

Inhaltsverzeichnis

- 9 Vorwort
- 11 Wie wirken die Lebenskräfte in Pflanze und Mensch
 - 11 Die Lebenskräfte zwischen Kosmos und Welt - früher und heute
 - 15 Lebenskräfte verbinden
 - 18 Lebenskräfte schenken dem Leben Leichtigkeit
 - 18 Lebenskräfte weiten das seelische Empfinden
 - 22 Lebenskräfte erschaffen harmonische Formen
- 27 Das fragile Gleichgewicht der Lebenskräfte in den Pflanzen
- 32 Übungen zum Wahrnehmen der Lebenskräfte
 - 32 Eine Grundübung
 - 34 Übungen direkt zu den Lebenskräften
- 40 Lebenskräfte fordern die Verdauung heilsam heraus
- 43 Waschen, Schneiden, Erhitzen harmonisieren die Lebenskräfte
- 46 Ein besonderes Potential liegt im harmonischen Würzen
- 48 Kochen als Lebenskräfte erschaffende Kunst
 - 49 Vom Menschen können neue Lebenskräfte geschaffen werden
 - 49 Verhältnis der Inhaltsstoffe zu den Lebenskräften
 - 49 Schöpferische Kraft und Fähigkeit des Denkens
 - 50 Ein Beispiel für die Praxis
 - 53 Wie können ätherische Wärmekräfte konkret gefördert werden?
 - 53 Kriterien für die Entstehung lichthafter Lebenskräfte
- 54 Rezeptideen
 - Hauptgerichte**
 - 54 Hirse mit ZucchiniGemüse
 - 56 Reis-Buchweizen-Pfannkuchen mit buntem Gemüse
 - 58 Reis mit Tofudreiecken
 - 60 Nudeln mit Tomatensoße
 - 62 Einkorn mit Staudensellerie
 - 64 Pfannkuchen-Pizza

- 66 Hafer-Risotto "al Radicchio"
- 68 Haferflocken-Bratlinge mit Rote Bete Salat
- 70 Teigtaschen mit Karotten
- 72 Buchweizen-Bratlinge mit Zwiebelquark

Gemüse und Leguminosen

- 74 Rote Bete Salat
- 76 Bunter Weißkrautsalat
- 78 Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl
- 80 Karottengemüse
- 82 Kichererbsen ayurvedisch
- 84 Azukibohnen

Suppen

- 86 Karotten-Creme-Suppe
- 88 Haferflocken Suppe

Nachspeisen

- 90 Orangen-Joghurt-Dessert
- 92 Buchweizen-Pudding
- 94 Hirsekuchen mit Kirschen
- 96 Hirse-Pudding mit Dattelpudding

Spezialitäten

- 98 Bunter Zwiebelteller
- 102 Englisch Volksheilmittel: "Barley-Water"

105 Kochkunst und der Frieden in der Welt

108 Anhang

- 108 Anmerkungen
- 111 Literaturverzeichnis
- 113 Bildnachweise