

Speisekarte aus Indien



Andere Länder, andere Sitten:

In einem indischen Haus wird allen Besuchern eine Erfrischung gereicht.

Strenggläubige Hindus stellen immer eine Platte voll Essen für Reisende vor die Tür, bevor sie selber essen.

In Indien hat jede Region ihre eigenen Spezialitäten. Die meisten Inderinnen und Inder speisen wie ihre Vorfahren. Sie glauben, dass das Essen erst richtig schmeckt, wenn man es mit den Fingern isst. Dabei wird die rechte Hand genutzt.

Nur 30 % der Bevölkerung essen regelmäßig Fleisch. Viele Menschen können sich aus Armut kein Fleisch leisten. Die Mehrheit der Hindus isst vegetarisch. Rindfleisch wird abgelehnt, da die Kuh im Hinduismus heilig ist.

Grundnahrungsmittel:

Reis, Weizen, Mais, Gerste, Linsen, Kirchererbsen.

Das Frühstück in Südindien besteht beispielsweise aus Pfannkuchen mit Gemüsecurry, Joghurt und Linseneintopf. Dazu gibt es Tee mit Milch und Gewürzen.

Die wichtigsten Nahrungsmittel:

- Erdnüsse, Sojabohnen, Sesam
- **Gemüse:** Okraschoten, Kartoffeln, Zwiebeln, Auberginen, Spinat
- **Milchprodukte:** Joghurt, Sauermilch und Käse
- Kokosmilch, Kokosnüsse, Mangos, Bananen
- Fisch und Meeresfrüchte