

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
<b>KOCHTECHNIK</b> .....	115
Prinzipien, Varianten, Rezepte	
<b>MASALA</b> .....	127
Die Palette der Aromen	
<b>DAL</b> .....	147
Die Vielfalt der Hülsenfrüchte	
<b>DRY</b> .....	163
Gerichte ohne Sauce: Frittieren, Braten & Grillen	
<b>REISGERICHTE</b> .....	179
<b>SIDE DISHES</b> .....	187
Was zu einem indischen Essen dazugehört: Raita, Chutneys, Pickles	
<b>SÜSSES</b> .....	195
<b>GLAUBEN UND ESSEN</b> .....	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