



Nahrung & Essen



Kochen und Essen



1. Was ist typisch für indisches Essen? Welche Unterschiede gibt es zur Europäischen Küche?

2. Du bist in Indien zu einem Essen eingeladen. Worauf musst du achten, um nicht unhöflich zu erscheinen? Schreibe die Punkte auf. Spielt anschließend eine kurze Szene.

3. Was wird von einem Gast erwartet, der in Deutschland zum Essen eingeladen ist?

4. Wovon hängt die Art des Essens und der Ernährung eines Menschen ab?



Rezepte aus Indien:

Mango Lassi

Passt hervorragend zu indischem Essen, da durch den Joghurt dem Essen Schärfe genommen wird.

Zutaten:

- 1 große Mango (püriert)
- 500 ml Joghurt
- 300 ml eiskaltes Wasser oder Eiswürfel nach Belieben

Zubereitung:

Alle Zutaten mischen, am besten in einem Mixer, der püriert die Mango einfach mit.

Fleisch mit Spinat

Rezept für ca. 4 Personen (Zubereitungszeit ca. 1:30 h)
als Beilage: Reis (ca. 200g/Person)

Zutaten:

- z.B. 600 gr Lamm (Schulter)
- 600 gr Spinat
- 5 Zwiebeln
- 1 St frischer Ingwer (ca. 3 cm)
- 7 Knoblauch-Zehen
- 5 El Öl
- 1/4 TL schwarze Pfefferkörner
- 5 Nelken
- 3 Lorbeerblätter
- 5 Kapseln grünen Kardamon
- 2 TL Cumin (Kreuzkümmel)
- 1/2 TL Chillipulver
- 1,5 TL gemahlene Kurkuma (Gelbwurz)
- 2 TL edelsüßen Paprika
- 1,5 TI Methi-Leaves (Bockshornkleebblätter)
- Salz
- 1 TI Garam Masala
- 100 ml Sahne



Foto: Adivasi-Tee-Projekt

Zubereitung:

- Fleisch in Würfel schneiden (ca. 2cm)
- Spinat hacken
- Zwiebeln fein würfeln
- Ingwer und Knoblauch fein reiben
- Öl erwärmen und Pfeffer, Nelken, Lorbeer und Kardamon 1 Minute darin anbraten
- Zwiebeln dazu und anbräunen
- Knoblauch und Ingwer dazu und ca. 2 Minuten unter Umrühren braten
- Fleisch dazu, 3 Minuten braten
- Cumin, Chilli, Kurkuma, Paprika und Bockshornkleebblätter hinzufügen und 2 Minuten unter Umrühren braten
- Spinat dazugeben und 50 Minuten zugedeckt leicht schmoren lassen
- währenddessen den Reis aufsetzen
- Garam Masala und Sahne dazu und abschließend nochmals 5 Minuten offen köcheln lassen



Essen in Indien

Essen ist in Indien nicht nur routinemäßige Nahrungsaufnahme, sondern ist beinahe schon eine Wissenschaft. Dabei kommt das Jahrtausendealte Wissen um die heilkräftige Wirkungsweise von Nahrungsmitteln, Kräutern und Gewürzen zum Einsatz. So wird in Indien nicht nur gegessen, um zu überleben, sondern auch, um den Menschen zu körperlicher und vor allem auch geistiger Ausgewogenheit zu verhelfen. Das erreicht man durch eine sorgfältige Auswahl der Speisezutaten beim täglichen Zubereiten der Mahlzeiten.



Wer jedoch in Indien in Armut lebt, möchte vor allem eines: satt werden. 35% der indischen Bevölkerung muss aufgrund von Armut hungern.



Foto: Adivasi-Tee-Projekt

Eine äußerst wichtige Rolle in der indischen Küche spielen die unzähligen indischen Gewürze, die alle eine bestimmte Wirkung entfalten. Fenchel etwa fördert die Verdauung und erfrischt den Atem, weshalb er nach dem Essen in kleinen Portionen gekaut wird. Ingwer soll den Appetit anregen, Basilikum nervöse Naturen beruhigen, Zimt hingegen belebend wirken.

Zum Frühstück sehr beliebt ist Masala Dosa (ein leichter Pfannkuchen aus Reis- und Linsenmehl, gefüllt mit scharf gewürzten Kartoffeln) oder Idlis (gedämpfte weiße Reiskuchen, die mit einer Soße oder „Chutney“ gegessen werden). Die Kombinationsmöglichkeiten sind damit aber noch lange nicht erschöpft, denn selbstverständlich werden auch frische Früchte, Fladenbrot, gekochtes Gemüse usw. zum Frühstück gegessen.

Mittags gibt es viele schmackhafte Menüs, die auf runden Servierbrettern (Thalis) aus Blech oder gewaschenen Bananenblättern serviert werden. Darauf liegen Reis, Fladenbrot und viele verschiedene kleine Schüsseln. Sie enthalten Fisch, Fleisch oder Gemüse in den unterschiedlichsten Zubereitungsarten, meistens dabei ist auch eine klare, scharfe Pfeffersuppe, „Pickles“ (scharf marinierte und in Öl eingelegte Mangostücke) und Joghurt. Die Soßen schüttet man eine nach der anderen auf den Reis und lässt sich das Essen schmecken.

Indisches Essen ist in der Regel für die europäischen Geschmacksnerven sehr scharf und manchmal eine echte Herausforderung. Falls das Essen für manche zu scharf sein sollte, hilft ein bisschen Joghurt zum Essen.



In Indien wird traditionell mit der Hand gegessen, egal ob zu Hause oder im Restaurant. Dabei wird allerdings nur mit der rechten Hand gegessen, da die linke Hand als „unrein“ gilt.

In Indien reinigen sich die Menschen nach dem Toilettengang mit Wasser und der linken Hand. Die Vorstellung, Toilettenpapier zu benutzen, finden die meisten Menschen sehr unhygienisch.

Beim Essen bilden Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger eine Art Rinne, auf welche man mit dem Daumen das Essen schiebt. Anschließend wird das Essen mit dem Daumen von der „Rinne“ in den Mund geschoben. Mit etwas Übung gelingt diese Art des Essens auch ohne sich zu bekleckern und dem ganzen eine gewisse Eleganz zu verleihen.



Foto: Adivasi-Tee-Projekt

