

Prova esperta – asse dei linguaggi

Menù multi-etnico

MATERIALI

Cucina indiana



INTRODUZIONE

L'unione indiana è il secondo paese più popolato al mondo, dopo la Cina.

In India si contano ormai più di un miliardo di persone e l'estensione del suo territorio è pari a quasi dodici volte quello dell'Italia.

Un territorio così vasto è inevitabilmente vario dal punto di vista climatico e morfologico; questa varietà di climi e di territori si riflette inevitabilmente sulle etnie che li abitano, sullo sviluppo delle loro culture ed, ovviamente, delle loro cucine.

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.

Le tavole indiane, durante i pasti, vengono imbandite di numerose portate che non seguono il nostro ordine di presentazione, ma vengono poste sul tavolo ed ognuno può scegliere liberamente di quale servirsi.

Particolare rilevanza nella cucina indiana è rivestita dal riso e dal pane che vengono preparati nelle più diverse tipologie e pietanze.

Il riso infatti può presentarsi come accompagnamento ai piatti principali, e quindi essere bollito, ma anche aggiungersi ai piatti a base di carne, pesce, verdure e frutta secca; assolutamente ottime sono poi le diverse tipologie di pane che sono presenti sulle tavole indiane: focacce e piadine che ben si accompagnano con salse varie, burro e ricotta.

Le spezie rivestono un ruolo indubbiamente significativo ed importante, si presentano infatti come uno degli elementi principali di questa cucina così aromatica e inconfondibile.

Molto gustose sono poi le carni arrostate, una delle cotture tipiche dell'India, parliamo a tal proposito di Kebab, Tikka e Tandoori, sempre accompagnate da miscele di spezie aromatiche e salse assolutamente gustose; anche 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 , accompagnata da yogurt e deliziosi sciroppi.

RICETTE INDIANE



PANE INDIANO (NAAN)

Ingredienti

farina bianca
yogurt
acqua calda
lievito secco
sale
zucchero
ghee o burro



RISO CON VERDURE

Ingredienti

riso basmati
verdure varie (cavolo, patate, carote, fagiolini)
piselli verdi
cipolle a fettine sottili
peperoncini a fettine sottili
sale
peperoncino in polvere
cannella, semi di cumino
chiodi di garofano
pepe nero in polvere
pomodori
yogurt (caglio)
olio vegetale
semi di senape
frutta secca (anacardi, uvetta)



POLLO ALLA TANDOORI

Ingredienti

pollo a pezzi (cosce e/o petto senza pelle)
yogurt bianco
burro
succo di limone
sale

Spezie

peperoncino rosso
polvere di coriandolo
pasta d'aglio
pasta di zenzero
polvere di cumino
senape
polvere di Garam Masala

Spezie Opzionali

cardamomo
zafferano



GELATO INDIANO (KULFI)

Ingredienti

latte cremoso
cardamomo
zucchero
mandorle a pezzi/a fettine

Guarnizione

Fiocchi di mandorle
Semi di cardamomo