

VORWORT	7
Die Spitze des Subkontinents	13
Kulinarische Geschichte	29
Kokosland	37
Das Fundament des Essens: Reis	38
Die Erfindung des Zuckers	43
Aroma & Medizin, das Universum der Gewürze	50
Der Ursprung der Gurke	82
Paradies der Vegetarier	87
Ghee und die heilige Kuh	101
Betelnuss	102
Die indische Brotkultur	105
 KOCHTECHNIK	 115
Prinzipien, Varianten, Rezepte	
 MASALA	 127
Die Palette der Aromen	
 DAL	 147
Die Vielfalt der Hülsenfrüchte	
 DRY	 163
Gerichte ohne Sauce: Frittieren, Braten & Grillen	
 REISGERICHTE	 179
 SIDE DISHES	 187
Was zu einem indischen Essen dazugehört: Raita, Chutneys, Pickles	
 SÜSSES	 195
 GLAUBEN UND ESSEN	 205
Food-Design aus den Tempeln	209
Askese und Verzicht	213
Töte weder Tier noch Pflanze	214
Heldinnen der Küchen	218
 Danke	 221
Impressum	222
Literaturverzeichnis	223
Register	224