

# Indische Küche

Die Vielfalt der indischen Küche ist bedingt durch geographische und klimatische Gegebenheiten. Außerdem spielen religiöse Einflussfaktoren eine wichtige Rolle. Jede Region hat ihre eigenen farbenfrohen und aromatischen Spezialitäten.



*Im Hinduismus genießen Tiere einen hohen Stellenwert. Ebenso wie Menschen gelten sie als beseelte Wesen, die wiedergeboren werden können. Sie werden verehrt und viele Inkarnationen des Göttlichen werden in Tiergestalten dargestellt. So beispielsweise Ganesha, der elefantenköpfige Sohn des Shiva und der Parvati. Er ist als Gott der Weisheit, Wissenschaft und Kunst*

*bekannt. Am verbreitetsten ist wohl das Wissen darüber, dass die Kuh für Hindus als heilig gilt. Denn manche hinduistische Gottheit soll in den Körper einer Kuh geschlüpft sein und sich in ihm gezeigt haben. Außerdem soll Krishna - Gott der allumfassenden Liebe, der achte Avatar Vishnus, welcher mit blauer Haut und Flöte dargestellt wird - bei Kuhhirten aufgewachsen sein. In*

*Indien leben Kühe in großer Anzahl in Freiheit, sie werden meist respektiert und nicht bedrängt. Sie dürfen von Hindus nicht getötet werden, auch der Verzehr ihres Fleisches ist denselben verboten nicht jedoch ihre Milch und Milchprodukte. Im Gegenteil: Die Milch, die Milchprodukte und sogar die Ausscheidungen der Kuh gelten als heilige Gaben und Heilmittel.*



Zutaten:

- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 kleine Tomaten
- 4-5 Kartoffeln
- 3 Karotten
- Erbsen
- Tomatenmark
- Olivenöl
- 200-250ml Kokosmilch



**Nicht wenige Hindus verzichten komplett auf Fleisch und ernähren sich vegetarisch, um möglichst keinem Tier Leid zuzufügen. Dadurch beabsichtigen sie ihr Karma zu verbessern und die Verbundenheit zum Göttlichen zu stärken. Für die Priesterkaste, die sogenannten Brahmanen, ist die vegetarische Ernährung verpflichtend. Aus diesem Grund bietet die indische Küche eine Fülle an vegetarischen Speisen, wie man sie vermutlich in keinem anderen Land der Welt finden wird. Oft gibt es in Restaurants sogar getrenntes Besteck und Geschirr für die Vegetarier, beispielsweise gekennzeichnet durch einen grünen Tellerrand (siehe Foto)**



Gewürze:  
Fenchel, schwarze Senfkörner,  
Kümmel, Kurkuma, Salz, Pfeffer,  
Curryblätter, Chilipulver und  
Currypulver.

Indische Spezialitäten leben von  
aromatischen Gewürzzubereitungen.  
Getrocknete Gewürze werden beim  
Kochen oft trocken geröstet oder in  
heißem Fett angebraten. Von süßlich  
über mild bis scharf gibt es eine  
Vielzahl von Geschmäckern, wobei wir  
schnell festgestellt haben, dass die  
indische Küche gar nicht so scharf ist  
wie ihr Ruf besagt - sondern noch  
schärfer.

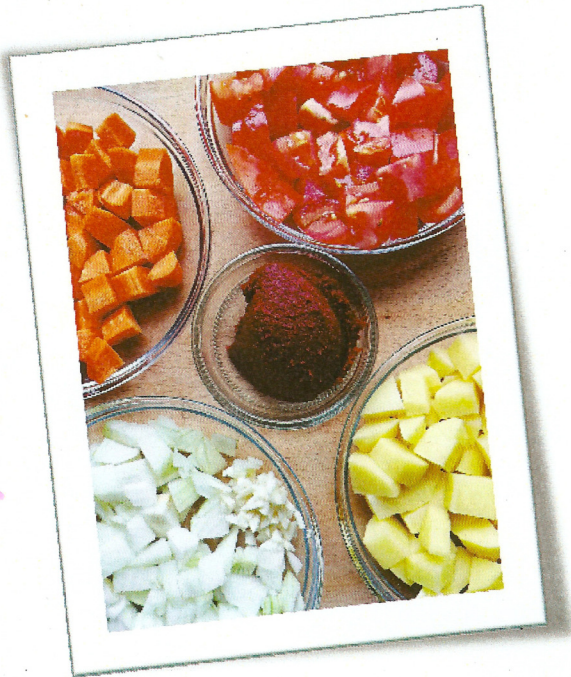
Der Name Curry stammt von dem  
tamilischen Wort „kharī“ (Sauce, Sud)  
und bezeichnet nicht etwa das bei uns  
bekannte Currygewürz, sondern eine in  
vielen Variationen und aus vielen  
Zutaten zusammengestellte  
Gewürzmischung. Diese Gewürzmischung  
bildet die Grundlage für verschiedene  
Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichte. Jede  
Familie hat dabei ihre eigene  
Kombination aus Kräutern, Gewürzen  
und Wurzeln.



STATT SALZ - UND  
PFEFFERSTREUER GAB  
ES CHILISTREUER AUF  
DEM TISCH

### Vorbereitungen:

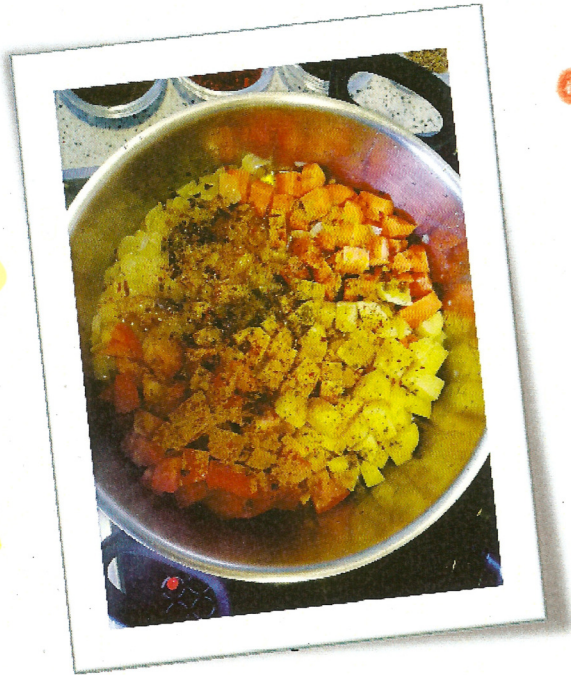
Zwiebeln und Tomaten würfeln.  
Knoblauch in Scheiben schneiden.  
Kartoffeln und Karotten in ähnlich  
große Würfel schneiden.



### Zubereitung:

In einer großen Pfanne Olivenöl (so viel, dass der Boden der Pfanne mit Öl bedeckt ist) erhitzen. Einige Senfkörner dazugeben und gelegentlich umrühren, bis diese durch die Hitze platzen. Nun 2-3 Prisen Fenchel und Kümmel sowie Zwiebeln, Knoblauch und 3 Curryblätter dazugeben und kurz mit andünsten.





... dann die gewürfelten Kartoffeln, Karotten, Tomaten, Currypulver, Chilipulver und Pfeffer hinzufügen und unter regelmäßigem Umrühren das Gemüse anbraten.

Das Tomatenmark mit etwas warmem Wasser anrühren und beiseitestellen.

Am indischen Straßenrand finden sich viele kulinarische Genüsse. Von Obst über Imbisse wie „Pani Puri“ (hohle frittierte Teigbällchen in würziger Soße) und „Pakora“ (von einem Teig aus Kichererbsen umhülltes und frittiertes Gemüse) bis hin zu süßen Snacks, wie „Kulfi“ (Eisdessert mit Kardamom und Safran) wird alles angeboten. Touristen sollten dieses kulinarische, jedoch hygienisch bedenkliche Abenteuer aber mit großer Vorsicht genießen.





Wenn die Kartoffeln und Karotten von allen Seiten leichte Färbungen aufweisen, mit Kokosmilch und der Tomatenmark-Wasser-Mischung ablöschen und die Hitze reduzieren. Erbsen, Salz sowie Kurkuma hinzugeben und alles gut verrühren.

Die Hitze wieder maximieren, unter regelmäßigem Umrühren kurz aufkochen lassen und dann wieder die Temperatur senken. -Durch den Wechsel zwischen starker und schwacher Hitze entfalten sich die Aromen besser-



**Um möglichst viele Gerichte kennenzulernen, empfiehlt sich ein „Thali“.**  
**Thali bedeutet Tablett und auf diesem werden neben „Naan“**  
**(indisches Fladenbrot), „Papadam“ (dünner frittierter Fladen aus Linsenmehl) und**  
**Reis in kleinen Metallschüsseln viele verschiedene Speisen serviert.**  
**Und das Beste: Von den Gerichten, die einem geschmeckt haben, kann man**  
**grenzenlosen Nachschlag bekommen.**

Abschmecken und wenn das Gemüse gar ist, kann serviert werden. Als Beilagen eignen sich Reis oder Naan sehr gut.

*Guten Appetit!* अच्छी भूख



Es gibt in der indischen Küche keine Reihenfolge der Gänge, wie man sie beispielsweise aus Deutschland kennt. Alle Speisen werden gleichzeitig serviert. So haben wir es auch in der Schule erlebt, in der wir unterrichtet werden. Jeden Tag hat eine Gruppe von Lehrerinnen uns freundlicherweise lecker und großzügig bekocht. Es gab in großen Schüsseln meist „Raita“ (Joghurtsalat), „Acar“ (in Öl und Gewürzen eingelegtes Gemüse), unterschiedliche Gemüsecurries, Reis oder „Biryani“ und Brot (siehe Fotos).

**Essen ist Kultur. Zutaten, Zubereitung, Geschmäcker und Bräuche sind erwachsen aus der Geschichte einer Region. Wer sich beim Reisen auf die Esskultur anderer Länder einlässt und Neues ausprobiert, erhält einen ganz anderen Zugang zur Tradition eines Landes und seiner Menschen.**