

Spis treści

Wstęp	9
Wprowadzenie	11
Wegetarianizm jako środek do wyższego celu	17
Świątynia Kryszny w twoim domu	35
Wegetarianizm a ruch Hare Kryszna	41
Nauka zdrowego jedzenia	47
Sprzęt kuchenny	53
Propozycje menu	55
Wedyjski sposób przygotowywania i podawania posiłku	59
Przepisy	63
Przyprawy i zioła	65
Produkty mleczne	77
Ryż	87
Dale i zupy	105
Pieczywo	125
Warzywa	143
Przekąski	179
Czatneje i raity	205
Słodyczne	221
Napoje	251
ANEKS	
Słownik	267