

- 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**