

## Indische Küche: Lecker und gesund

Eine Reise nach Indien ist ein Fest für die Sinne, ganz besonders für den Geschmackssinn. Um indische Gerichte probieren zu können, muss man aber nicht verreisen. Indische Restaurants gibt es hierzulande viele. Dort lässt sich die vielfältige indische Küche ausprobieren, auch wenn die Köche mit Rücksicht auf die europäischen Gaumen meistens etwas milder würzen als in Indien üblich. Da indisch kochen ein Stück weit Improvisation bedeutet, kann sich jeder nach Lust und Laune selbst darin versuchen.

08.10.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Indiens Küche: So vielfältig wie das Land

Die Speisekarten Indiens sind ein Abbild der religiösen und kulturellen Einflüsse in den verschiedenen Landesteilen. Im Norden gibt es deftige Fleischgerichte wie das Tandoori-Hähnchen. Im Süden mögen die Menschen Reisgerichte mit Kokosmilch – zum Beispiel Biryani – und viel frisches Obst und Gemüse. Im Westen isst man ausgesprochen variantenreich: Es gibt Fleischgerichte wie Vindaloo und zahlreiche vegetarische Gerichte mit Hülsenfrüchten – etwa das bekannte Dal. Der Osten steuert vor allem Desserts und Süßigkeiten wie den Reispudding Khir und das konfektähnliche Sandesh bei.

Indische Gewürze sorgen für exotischen Geschmack

Allen Regionen gemein ist die Vorliebe für Gewürze. Die Speisen enthalten ihr typisches Aroma durch die Verwendung von Chili, Kurkuma, Schwarzkümmel, Kardamom, schwarzem Pfeffer, Safran, Ingwer, Knoblauch, Tamarinde, Bockshornklee und natürlich Curry. Curry ist streng

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1286>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

genommen kein Gewürz, sondern eine Gewürzmischung. Die Bezeichnung Curry für die Mischung führt regelmäßig zu Verwechslungen mit dem Gericht Curry – der weltweit beliebtesten indischen Spezialität. Dabei gibt es das eine Curry gar nicht. Currys haben keine festen Zutaten. Grundlage ist aber immer eine cremige und würzige Sauce. Hinzu kommen je nach Region und Vorlieben des Kochs Gemüse, Fleisch, Geflügel, Fisch oder Meeresfrüchte. Serviert werden Currys mit Reis oder Fladenbrotten wie Naan, Papadam oder Chapati. Currys gibt es in allen Geschmacksrichtungen – sauer, süß, scharf, umami und bitter. Damit Fans der indischen Küche da noch den Überblick behalten, erklärt dieser Curry-Atlas, welche Art Curry sich hinter Bezeichnungen wie Bhuna, Jalfrezi oder Korma verbirgt. Erstellt wurde der Curry-Atlas vom Lieferservice mjam.at, damit jeder Kunde das Curry findet, das seinen Geschmacksvorlieben entspricht.

#### Indische Gerichte - gesundheitsfördernde Wirkung

Die indische Küche ist aber nicht nur ausgesprochen lecker, sondern auch sehr ausgewogen und gesund. Es wird viel mit Gemüse gekocht, Fleisch wird nur wenig gegessen und wenn, dann bevorzugt Huhn oder Lamm. Für Hindus ist Rindfleisch ohnehin tabu und die Muslime im Land essen kein Schweinefleisch. Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Linsen decken den Bedarf an Proteinen. Auf Salz wird verzichtet, stattdessen kommen die aromatischen Gewürze zum Einsatz. Vielen Gewürzen wird eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt. So soll zum Beispiel Kurkuma Entzündungen hemmen und die Verdauung fördern, Chili soll Schmerzen lindern und die Stimmung heben. Wenn das kein Grund ist, zukünftig (noch) öfter indisch zu essen.