

Inhalt

7	Vorwort
9	Zu Lage und Verortung der Küche
16	Ja, mit den Händen essen!
17	Gerichte zu Hauptmahlzeiten
23	Grundsätzliches <i>Maße 23; Kokosnuss 24, Kokosfleisch, -paste und -milch 24, Gewürze und Kräuter 26, Frisch geriebene Pasten 27, Vorgebratene Gewürze 27, Gewürzpulvermischungen 29, Mehl 30, Geröstete Mehlmischungen 31, Öle und Speisefette 31, Säuerungsmittel 32, Zucker- und Rohrohrzuckersirup 33</i>
34	Hülsenfrüchte <i>Gebratene Hülsenfrüchte 44</i>
46	Gemüse
58	Fleisch, Fisch und Eier
59	Wir, die nicht-Vegetarier, 1970er–90er Jahre, Gujarat <i>Fleisch 60, Faschiertes/Hackfleisch 62</i>
64	Anweisungen im Irani Restaurant <i>Fische und Meeresfrüchte 67</i>
75	Getreide <i>Reis 76, Getreidefladen und andere 82</i>
84	Frauenlied am Mahlstein
88	Zuspeisen <i>Chutney, Pickle und pikante Delikatessen aus dem Vorrat 89, Gemüsepürees 96, Salate 99</i>
101	Brautschau 1943 n. Chr.
105	Süßspeisen <i>Gebratene Mehl-/Grießspeisen 106, Getreidebrei 108, Reisspeisen 109, Milchspeisen 111, Bällchen und Schnitten 113, Gefüllte Teigtaschen 116, Fladen 119</i>
123	Zur Verehrung der Gaurī und Gaurī
126	Frühstück und Zwischenmahlzeiten <i>Gebackene Bällchen und Laibchen 134</i>
141	Sovala oder die Küche als der reine Ort
146	Brahmanen zu Gast
146	In Dapoli, 2020

147	Fastenkost <i>Hühnerhirse 148, Sago 150, Wasserkastanien 153, Amarant 157, Tränenbaumwurzel 158, Süßkartoffel 159, Kartoffel 161, Kürbis 163, Tragant und Brunnenkressesamen 164, Erdnüsse 166</i>
168	Riten und Diät für die Mutter im Wochenbett <i>Hausmittel 172</i>
173	Ergänzungen zu den Hausmitteln und dem Leibeswohl der Mutter und des Babys <i>Die Pflege der Mutter während der ersten sechs Wochen 173</i> <i>Die Pflege des Babys 174</i>
176	Getränke <i>Wasser 176, Tee 177, Alkohol 178, Milch und Milchprodukte 178, Mangofleisch und -Mark 180</i>
182	Die CKP im Kastenrahmen
189	Im Feindeslager
190	Glossar der verwendeten Lebensmittel und Marathi Begriffe
195	Auswahlbibliographie
197	Rezeptregister