Das Hunger Projekt.
DEUTSCHLAND

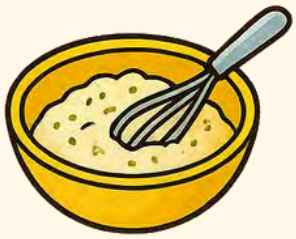
REZEPT III

Indien

Nankhatai, der Kardamom-Keks aus Indien

ZUTATEN:

- 2 EL Milch
- 2 Fäden Safran
- 6 Kardamomkapseln
- 0,5 TL Zimt
- 0,5 TL Anis
- 60 g Mehl
- 60 g Kichererbsenmehl
- 40 g Maisstärke
- 100 g Zucker
- 100 g Ghee (od. Butter / Margarine)
- 150 g Pistazien (geröstet und gehackt)
- zuckerglasierte Fenchelsamen



ZUBEREITUNG:

1. Safran kurz in warmer Milch einweichen. Derweil Kardamom im Mörser fein mahlen.

2. Milch mit dem Safran in den Mörser dazugeben und mit dem Kardamom zu einer Paste vermengen.

3. Ghee bzw. Butter mit Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen und danach Safran-Kardamom-Paste sowie Anis und Zimt dazugeben.

4. Mehl mit 75 g Pistazien untermengen. Etwas Milch zum Binden hinzufügen. Alles gut verrühren und den Teig 1 bis 2 Stunden kühl-stellen.

5. Ofen auf 175 °C vorheizen, restliche Pistazien mit Fenchelsamen in Schüssel geben und aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen. Diese leicht platt-drücken, auf ein Backblech verteilen und 10 bis 15 Minuten backen.

Nankhatai und die versetzten Berge

Nankhatai ist eine indische Spezialität und schmeckt am besten frisch aus dem Ofen mit einer Tasse Chai als Begleitung. Eine Vielfalt an Gewürzen, wie Kardamom, Safran, Zimt und Anis verfeinert das Süßgebäck. Nankhatai wird schon seit Jahrhunderten in Indien gebacken. Daher existieren heute viele Variationen des ursprünglichen Rezepts. So auch in der Bergregion von Uttarakhand, in der die Frauen unseres 2024 gestarteten Projekts zuhause sind.

In der Bergregion haben die Frauen in den vergangenen Monaten sprichwörtlich Berge versetzt. In über 190 Dorftreffen, so genannten Jagruk Manch Meetings, haben sie über den Schutz von Wäldern und Wasser, Bildung, Gesundheit und Gleichstellung gesprochen und ihren Worten Taten folgen lassen.

Quellen wurden wiederhergestellt, Wege instand gesetzt, Abfall beseitigt und Gesundheitsdienste verbessert. Mit Infomaterial und Veranstaltungen in über 100 Dörfern erreichte das Team tausende Menschen und konnte ein Bewusstsein für Klimaschutz und nachhaltiges Leben schaffen.

Schritt für Schritt wächst so eine Bewegung – getragen von Frauen, die ihr Dorf, ihre Umwelt und ihre Zukunft selbst gestalten.

Weitere Infos zum Projekt: hier klicken.

Unterstützen