

Obsah

Úvodem	13
Tři roky prázdnin	14
ČÁST PRVNÍ: principy	17
Není nad vlastní zkušenost	18
Strava podporující duchovní vývoj	19
Působení běžné stravy na energetický systém	22
Prána	24
Guny	26
Cukr jako tester naší kondice	29
Cukr jako stimulátor	32
Tattva prithvi	35
Lílá – božská hra	39
Čakry	43
Najít svou parketu aneb vše je relativní	47
Co je to prašád?	50
Vnější a vnitřní možnosti	53
Sepjaté ruce	55
Zkušenost se ztišením před jídlem	58

ČÁST DRUHÁ: praktické rady a recepty	61
Vybavení kuchyně	62
Vaříme v zaměstnání	67
Melounový půst	70
Experiment s pšenicí aneb jak vařit efektivně	73
Nejpoužívanější koření	76
Ukázky receptů pro inspiraci	77
Úvod k receptům	77
Róti	78
Purí	80
Pratha	81
Sabdží	82
Dal	84
Dalija	85
Samóza	89
Zapékaná nahosemenná dýně s máslovou rýží	90
Plněná cuketa (autor Jógapurí)	92
Panýr	92
Pakora	93
Khír	95
Mléčné kvašení	97
Pickles	98
Maháprabhudžího polévka	99

Halva	101
Ghí	103
Narozeninová mandala	104
Pšeničné namkin	105
Bílý čaj	106
Sladkosti z Maháprabhudžího ášramu ve Střílkách ..	108
Ananasový dort	108
Pita-řezy	109
Bublanina s ovocem	110
Perník	111
Ořechovec	111
Kremeš	112
Kynuté těsto	113
Marokánky	113
Makovec (Kokosovec)	114
Linecká kolečka	115
Tažený jablečný štrůdl	115
Banánový koláč	116
Závěrem	118
O autorovi	119

Centra Jógy v denním životě v ČR	121
Odkazy na webu	124
Pozvánka na kurzy vaření	124