



Auf der Curry-

Eine kulinarische Reise nach Sri Lanka, samt Aufdeckung von Irrtümern und Gusto auf mehr.

TEXT: Bianca Gusenbauer

Spätestens nach der Ankunft am Flughafen in Colombo, der Hauptstadt von Sri Lanka, muss man sich entscheiden, wohin die Reise gehen soll, denn dieses Land ist so vielfältig wie ein Kontinent. Auf einem Gebiet von rund 80 Prozent der Größe Österreichs wechseln Kultur, Meer, Berge und eine Vielzahl von Nationalparks. Der Norden rund um Jaffna ist touristisch am wenigsten erschlossen. Der Süden lockt mit traumhaften Stränden sowie Ayurveda-Resorts. Im kulturellen Dreieck im Landesinneren warten Teeplantagen, Gewürze, historische Königstädte und Hei-

ligtümer auf BesucherInnen. Ich wollte dem Curry auf die Spur kommen und habe mich für den Besuch von Gewürzbauern im Landesinneren entschieden.

DIE WIEGE DES CURRYS

Aufgrund der geografischen Lage als Insel südöstlich von Indien wird Sri Lanka oft auch als „Träne Indiens“ bezeichnet. Nur durch die knapp 55 Kilometer breite Meerenge Palkstraße getrennt, grenzen der indische Bundesstaat Tamil Nadu und die sri-lankische Nordprovinz aneinander. Beide Gebiete sind größtenteils vom Volk der Tamilen besiedelt, das auf ein über

2.000 Jahre altes eigenständiges Kulturerbe zurückblickt und eine eigene Sprache, das Tamil, spricht.

Auch die Ursprünge des Wortes „Curry“ sind in der tamilischen Sprache zu finden. Der Begriff leitet sich von „kari“, dem tamilischen Wort für eine Sauce ab, die wiederum aus einer Vielzahl von Gewürzen besteht. Ein Curry muss nicht notwendigerweise scharf sein, jedoch erfüllt die Schärfe auch eine Hygienefunktion, die vor allem in warmen Ländern wichtig ist. Die Konsistenz von Curry kann von leicht suppig bis dickflüssig-cremig sein.

DIE CURRY-VERWIRRUNG IN EUROPA

EuropäerInnen verstehen unter Curry meist ein gelbliches gemahlenes Gewürzpulver, dessen Erfinder jedoch englische Kolonialherren waren. Sie haben aus In-



Sri Lanka als neue Heimat

Die 38-jährige Niederösterreicherin Sylvia Kren hat sich aus der Ferne in Sri Lanka verliebt, denn neben ihrem Studium für Kultur- und Sozialanthropologie hat sie in der sri-lankischen Botschaft in Wien gearbeitet und nach einer Reise auf die Curryinsel beschlossen, ihre Zelte in Kandy, der ehemaligen Königsstadt, aufzuschlagen. Vorab hatte sie bereits die Sprache, Singhalesisch, gelernt, und seit 2010 ist sie in Kandy als Deutschlehrerin in einer privaten Schule angestellt. Seit 2013 besitzt Sylvia Kren außerdem eine kleine Gewürzplantage, wo sie Pfeffer, Nelken, Muskatnüsse, Kakao, Vanille, Zimt, Kokosnüsse sowie Früchte und Gemüse anbaut. Durch ihre Sprachkenntnisse hat sie einen tiefen Einblick in die Kultur bekommen.



Sylvia Kren lebt in Sri Lanka, arbeitet als Deutschlehrerin und hat außerdem eine eigene Gewürzplantage.

Welche Gewürze dürfen in keinem sri-lankischen Haushalt fehlen?

Sylvia Kren: Wer in einen singhalesischen Haushalt in Sri Lanka einzieht, trägt (als Buddhistin oder Buddhist) gleich nach der Buddhastatue Kurkuma, Currypulver und Salz hinein. Weiters werden als Hauseinstand Chilipulver, Pfeffer und Curryblätter gekauft.

Was ist Ihre sri-lankische Lieblingspeise?

Meine Lieblingspeise ist eigentlich eine Beilage: Pol Sambol (Kokosnuss-Sambol). Es schmeckt frisch und würzig und man kann es zu allem essen – zu Reis, zu String-Hoppers (gedämpften Reismudeln), zu Hoppers oder einfach zum Brot.

Was sollte man in Sri Lanka unbedingt erlebt haben?

Die „Perahera“ ist eine festliche buddhistische Prozession im Juli und August in Kandy mit fast 100 geschmückten Elefanten und Tausenden von TänzerInnen und MusikerInnen. Ein Erlebnis ist auch die sri-lankische Gastfreundschaft, der man überall auf der Insel begegnet.

Wie ist die Stellung der Frau in Sri Lanka?

Laut Gesetz haben Frauen die gleichen Rechte wie Männer, oft sind sie den männlichen Familienmitgliedern aber untergeordnet. Es kommt natürlich immer auf die Familie an. Die Gesellschaft ist patriarchalisch organisiert, aber in der jungen Generation ist dieses Bild schon aufgebrochen. Dennoch werden Mädchen und Frauen viel stärker von der Familie kontrolliert, und es wird in Sachen moralischen Verhaltens von Frauen viel mehr erwartet als von Männern. Das stereotyped Idealbild einer Frau wird sehr hochgehalten, und die Mutter steht dabei über allen.

Spur

dien exotische Gewürze mitgebracht und diese der Einfachheit halber bereits gemahlen und für den europäischen Gaumen gemischt. Dieses Pulver wurde später auch auf dem Kontinent beliebt und ist heute aus europäischen Küchen nicht mehr wegzudenken.

Currypulver ist keine fixe Gewürzmischung, sondern variiert je nach Produktionsfirma und Region. Vermutlich war die altbekannte indische Gewürzmischung Garam Masala für die englische Erfindung des Currypulvers ideengebend. Diese kombiniert wärmende ayurvedische Gewürze wie Kardamom, Zimt, Gewürznelken, schwarzen Pfeffer und Kreuzkümmel. Kurkuma färbt das Pulver gelblich.

Das Ur-Aroma Sri Lankas dagegen liegt in den Blättern des Currybaums, die hier in allen Currygerichten und auch für Brote („roti“) verwendet werden. Aller- >>



Buchtipps: Eine charmante kulinarische Einstimmung auf Sri Lanka bietet das Reisekochbuch von Bree Hutchins, die die unterschiedlichen Regionen mit Rezepten und Menschen vorstellt: „Sri Lanka. Das Kochbuch“, Christian Verlag, 39,99 Euro.



Kürbis-Curry

Zutaten für 4–6 Personen

750 g Hokkaido- oder Kabocha-Kürbis, gewaschen, entkernt und mit Schale, in 5–6 cm große Stücke geschnitten / 3 Stück Schalotten, geschält, fein geschnitten / 2 dünne grüne Chilischoten, ohne Kerne und Innenhaut, in kleine Stücke geschnitten / 15 Curryblätter, grob gehackt / 1 TL Chilipulver / 1 TL Kurkuma, gemahlen / 1/2 TL Bockshornkleesamen, 1 1/2 TL geröstetes Currypulver, 1 TL Salz / 750 ml Kokosmilch

Für die sautierten Zwiebeln zum Abschluss: 2 EL Öl / 1 TL schwarze Senfkörner / 1–2 Stück Schalotten, in feine Scheiben geschnitten / 15 Curryblätter

Alle Zutaten in einen Topf mit dickem Boden geben und umrühren. Aufkochen lassen und bei geringer Temperatur 12–15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Von Zeit zu Zeit umrühren, damit die Kokosmilch sich nicht trennt.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen, Senfkörner dazugeben und rösten, bis sie aufpoppen. Die Schalotten und die Curryblätter hinzufügen und 3–5 Minuten braten, bis die Schalotten dunkelbraun und knusprig sind. Zum Curry dazugeben. Sofort servieren.

>> dings haben sie aromatisch nichts mit dem Pulver zu tun. Die grünen, kleinen Curryblätter schmecken nussig und leicht fruchtig.

SIMPLE EINTÖPFE FÜR JEDEN TAG

Currys sind einfache, suppige Eintöpfe, die in der sri-lankischen Küche vom Frühstück bis zum Abendessen serviert werden. Die Zutaten und die Konsistenz variieren. So werden Hülsenfrüchte, saisonales Gemüse, Fisch oder Fleisch mit verschiedenen Gewürzen und auch mit geröstetem Currypulver zubereitet. Dazu werden Sambols, sri-lankische Gewürz-

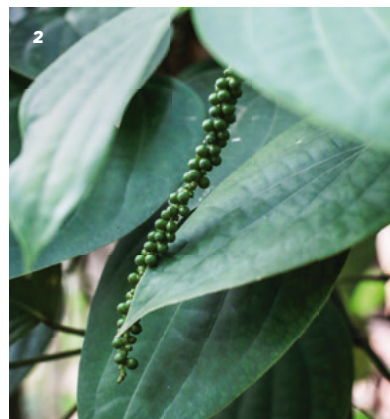
salate, Reis, Brot in Form von Roti oder Hoppers, der sri-lankischen Spezialität aus Reismehl, gereicht.

Die Zubereitung der Currys ist auf Sri Lanka überraschend einfach. Für sie werden fertige, dunkel geröstete Curry-Gewürzmischungen verwendet. Durch das Rösten der Gewürze wird das Aroma harmonischer und intensiver. Die Zutaten werden mit den gerösteten Gewürzmischungen vermischt, mit Flüssigkeit aufgegossen und gekocht, bis sie weich sind. Zum Abschluss wird das Curry nochmals mit einer Zwiebel-Gewürzmischung verfeinert. ●

Das sri-lankische Gewürz-ABC

In Sri Lanka wird eine Vielzahl von Gewürzen konventionell, aber auch biologisch angebaut. Bei meiner Reise konnte ich Kleinstbauern besuchen, die in einer Mischkultur biozertifizierte Gewürze anbauen, welche über eine Genossenschaft unter anderem auch nach Österreich verkauft werden.

1 Ceylon-Zimt wirkt wie eine fragile Zigarre, da hier mehrere feine Rinden ineinandergelegt sind. Dafür werden junge Zimtbäume abgeholzt und von der Außenrinde befreit. Die verbleibenden Stämme werden unter anderem zum Anfeuern von Holzöfen in der Küche verwendet, wo auf offenem Feuer gekocht wird.



2 Pfeffer in allen Farben spielt in Sri Lanka eine große Rolle. Gerne wird vor allem der geschälte weiße Pfeffer für Currys verwendet. Grundsätzlich stammen aber grüner, schwarzer und weißer Pfeffer von derselben Pflanze und unterscheiden sich nur in Reifegrad und Weiterverarbeitung.

3 Die Muskatnuss gleicht vom Aussehen einer Walnuss. Ihre Schönheit wird erst nach dem Öffnen der Schale sichtbar. Sie ist umkleidet von der Muskatblüte, die rot wird, wenn sie reif ist. Sowohl Blüte als auch Nuss werden in der Küche verwendet.

4 Kardamom zählt neben Safran und Vanille zu den kostbarsten Gewürzen der Welt. Er wächst auf dem Boden als kleine Pflanze und ist im Gegensatz zu seinem starken Aroma visuell eher unscheinbar.

5 Nelken sind filigrane, grüne Blütenknospen eines Baumes aus der Familie der Myrtengewächse.

6 Die Vanille ist die Königin unter den Gewürzen und wird auch

von den Gewürzbauern bevorzugt behandelt. Sie wird mittels eines sehr aufwendigen Verfahrens aus einer kapriziösen Orchidee gewonnen.

Kurkuma, auch indischer Safran genannt, ist für die gelbliche Farbe des Currys verantwortlich. Kurkuma gehört zu den Ingwergewächsen und wird unter der Erde als Rhizom kultiviert. Getrocknet und gerieben ist sie in jedem Curry zu finden.

Kreuzkümmel und Koriander gehören zu den Gewächsen der Doldenblütler, ihre Samen sind verantwortlich für das signifikante Aroma im Curry.

Tipp für die Lagerung von Gewürzen: Wichtig für die Haltbarkeit von Gewürzen ist die luftdichte und sonengeschützte Aufbewahrung, wobei ganze Gewürze ihr Aroma länger behalten als gemahlene, da die Aromen sehr flüchtig sind.

Tipp für Kochkurse in Linz und Wien: Die Welt der Currys – das Gewürz-ABC.
www.biancaisst.com



Wieder verliebt in meine Haare



Susanne, 43

„Ich bin begeistert – es fühlt sich wieder an wie früher“

www.wieder-schoene-haare.de

Minoxidil BIO-H-TIN®

Stoppt erblich bedingten Haarausfall

- Hormonfrei
- Einfache Anwendung
- Klinisch gesicherte Wirkung



BIO-H-TIN®
Wirkungsvoll für Haare & Nägel

Minoxidil BIO-H-TIN®-Pharma 20 mg/ml Spray / Minoxidil BIO-H-TIN®-Pharma 50 mg/ml Spray / Wirkstoff: Minoxidil Anw.: Zur Anw. auf der Haut, 20 mg/ml; Androgenet. Alopezie b. Frauen u. Männern, 50 mg/ml; Androgenet. Alopezie b. Männern. Enth.: Propylenglycol. Packungsbeilage beachten. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. (MIN20_50/20140423/LW_AT)