

# La Cucina Indiana



La cucina indiana è una delle più complesse e varie del mondo oltre che una delle più ricche di spezie e condimenti particolari, portatori di gustosi sapori ed inconfondibili profumi speziati. Il subcontinente indiano presenta una tale varietà di usanze, religioni e tradizioni, che hanno influenzato ogni forma della vita quotidiana, compreso il rapporto con il cibo. Le tre più importanti tre religioni, Induismo, Buddismo e Islam, presentano ognuna i suoi precetti per quanto riguarda il modo di alimentarsi. Troviamo zone in cui è vietato il consumo della carne di maiale, altre in cui i bovini sono considerati sacri, pertanto non possono essere uccisi e zone in cui si pratica il vegetarianismo. Anche per le bevande il discorso non cambia: in alcune località l'alcool è bandito, altre che hanno una lunga e ricca tradizione basata sulla birra. Spesso anche all'interno della stessa religione, le regole differiscono e ogni famiglia può seguire le sue tradizioni millenarie particolari. Il buddhismo predica la moderazione, in qualunque campo della vita, compreso le modalità di cibarsi. Anche se la regola è l'astinenza dagli animali terrestri, dal pesce e dai formaggi stagionati, al fedele è permesso il consumo di carne, in determinate circostanze, per esempio è fondamentale non partecipare all'uccisione dell'animale. Per l'induismo la colpa più grave consiste nel provocare la morte a un essere vivente, compreso gli animali, perché sono sede di un'anima che sta scontando gli sbagli di una vita precedente(reincarnazione). La dieta vegetariana è riservata alle caste più alte, come marchio di distinzione sociale, l'induista poi rifiuta l'aglio e la cipolla, e alcune caste allargano il divieto anche a carote, rape e legumi rossi. La cucina indiana si rifà a testi antichi, come l'Ayurveda che vieta l'uso contemporaneo di alcuni prodotti: per esempio, latte e verdure o latte e miele. Per la maggior parte degli Induisti, i pasti principali sono a base di riso, verdura e frutta, spesso ridotta in "chutney". Le verdure e la frutta sono lavorate come una conserva, cotte in una base di aceto e zucchero, quindi agrodolce, in cui l'ingrediente principale viene esaltato con la giusta miscela di spezie. L'intoccabilità dei bovini, per la popolazione che consuma la carne, ha fatto nascere una serie di ricette a base quasi esclusivamente di carne ovina e di pollame. Per quanto detto sin'ora è bene affermare che la cucina indiana, non è un'unica

entità ma si potrebbe racchiudere in due grandi tipologie di cucina a cui sono riconducibili tutte le altre. La cucina indiana meridionale, è caratterizzata dalle numerose versioni di curries, il piatto nazionale, la famosa miscela di spezie è unita a olio o burro, a yogurt o latte di cocco e forma il condimento con cui si cuociono le verdure o il pesce oppure la carne, con cui si accompagnano il riso o il pane. La cucina indiana settentrionale, il cui emblema è sicuramente la carne tandoori. Questa specialità prevede che le carni vengono infilzate in lunghi spiedini e cotti in uno speciale forno di terracotta chiamato appunto Tandoor, che consente una cottura rapida ad altissima temperatura, che dona agli alimenti una croccantezza esterna e morbidezza interna unica. Tra le numerose varianti, il *pollo tandoori*, tipico del *Punjab*, è tra i piatti più diffusi in tutto il mondo. E' importante far presente che nella cucina indiana i piatti si consumano, come per la maggior parte dei popoli asiatici, senza una netta distinzione nell'ordine delle portate, ma viene portato tutto in tavola insieme (primi piatti, secondi piatti ecc.) e spetta solamente al commensale decidere in che ordine consumare il cibo. Oltre ai precetti religiosi, la cucina indiana è influenzata, anche dalla collocazione geografica: il pesce è consumato prevalentemente nelle regioni orientali; al nord è più diffuso il pane, rispetto al riso, mentre al sud si fa un uso minore di spezie e peperoncino. A proposito di piccantezza, occorre ricordare che i ristoranti in occidente hanno dovuto modificare le ricette per renderle più tollerabili o riconoscibili ai nostri palati, in India il cibo locale è molto più speziato e piccante di quello proposto fuori dal continente. Ottime sono poi le diverse tipologie di pane che sono presenti sulle tavole indiane, parliamo di focacce e piadine che ben si accompagnano con salse varie, burro e ricotta. I dolci, come tutta la gastronomia indiana, si presentano con sapori ed aromi speciali, pur essendo infatti molto semplici nella realizzazione, si caratterizzano per la presenza di frutta fresca, con macedonie ed accompagnata da yogurt e deliziosi sciropi.

Il **masala**, noto in occidente con il nome **curry**, è una miscela di spezie pestate nel mortaio. La parola "curry" è europea e deriva dal nome "cari" (assegnatogli dal popolo Tamil dell'India meridionale e del nord di Ceylon), che significa salsa. Esistono decine di *masala* differenti, esistono ancora esperti in miscele di spezie che selezionano e preparano le misture. A seconda della miscela il curry può essere "*mild*", mediamente piccante, o "*sweet*", molto piccante, i masala più famosi sono il Garam masala e il Tandoori masala. In India la parola "curry" è utilizzato per indicare il piatto nazionale più preparato, è un condimento di verdura, pesce o carne, con cui si accompagnano il riso o il pane. La miscela di spezie è unita a olio o burro, a yogurt o latte di cocco e andrà a formare il condimento con cui poi si cucinerà il Curry desiderato. Non esistendo un ricetta esatta per comporre il curry, nella formulazione classica solitamente troviamo pepe nero, cumino, cardamomo, coriandolo, cannella, curcuma, ma anche chiodi di garofano, zenzero, noce moscata, zafferano, fieno greco, peperoncino. Il curry stimola la digestione, disinfetta blandamente l'intestino, diminuisce il metabolismo e migliora l'appetibilità dei cibi. La maggior parte dei componenti del curry sono sostanze eccitatrici dei succhi gastrici e degli enzimi e quindi indicate nelle gastriti. Da anni sono note le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti e di recente sono state provate le sue attività antineoplastiche. Il curcumino, pigmento che regala il tipico colore giallo ocra alla saporita spezia orientale, protegge i neuroni da malattie degenerative ancora senza cura come il morbo di Alzheimer, infatti è il 'segreto di lunga vita' della popolazione dell'India, dove Alzheimer e Parkinson hanno un'incidenza sette volte minore che negli Usa.



## Tandoori Murghí (POLLO TANDOORI)

### **Ingredienti per 8 persone:**

1 pollo di grosse dimensioni(2 Kg circa)

Peperoncino rosso,paprika, pepe nero, zenzero in polvere q.b.

3 spicchi di aglio

300 ml di yoghurt bianco magro

Il succo di mezzo limone

olio di semi e sale q.b.

### **Preparazione**

- Tagliare il pollo in otto pezzi, con la punta di un coltello effettuare delle piccole incisioni sulla sua polpa;
- Condire i pezzi di pollo con sale e pepe e lasciare marinare nel liquido ottenuto mescolando il resto degli ingredienti per almeno una notte;
- Trascorso questo tempo togliete il pollo dalla loro marinata, infilzarli negli spiedini e cuocerli in forno per circa 40 minuti, ungendoli di tanto in tanto con un filo di olio e rigirandoli continuamente.





## Chapati (Pane Indiano)

E' un pane non lievitato stile piadina, solitamente fatto da una semplice composizione di farina di frumento integrale e acqua. L'impasto viene steso in dischi sottili e cotti nel forno tondoor o sulla griglia. I pezzi del chapati vengono rotti e usati per raccogliere e mangiare molti piatti dell'est dell'India

### **Ingredienti per 1 kg di farina**

0,5 kg di farina integrale

0,5 farina bianca

25 g di sale

10 g di burro

0,5 l di acqua calda.

### **Preparazione**

- Setacciate insieme le farine, unire il sale e il burro fuso;
- Lavorare con le mani per disperdere uniformemente il burro;
- Aggiungere acqua calda e impastare sino ad ottenere un impasto liscio e consistente;
- Coprite e lasciate riposare almeno 1 ora;
- Dividere l'impasto in grosse palline e stenderle dello spessore di circa 1 centimetro;
- Cuocere le formine facendole attaccare al bordo del forno di terracotta oppure su una piastra calda, leggermente unta, finché i tondini di pasta sono leggermente dorati ma non induriti;
- Servire il pane caldo.





## Polpette speziate in salsa al curry e riso pilaf

### **Ingredienti per 8 persone**

polpa di maiale 1 kg  
pane raffermo 500g  
uova n 8  
formaggio grana grattugiato 250 g  
uva passa 100 g  
pinoli 100g  
50 g di burro  
400g di cipolle  
Carote 200 g  
Sedano 200g  
2 spicchi d'aglio  
Mele golden 400 g  
Mezza Ananas fresca  
1 cucchiaino di curcuma in polvere  
2 cucchiaini di garam-masala(curry)  
Zenzero in polvere, chili in polvere,prezzemolo tritato e sale q.b.  
Riso pilaf 300 g  
Finocchietto selvatico q.b.  
Panna da cucina 1 l

### **Preparazione**

- Tritare la carne macinata
- Mettere in ammollo il pane raffermo e strizzarlo quando si è inzuppato per bene
- Mescolarlo con la carne e unire 1 spicchio di aglio e il prezzemolo
- Tritare nuovamente il tutto e disporre in una ciotola
- Condire con sale, pepe, e finocchietto selvatico
- Incorporare il formaggio grattugiato, le uova ed infine l'uva passa ammorbidita e i pinoli
- Preparare delle polpette e sistemarle in teglia unta
- Cuocere le polpette in forno a 180° per 10 minuti
- In una casseruola scaldare il burro e rosolare aglio, cipolle, carote e sedano affettate finemente
- Unire le mele e l'ananas a pezzi, aromatizzare con le erbe, le spezie e il sale e lasciare stufare il tutto, mescolando di tanto in tanto;
- Coprire con qualche mestolata di brodo e lasciare ridurre per 20 minuti
- Unire la panna e frullare il tutto e filtrare alla stamina
- Sistemare su un vassoio una base di riso pilaf e adagiare le polpette velando il tutto con la salsa preparata

<b>RISO ALL'ORIENTALE</b>		<b>PREP. Per 1 kg di farine</b>	
<b>DESCRIZIONE INGREDIENTI</b>		<b>UNITÀ DI MISURA</b>	<b>QUANTITÀ</b>
Riso thai profumato			
Petto di pollo			
Cipolle, carote e sedano			
Zucchine, peroni rossi e gialli			
Germogli di soia			
Sale, curry fondo bianco comune			
<b>FASI DI LAVORAZIONE</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tagliare tutte le verdure a fiammifero o julienne,</li> <li>• Precuocere il riso thai per 8 minuti, quindi ritirare e raffreddare in teglia con un filo d'olio sgranando in continuazione;</li> <li>• Tagliare il petto di pollo in piccolissimi filetti;</li> <li>• In un wok rosolare il petto di pollo in olio e.v.o., aromatizzare con curry e unire le cipolle, le carote e il sedano;</li> <li>• Cuocere a fiamma viva saltando il tutto in continuazione;</li> <li>• Aggiungere man mano prima i peperoni, la parte verde delle zucchine e i germogli di soia;</li> <li>• Salare e unire il riso e un po' di fondo bianco;</li> <li>• Cuocere per altri 5 minuti circa e servire;</li> </ul>			
<b>Ulteriori ingredienti per il Servizio, guarnizione e decorazione</b>		<b>Utensili e macchine usati</b>	
<b>Osservazioni</b>	<b>Varianti</b>	<b>Presentazione</b>	
	Questo riso viene spesso completato con gamberetti.		