

# INHALT

<b>Nickys Veda</b>	<b>4</b>
<b>Der Inselhindu</b>	<b>6</b>
<b>Das Wissen vom Leben</b>	<b>11</b>
<b>Ayurveda</b>	<b>12</b>
<b>Drei Doshas</b>	<b>14</b>
<b>Die Konstitution</b>	<b>15</b>
<b>Ihr persönlicher Konstitutionstyp</b>	<b>16</b>
<b>Die Geschmacksrichtungen</b>	<b>18</b>
<b>In Balance</b>	<b>20</b>
<b>Tridosha-Küche</b>	<b>22</b>
<b>Alles, was Sie brauchen: Die Basics</b>	<b>25</b>
<b>Ghee</b>	<b>26</b>
<b>Heißes Wasser</b>	<b>27</b>
<b>Ayurvedische Gewürze</b>	<b>28</b>
<b>Mit Gewürzen und Kräutern Beschwerden lindern</b>	<b>33</b>
<b>Würz-Mischungen</b>	<b>36</b>
<b>Explosiv</b>	<b>41</b>
<b>Basissaucen</b>	<b>42</b>
<b>11 Blitzgerichte für 1 Person</b>	<b>44</b>
<b>9 Tipps für ein entspanntes Kochen</b>	<b>45</b>
<b>Die Gunas</b>	<b>46</b>
<b>Chutneys und Dips</b>	<b>48</b>
<b>Muntermacher am Morgen: Frühstück</b>	<b>59</b>
<b>Suppen, eröt &amp; Snacks</b>	<b>69</b>
<b>Suppen</b>	<b>70</b>
<b>Resteverwertung</b>	<b>72</b>

<b>Brot</b>	<b>78</b>
Merry Heli, die Küchenkönigin	83
<b>Snacks</b>	<b>84</b>
<b>Was Warmes im Magen: Hauptspeisen</b>	<b>99</b>
<b>Getreide und Reis</b>	<b>100</b>
Kochen in Mumbai	102
<b>Hülsenfrüchte</b>	<b>108</b>
Die Maimaushi	110
<b>Nudeln</b>	<b>124</b>
<b>Gemüse</b>	<b>132</b>
Same as yesterday	133
Einschwein	143
Der Gundumaamaa	149
Erinnerungen an Kanpur	152
<b>Fisch</b>	<b>170</b>
Der Fischmarkt in der Cadell Road	172
<b>Fleisch</b>	<b>182</b>
Tandoori Chicken	184
Englisch-Indisch	193
<b>Kinder-Küche</b>	<b>200</b>
Die perfekte Kinder-Mahlzeit	200
Kindermund	209
<b>Nachspeisen und Getränke</b>	<b>213</b>
Der Kochwettbewerb, der zum Backwettbewerb wurde	215
Seelenmassage	231
Ein Garten für den Frieden	232
<b>Rezeptregister</b>	<b>234</b>
<b>Dank</b>	<b>238</b>
<b>Adressen &amp; Bücher</b>	<b>238</b>
<b>Impressum</b>	<b>240</b>