
Náhrada za maso	34
Seitan s mrkví	34
Falešná svíčková	34
Seitan se zeleninou	34
Seitan na houbách	34
Závitky	34
Zelenina v agaru	35
Zelenina v těstíčku	35
Guláš	35
Seitan v kapustě	36
Těstoviny	36
Sekaná a karbanátky	36
Kapustové karbanátky	37
Brambory	37
Bramborové knedlíky	37
Ovoce a ovocné výrobky	37
Rýžový nákyp	38
Šátečky z bramborového těsta	38
Bramborové placky	39
Koláče, buchty, záviný	39
Závin s jablky	39
Buchty s mákem	39

Sušenky	40
Chléb	40
Pomazánky	41
Pomazánka křenová	41
Saláty	42
Nápoje	44
Čaj z obilovin	44
Káva obilná	44
Čaj z mořské řasy Kombu	45
Zeleninové šťávy	45
Teoretická část („Trocha teorie nikoho nezabije.“)	47
Jak na to?	47
Co bychom měli	51
Výživa	54
Tabulka vyvažování	56
Zdravá výživa - jak začít?	69
Nevhodné potraviny	83
Žvýkání	85
Dýchání	85
Relaxace	92
Jóga	95
Běh	96
Tatvické hodiny a jejich použití	97
Patogenní zóny a jejich stupnice škodlivosti	102
Příroda	106
Víra - láska	107
Sankalpa	110
Horoskop	111
Proč zpět k přírodě?	111
Kacíř, upalte ho	113
Shrnutí	114
Zákony platící pro řád celého Vesmíru	115
Základní vesmírné energie	115
Závěr	118
Použitá a doporučená literatura	118
Představa autora o prodejnách s ekologickým sortimentem zboží	119
Proč to vlastně píšu?	123