

IB 2/2017



# લાલાલા

PROJECT BASEL

---

## Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Editorial	3
Indische Klänge und Spezialitäten am Sommerfest	4
Sechs indische Gewürze und ihre Bedeutung	6
Mangelernährung in Indien	8
Ernährungstipps aus dem Konika-Kinderhort	10
Kartoffelcurry mit grüner Paprika	11
Wir stellen uns vor: Mitglieder des CP Basel	12

---

Stiftung Calcutta Project Basel  
c/o Universitätsspital  
4031 Basel

[www.calcutta-project.ch](http://www.calcutta-project.ch)  
[calcutta@stud.unibas.ch](mailto:calcutta@stud.unibas.ch)

**Spendenkonto: PC 40-13134-9**

Bildnachweis:  
Calcutta Project Basel, ausser:  
S. 4, 5: Florian Beck

Titelbild: Auf einem indischen Markt.

## Liebe Leserinnen und Leser

Am 22. Juni fand bei wunderschönem Sommerwetter unser Sommerfest statt. Wir haben uns sehr gefreut, viele bekannte und auch neue Gesichter im Hof des Deutschen Seminars der Uni Basel zu sehen. Falls Sie nochmals einige Bilder sehen möchten oder falls Sie das Fest verpasst haben - auf S. 4 und 5 haben wir einige Fotos von Florian Beck abgedruckt, zusammen mit einem kurzen Bericht von Anika Züchner. Weitere Fotos finden Sie auf unserer neuen Homepage [www.calcutta-project.ch](http://www.calcutta-project.ch).

Bei unserem Sommerfest gab es natürlich indische Speisen zu geniessen. Das passt zum Thema des aktuellen Infobulletins: Ernährung in Indien. Menorca Chaturvedi hat dazu sechs verschiedene Gewürze der indischen Küche herausgesucht, deren gesundheitsfördernde Eigenschaften Sie Ihnen auf S. 6 vorstellt.

Leider gibt es jedoch auch in Indien noch viele Menschen, die an Mangelernährung leiden. Mehr über die Hintergründe dieses Problems schreibt Laurence Lutz auf S. 8.

Deshalb wird auch in unseren Programmen gesunde Ernährung gross geschrieben. Regelmässig gibt es Workshops, die sich mit dem Thema befassen. So auch im Konika Kinderhort, wie Ihnen Jakob Roth auf S. 10 zeigt.

Und zuletzt darf natürlich auch ein indisches Rezept nicht fehlen - dieses Mal ist es Kartoffelcurry mit grüner Paprika.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spass beim Lesen und en Guete!



*Anina Kläy*



*Yvonne Siemann*

## Indische Klänge und Spezialitäten am Sommerfest

Von Anika Züchner

Am Donnerstag den 22. Juni fand unser Sommerfest für unsere SpenderInnen und alle anderen interessierten Personen statt. Bei schönstem Sommerwetter haben wir einen wunderbaren Abend im Innenhof des Deutschen Seminars der Universität Basel verbracht.

Um 18 Uhr startete unser Fest und schon bald füllte sich der Innenhof. Nun hiess es für alle Mitglieder vom Calcutta Project anzupacken und die Gäste mit feinen indischen Menüs vom Restaurant Mandir und kühlen Drinks zu versorgen. Zum Essen spielten indische Musiker des Ali Akbar College of Music Switzerland traditionelle nordindische Musik. Während den kurzen Pausen zwischen den Stücken erklärten sie die Instrumente und Melodien. Im Verlauf des Abends trat ausserdem die vielseitige Sängerin Sylphe (Sylvia Heckendorn) auf, die mit Coversongs für gute Stimmung sorgte.

Gäste, die das Calcutta Project noch nicht kannten, konnten sich an unserem Infotisch näher informieren und mit uns Mitgliedern ins Gespräch kommen. Insgesamt war es ein wunderschönes Sommerfest, das Gelegenheit gab, viele bekannte Gesichter einmal wieder zu treffen, sich auszutauschen und für einen guten Zweck indisches Flair in Basel zu geniessen.

Wir danken allen Gästen, die das Calcutta Project durch ihre Teilnahme am Sommerfest unterstützt haben. Sämtliche Einnahmen des Fests kommen natürlich unseren Programmen in Indien zugute!



Musiker des Ali Akbar College of Music





Mitglieder des Calcutta Project bei der Essensausgabe



Gäste im Innenhof des Deutschen Seminars

## Sechs indische Gewürze und ihre Verwendung

Von Menorca Chaturvedi, Übersetzung: Yvonne Siemann

Die indische Küche verwendet viele Gewürze. Sei es in scharfen Curries, würzigen Gerichten oder Desserts, bestimmte Gewürze machen den Unterschied. Aber sie haben mehr als nur Geschmack zu bieten – sie werden traditionell auch zu Gesundheitszwecken verwendet. Hier stellen wir einige der gebräuchlichsten indischen Gewürze und ihren Nutzen vor.

### **Kurkuma**

Kurkuma gehört zur Familie der Ingwergewächse und ist eines der meist verwendeten Gewürze in Indien. Es gibt den Speisen einen gelben Farbton und einen leicht bitteren Geschmack. Kurkuma enthält die Substanz Curcumin, die entzündungshemmend und antioxidativ wirkt. Kurkuma wird in der ayurvedischen Medizin zur Wundheilung, gegen Erkältungen, Verdauungsbeschwerden und als Kosmetikum verwendet.

### **Ingwer**

Ingwer wird in vielen asiatischen Ländern verwendet, so auch in Indien. Der unterirdische Hautspross der Ingwerpflanze kann frisch, getrocknet, als Pulver oder als Saft verwendet werden. Ingwer wird traditionell gegen Erkältungen und Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Besonders im Winter wird er in Indien auch oft zum Tee hinzugefügt. Der Ingwer-Bestandteil Gingerol soll für die entzündungshemmende und antioxidative Wirkung verantwortlich sein.

### **Kardamom**

Kardamom stammt ursprünglich vom indischen Subkontinent und wird auch "Die Königin der Gewürze" genannt. Bei diesem Gewürz handelt es sich um eine Kapsel mit Samen, wobei beide Bestandteile verwendet werden können. Kardamom wird zum Würzen verschiedener Speisen, Desserts und Getränke wie etwa Tee verwendet. Es wird zur Erfrischung nach dem Essen gereicht. Die ayurvedische und chinesische Medizin verwendet Kardamom für Verdauungs- und Zahnschmerzen sowie bei rheumatischen Beschwerden. Das aus der Pflanze gewonnene Öl wird in der Aromatherapie verwendet.

### **Safran**

Safran, das goldene Gewürz, ist aufgrund seiner Seltenheit das teuerste indische Gewürz. Vielleicht wird es darum mit freudigen Ereignissen und Luxus verbunden. Kleine Mengen von Safran sollen den Körper wärmen und

werden darum besonders im Winter in heisser Milch getrunken. Safranextrakt wird oft in Parfüms und Kosmetika verwendet sowie zum Färben von Stoff.

### **Kreuzkümmel**

Kreuzkümmelsamen gehören zu den gebräuchlichsten Gewürzen in indischen Häusern und können in fast allen Arten von Gerichten verwendet werden. Studien haben gezeigt, dass Kreuzkümmel viele Antioxidantien enthält. Traditionell wurde er gegen hohen Blutzucker verwendet und galt als Wirkstoff gegen Parasiten und Mikroben.

### **Nelken**

Nelken sind die ungeöffneten Blütenknospen eines ursprünglich aus Indonesien stammenden Baumes, der auch in Indien angebaut wird. Sie haben ein starkes Aroma und eine Vielzahl von Verwendungsmöglichkeiten. Nelkenöl beispielsweise wird gegen Zahnschmerzen und Entzündungen im Mund- und Rachenraum verwendet, obwohl wissenschaftliche Beweise für seine Wirksamkeit fehlen. Nelken sind Bestandteil vieler Gewürzmischungen und kommen auch in den Masala Chai-Tee.





## Mangelernährung in Indien

Von Laurence Lutz

Wenn wir an Indien und Essen denken, so stellen wir uns zunächst vielfältige Düfte und exotische Currygerichte vor. Wenn auch die Küche Indiens vielseitig und schmackhaft ist, so gilt dies nicht für den Speiseplan aller Inderinnen und Inder.

Die Bevölkerung Indiens ist mittlerweile auf über 1,25 Milliarden Menschen herangewachsen, wovon mehr als die Hälfte in Armut leben. Eine Konsequenz davon ist eine mangelhafte und einseitige Ernährung. Mehr als ein Drittel aller an Mangelernährung leidenden Kinder leben in Indien. Aus dem Bericht der WHO «From promise to impact: Ending malnutrition by 2030» aus dem Jahre 2016 geht hervor, dass rund 50 Prozent der Kinder im Alter zwischen 6 Monaten und 5 Jahren an Wachstumsstörungen bedingt durch Mangelernährung leiden. Dennoch konnte die Verbreitung von Wachstumsstörungen in den letzten zehn Jahren um beinahe die Hälfte verringert werden.





Die Mangelernährung ist in erster Linie darauf zurückzuführen, dass ein grosser Teil der indischen Bevölkerung sich vorwiegend von Reis, Hirse, Linsen und Fladenbrot ernährt. Frisches Obst und Gemüse kommen dagegen nur selten auf den Teller, ebenso wenig wie eiweisshaltiges Fleisch oder Fisch. Mitursächlich ist weiter der Klimawandel, welcher die gängigen Anbaumethoden in Indien gefährdet, wie bspw. den Regenfeldbau, sowie auch die Ausgrenzung benachteiligter Bevölkerungsgruppen, wie Frauen, Mädchen, Indigene und den sog. «Unberühmbaren», denen der Zugang zu gesunder Ernährung, medizinischer Grundversorgung sowie Zugang zu Bildung erschwert wird.

Das Problem der Mangel- oder Fehlernährung ist somit nicht isoliert zu betrachten und hängt auch zu grossen Teilen mit weiteren Entwicklungszielen wie die Geschlechtergleichstellung oder die Verbesserung der Gesundheitssituation zusammen und kann vom Fortschritt in diesen Bereichen stark profitieren. Aus ökonomischer Sicht spielt zudem der Investitionsgedanke im Ernährungsbereich eine zusehends wichtige Rolle. So hat das indische Finanzministerium in seinem Wirtschaftsbericht 2016 ein ganzes Kapitel dem Thema Mangelernährung gewidmet und mit folgender Aussage eröffnet: «Imagine the government were an investor trying to maximise India's long-run economic growth. Given fiscal and capacity constraints, where would it invest? This chapter shows that relatively low-cost maternal and early-life health and nutrition programs offer very high returns on investment».

Mangelernährung gehört sicherlich zu den schlimmsten Ausprägungen der Entwicklungen im Ernährungsbereich, dennoch ist auch eine stark wachsende Rate der übergewichtigen und an Diabetes leidenden Bevölkerung festzustellen. So hält die Weltgesundheitsorganisation in ihrem Bericht "Global Health Journey 2007-2017" fest, dass auch in vielen Entwicklungsländern wie eben Indien oder China die Zahl der Kinder und Erwachsenen, die zu viele Kilos auf die Waage bringen rasant steigt, dies besonders in städtischen Gebieten, wo das Essen eher fettig und kalorienhaltig ist.

Damit stellen sich zukünftig weitere und neue Herausforderungen im Zusammenhang mit der Bekämpfung von Fehlernährung und es dürfte wohl noch ein weiter Weg sein, bis es tatsächlich heissen könnte: «2030: The End of Malnutrition».

## Ernährungstipps aus dem Konika-Kinderhort

Von Jakob Roth

Wie in diesem Info-Bulletin so spielt auch im Konika das Thema Ernährung eine grosse Rolle. Es mag vielleicht überraschen, aber auch in einem Land mit einem so immensen Angebot an wundervollen Speisen wie Indien muss der Bevölkerung eine vielseitige Ernährung nahegelegt werden – nicht zuletzt weil es auch hier immer mehr Fertigprodukte gibt. Für die Menschen aus dem Sonagachi-Rotlichtviertel ist dies sicher auch auf die knappen finanziellen Mittel zurückzuführen. In den Sensibilisierungsveranstaltungen des Konika Programms wird den Müttern und Kindern mehrmals pro Jahr hervorragend gezeigt, dass es auch mit einfachen Mitteln möglich ist, eine reichhaltige und gesunde Küche zuzubereiten. Im vergangenen Jahr wurden zum Beispiel die vielen Vorteile von dunklem, grünblättrigem Gemüse vorgestellt. Sie enthalten hohe Dosen an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien.

Auch in Kolkata rät die Ernährungsspezialistin unserer Partnerorganisation davon ab, zu viele Fertigprodukte und Süsses zu essen. Ihre Empfehlung ist: «Eat more vegetables and fruits – the more colorful and varied, the better.» Wie die Gesundheits-Checks der Konika Kinder zeigen, scheinen sich die Familien die Ratschläge zu Herzen zu nehmen: die Kinder sind alle gesund und munter. Allerdings ist das Liebessessen der meisten Konika Kinder, den guten Ratschlägen zum Trotz und als Beweis, dass sich die Kinder unserer Welt halt eben in einem sicher nicht unterscheiden – das vielgeliebte Glacé.



## Kartoffelcurry mit grüner Paprika

3 EL Ghee oder Pflanzenöl  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Kartoffeln, in grossen Stücken  
1 TL Chilipulver  
1 TL gemahlener Koriander  
¼ gemahlene Kurkuma  
2 grüne Paprika, in Stücken  
250g dicke Bohnen  
200g geschälte Tomaten aus der Dose  
2 frische grüne Chilis, grob gehackt  
1 EL frisch gehackter Koriander  
125ml Gemüsebrühe  
Salz  
Naan-Brot zum Servieren

Das Ghee oder Öl in einer grossen, schweren Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Min. braten. Chilipulver, gemahlene Koriander und Kurkuma zugeben und sorgfältig untermischen. Dann Paprika, dicke Bohnen und Tomaten mitsamt Saft hinzufügen. Die Tomaten mit einem Holzlöffel vorsichtig in Stücke teilen. Chilis und gehackten Koriander einrühren. Gemüsebrühe zugießen und alles mit Salz abschmecken. Abgedeckt 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Mit Naan-Brot servieren. Die angegebene Menge reicht für vier Personen.





## Wir stellen uns vor: Mitglieder des CP Basel



### Chiara De Angelis:

«Mein Name ist Chiara, ich bin 33 Jahre alt und komme aus Italien. Seit einem halben Jahr bin ich Mitglied im PR-Team. Die Entwicklungszusammenarbeit war nicht nur ein Thema meiner medizinischen Dissertation. Vor und während des Studiums habe ich immer gerne an verschiedenen Projekten teilgenommen. Ich reise gerne, um neue Länder und Kulturen kennen zu lernen: die Entwicklungszusammenarbeit ist ein einzigartiges Fenster zur Welt. Deswegen danke ich dem CP für die Chance mitzumachen und Ihnen für Ihre Unterstützung.»



### Alle Mitglieder des Calcutta Project Basel

**Stiftungsrat:** Judith Heckendorn, P. Ioannes Chandon Chattopadhyay, Theo Amacher, Bettina Frei, Markus Lampert, Kate Molesworth, Marcel Braun

**Geschäftsleitung:** Nadine Sailer, Sophie Bosshart, Stephanie Lange, Laurence Lutz, Sandra Stöckli, Anika Züchner, Yvonne Siemann, Jakob Roth, Dominik Schwarzkopf

**Fachkommission:** Sophie Bosshart, Tobias Drilling, Maria Moser, Leslie Müller, Dominik Schwarzkopf, Jakob Roth, Janine Steinmann, Sinéad Tschopp

**Public Relations:** Judith Heckendorn, Yvonne Siemann, Stephanie Lange, Menorca Chaturvedi, Anika Züchner, Laurence Lutz, Daniela Trapani, Chiara De Angelis, Maria Moser, Anne Mayer, Anina Kläy

**Finanzen:** Sandra Stöckli