



Die Konsistenz ist eher ungewöhnlich: Beetroot thoran ist trocken und leicht zäh mit knusprigen Elementen. (5/2017)

## BEETROOT THORAN

### Geraffelte Rote Bete mit Kokos-Raspel und Gewürzen trocken gebraten

Eine *Sadhya*<sup>1</sup> ist ein vegetarisches Bankett auf einem Bananenblatt, das in Kerala zu speziellen Anlässen serviert wird. Sadhyas bestehen in der Regel aus etwa zwei Dutzend oder mehr salzigen und süßen Leckereien, in deren Zentrum ein Häufchen mit Reis liegt. Eine Sadhya wird nach ziemlich rigiden Regeln aufgetischt (siehe *Speiseordnung* weiter unten) und verzehrt.<sup>2</sup> So wird das Blatt zum Beispiel mit den Speisen belegt, ehe sich der Gast davor hinsetzt. Die Spitze des Blattes liegt immer zur Linken des Essenden und gegessen wird stets mit den Fingern. Hat der Gast genug, bekundet er dies durch Falten des Blattes. Zu einer Sadhya gehören verschiedene Gerichte auf Linsenbasis (Sambar, Rasam), Zubereitungen mit Joghurt (Kichadi, Pachadi) und natürlich zahlreiche Rezepte, in denen Kokosnuss auf die eine oder andere Weise eine Rolle spielt – unter anderem verschiedene Thorans.

Das Recht, eine Sadhya zu feiern, war ursprünglich der Krieger-Kaste (*Nair*) und den Brahmanen (*Nampoothiris*) vorbehalten. Im Verlauf der letzten Jahrzehnte aber verlor das Festmahl seine Kasten-Exklusivität und wird heute von den meisten Malayali als Verkörperung ihrer vegetarischen Küchentradition angesehen.<sup>3</sup> Wegen der



**Die Jackfrucht** | «Seit einiger Zeit beobachte ich einen Mann, der mit einer mächtigen Frucht von einem Stand zum nächsten wandert. Es ist eine Chakka, wie die Jackfrucht auf Malayalam heißt. Er macht durchaus einen sehr gepflegten Eindruck. Ja, er sieht eigentlich überhaupt nicht aus wie jemand, der es nötig hat, mit einer einzigen Frucht zu hausieren.»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 30. Januar 2017.



**Samudra manthan** | Ein zentrales Motiv im Hinduismus ist der Kampf zwischen den lichtvollen Devas und den düsteren Asuras.<sup>7</sup> Die Devas sind überirdische Wesen, die den Göttern dienen. Die Asuras hingegen sind übertrieben ehrgeizige Kreaturen, die sich dem Dharma, der göttlichen Ordnung widersetzen. Ein Mal jedoch ziehen die beiden Parteien sozusagen an einem Strick. Denn beide begehren das Unsterblichkeits-Elixir Amrita, das im Milchozean, einem kosmischen Gewässer verborgen ist. Sie winden den Leib der Schlange Vasuki um den Berg Meru und beginnen den Ozean so zu quirlen. Der Quirl aber senkt sich in den Meeresboden ein. Also begibt sich Vishnu ins Zentrum des Geschehens, nimmt die Gestalt einer Schildkröte an und schiebt sich unter den Berg. Nun gelingt das Quirlen und es steigen nacheinander allerlei Kostbarkeiten aus dem Ozean auf, die in der Mythologie eine zentrale Rolle spielen: der Mond Chandra, der Wunschbaum Kalpavrksha, die Göttin Lakshmi, die Weingöttin Varuni, der göttliche Arzt und Ursprung der Heilkunst Dhanvantari etc.

Die Devas und die Asuras teilen alles brüderlich unter sich auf. Erst als der ersehnte Topf mit Amrita erscheint, bekommen sie wieder Streit. Da tritt Vishnu in der Gestalt der Schönheit Mohini auf und verdreht den Asuras so die Köpfe, dass sie leer ausgehen und also keine Unsterblichkeit erlangen. Die Götter haben gesiegt und ziehen in den Himmel ein.

*Samudra manthan*, das «Quirlen des Milchozeans» gehört zu den populärsten Darstellungen der hinduistischen Mythologie. Das Bild zeigt die Mitte eines Reliefs am Tempel von Angkor Wat in Kamboodscha. (12/2008)

vielen Gerichte, die für eine Sadhya zubereitet werden müssen, eignet sie sich vor allem für größere Anlässe. In Restaurants bekommt man in der Regel keine Sadhya. Zu den Ausnahmen gehört *Mothers Veg Plaza* in Trivandrum, das jeweils am Mittag eine komplette Sadhya aufischt. In Kerala gehört die Sadhya auf jeden Fall zum *Onam*, dem wichtigsten Fest des Bundeslandes, das im August oder September zur Reisernte gefeiert wird – mit Boxkämpfen (*Thallu*), Blument Teppichen, pantmimischen Tänzen (*Kathakali*) und Schlangenboot-Wettrennen.

Onam ist mit diversen Legenden verknüpft.<sup>4</sup> Eine der populärsten Versionen rankt sich um den König Mahabali oder Maveli, einen außerordentlich großmütigen und gutartigen Asura-, also Dämonen-König (siehe *Samudra manthan*), unter dessen Regentschaft Kerala sein Goldenes Zeitalter erlebte. Maveli war bei seinen Untergebenen so beliebt, dass sogar die Götter eifersüchtig wurden und fürchteten, die Menschen würden sich von ihnen abkehren. Sie beklagten sich bei Vishnu, der sich in Verkleidung zu Maveli begab, um ihn zu prüfen. Vishnu verlangte vom König nur gerade das, was er mit drei Fußstapfen unter sich bringen könne. Der König willigte ein – wengleich ihn seine Wahrsager warnten. Mit seiner ersten Fußstapfe brachte Vishnu das Königreich an sich, mit seiner zweiten versperrte er Maveli den Weg in den Himmel und nahm ihm also die Zukunft. Für den dritten Tritt bot der König, der sonst nichts mehr zu offerieren hatte, dem Gast seinen Kopf an. Vishnu trampelte den König also in die Unterwelt, wo er seither lebt. Beeindruckt von so viel Hingabe, gestattete der große Gott dem aus seinem Reich gequetschten König aber eine besondere Gunst: Ein Mal pro Jahr darf er aus der Unterwelt aufsteigen und sein geliebtes Volk besuchen. Onam ist das Fest dieser Wiederkehr und Bilder des gutmütigen Königs schmücken auch alle Karten, die zu diesem Anlass mit guten Wünschen an Verwandte und Bekannte verschickt werden. Und natürlich ist Maveli, wengleich unsichtbar, auch der Ehrengast bei jeder Sadhya, die aus diesem Anlass aufgetischt wird.

Stellvertretend für das ganze Bankett stellen wir hier ein Thoran-Rezept mit Roter Bete vor. In der Regel besteht ein Thoran aus klein geschnittenem oder geraspeltetem Gemüse, das kurz gebraten, gewürzt und dann mit Kokos vermischt wird. In der Regel werden höchstens ein bis zwei Gemüse in einem Thoran verarbeitet, dazu gehören: Grüne Bananen, Bananenblüte, Bohnen, Erbsen, Jackfrucht oder Jackfruchtsamen, Kartoffeln, Kohl, Maniok, Möhren, grüne Papaya, Spinat oder anderes Blattgemüse. Nicht-Vegetarier bereiten aber auch Fleisch und Fisch nach dem Thoran-Verfahren zu.<sup>5</sup> Die Gewürze, die bei einem Thoran zum Einsatz kommen, sind fast immer Zwiebel und Knoblauch, frische Chilis und/oder Chilipulver, Kurkumapulver, Kreuzkümmel, Senfsamen, Curryblätter – und, als nussige und zugleich knusprige Komponente, entweder Urbohnen oder ungekochter Reis. Die meisten Rezepte verwenden Kokosfett. Das Gros der Köche lässt die Senfsamen (oft auch Kreuzkümmel und Urbohnen) zu Beginn im heißen Fett aufspringen, manche geben sie aber auch erst ganz zum Schluss an die Speise.<sup>6</sup>



Auch außerhalb von Kerala wird an Hochzeiten gerne eine Art Sadhya serviert, wie hier in Bangalore. (2/2008)



Das Restaurant *Mothers Veg Plaza* in Trivandrum wirbt damit, dass 365 Tage im Jahr Sadhya serviert. (1/2017)



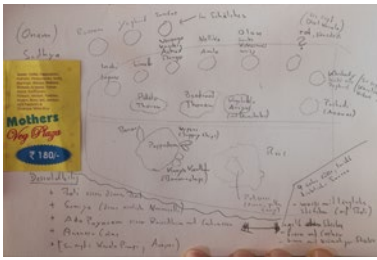
Es gehört zu den Regeln der Sadhya, dass die Speisen aufs Blatt gehäuft werden, ehe der Gast sich setzt.



Auch süße Crèmes gehören zu dem Festmahl, sie werden mit Poli verzehrt, einem gezuckerten Brot.



Die Sadhya im *Mothers Veg Plaza* zu Beginn des Essens – mit der Zeit werden noch mehr Leckereien dazu gereicht.



**Speiseordnung** | Es ist nicht ganz einfach, all die Speisen einer Sadhya zu identifizieren – obwohl sie meist nach einer bestimmten Ordnung auf dem Bananenblatt ausgelegt werden.<sup>8</sup> Pickles links, feuchtere Gerichte auf Joghurtbasis oben rechts, Thorans und Avials in der Reihe darunter. Reis, Papadam und Banane liegen auf der unteren Hälfte des Blattes. Suppiges wie Rasam, Sambar und Joghurt werden oft in separaten Schälchen gereicht. Skizze aus dem Mothers Veg Plaza in Trivandrum (1/2017).

#### VORSPEISE FÜR 2–4 PERSONEN

- 1 EL Kokosfett (20 g)
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL geschälte und halbierte Urbohnen (Urad dal)
- 200 g Rote Bete, nicht zu fein geraffelt (zum Beispiel mit der Röstiraffel)
- ½ TL Salz
- 70 g Kokosfleisch, eher fein geraffelt (zum Beispiel mit der Bircherraffel)
- 1 Zwiebel (100 g), fein gehackt
- 2 grüne Chilis, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Chilipulver
- 30 Curryblätter
- Etwas Salz zum Abschmecken
- Etwas Kokosfett zum Abrunden (optional)

Der Randen-Thoran hat eine trockene, leicht zähe Konsistenz. Ab und an treffen die Zähne auf eine knusprige Urbohne. Das Aroma ist süßlich und scharf, die Gewürze sind gut in das Erdige der Rande und das Karamellartige der Kokosnuss eingebunden. Wir servieren den Thoran als Vorspeise, als Beilage oder als einfache Hauptspeise mit frisch gedünstetem Reis und geben gerne einen säuerlichen Salat (zum Beispiel mit einer Joghurtsauce) dazu.

#### Zubereitung (30–40 Minuten)

- 1 | Fett in einer Pfanne erwärmen. Senfsamen, Kreuzkümmel und Urbohnen begeben, Samen rösten (bis die Körner nicht mehr herumphüpfen).
- 2 | Rote Bete und Salz begeben, gut vermischen. Deckel aufsetzen und 20–30 Minuten dünsten, gelegentlich wenden. *Wenn die Rande anzusetzen droht, etwas Wasser in den Topf sprenkeln – aber immer nur so wenig wie möglich, Thoran soll trocken sein.*
- 3 | Kokosraspel, Zwiebel, Chilis, Knoblauch, Kurkuma- und Chilipulver vermischen. *Hat man kein frisches Kokosfleisch zur Verfügung, kann man das Gericht auch mit 40 g getrocknetem Kokosraspel zubereiten.*
- 4 | Wenn die Rote Bete gar ist, Kokosmischung und Curryblätter zugeben, alles gut vermengen und auf niedriger Flamme, nun ohne Deckel, 5–10 Minuten unter häufigem Wenden ausschwitzen lassen, bis alle Zutaten gut verbunden sind. Mit Salz abschmecken. *Scheint einem der Thoran doch allzu trocken, kann man zum Schluss nochmals etwas Kokosfett unterrühren.*

*Wer empfindlich auf Hülsenfrüchte reagiert, kann die Urbohnen vor dem Braten 1–2 Stunden einweichen, dann abtropfen und mit Küchenpapier trocken tupfen.*

<sup>1</sup> Sadhya bedeutet «Bankett» auf Malayalam.

<sup>2</sup> Eine genaue Beschreibung all dieser Regeln findet sich bei Vijayan Kannampilly: *The Essential Kerala Cookbook*. New Delhi: Penguin Books India, 2003. Kapitel *The Sadya and Other Feasts*.

<sup>3</sup> «This, in my view, has been the greatest revolution in Malayali culinary practice in recent times. It is cuisine at its inclusive best.» Kannampilly: *Op. cit.* Kapitel *Castes, Cuisines and Confluence*.

<sup>4</sup> Keith Jones (Hrsg.): *Holiday symbols and customs*. Detroit: Omnigraphics 2015 [S.]. S. 741 ff.

<sup>5</sup> Berühmt ist etwa *Eraechi thoran*, das aus Rindfleisch besteht, welches erst gekocht, dann zerpfückt, mit Gewürzen sowie Kokosraspel

gebraten und zuletzt gedämpft wird. Vergleiche Santha Rama Rau: *Die Küche in Indien*. Reihe *Internationale Speisekarte*. Amsterdam: Time-Life, 1970. [Englische Originalausgabe: *The Cooking of India*. Series *Foods of the World*. Fairfax, New York: Time Life, 1969]. S. 149.

<sup>6</sup> Zum Beispiel Madhur Jaffrey: *A Taste of India*. New York: IDG Books, 1985. S. 217. Sie brät die Gewürze außerdem in Sesamöl.

<sup>7</sup> Benjamin Walker: *Hindu world – an encyclopedic survey of Hinduism*. Volume II. London: George Allen & Unwin, 1968. S. 132.

<sup>8</sup> Die Webseite von Sangeetha Subhash Menon, einer passionierten Köchin aus Kerala, die heute in den USA lebt, zeigt sehr schön,

wo welche Speisen auf Onam-Sadhya-Tafel zu liegen haben: <http://www.kothiyavunu.com/kerala-sadya-recipes/onam-recipes-onam-sadya> (abgerufen am 9. Mai 2017). Auch Kannampilly beschreibt sehr genau, welche Snacks wo auf dem Bananenblatt liegen müssen – relativiert allerdings auch: «Though there are intra-regional variations, the set mode in a region is treated as sacrosanct.» Kannampilly: *Op. cit.* Kapitel *The Sadya and Other Feasts*. Wie die Delikatessen in anderen Regionen auf Bananenblättern ausgelegt werden, erfährt man bei Kongada T. Achaya: *Indian Food – A Historical Companion*. New Delhi: Oxford University Press, 1998 [1. 1994]. S. 121.