

Indien kocht verblüffend anders

Curry ist für viele der Inbegriff indischer Küche. Das von den Briten benannte Saucengericht kann für Glückliche zum Anstoss werden, die kulinarische Vielfalt Indiens zu erkunden. Schnabulieren von indischen Köstlichkeiten ist der Gesundheit ganz besonders zuträglich, wenn es nach den Grundsätzen des Ayurveda geschieht.

Jürg Lendenmann



Foto: Jürg Lendenmann

Riz Casimir: Mit dem von Ueli Prager (Mövenpick) 1952 kreierten Gericht wehte ein erster Hauch indischer Küche in die Schweiz. Längst sind Currys – der Name leitet sich vom tamilischen Kari ab, was Sauce bedeutet – Bestandteil selbst von Kantinenmenüs, und in grösseren Städten locken indische Restaurants. Glücklicherweise, wer Indiens Kulinarik an Ort und Stelle erkunden kann.

Kunterbunte Kochkunst

So vielfältig die historischen und kulturellen Prägungen Indiens, so unterschiedlich sind seine regionalen Küchen. Im Norden herrscht die von muslimischen Mogul-Fürsten geprägte Mughlai-Küche mit ihren deftigen Fleischragouts vor. Generell wird jedoch in Indien wenig Fleisch gegessen: Zum einen sind rund 80 Prozent der Einwohner Hindus, von denen viele aus religiösen Gründen auf Fleisch verzichten; zum anderen ist Fleisch teuer.

Als Kohlenhydratquelle dienen im Norden hauptsächlich Fladenbrote wie Chapatis und Naan, im Süden Reis. Im Land wächst eine unglaubliche Vielzahl von Obst- und Gemüsearten. Hochwertiges Eiweiss liefern Pürees aus gekochten Hülsenfrüchten (Dals) wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen; auch Milch spielt in Form haltbarer Produkte wie Joghurt und Paneer (Frischkäse) als Eiweisslieferant eine wichtige Rolle. Gekocht wird oft mit Ghee (geklärter Butter).

Land der tausend Gewürze

Viele der für Indiens Küche charakteristischen Nahrungsmittel wie Tomaten, Kartoffeln, Chilis, Kidneybohnen, Tee und Kaffee wurden einst durch Händler eingeführt. Während des Zubereitens der Speisen spielen Intuition und Stimmung eine grosse Rolle; Zutaten werden in der Regel nicht abgemessen. Eine Box mit den wichtigsten Gewürzen (s. a. www.uni-graz.at/~katzer/germ/index.html) und Gewürzmischungen darf in keiner indischen Küche fehlen (s. Bild, aufgenommen in einer grossen Ayurveda-Küche in Goa).

Neben den auch im Westen bekannten Gewürzen wie Gewürznelken, Knoblauch, Lorbeerblätter, Muskat, schwarzer Pfeffer, Safran und Zimt werden in der indischen Küche viel verwendet:

- **Ajowan** (Ajwain): beissend-scharf. Wirkt gegen Blähungen.
- **Asafötida** (Stinkasant): Baumharz mit scharfem, strengem Trüffelgeruch. Wirkt gegen Übelkeit.
- **Bockshornkleesamen**: bitter, scharf, süss.
- **Chilis**: scharf. Regt Verdauung und Kreislauf an.
- **Curryblätter**: bitter, scharf; blutreinigend.
- **Fenchelsamen**: süsslich, an Anis erinnernd; entkrampfend und entblähend.
- **Ingwer**: scharf bis süss. Regt Verdauung und Appetit an; gegen Übelkeit, Aphrodisiakum.

- **Kardamom**: würzig-frisch. Wirkt verdauungsfördernd, schleimlösend, antibakteriell.
 - **Koriander**: frisch-würzige Blätter. Fördert die Verdauung, regt den Appetit an.
 - **Kreuzkümmel** (Cumin): bitter, scharf, an Zitronen und Anis erinnernd. Regt die Verdauung an, wirkt gegen Blähungen.
 - **Kurkuma** (Gelbwurz): erdig-bitter, herb, würzig und farbgebend. Stimuliert die Verdauung, wirkt als Antiseptikum.
 - **Senfsamen, schwarze**: scharf, herb, bitter. Vermindert Schleim und Sch weiss.
- Weitere charakteristische Zutaten sind Jaggery (Rohrzucker), Rosenwasser, Schwarzkümmel und Tamarinde (sauerlich bis süss).

Ernährung nach Ayurveda

Die Ernährung spielt im Jahrtausende alten Heilsystem Indiens, dem Ayurveda, eine zentrale Rolle. Durch die Wahl bestimmter Nahrungsmittel und deren Zubereitung wird versucht, die drei Körperenergien (Doshas) Vata, Pitta und Kapha wieder dem idealen individuellen Gleichgewicht beim Zustand der Geburt anzunähern. Die ayurvedische Ernährungslehre kennt grundsätzlich keine Verbote; Fleisch wird selten gegessen, von Stimulanzien wie Kaffee, Alkohol und Schokolade wird abgeraten.

Vieles kann das Gleichgewicht der drei Doshas beeinflussen: Tageszeit, Saison, Alter und körperliche Aktivität, Stress, Hitze, Kälte und die Nahrung. Um ein Ungleichgewicht der Doshas zu beeinflussen, werden neben Massage, Übungen, Schlafhygiene, Heilpflanzen auch «Diäten» eingesetzt. Für die richtige Ernährung spielen im Ayurveda nicht nur Wahl und Zusammenstellung der geeigneten Nahrungsmittel und deren Qualität eine Rolle, sondern eine Vielzahl anderer Faktoren wie die Zubereitung, die Art, zu essen (Aufmerksamkeit), die Umgebung (entspannte Atmosphäre), Klima und Jahreszeit und die Menge der Nahrung.

Schon nach einer Ayurveda-(Wellness-)Woche zweifelt kaum ein Indienreisender mehr am Satz, den der legendäre indische Gelehrte Charaka vor rund 2000 Jahren geschrieben hatte: «Ohne die richtige Ernährung ist die Medizin ohne Nutzen; mit richtiger Ernährung ist die Medizin nicht nötig.» ■