

Ergebnis war unvergleichlich! Wenn meine Mutter und Baimaushi für uns Kinder etwas gezaubert haben, ob Currys, Kormas, Masalas oder Chapatis, waren wir in eine würzig-duftende Wolke eingehüllt.

Genauso schön ist die Erinnerung an meine »Maimaushi« – so wird bei uns die ältere Tante genannt. Sie durfte ich schon als Zehnjähriger während der Ferien mit Mutter und Geschwistern in Südindien besuchen. Im dortigen Tropenklima wachsen unzählige Früchte und Gemüsesorten, dazu Kokos- und Cashewnüsse, Zuckerrohr sowie verschiedene Getreidesorten. Die Küche dort ist also bunt, leicht und frisch. Maimaushi hatte ständig in

der Küche zu tun, an ihrem kleinen Lehmofen, und ich stand damals oft neben ihr, habe beobachtet, was sie kocht, viel gefragt und auch das eine oder andere Mal mitgeholfen. Bis ich die Zubereitung von Kokos-Chutneys und Sabudana Wadas, von Sambhar, Upma, Sheera und all der leckeren Idlis so oft geübt hatte, dass sie mir praktisch mit verbundenen Augen gelungen sind.

Die gerade aufgezählten Gerichte sind nicht bloß zufällig alle vegetarisch, denn sie gehören zur Tradition der westindischen Küstenregion. Auch die anderen Regionen Indiens haben bei der Ernährung ihre Besonderheiten, deshalb gebe ich Ihnen vorab schon

mal einen kurzen Überblick über die großartige Esskultur meines wundervollen Subkontinents. Später bei den Rezepten werden Sie merken, dass es bei allen Unterschieden auch eine Gemeinsamkeit gibt: Das sind die zahlreichen Currys und der unverzichtbare, manchmal kunstvolle Einsatz unserer Gewürze (siehe [hier](#)).

Nordindien: Die Küche ist geprägt durch die lange Herrschaft der muslimischen Mogul-Kaiser. Sie hat einen relativ hohen Anteil an Fleischgerichten (Lamm, Ziege, Huhn). Sie nutzt viele Milchprodukte wie Joghurt und Ghee. Die Süßspeisen mit Nüssen und Honig sind orientalisches beeinflusst. Typisch

sind Gerichte aus dem Tandoor-Lehmofen (Tandoori-Hähnchen) und die Samosas, die gefüllten Teigtaschen in vielen Varianten. Die Küche aus dem Norden ist die bekannteste Art der indischen Küche.

Ostindien: Wichtigstes Grundnahrungsmittel ist der Reis, außerdem Gemüse und zahlreiche Varianten von Hülsenfrüchten (Dal). Dazu kommen auch Süßwasserfische, die ansonsten in Indien selten genutzt werden. Bekannte Süßspeisen sind Khir (Reispudding) oder Sandesh (Konfekt-Spezialität).

Südindien: Das Grundnahrungsmittel Reis wird

auch als Mehl genutzt, zum Beispiel für die klassischen Idlis oder Dosai (Pfannkuchen). Charakteristisch für das tropische Klima und die Küste sind Früchte, Fisch, Meerestiere und die Verwendung von Kokosnuss (Kokosmilch, Kokosöl). In Südindien wird scharf gewürzt, mit grünen und roten Chilis sowie Pfeffer und Ingwer, außerdem mit Curryblättern und Tamarinde.

Westindien: Die Region Gujarat hat den höchsten Anteil an Vegetariern in Indien, dagegen wird in Goa neben Fisch und Meeresfrüchten auch Schweinefleisch (Vindalho) gegessen, was mit Goas portugiesischer Kolonialzeit zusammenhängt. In Maharashtra ist Hirse ein wichtiges