

BAEDEKER

I INDIEN



WILLKOMMEN BEI BAEDEKER!

Diesen Magischen Moment in Indien möchte ich Ihnen ganz besonders ans Herz legen: Unaufhörlich umkreist der Strom der Pilger den Goldenen Tempel von Amritsar. Was für eine entspannte Atmosphäre trotz der vielen Menschen! Sie wandeln im Rhythmus von Gesängen, Trommeln, Zimbeln, Saiteninstrumenten. Die Töne lassen auch die weit hergereisten Besucher teilhaben an der Besinnlichkeit dieses wundervollen Orts ... Schließlich sind die selbst erlebten Geschichten die schönsten, um sie zu Hause zu erzählen.

Wir wünschen Ihnen lebendige Eindrücke und Zeit für das Wesentliche! Entdecken Sie mit Baedeker das Außergewöhnliche, lassen Sie sich inspirieren und gestalten Sie Ihr persönliches Programm nach Ihren Vorlieben.

Herzlichst



Rainer Eisenschmid, Chefredakteur Baedeker

◀ *Frisch Verheiratete und solche, die es werden wollen,
zieht es zum Taj Mahal, der »Träne auf der Wange der Zeit«.*

KARL BAEDEKER ERFINDET DEN REISEFÜHRER

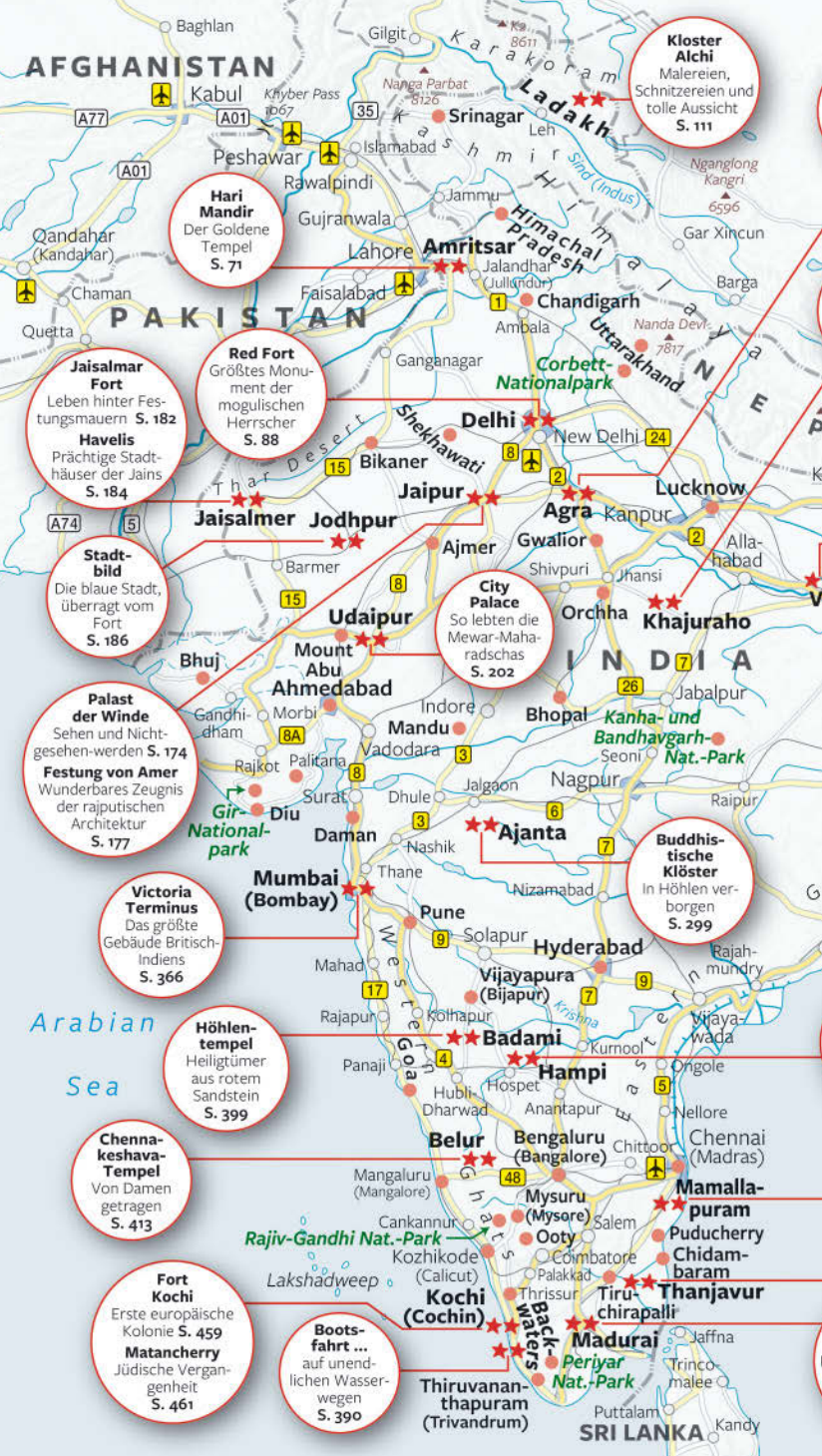
Vor bald 200 Jahren begann in Koblenz eine einmalige Erfolgsgeschichte: Karl Baedeker erfand den Reiseführer. Sein Name ist seither zum Synonym für Reiseführer geworden.

Reisen hieß damals Aufbruch in die Fremde, mit vielen Fragen: Wie komme ich dorthin? Wo kann ich schlafen? Was soll ich mir anschauen? Karl Baedeker hatte die Antworten: ein **»Handbuch für Reisende, die sich leicht und schnell zurechtfinden wollen«**.

Reisen heute bedeutet aber noch mehr: Begegnen, Erfahren, Erspüren, und das Erlebte mit Freunden teilen. Die schönsten Momente für Ihre Reise finden Sie im Baedeker.

Baedeker.
Das Original seit 1827.





AFGHANISTAN

Kloster Alchi
Malereien,
Schnitzereien und tolle Aussicht
S. 111

Hari Mandir
Der Goldene Tempel
S. 71

Jaisalmar Fort
Leben hinter Festungsmauern S. 182
Havelis
Prächtige Stadthäuser der Jains
S. 184

Red Fort
Größtes Monument der mogulischen Herrscher
S. 88

Stadt-bild
Die blaue Stadt, überragt vom Fort
S. 186

Palast der Winde
Sehen und Nicht-gesehen-werden S. 174
Festung von Amer
Wunderbares Zeugnis der rajputischen Architektur
S. 177

Victoria Terminus
Das größte Gebäude Britisch-Indiens
S. 366

Höhlen-tempel
Heiligtümer aus rotem Sandstein
S. 399

Chenna-keshava-Tempel
Von Damen getragen
S. 413

Fort Kochi
Erste europäische Kolonie S. 459
Matancherry
Jüdische Vergangenheit
S. 461

Boots-fahrt ...
auf unendlichen Wasserwegen
S. 390

Amritsar

Corbett-Nationalpark

City Palace
So lebten die Mewar-Maharadschas
S. 202

Buddhistische Klöster
In Höhlen verborgen
S. 299

Rajiv-Gandhi Nat.-Park

Thiruvananthapuram (Trivandrum)

SRI LANKA



BAEDEKER

I INDIEN

»
Auge um Auge -
und die ganze Welt
wird blind sein.

«

Mahatma Gandhi

baedeker.com

DAS IST INDIEN

- 8 A cup of tea, please!
 - 12 Göttliche Gaben
 - 16 Heiliger Fluss
 - 20 Pfeffer, Zimt und Kardamom
 - 24 Wo Indien träumt
-

TOUREN

- 30 Unterwegs in Indien
 - 34 Der exotische Süden
 - 38 Das Land der Könige
 - 40 Pilgerzentren zwischen Kolkata und Delhi
 - 42 Im Dekkan-Hochland
 - 44 Der unbekannte Nordosten
-

ZIELE VON A BIS Z

- 50 **Nordindien**
- 52 ★★ Agra
- 58 ● Taj Mahal
- 69 ★★ Amritsar
- 74 Chandigarh

LEGENDE

Baedeker Wissen

- Textspecial, Infografik & 3D
-

Baedeker-Sterneziele

- ★★ Top-Reiseziele
 - ★ Herausragende Reiseziele
-





76	★ Corbett-Nationalpark
77	★★ Delhi
93	Himachal Pradesh
104	★★ Ladakh
108	● Buddhismus
114	Lucknow
119	★ Srinagar und das Kashmirtal
122	● Das Dach der Welt
125	Uttarakhand
132	★★ Varanasi
142	Westindien
145	Ahmedabad
151	★ Ajmer
156	Bhuj
159	Bikaner
163	★ Bundi
167	Diu · Daman
169	Gir-Nationalpark
171	★★ Jaipur
181	★★ Jaisalmer
186	★★ Jodhpur
190	Mount Abu
192	★ Palitana
195	★ Shekhawati
200	★★ Udaipur
210	Ostindien · Nordostindien
211	Arunachal Pradesh
217	★★ Assam
222	● Koloniales Getränk
226	● Untergang auf Raten
232	★★ Bhubaneswar
240	★★ Bodh Gaya
242	● Buddhas Weg
246	★ Darjeeling
250	★ Kolkata
262	● Kolkatas Wahrzeichen
267	Manipur
270	★ Meghalaya
275	Nagaland
279	Patna
283	Puri und ★★ Konark
288	Sikkim

INHALT

- 296 Zentralindien**
298 ★★ Ajanta · Ellora · Aurangabad
300 ● Ajanta
310 Bhopal
314 ★★ Goa
339 Gwalior
344 ★★ Kanha- und
Bandhavgarh-Nationalpark
346 ★★ Khajuraho
348 ● Erotik in Stein
354 Mandu
358 ★★ Mumbai
381 Orchha
383 Pune
- 388 Südindien**
390 ★★ Backwaters
397 ★★ Badami · Aihole · Pattadakal
404 Bangalore
412 ★★ Belur · Halebid
418 ★ Bijapur · Gulbarga · Bidar
426 ★ Chennai
437 Chidambaram
440 ★★ Hampi
451 Hyderabad
457 ★★ Kochi · Ernakulam
466 Kozhicode
470 ★★ Madurai
476 ★★ Mamallapuram
482 Mangalore
485 ★ Mysuru
494 Ooty
497 ★ Periyar-Nationalpark
498 ● Herr der Hindernisse
502 ★ Puducherry

- 506** ★★ Rajiv-Gandhi Nationalpark ·
Bandipur-Nationalpark
508 ★★ Thanjavur
513 ★ Thiruvananthapuram
522 Thrissur
527 Tiruchirapalli · ★ Sri Rangam
-

HINTERGRUND

- 532** Das Land und seine Menschen
536 ● Indien auf einen Blick
546 ● Verehrt und zerstört
568 Religion
570 ● Hinduismus
584 Geschichte
610 Architektur
618 ● Erbe der Kolonialzeit
620 Kunst & Kultur
634 Interessante Menschen
-

ERLEBEN & GENIESSEN

- 646** Bewegen & Entspannen
651 Essen & Trinken
654 ● Typische Gerichte

PREISKATEGORIEN

Restaurants

Preiskategorien

für ein Hauptgericht

- €€€€ über 1200 Rs
€€€ 700 – 1200 Rs
€€ 200 – 700 Rs
€ bis 200 Rs

Hotels

Preiskategorien

für ein Doppelzimmer

- €€€€ über 7000 Rs
€€€ 3500 – 7000 Rs
€€ 1500 – 3500 Rs
€ bis 1500 Rs

- 658** ● Vielfalt der Gewürze
- 667** Feiern
- 671** Shoppen
- 675** Übernachten
- 677** ● Ayurveda

- 694** Lesetipps
- 696** Maße und Gewichte
- 697** Reisezeit
- 698** Sicherheit
- 699** Sprache
- 700** Telekommunikation · Post
- 701** Verkehr
- 705** ● Reisen wie ein Maharadscha

■ PRAKTISCHE INFORMATIONEN

- 682** Kurz und bündig
- 682** Anreise · Reiseplanung
- 684** Auskunft
- 685** Elektrizität
- 686** Etikette
- 689** Geld · Preise
- 691** Gesundheit

■ ANHANG

- 706** Register
- 716** Bildnachweis
- 717** Verzeichnis der Karten und Grafiken
- 718** Impressum



MAGISCHE MOMENTE

- 60** Taj Mahal bei Vollmond
- 72** Golden Temple Concert
- 106** Dem Himmel so nah
- 228** Nashörner im Nebel
- 244** Unter Buddhas Baum
- 304** Atempause in Höhle 26
- 332** Immer der Nase nach
- 368** Teatime im Taj
- 370** Paradies der Stoffe
- 465** Getanzte Geschichte
- 510** Sonnenuntergang am Ende Indiens



ÜBERRASCHENDEN

- 96** **6 x Durchatmen:**
Entspannen, wohlfühlen,
runterkommen
- 153** **6 x Typisch:**
Dafür fährt man nach Indien
- 274** **6 x Erstaunliches:**
Hätten Sie das gewusst?
- 331** **6 x Einfach unbezahlbar:**
Erlebnisse, die für Geld nicht zu
bekommen sind
- 411** **6 x Unterschätzt:**
Genau hinsehen, nicht daran
vorbeigehen, einfach probieren!

D DAS IST...

Indien

Die großen Themen rund um das Land
zwischen Tee, Gewürzen und Ganges.
Lassen Sie sich inspirieren!

Alles ist hergerichtet zum Holi-Fest.
Die Farbschlacht kann beginnen. ►



DAS IST...
INDIEN



A CUP OF TEA, PLEASE!

»Chai! Chai! Garam Chai!« – »Tee! Tee! Heißer Tee!« Der Ruf der Chaiwallahs, der Teeverkäufer, hallt durch ganz Indien: auf Bahnhöfen und in Zügen, auf Plätzen, vor Tempeln und über Märkte wie Straßen.

◀ Alles eine Frage der Übung: Mit viel Schwung gießt ein Chaiwallah einen Masala Tee ins Glas.



Ob Assam oder Darjeeling: Die indischen Teeanbaugebiete gehören zu den bekanntesten der Welt – das liegt auch an der Handarbeit der Pflückerinnen.

EINE Tasse dampfend heißer Tee an einem kühlen Wintermorgen und dann in regelmäßigen Abständen über den ganzen Tag verteilt, ist das Lebenselixier der meisten Inder – vor allem im Norden des Subkontinents. Das war nicht immer so, denn erst die Briten begannen in den 1830er-Jahren mit dem Anbau des muntermachenden Getränks. Nur in Südindien übertrumpft der Kaffee vielerorts noch immer den Chai, doch auch dort ist er heutzutage nicht mehr wegzudenken.

Im Grenzgebiet zwischen dem heutigen Myanmar (Burma) und dem nordöstlichen indischen Bundesstaat Assam waren die Briten durch Zufall auf eine hochwachsende **Wildform der Tee- pflanze** gestoßen. Schon kurze Zeit

später legten die Kolonialherren die ersten Teegärten an und versuchten so, sich von der Abhängigkeit chinesischer Teeimporte zu befreien.

First und Second Flush

Auf den riesigen Teeplantagen in Assam, Darjeeling, Sikkim, Kangra und in den Nilgiri-Bergen Südindiens wird der Tee auch heute noch von Hand gepflückt. In der Morgendämmerung machen sich die Frauen in Darjeeling mit ihren geflochtenen Körben auf den Weg durch die schmalen Pfade der Teegärten an den Südhängen des Himalayas. Von **Anfang März bis Mitte April** wird in dieser Region der First Flush geerntet.

tet. Er zeichnet sich durch seinen besonders zarten blumigen Geschmack aus. Den kräftigeren und würzigeren Second Flush pflückt man zwischen **Mitte Mai und Mitte Juli**. Sie gelten als die »Champagner« unter den Teesorten.

| Darjeeling und Assam

Das größte zusammenhängende Teegebiet der Welt liegt jedoch im nordöstlichen Bundesstaat Assam mit seinen **über 2000 Teegärten**. Es ist dreimal so groß wie die Anbaugelände in Darjeeling. Ohne die malzig schmeckenden Blätter der kräftigen Assam-Tees gäbe es bei uns keine »Ostfriesenmischung«, und auch der »English Breakfast Tea« besteht zu mindestens einem Drittel aus Assam. Das höchstgelegene Teeanbaugelände der Welt findet man im Süden Indiens. Bis auf 2500 m hoch gedeihen dort die Sträucher, besonders in den **Bergen Keralas**. Sie erheben sich damit über die tiefer liegenden Kaffeeplantagen.

»Guter Tee ist wie guter Wein. Er braucht Sauerstoff, um zu atmen«, meint Rajah Banerjee, der Besitzer des Makaibari Tea Estate beim Tea Tasting. Er hält wenig von der Methode, Tee – wie in Indien üblich – aufzukochen. »Das erstickt den Geschmack«, sagt der weißhaarige Herr mit gerunzelter Stirn. Er muss es wissen, betreibt er doch in vierter Generation die Familienplantage in der Region Darjeeling und hat komplett auf ökologischen Anbau umgestellt.

| Bio-Tee und »Masala Chai«

Die Chaiwallahs auf der Straße jedoch kochen ihr heiß begehrtes Getränk weiterhin aus pulverisiertem Teestaub, einem Überbleibsel bei der Verarbeitung von Schwarztee. Mit frischem Ingwer aromatisiert oder mit Kardamom, Nelken und Pfeffer zubereitet, bleibt der **»Masala Chai«** in Indien trotzdem die ungeschlagene Nummer Eins unter den Wachmachern.



HEIMAT DES DARJEELING-TEES

Auf sanften Hügeln sattgrüne, silbrig glänzende Teebüsche soweit das Auge reicht, im Hintergrund die schneebedeckten Ketten des Himalaya: Hier ist die Heimat des Darjeeling-Tees. Was alles passiert, bevor das goldgelbe Getränk in die Tasse kommt, erfahren Sie beim Besuch von Teeplantagen wie dem Makaibari Tea Estate. Dort gehört auch ein feines Tea Tasting zum Programm – eine Teeverkostung mit verschiedenen Sorten: Schwarzer Tee, Grüner Tee, Weißer Tee oder speziell bei Vollmond gepflücktem.

Weitere Infos über die Plantage und die Homestays: im Ort Kurseong (37 km von Darjeeling), Tel. 0983 244 77 74 oder 0890 651 58 88, www.makaibari.com

DAS IST...
INDIEN

GÖTT- LICHE GABEN

Tänzer und Musiker, Bildhauer und Maler, aber auch Weber, Töpfer, Schneider – für alle kennt das Sanskrit nur den einen Namen: Shilpa. Sie werden als Abkömmlinge von Vishvakarma betrachtet, des Architekten der Götter, der in ihrem Auftrag das Universum baute. In der traditionellen indischen Gesellschaft gab es daher keine Trennung zwischen Kunst und Handwerk. Der Handwerker war immer auch ein Künstler und der Künstler auch ein Handwerker.

Jung und Alt beim gemeinsamen
Bemalen von Vasen ►





SO vielfältig wie Indiens Landschaften, so unerschöpflich ist auch die Fülle seiner kunsthandwerklichen Traditionen.

Religion und Spiritualität sind die Quellen, aus denen die Künste seit jeher schöpfen.

In den Dörfern wurden die kunsthandwerklichen Fertigkeiten schon immer innerhalb bestimmter Kasten und Familien meist vom Vater auf den Sohn weitergegeben. Vom einfachen Tongefaß bis zur feingemeißelten Tempelfigur – die Kunst reicht vom Profanen bis zum Religiösen. Überlieferte Regeln und Gesetze bestimmen den Produktionsprozess. Materialien, Formen, Farben, Muster und Proportionen sind verbindlich vorgegeben.

| Shilpis

Doch die Kunsthandwerker gelten nicht als mechanische Produzenten, ihr Werk ist **Ausdruck kreativen und spirituellen Schaffens**. Besonders gefördert wurden die Shilpis früher durch die

Höfe und Tempel, von denen sie Aufträge erhielten oder wo sie direkt arbeiteten.

Im Zuge der Kolonisierung Indiens und vor allem seit der industriellen Revolution hat der Status der Kunsthandwerker stark gelitten. Die Konkurrenz der Maschinen und die Überschwemmung des indischen Markts mit britischen Fertigprodukten haben ganze Berufszweige, wie z. B. die Weber, fast vernichtet.

Es ist gerade das Verdienst Mahatma Gandhis, der durch sein Konzept zur **Stärkung der Dorfökonomie** die indische Handwerkskunst vor dem Zusammenbruch bewahrte. Das einfache Spinnrad wurde zum Symbol für Selbstvertrauen und politischen Widerstand.

Die Arbeiten der Shilpis sind auch heutzutage nicht nur in Museen verbannt. Es gibt sie noch, die Kasten der Töpfer und Korbflechter, der Holzschnitzer, Metallschmiede und Goldschmiede, der traditionellen Weber und natürlich auch der Bildhauer.



KUNSTHANDWERK IN NEW DELHI

Zwischen reich verzierten Terracotta-Pferden, holzgeschnitzten Taubenhäusern und bunt bemalten Lehmhütten spazieren die Besucher des Crafts Museums in New Delhi. Das tolle Museum beherbergt unvergleichliche Schätze aus den unterschiedlichsten Handwerkstraditionen und Regionen Indiens. Besonderes Highlight: Sie können die Objekte nicht nur bestaunen, sondern ausgewählten Kunsthandwerkern beim Arbeiten zuschauen und einzigartige handgefertigte Mitbringsel kaufen.

Weitere Infos zum Crafts Museum (Öffnungszeiten, aktuelle Veranstaltungen etc.): <http://nationalcraftsmuseum.nic.in>



Museum und Messen

Das **Crafts Museum** in New Delhi lädt regelmäßig ausgewählte Meister ihres Fachs aus allen Teilen des Landes ein, um hier zu malen, schnitzen, meißeln oder die Töpferscheibe zu drehen. Traditionelle Elemente findet man auch in der Architektur des Museums, und sein dörflicher Charakter rückt die Schätze ins rechte Licht. Dies ist das Verdienst des Stararchitekten Charles Correa (1930 – 2015), der das Museum geplant und erbaut hat.

Feuer und Flamme für Indiens handgefertigte Schätze? Dann weiter zu **Dilli Haat**, einer ganzjährig stattfindenden Kunsthandwerksmesse oder vielleicht zur berühmten **Suraj-Kund-Messe** (► S. 81) – beide in bzw. in der Nähe von Delhi.

OBEN: Im Crafts Museum erlebt man indisches Kunsthandwerk.

UNTEN: Mit viel Fingerspitzengefühl entsteht der Kopf der Göttin Durga.



DAS IST...
INDIEN

HEILIGER FLUSS

Ma Ganga, Mutter Ganges, nennen die Hindus ihren heiligen Fluss. Er gilt als Personifikation der Flussgöttin Ganga. Laut Legende floss Ma Ganga ursprünglich am Himmel entlang der Milchstraße und wurde erst durch die langjährige Meditation des Asketen Bhagiratha auf die Erde herabgeholt. Aus dem ganzen Subkontinent pilgern die Gläubigen seit jeher an seine Ufer, um sich hier von Sünden reinzuwaschen oder in seiner Nähe zu sterben.

Das heilige Wasser reinigt von Sünden. ►





DAS IST...
INDIEN

VARANASI ist das Zentrum und die wichtigste Pilgerstätte. Dort ein Bad zu nehmen oder an seinen Ufern verbrannt zu werden, ist der Wunsch eines jeden frommen Hindus. Doch Millionen von Menschen besuchen auch die vielen kleineren Orte entlang des gewaltigen Stroms.

Hoch oben im Himalaya entspringen die Quellflüsse des Ganges. **Gaumukh** oder das »Kuhmaul«, die Quelle des Flusses Bhagirathi, wird der Legende nach als sein Ursprung angesehen. Nahe der Stadt **Haridwar**, wo alle 12 Jahre das wichtigste Pilgerfest »Kumbh Mela« stattfindet, tritt Indiens Lebensader aus den Bergen.

Fruchtbare Region und Pilgerorte

Zahlreiche Zuflüsse speisen den Hauptarm des Ganges, bis er sich als breiter Strom, manchmal weit wie ein Meer, durch die zentrale indische Tiefebene wälzt. Gewaltige Massen von Schlamm führt er mit sich und macht so das ausgedehnte **Gangestal** zu einer der

fruchtbarsten und gleichzeitig dicht besiedeltesten Regionen des Landes. Langsam wälzen sich seine Wasser durch **Bihar**, einen der ärmeren Staaten des Subkontinents, jedoch mit kostbaren kulturellen Schätzen ausgestattet. Hier lebte und wirkte einst Buddha, dessen Spuren allseits zu finden sind. Von hier ist es auch nicht weit nach **Bodh Gaya**, der wichtigsten Pilgerstätte der Buddhisten, wo Buddha seine Erleuchtung gefunden haben soll.

Der Fluss lebt!

Erleuchtung ist heute auch nötig, um die immensen **Umweltprobleme** in den Griff zu bekommen. Zwar waschen sich hier die Menschen von ihren Sünden rein, doch Mutter Ganga selbst ist im Laufe der Zeit immer schmutziger geworden. Industriemüll und die Abfälle von rund 500 Millionen Menschen, die in ihrem Einzugsgebiet leben, belasten das Ökosystem seit Jahrzehnten. Da wirkt es ermutigend für Umweltschützer, dass kürzlich ein indisches Gericht den Fluss zu einem Lebewesen erklärt



DAMPFERFAHRT AUF DEM HEILIGEN FLUSS

Indiens heiligsten Fluss mit dem Schiff zu bereisen ist eine gemächliche Angelegenheit. Rund 2500 km windet sich der Ganges von den Bergen des Westhimalajas bis hinunter zum Golf von Bengalen. Auf der Strecke zwischen Kalkutta und Varanasi verkehren Passagierdampfer. Besonders spannend ist eine Reise zwischen Nordbengalen und der Stadt Patna in Bihar. Infos zur Ganges-Flussfahrt beim Veranstalter: Assam Bengal Navigation, www.assambengalnavigation.com



hat. Somit hätte der Ganges die **gleichen Rechte wie ein Mensch**. Leider wurde dieses spektakuläre Urteil vom Obersten Gericht Indiens wieder aufgehoben, aber dennoch ist eine wichtige Debatte in Gang gesetzt. Nicht nur die **Susus**, so heißen im Lokaljargon die hiesigen Flussdelfine, würden davon profitieren.

Schutz der Flussdelfine

Die seltenen Tiere sind ein Hoffnungsschimmer im verschmutzten »Fluss des Lebens«. **Zwischen Sultanganj und Kahalgaon** im östlichen Bihar hat man vor wenigen Jahren das erste Schutzgebiet für die vom Aussterben bedrohte Art eingerichtet. Ehrgeizige Pläne verfolgt auch die Regierung. Bis 2020 soll Indiens »nationaler Fluss« wieder sauber sein, dank moderner Kläranlagen und verschärfter Schutzbestimmungen, kündigte zumindest der Ministerpräsident an. Der Susu würde es danken und mit ihm Millionen Menschen.

OBERN: Ganga Aarti – schwimmende Lämpchen werden der Flussgöttin als Feueropfer dargebracht.

UNTEN: Fischen im Trüben. Die Verschmutzung setzt Mutter Ganga zu.



DAS IST...
INDIEN

PFEFFER, ZIMT UND KARDA- MOM

»Geh hin, wo der Pfeffer wächst« – der Urheber dieser Verwünschung besaß definitiv mangelnde Ortskenntnisse. Denn eher einem Garten Eden gleichen die Berge Malabars im fruchtbaren Hinterland der Küste Keralas. Hier befindet sich die Gewürzkammer Indiens.

Säckeweise ebenso wertvolle wie aromatische Gewürze ►



DAS IST...
INDIEN





Pfeffer, Zimt, Muskat, Vanille: Vor allem in Kerala gibt es Farmen für fast jedes exotische Gewürz – oftmals werden auch Führungen angeboten.

VON dieser Küste Keralas stammt der berühmte Malabar-Pfeffer, und hier wachsen viele der Zutaten, die den indischen Curries ihren unvergleichlichen Geschmack verleihen. Einvernehmlich nebeneinander gedeihen Pfeffer, Zimt und Kardamom, Muskatnuss oder Vanille auf ausgedehnten Plantagen. Auch Ingwer und Kurkuma sowie viele weitere Gewürzpflanzen sind hier zuhause.

Händler und Eroberer

Schon seit Jahrtausenden ist die Südwestküste Indiens deshalb das Ziel von Händlern und Eroberern. Der Portugiese **Vasco da Gama** landete 1498 im Norden Keralas und läutete die Phase

der Kolonisierung Indiens ein. Pfeffer und andere exotische Spezereien eroberten die Küchen der Welt und waren lange Zeit ein teures Gut. Im Mittelalter wurden sogar die Dienste von Anwälten oder Schulden mit Pfefferkörnern beglichen.

Kulinarik und Medizin

Das Interesse an der reichen Pflanzenwelt diente seit jeher nicht nur kulinarischen Zwecken. Schon die traditionelle Medizin des **Ayurveda**, deren Wurzeln ebenfalls in dieser Region verankert sind, sah in vielen heimischen Pflanzen ein umfangreiches Reservoir für die Heilung von Krankheiten und die Her-

stellung von Medikamenten. Heutzutage belegen immer mehr medizinische Studien deren legendäre Heilkraft und bestätigen Annahmen der jahrtausendealten ayurvedischen Lehre.

■ Gelbes Wunder Kurkuma

Lange Zeit nur als Lebensmittelfarbstoff E 100 und wegen seiner gelben Farbe als **Safranersatz** bekannt, erobert Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, mittlerweile die heimischen Kochtöpfe. Nicht nur die Inder, sondern auch die Chinesen schreiben der Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse eine umfassende heilende Wirkung zu. Verdauungsbeschwerden, Hautprobleme und Arthritis soll Kurkuma lindern. In neuen Studien wird dem gelben Pulver und dessen Hauptbestandteil Curcumin auch eine krebshemmende Wirkung nachgesagt – besonders, wenn es zusammen mit Pfeffer verzehrt wird. Das wusste man auch ohne moderne wissenschaftliche Studien zuerst im Heimatland der Curries. So kombiniert man in Indien Kurkuma seit jeher mit anderen Gewürzen – und so entstanden die bekannten **Gewürzmischungen**.

■ »Nahrung ist Medizin«

Ob Magenschmerzen oder Migräne, auch **Ingwer** gilt mittlerweile als Superfood, in Speisen oder als Tee. Er ist zudem ein altbekanntes Mittel gegen die Reisekrankheit. Die Inder trinken ihren Chai gerne mit frischem Ingwer oder **Kardamom**, letzterer wird nicht nur eine Wirkung gegen Mundgeruch nachgesagt, sondern er soll auch entgiftend sein. **Nelken**, die getrockneten Blüten

des Gewürznelkenbaums erinnern uns an Weihnachten, sind sie doch unerlässlicher Bestandteil eines Lebkuchens. Sie gelten jedoch auch als altes Mittel gegen Zahnschmerzen, denn ihr Hauptbestandteil Eugenol wirkt antibakteriell und betäubend. Beides trifft auch auf den **Zimt** zu, der laut neuesten Forschungen zudem das Lernvermögen steigern soll. In der ayurvedischen Küche werden die Gewürze schon seit jeher in ihrer Zwillingsgestalt gesehen: »Nahrung ist Medizin«, heißt es in den alten Schriften, und sie sollten Recht behalten.



GEWÜRZTOUR DURCH DIE BERGE

Den betörenden Duft von Vanille schnuppern, frische Pfefferranken begutachten oder die Rinde des Zimtbaums befühlen: Auf der Tour mit dem »Kabani-Team« durch die Berge von Wayanad in Nordkerala gibt es viel Interessantes und Überraschendes aus der Welt der Gewürze zu entdecken. Geschichten über die Herkunft von Pfeffer und Co., ihre Wirkung und Verarbeitung stehen mit auf dem Programm.

Veranstalter: »Kabani«,
27/508 A, Belvedere, Kuthiravattom, P. O. Parayanchery,
Kozhikode, Kerala, Tel. 0965
65 00 04 70, www.kabanitour.com,
contact@kabanitour.com

DAS IST...
INDIEN

WO INDIEN TRÄUMT

Ob im Privatkino von 5-Star-Appartments, auf einem abgelegenen Dorfplatz vor einer alten Leinwand oder am Minifernseher in Slumhütten – überall träumt Indien seinen Traum von Glück und Liebe, Reichtum und Macht. Auf der Straße summen nicht nur Kinder die neuesten Kassenschlager. Rund 1000 Filme werden derzeit auf dem Subkontinent jährlich produziert, das sind beinahe doppelt so viele wie in Hollywood.

Das Raj Mandir Cinema in Jaipur ist eines der berühmtesten Kinos Indiens. ►







Auch das 2015 in die Kinos gekommene Filmepos »Bajirao Mastani« kommt nicht ohne einen jungen Helden (Ranveer Singh) und eine bezaubernde Schöne (Deepika Padukone) aus.

MUMBAI oder »Bollywood« gilt dabei nach wie vor als die Metropole des indischen Kinos. Doch nicht nur in der Hauptsprache Hindi entstehen Leinwandmärchen und Thriller, Actionfilme oder Epen. In Chennai, Hyderabad oder Kolkata produziert man regionale Varianten der populären Kassenschlager.

■ Nicht ohne Happy-End

»Kollektive Phantasien« nennt der indische Psychoanalytiker Sudhir Karkar den Stoff, aus dem die Träume sind. Das

Gute siegt über das Böse, die Liebe triumphiert über den Hass. Ohne ein Happy-End geht man nicht nach Hause. Der populäre Film ist Melodram und Actionfilm, Komödie und Thriller in einem, gespickt mit Tanzeinlagen und Songs. Wie im traditionellen Volkstheater erscheinen auf der Leinwand Figuren, die ein jeder kennt: der junge Held, die bezaubernde Schöne, der böse Schurke, die leidende Mutter oder der strenge Vater.

Familiengeschichten sind auch heute noch besonders populär, nur das Setting hat sich geändert. Spielten sie frü-