

Inhalt

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

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