

- 7 **Meine ayurvedische Heilküche**
- 9 Die heilenden Gewürze des Ayurveda
- 10 **Ayurveda: die sanfte Naturmedizin**
- 27 **Gewürze als Medizin**
- 49 **Die Praxis der ayurvedischen Gewürzküche**
- 63 Köstliche Rezepte mit Heileffekt
- 64 **Frühstück**
- 74 **Hauptgerichte**
- 100 **Suppen und Snacks**
- 118 **Chutneys, Desserts und Getränke**
- 136 **Pasten, Wickel und Co.**
- 150 Danke
- 151 Rezept- und Zutatenverzeichnis
- 154 Stichwortverzeichnis
- 156 Empfehlungen von Maria Hufnagl