

## Indisches Essen

### Grundsätzliches zu den indischen Tischsitten:

- Inder verwenden ihre natürlichen Werkzeuge zum Essen: die Finger. Man isst mit allen Fingern der rechten Hand und formt aus dem Essen kleine Bällchen. Diese hält man mit Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinem Finger, den Daumen benutzt man zum Schieben. Man steckt also auf keinen Fall sämtliche Finger mit dem Essen in den Mund, sondern hält die Hand vor den Mund und schiebt das Essen hinein.

Die Außenseite der Finger sollen mit der Speise nicht in Berührung kommen, außerdem mäscht man auch nicht mit der ganzen Hand im Essen, die Nahrung darf nur bis zum 1. Fingerglied kommen.

- Die Hände werden vor und nach dem Essen gewaschen.

- Man beugt sich über die Nahrung. Damit bezeugt man Respekt gegenüber dem Essen und drückt seine Dankbarkeit aus.

- Man darf sich mit dem linken Unterarm auf dem Tisch abstützen, sofern ein Tisch vorhanden ist. Die meisten Inder haben allerdings keinen, sie sitzen beim Essen im Schneidersitz auf dem Boden.

### Grundsätzliches zu den indischen Essgewohnheiten:

- Zum Essen wird viel getrunken. Dies ist aufgrund der Hitze notwendig. Getrunken wird pures Wasser. Für Fruchtsäfte oder Cola hat man kein Geld. Indische Christen trinken keinen Alkohol.

Tee und Kaffee trinkt man sehr süß (mit 3 - 4 Löffeln Zucker) und viel Milch.

- In Indien wird dreimal täglich warm gegessen, weil es kein Brot gibt. Schon zum Frühstück gibt es Reis.

Die Hauptmahlzeit liegt abends, oft direkt vor dem Schlafengehen. Viele Inder haben aber nicht einmal das Geld für zwei Mahlzeiten am Tag.

- Es ist nicht üblich, Reste wieder aufzuwärmen. Man kocht immer frisch und muss dies auch, weil die Leute keine Kühlschränke haben.

So haben die Hausfrauen viel Arbeit mit der Zubereitung des Essens.

Zum Weihnachtsfest wird je nach Geldbeutel gekocht. Wer es sich leisten kann, macht verschiedene Sachen.

Bei festlichen Anlässen isst man von Bananenblättern, die vorher gewaschen werden. Wir können stattdessen Salatblätter nehmen.

### Auf dem indischen Speiseplan stehen:

**Süßigkeiten**, die für unseren Geschmack viel zu süß sind.

Der Teig wird aus Reismehl oder Weizenmehl gemacht, das meiste wird in schwimmendem Öl (Kokosnuß-, Erdnuß- oder Sesamöl) ausgebacken. Die Süßigkeiten in Südindien heißen: Adharasam, Murukku, Kalagala, Lattu, Rasagulla, Lavalattu, Bhundhi, Alva, Milk Gova.

**Reis:** Es gibt viele verschiedene Arten, den Reis zu kochen:

z. B. Plain Rice: der Reis wird mit Salz oder Zitronensaft gekocht (kein "Onkel Ben's Reis", er muss etwas klumpig sein)

z.B. Curd Rice: gekochter Reis wird mit Quark und Senf gemischt  
oder Biryani: gekochter Reis, gewürzt mit Curry, Safran, Kräutern, Nelken, Ingwer,  
Kardamom

**Fleisch:** Huhn, Hammel, Fisch, Ziege und Rindfleisch wird von den Indern gegessen, jedoch kaum Schweinefleisch. Mehr als die Hälfte aller Inder lebt vegetarisch. Weil man keine Messer zur Verfügung hat, wird alles kleingeschnitten. Das Fleisch wird meistens in viel Öl frittiert.

Zum Fleisch isst man scharfe Soßen, die aus Öl, Salz, Wasser, Kräutern, Zwiebeln, Tomaten, Eiern und "Masala" (einer sehr scharfen Gewürzmischung) zubereitet werden.

**Chips:** Beliebt sind auch "Chips", die aus Reismehl zubereitet werden und in Öl ausgebacken sind. Sie schmecken ähnlich wie heiße Kartoffelchips.

**Puris oder Chapatties:** So werden Pfannkuchen genannt, die man in kleine Stücke reißt und mit denen man den Reis in den Mund befördert oder die Soße austunkt.

*Indische Rezepte gibt es unter [www.ec-indienhilfe.de](http://www.ec-indienhilfe.de)*

## **EC-Indienhilfe - Eine Initiative im Deutschen EC-Verband e.V.**

Leuschnerstraße 74  
34134 Kassel  
Telefon: 0561 4095 111  
Fax: 0561 4095 210  
Email: [info@ec-indienhilfe.de](mailto:info@ec-indienhilfe.de)



*Mehr Ideen für Gruppenstunden, Aktionen, Spiele und Impulse unter*

**[www.ec-indienhilfe.de](http://www.ec-indienhilfe.de)**