



Foto: © Friederike Heidenhof

Friederike Heidenhof

Essen für eine Milliarde Menschen: Indien

Noch vor einigen Jahrzehnten reichten zwei Wörter aus, um die Ernährung in weiten Teilen der indischen Bevölkerung zu beschreiben: „Nichts“ oder „Reis“. In der reichen Oberschicht, bei den Sultanen und Mogulen gab es zwar schon immer üppige Mahlzeiten, doch noch in den 1960-Jahren stand Indien auf der Liste der Länder mit flächendeckenden Hungersnöten stets unter den ersten in der Welt. Erst die „Grüne Revolution“ brachte Besserung. Heute holt der Subkontinent Indien im Zuge der rasanten wirtschaftlichen Entwicklung auch in Sachen Ernährung auf.

Angesichts der rasant wachsenden Weltbevölkerung und den damit einhergehenden Hungersnöten wurde in den 1960er Jahren mit Hochdruck an der Modernisierung der Landwirtschaft in Entwicklungsländern gearbeitet. Neben der Einführung von moderner Technik, Pflanzenschutz- und Düngemitteln verhalf das Internationale Reisforschungsinstitut (IRRI) auf den Philippinen durch die Züchtung ertragreicherer Reissorten Millionen Menschen zu mehr Nahrungssicherheit. Zuvor hatte bereits Mexiko erfolgreich hocheertragreiche Weizensorten eingeführt. Die indische Regierung versuchte Anfang der 1960er-Jahre die mexikanische Erfolgsgeschichte zu wiederholen. Unterstützt von der Ford Foundation wurden die ersten verbesserten Weizensorten angebaut. 1980 bedeckten Hocheertragssorten von Weizen und Reis große

Areale des indischen Subkontinents. Die aktive Unterstützung der Regierung, die für Garantiepreise, kostenlose Bewässerung und stark subventionierte Produktionsfaktoren sorgte, ermöglichte eine schnelle Adaption. Dank der „Grünen Revolution“ lassen sich bis heute in Indien große Hungersnöte weitgehend verhindern. Indien ist mittlerweile in der Lage, die Bevölkerung mit Grundnahrungsmitteln zu versorgen. Das ist angesichts des Strukturwandels, den Indien vollzogen hat, umso erstaunlicher: der Anteil der Landwirtschaft am Bruttoinlandsprodukt ging von 1950 bis 2004 um mehr als die Hälfte zurück.

Mehr als Reis ...

Zur Versorgung der Bevölkerung baut Indien neben Weizen und Reis auch Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Zwiebeln, Ölsaaten (Erdnüsse, Sojabohnen, Sesam, Raps, Kokosnüsse), Mangos und Bananen an. Auch der Reichtum Indiens an Gewürzen wie Chili, Pfeffer, Kardamom, Ingwer, Koriander, Kurkuma, Nelken, Zimt und Knoblauch spiegelt sich in der Nahrungszubereitung und den Ernährungsgewohnheiten wider. Da unter den Religionsgruppen Indiens die vegetarische Ernährungsweise weit verbreitet ist, spielt Fleisch noch immer eine eher untergeordnete Rolle. Dafür konsumiert die Bevölkerung Milch und Molkereierzeugnisse in großen Mengen. Parallel zur „Grünen Revolution“ fand ein

starker Ausbau der Fischerei statt, so dass heute auch Fisch und Garnelen ausreichend zur Verfügung stehen.

...doch „genug“ ist anders

Selbst wenn Indien heute nicht mehr im Scheinwerferlicht der weltweiten Berichterstattung über Hunger steht, ist der Hunger für viele Menschen noch bitterer Alltag. Zwischen 1996 und 2004 waren noch immer 47 Prozent der unter fünfjährigen Kinder untergewichtig. Bis zu 44 Prozent der Vorschulkinder und Frauen im gebärfähigen Alter waren 2002 von Vitamin-A-Mangel betroffen. Durch den überwiegenden Konsum von Reismahlzeiten kommt es bei vielen Menschen zur Erblindung. Eisenmangel führt zu Anämien.

Aufgrund verschiedener eigener Studien stellt die Weltbank infrage, ob Indien das Millennium-Entwicklungsziel (Millennium Development Goal (MDG)) bis 2015 erreichen wird. „Extremen Hunger und Armut auslöschen“ lautet das Ziel. Die Zahl hungernder Menschen soll mindestens halbiert werden. Die Verbreitung von Untergewicht erreicht den höchsten Wert weltweit, annähernd doppelt so hoch wie in Sub-Sahara-Afrika. Die Versorgung der Bevölkerung hinkt hinter dem übrigen Wirtschaftswachstum her.

Übergewicht auf dem Vormarsch

Jenseits der Armut gibt es in Indien eine unfassbar reiche Oberschicht. Die dazwischen liegende ausgeprägte Mittelschicht kann sich die vielfach angebotenen, teilweise hoch verarbeiteten und energiereichen Lebensmittel leisten. Ungünstiges Essverhalten, gepaart mit Bewegungsarmut, mündet daher oft in Übergewicht und entsprechende Erkrankungen. In der Rangfolge der Diabetes-Verbreitung weltweit liegt Indien mit fünf bis sieben Prozent der Bevölkerung im Mittelfeld, bei der Prävalenz koronarer Herzkrankungen hinter Russland und China mit 400 von 100.000 Einwohnern auf Platz Drei.

Indische Kost: ein Mix aus regionalen Küchen

So breit gefächert die Ernährungssituation in den unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen ist, so groß ist auch die Nahrungsvielfalt. In Indien findet man eine Fülle verschiedener Gerichte und Zubereitungsarten, die von Region zu Region variieren: im Norden kocht man vermehrt mit Sahne, Ghee (geklärte Butter), Joghurt und Nüssen, der Süden hingegen bevorzugt Chili, Kokosmilch und Kokosöl. Fisch und Senföl dominieren den Osten, während im Westen indische und mediterrane Einflüsse die Speisen bereichern. Schließlich war Goa 450 Jahre lang eine Kolonie der Portugiesen. Auch die anderen ehemaligen Kolonialmächte wie Großbritannien, Frankreich und die Niederlande und haben ihre Spuren in Indien hinterlassen. Allen Regionen gemeinsam ist die jeweilige Verwendung spezieller Gewürze.

Typisch indisch: Curries ...

Die verwendeten Gewürze geben der Mahlzeit die geschmackliche Richtung. Ein typisches Beispiel ist Chili – trocken und gemahlen oder als frische Schote. Der größte Teil der scharfen Substanzen (Capsaicin) steckt in den Samen. Will man es nicht ganz so feurig, kann man sie vorher entfernen.

„Curry“ ist bekanntermaßen kein eigenes Gewürz, sondern eine Mischung aus verschiedenen Substanzen. Als „Indisches Curry“ gilt allerdings eine Art Eintopf mit Fleisch und dicker Soße, versehen mit mehr oder weniger (scharfen) Gewürzen. In heißem Öl bräunt man zunächst Zwiebeln an, die später dem Curry die typische Farbe verleihen. Anstatt der Sahne, die mancher Curry-Soße ihre Cremigkeit verleihen soll, verwenden die Inder gerne Joghurt. Weitere typische Gewürzzutaten sind Cardamom, Ingwer, Knoblauch, Minze, Safran, Kümmel, Zimt und Koriander. Letzteres ist für die indische Küche am charakteristischsten.

... und andere Gerichte

Neben den indischen „Curries“ gibt es eine Vielzahl typischer Speisen:

- Chapati (Fladenbrote aus Weizen)
- Butter-Naan (Butter-Teigfladen aus dem Tandoori-Ofen)
- Chicken Masala (Hähnchen, mariniert mit einer Gewürzmischung)
- Tandoori Chicken (Hähnchen aus dem Tandoori-Ofen)
- Dhal (Linsengemüse)
- Chicken Tikkas (gewürzte und gegrillte Hähnchenteile)
- Biryani (gemischte Reisgerichte mit Gemüse)

Ähnlich wie die Tapas in der spanischen und lateinamerikanischen Küche reicht man in Indien auch gerne Snacks und Appetitanreger vor dem Essen: scharf gewürzte Gemüse-Somosas, marinierte Fleischspieße, frittierte Zwiebelringe oder Hackbällchen.

Bei den Hauptgerichten sind Rezepte mit Hähnchen besonders gefragt: frittiert, in Curries, in Masala und/oder aus dem Tandoori-Ofen. Die beliebteste Fleischsorte der indischen Küche ist allerdings Lamm, das man gerne und häufig in ähnlicher Form wie Hähnchen oder als Lamm-Kebabs (Spieße), Koftas (Hackbällchen), Tikkas (in Joghurt-Gewürz-Marinade) oder gehackt als Füllung für Gemüse wie Auberginen oder Paprika zubereitet. Alle Grundrezepte sind ähnlich und lassen sich leicht abwandeln: statt Fleisch Fisch oder Garnelen. Limettensaft, Koriander, Kokosnuss und Chili würzen oft Fischgerichte.



Bei einem typisch indischen Gericht werden viele unterschiedliche Speisen in silbernen Schüsseln auf dem Tisch serviert.

Indisches „Chicken Curry“**Zutaten für 4 Personen:**

4 Teelöffel Pflanzenöl, 4 Gewürznelken
 4 bis 6 grüne Kardamom-Schoten, 1 Zimtstange
 3 ganze Anissterne, 6 bis 8 Currybaum-Blätter
 1 große Zwiebel, fein geschnitten
 1 Stück frischer Ingwer, 4 Knoblauchzehen, gepresst
 4 Teelöffel milde Currypaste, 1 Teelöffel Gelbwurz
 1 Teelöffel „Currypulver“
 1,5 kg gehäutetes und zerteiltes Hähnchenfleisch
 400 g Dosentomaten, zerkleinert
 115 Gram cremiges Kokosfett, ½ Teelöffel Zucker
 Salz zum Abschmecken, 50 g frischer Koriander

Zubereitung:

Das Öl erhitzen und Kardamom-Schoten, Nelken, Anis, Curry-Blätter und Zimt anbraten, bis die Blätter leicht gebräunt sind. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und rühren bis die Zwiebeln leicht braun werden. Currypaste, Gelbwurz und Currypulver zugeben. Anschließend die Hähnchenteile mit anbraten und alles gut vermischen. Die Dosentomaten und Kokosfett hinzufügen und alles vermischen. Leise simmern lassen, mit Zucker und Salz abschmecken. Zum Schluss den zerschnittenen Koriander zufügen und heiß servieren. Dazu passt Basmati-Reis.

„Curry“

Außerhalb Indiens versteht man unter „Curry“ landläufig eine fertige Gewürzmischung (kein eigenes Gewürz). In Indien selbst sind „Curries“ typische Fleisch-Ragouts oder Gemüse-Eintöpfe, deren Soße vielfältige Gewürze enthalten: Kurkuma (Gelbwurz), Koriander, Kreuzkümmel. Masala ist eine Gewürzmischung, die dem westlichen Verständnis von „Curry“ am nächsten kommt.

REZEPTE

Auch ein kühlender Nachtisch lindert die Schärfe: beispielsweise ein Mango-Sorbet, Safran-Pudding oder ein „Lassi“ – der traditionelle Buttermilchdrink – herzhaft oder süß zubereitet.

Meist wird das Essen auf dem „Thali“ serviert, einem großen Metall-Tablett, auf dem sich eine Anzahl kleiner Metallschüsseln befindet. Der Reis oder das Fladenbrot kommt direkt auf das Tablett, die einzelnen Gerichte wie etwa Curries werden in einzelne kleinere Schüsseln gefüllt.

Die heilige Kuh

Der Verzehr von Fleisch ist abhängig von der jeweiligen Religionsgemeinschaft. Hindus und Muslime essen Lamm- und Hammelfleisch sowie Geflügel und Fisch. Während Hindus auf Rindfleisch verzichten, meiden Muslime Schweinefleisch und Anhänger des Jainismus verzehren gar keine tierischen Produkte.

Schon die alten Ägypter verehrten die Kuh. Der Himmel wurde als Himmelskuh dargestellt, die kosmische Urmutter. Für die meisten traditionellen Hindus ist die Kuh auch heute noch heilig und unantastbar. Das Töten einer Kuh gilt als Vergehen. Auch für diejenigen, die das Tier lediglich als wichtiges Symbol betrachten, hat sie besonderen Stellenwert. Eng mit der Kuh verbunden ist „Krishna“, die Inkarnation des hinduistischen Gottes „Vishnu“, der unter Kuhhirten aufwuchs. Die Bedeutung der Kuh drückt sich auch in den Riten der Hindus aus, in denen Milchprodukte eine wichtige Rolle spielen. Ohne Ghee für das Licht und die Opferspeise, ohne Milch und Joghurt als Opfer kann kein formeller hinduistischer Gottesdienst stattfinden. Der Überlieferung nach sind sämtliche Milchprodukte besonders rein und reinigend.

Straßenküchen und Dabbawallas

Wie in allen Entwicklungsländern findet man auch in Indien an jeder Ecke eine mobile Straßenküche, in der alle erdenklichen Gerichte frisch zubereitet werden. Leider stellen Luftverschmutzung und Hitze ein großes gesundheitliches Risiko dar. In den Mega-Cities wie Mumbai oder Delhi (mit jeweils über zehn Millionen Einwohnern) sind die Speisen aufgrund der Abgase der Autos und zahlreichen „Tuk-Tuks“ (Dreirad-Roller) kontaminiert. Die Hygiene leidet unter den extrem heißen Temperaturen, die in Delhi bis 50 Grad Celsius betragen können. Auf Märkten sind ungekühlte Hähnchenteile auf der Theke zu finden, unmittelbar da-

Laut einer Umfrage von 2004 sind etwa 25 Prozent der indischen Bevölkerung Vegetarier. So erklärt sich die Vielfalt an Gemüse-Variationen auf dem Speiseplan: Curry-Blumenkohl, Gemüse-Curries, Okra in Joghurt, Kartoffeln mit Chilies, Champignons in Sahnensauce, Kohl-Gewürzeintopf, Bohnen, Kürbis, Auberginen oder gefüllte Paprika. Typisch sind auch Gerichte, die auf Hülsenfrüchten basieren wie Kichererbsen- oder Linsen-Dhal, der fast zu jeder Mahlzeit gehört.

Eine ebenso energiereiche wie leckere Beigabe ist Butter-Naan, ein Fladenbrot, das wegen seines hohen Gehalts an Butter besonders zart und saftig ist. Die „Light“-Variante bilden Chapati-Fladen, die lediglich aus Wasser und Mehl bestehen. Bei allen kulinarischen Feinheiten darf jedoch der Reis nicht fehlen. Es gibt ihn in allen erdenklichen Variationen. „Plain“, also ohne andere Zutaten, hat der indische Basmati-Reis ein unvergleichlich feines Aroma. Aber auch süßlich gewürzt mit Rosinen und Mandeln oder Cashews, gelb mit Safran (der in Indien noch erschwinglich ist) oder mit Linsen gemischt schmeckt er gut.

Als Beilage zu den Hauptmahlzeiten gilt – neben zahlreichen Salat- und Rohkostvarianten – „Raita“ als Favorit. Und das aus einem einfachen Grund: ohne den sanften, kühlenden Effekt frischen Joghurts könnte kein Gaumen der Welt die Schärfe der indischen Gerichte verkraften. Während Wasser den Schärfe-Effekt nur noch verschlimmert, neutralisiert Joghurt augenblicklich den „Schmerz“.



Straßenküchen sind aus dem Stadtbild indischer Mega-Cities nicht wegzudenken.

runter verkauft man lebende Hühner. Hier ist eine Salmonellen-Vergiftung vorprogrammiert.

Eine ganze Sparte „Außer-Haus-Verpflegung“ der besonderen Art hat sich in den Großstädten durch die unermüdlichen Dienste der „Dabbawallas“ etabliert. Essensausfahrer auf Mopeds, Fahrrädern oder Rikshas liefern das fertig zubereitete Essen im „Henkelmann“ (Dabba) an den Arbeitsplatz – eine sinnvolle Einrichtung, denn es würde einen halben Arbeitstag kosten, sich durch den dichten Verkehr Mumbais oder Delhis zum Essen bewegen zu müssen. In Mumbai sind heute 5.000 Männer als Dabbawalla unterwegs, damit 200.000 Essen jeden Tag auf die Minute pünktlich ihr Ziel erreichen. Die Männer holen die Behälter bei den Hausfrauen ab und liefern sie rund vier Stunden später an den Arbeitsplätzen der Ehemänner, Söhne und Töchter aus.

Traditionen als Hemmschuh

Die Einflussfaktoren, die den Zugang zu Lebensmitteln beeinflussen, sind viel zu komplex, um ein einheitliches Bild Indiens zu zeichnen. In jedem einzelnen Unionsstaat sind Wohlstand und Bildung unterschiedlich weit entwickelt. Entsprechend ist der Zugang des Einzelnen zu Nahrungsmitteln. Weitere Faktoren sind die soziale und gesellschaftliche Struktur, die verschiedenen Religionen, aber auch die Stellung der Frau und die Traditionen in den einzelnen Familien.

Das Kastensystem ist in Indien zwar offiziell abgeschafft, dennoch zeigen sich vor allem auf dem Land noch immer seine Auswirkungen auf alle Lebensbereiche. Denn nicht nur Partnerwahl und Heirat sind bestimmten Regeln unterworfen, sondern auch die Einnahme gemeinsamer Mahlzeiten. Bis vor einigen Jahren waren keine gemeinsamen Mahlzeiten erlaubt, wenn die Familienmitglieder unterschiedlichen Kasten angehörten. Für die Mitglieder der höheren Kaste galten Angehörige der niedrigeren Kaste als „unrein“. Die ursprüngliche Zuordnung zu den Kasten hat Auswirkungen darauf, ob ein Inder in Armut oder Reichtum leben kann – und entscheidet damit auch über Hunger oder Überfluss. Durch jahrhundertelange Ausbeutung ist Armut vor allem bei den „Shudras“ und den „Unberühmbaren“ verbreitet, obwohl auch brahmanische Familien, Angehörige der obersten Kaste, wirtschaftlich sehr schlecht gestellt sein können. Unter den Brahmanen (intellektuelle Elite), Kshatriyas (Krieger und Fürsten, höhere Beamte), Vaishyas (Händler, Kaufleute, Grundbesitzer, Landwirte) und Shudras (Handwerker, Pachtbauern, Tagelöhner) stehen die Paria (Unberühmbare), die durch die verbreitete Armut nur wenig zu essen haben. Zu ihnen gehört die große Zahl der Armen, die man als ganze Familien inmitten modernster Straßenzüge unter Brücken oder unter Planen leben sieht.

In Indien liegen – vielleicht wie nirgendwo sonst auf der Welt – großer Reichtum, Luxus, Überfluss und Dekadenz eng neben Hunger und Armut, Krankheit, Hoffnungslosigkeit und Tod. Außenstehende gewinnen bisweilen den Eindruck, dass Angehörige der modernen, reichen Gesellschaft den „schmutzigen Rest“ einfach ausblenden. Das Resultat: Millionen Menschen sind von jeglichem Fortschritt und Wohlstand ausgeschlossen, weil sie aufgegeben wurden und selbst keinen Einfluss darauf haben, ihre Situation aus eigener Kraft zu verbessern. In diesem Zusammenhang gewinnt der Begriff „Esskultur“ eine ganz eigene Bedeutung.



In Indien sind Millionen Menschen von Fortschritt und Wohlstand ausgeschlossen.

Literatur

Gragnotati et.al.: India's undernourished children. A call for reform and action. The World Bank 2006

Grüne Revolution (Bundesforschungsministerium): <http://www.pflanzenforschung.de/wissen/forschung/gruene-revolution>

http://de.wikipedia.org/wiki/Gr%C3%BCne_Revolution

Husain S, Fernandez R, Indian Food and Cooking. London, 2008

Millstone E, Lang T: The Atlas of Food. Who eats what, where and why. Los Angeles 2008

Heilige Kuh: http://de.wikipedia.org/wiki/Heilige_Kuh

Hinduismus: <http://de.wikipedia.org/wiki/Hinduismus>

Dabbawallas: <http://www.artikelmagazin.de/lifestyle/essen-und-trinken/dabbawalla-die-kunst-der-logistik-essensausfahrer-in-mumbai.html>

Kasten: Bundespresseamt http://www.bpb.de/themen/4GR5P8,0,0,Neues_Selbstbewusstsein_und_anhaltende_Unterdr%FCckung.html

<http://de.wikipedia.org/wiki/Kaste>

Die Autorin

Friederike Heidenhof ist Agraringenieurin und Master of Science. Sie arbeitet als Management Consultant mit den Schwerpunkten Kommunikation und Change Management auf den Gebieten Ernährung, Landwirtschaft und Entwicklungspolitik in Europa, USA und Afrika. Sie lebte von 2008 bis 2010 mehrfach für einige Monate in Neu-Delhi.



Friederike Heidenhof
Ease – Management Consulting
Carl-Diem-Weg 15, 47803 Krefeld
fheidenhof@aol.com