

Indice

- 9 Introduzione**
- 11 Alcune caratteristiche delle forze vitali**
 - 11 Le forze vitali nel cosmo e sulla Terra – ieri e oggi
 - 15 Le forze vitali collegano
 - 18 Le forze vitali donano leggerezza alla vita
 - 22 Le forze vitali ampliano il sentire dell'anima
 - 25 Le forze vitali creano forme armoniose
- 27 Il fragile equilibrio delle forze vitali nelle piante**
- 32 Esercizi per percepire le forze vitali**
 - 32 Un esercizio di base
 - 34 Esercizi rivolti alle forze vitali
- 39 Le forze vitali stimolano la digestione in modo benefico**
- 42 Lavare, tagliare e cuocere: gesti che armonizzano le forze vitali**
- 45 Un potenziale particolare risiede nello speziare il cibo**
- 48 Il cucinare come arte per favorire le forze vitali**
 - 49 L'essere umano può generare nuove forze vitali
 - 49 Rapporto tra le sostanze e le forze vitali
 - 49 La forza creatrice e la facoltà del pensare
 - 50 Forze eteriche di calore e l'armonia nelle pietanze
 - 51 Luce eterica in rapporto a pensieri e rappresentazioni chiare
- 54 Ricette**
 - 54 Purea di miglio con zucchine
 - 56 Crespelle di grano saraceno con verdure colorate
 - 58 Riso con triangoli di tofu
 - 60 Pasta con sugo sostanzioso
 - 62 Farro monococco con sedano a costa e mozzarella
 - 64 "Pizza" con crespelle dalla padella
 - 66 Risotto d'avena al radicchio
 - 68 Polpettine di fiocchi d'avena con insalata di barbabietola rossa

- 70 Fagottini di carote
- 72 Pancake di grano saraceno con crema di ricotta alla cipolla

Verdure e legumi

- 74 Insalata di barbabietola
- 76 Insalata di cavolo bianco multicolore
- 78 Crespelle di ceci
- 80 Carote speziate
- 82 "Da"l di ceci ayurvedico
- 84 Fagioli azuki speziati

Zuppe

- 86 Vellutata di carote
- 88 Zuppa cremosa di fiocchi d'avena

Dolci

- 90 Dolce allo yogurt e arancia
- 92 Budino di grano saraceno
- 94 Torta di miglio e ciliegie
- 96 Budino di miglio alla crema di datteri

Specialità

- 98 Piatto di cipolle rinfrescanti
- 102 Rimedio tradizionale: "Barley-Water"

105 L'arte del cucinare e la pace nel mondo

108 Appendice

- 108 Note in calce
- 111 Bibliografia
- 113 Elenco immagini