

La cucina vegetariana indiana

(seconda edizione)

Parama Karuna Devi

Jagannatha Vallabha Vedic Research Center

Copyright © 1996 Parama Karuna Devi

Nuova edizione: © 2018 Parama Karuna Devi

Tutti i diritti riservati

ISBN-13: 978-1986268783

ISBN-10: 1986268780

pubblicato da:

Jagannatha Vallabha Vedic Research Center

Website: www.jagannathavallabha.com

Chi desiderasse presentare domande, osservazioni, obiezioni o ulteriori informazioni utili per migliorare il contenuto di questo libro è invitato a contattare l'autrice:

E-mail: jagannathavallabhavedic@gmail.com

telefono: +91 (India) 94373 00906

Sommario

Sommario	3
Prefazione	5
Il subcontinente indiano	9
Specialità regionali	11
Alimentazione spirituale e filosofia	15
Ingredienti di base	27
Riso	48
Pane	62
Zuppe	77
Verdure	95
Spuntini	134
Dolci	149
Bevande	162
Indice alfabetico delle ricette	168

Parama Karuna Devi

Prefazione

La mia esperienza personale con l'India è cominciata parecchi anni fa, con la lettura di una biografia di Mohandas Karamchand Gandhi, divenuto famoso come "Mahatma" Gandhi e considerato il "padre" dell'India moderna. Leggendo la vita del Mahatma ho provato un'attrazione immediata verso la filosofia indiana e i suoi ideali di vegetarianesimo e non violenza.

Nel 1970 sono diventata vegetariana e ho iniziato una ricerca accurata di tutte le informazioni disponibili sull'alimentazione e sui suoi effetti sulla salute e sulla psiche umana. Nel frattempo ho cominciato anche a studiare la filosofia, la religione e la cultura indiana, che in quel periodo cominciava a diffondersi anche in occidente con lo yoga, la meditazione e la pubblicazione degli insegnamenti dei maestri spirituali antichi e moderni.

Poiché nella cultura indiana filosofia, religione e alimentazione sono strettamente collegate, i miei principali interessi si sono sviluppati nutrendosi a vicenda. Ho viaggiato per tutta l'India e ho conosciuto maestri di differenti scuole filosofiche e religiose, nello stesso tempo ho visto cucinare in tutti i modi possibili, con ingredienti e tecniche diversi e secondo i gusti di vari gruppi etnici. La base di tutte le tradizioni gastronomiche indiane è però spirituale, una cucina vegetariana ricca, gustosa e varia che si basa su cereali, verdure, legumi, erbe e radici, frutta, spezie e latticini.

Yogi e spiritualisti danno grande importanza alla dieta come parte integrante della pratica di ogni disciplina spirituale, e considerano il cibo vegetariano come l'unico nutrimento accettabile per chi vuole realizzare se stesso.

In Italia ho vissuto per molti anni in ashrama a tempo pieno, impegnandomi soprattutto nella traduzione di importanti opere spirituali (*Bhagavad-gita*, *Bhagavata Purana*, *Chaitanya Charitamrita* e altre, per un totale di circa 50 volumi) pubblicate dalla Edizioni Bhaktivedanta. Oltre a questo lavoro nel campo delle pubblicazioni, ho tenuto numerosi corsi di cucina vegetariana internazionale e gestito un programma radiofonico dal titolo "Radio Cucina", e soprattutto ho fatto molta esperienza nella cucina del tempio, specialmente curando le offerte da presentare direttamente alle Divinità.

Nel 1989 ho fondato a Milano l'Associazione Culturale Vegetariana, un'organizzazione senza scopo di lucro che aveva come obiettivo la diffusione del vegetarianesimo.

Oltre ai corsi di cucina, alla diffusione di informazioni nutrizionali e sulla medicina naturale, al servizio catering e alle cene sociali, e alla fornitura di prodotti speciali vegetariani e non violenti presso il Centro Verde di Milano e in bancarelle in vari mercati e in occasione di festival, l'Associazione produceva una rivistina mensile con un fitto programma di attività e presentazioni sulla conoscenza vedica e persino corsi di sanscrito.

Dal 1989 al 1993 ho prodotto per l'Associazione Culturale Vegetariana una collana di circa 40 titoli conosciuti come la serie dei Libretti Verdi - per lo più raccolte di ricette come per esempio *Spezje erbe e aromi*, *Cenone vegetariano*, *Pranzo vegetariano per Pasqua*, *Il libro delle insalate*, *Il libro della pasta*

vegetariana, Party e feste vegetariane, Ristorazione collettiva vegetariana, Ricette lampo vegetariane, La cucina dei bambini, Le torte senza uova, Tutti i gelati senza uova, La cucina vegetariana per i diabetici, La cucina vegetariana per i single, La cucina Vaishnava e altri ancora.

Sempre tra i titoli dei Libretti Verdi sono stati pubblicati *La buona medicina, Il medico nell'orto, Medicina naturale indiana* (2 vol.), *Il digiuno secondo la luna, Il karma degli alimenti, Vegetarianesimo e spiritualità, Codice etico del vegetarianesimo*, piccoli manuali sulla filosofia e la cultura indiana, guide allo studio dei testi filosofici e religiosi indiani e altri ancora.

Purtroppo il successo dell'iniziativa (l'Associazione era arrivata ad avere circa 3000 soci) ha suscitato reazioni negative in vari fronti di opposizione, e abbiamo subito attacchi e danni a diversi livelli, sia interni che esterni, con campagne di diffamazione, sabotaggi e denunce che hanno causato ispezioni e controlli governativi - non ci sono state gravi conseguenze perché eravamo legalmente in regola, ma certamente molti sostenitori hanno cominciato a sentirsi un po' irrequieti. Il sostegno finanziario e di volontariato ha visto una flessione e abbiamo dovuto ridimensionare parecchio i nostri programmi.

Nel 1994 ho lasciato la gestione dell'Associazione Culturale Vegetariana e mi sono trasferita in India per approfondire ulteriormente i miei studi filosofici. Da allora vivo a Puri, in Orissa, centro della spiritualità indiana, dove si svolge annualmente il più grande festival religioso induista, la Festa dei Carri (Ratha Yatra). A Puri ho fondato una nuova associazione vegetariana e un centro di pubblicazioni spirituali (Jagannatha Vallabha Vedic Research Center) che è disponibile a offrire assistenza e collaborazione a varie istituzioni religiose e scuole filosofiche.

Nel corso degli anni la pubblicazione dei miei libri in Italia è stata dirottata da varie persone che però avevano interesse non a diffondere il messaggio vegetariano e spirituale ma a sfruttare il mio lavoro senza ricambiare in modo sincero. Ho quindi deciso di riproporre direttamente e personalmente il mio vecchio lavoro sul vegetarianesimo.

Il mio obiettivo principale è la diffusione non dogmatica e non settaria della vera filosofia indiana, e poiché considero il vegetarianesimo etico è uno dei principi basilari di questa antica visione spirituale, credo che sia mio dovere impegnarmi nell'offrire un contributo pratico ai numerosi amanti dell'India e a tutti coloro che hanno il desiderio di allargare la loro conoscenza spirituale ed alimentare.

Nel frattempo, se qualcuno dei miei vecchi contatti ha qualcosa da dirmi, è invitato a scrivermi un messaggio di posta elettronica.

Parama Karuna Devi

E-mail: jagannathavallabhavedic@gmail.com

telefono: +91 (India) 94373 00906

Il subcontinente indiano

Quando si parla di India bisogna ricordare che si tratta di un territorio molto vasto, con un miliardo di abitanti (3 volte l'intera Europa), e soprattutto numerose e diverse tradizioni etniche e religiose. L'India è il paese della convivenza, dove culture diversissime coabitano da secoli gomito a gomito. La gastronomia è l'unico campo in cui le varie influenze culturali si mescolano in modo pacifico creando veri capolavori di gusto e di praticità.

Il 70% della popolazione indiana vive ancora nei villaggi e mantiene le tradizioni originarie di vita a stretto contatto con la natura. Tradizionalmente i commensali mangiano seduti su stuoie posate per terra e il cibo viene servito su foglie di banano (che sono talmente grandi da dover essere tagliate a pezzi per servire come piatti). Dopo il pasto la foglia con gli eventuali avanzi viene gettata per strada dove c'è sempre qualche mucca girovaga pronta a "fare le pulizie" mangiandosi foglia e avanzi di cibo.

Negli agglomerati urbani le abitudini alimentari sono modificate dai diversi impegni quotidiani. Chi visita l'India rimane colpito, girando nelle strade delle grandi città, dall'abitudine di mangiare a tutte le ore: una quantità di gente sgranocchia e mangiucchia biscotti e biscottini, panini dolci, un'enorme varietà di dolcetti succulenti, frutta fresca di stagione cosparsa di sale e spezie, arachidi tostate, germogli di soia o ceci in insalata mista, cetrioli crudi sbucciati, stuzzichini vari (sfogliatine ripiene, frittelle di verdura in pastella, minuscole frittelle di pane accompagnate con salsine, ciambelline salate di legumi con

salsina allo yogurt, miscele fritte di ogni genere, crespelle, cialde fritte e chi più ne ha più ne metta) e naturalmente succhi di frutta, bibite allo yogurt (lassi), e l'immane tè indiano (sempre bollito con acqua e latte, tanto da assomigliare più che altro a una specie di cappuccino molto liquido). Il tutto viene offerto costantemente a turisti e abitanti del luogo da negozietti, carrettini ambulanti, bancarelle e affini che spesso persino in uno o due metri quadri riescono a cucinare, distribuire il cibo e lavare i contenitori usati.

Raccomanderei, in questo caso, di servirsi alle bancarelle che usano dei piccoli contenitori di terracotta o delle scodelline di foglie per distribuire il cibo ai clienti: dopo la consumazione il recipiente viene distrutto e non c'è pericolo che germi dannosi passino da un cliente all'altro. Nelle bancarelle che usano invece bicchieri di vetro o piattini di metallo, questi vengono spesso sciacquati sommariamente in un secchiello di acqua non troppo pulita (specialmente se non si tratta di un negozio che dispone di un impianto idraulico con acqua corrente) che viene fatto durare spesso per l'intera giornata.

A colazione, alcuni si limitano a una tazza di tè o caffè piuttosto lungo, con l'accompagnamento di un paio di biscotti, ma molti consumano un pasto completo, specialmente se prevedono di stare fuori casa tutto il giorno. Il pranzo è generalmente servito sul caratteristico "*thali*", un vassoio individuale con un monticello più o meno grande di riso scondito o qualche piadina di farina integrale (*chapati*), accompagnati da un numero variabile di ciotoline contenenti le verdure al curry, una ciotolina di yogurt e una di salsina di accompagnamento (*chatni*). A fine pasto vengono offerte delle cialde salate (*papadam*)

leggerissime e delicatamente piccanti. E' consigliabile non offrire il dessert alla fine di un pasto quotidiano, ma riservare i dolci agli spuntini o ai grandi pranzi delle feste. Inoltre, la frutta viene sempre mangiata come pasto a sé (cosa molto benefica per la salute e per favorire una buona digestione). La cena è solitamente molto leggera, e ricalca il modello della colazione.

Specialità regionali

India del Nord-Ovest

Uttar Pradesh, Himachal Pradesh, Panjab, Haryana, Rajasthan, Gujarat, Maharashtra.

Tutti i derivati del frumento vengono usati in abbondanza:

semolino (*suji*), preparato come dolce (*halava*), come piatto salato (*upma*) o come stuzzichino (*dokla*),

frumento spezzato (*dahlia*), usato per rinfrescanti insalate di frumento simili a quelle medio-orientali,

farina integrale (*atta*); sono molto usati i *chapati* o *roti* (piadine di farina integrale cotte alla piastra), che rappresentano per la maggior parte della popolazione la base della dieta quotidiana. Sono serviti lisci o cosparsi di burro o burro chiarificato, e ne esistono innumerevoli variazioni, come i *paratha* (piadine di pasta sfoglia rosolate in padella, spesso ripiene), i *bhatura* (frittelle di pasta di pane lievitata),

farina bianca, usata per preparare i *naan* (focaccine di farina bianca cotte nel tradizionale forno *tanduri*), i *puri* o *luci* (frittelle rotonde di pasta più o meno grandi, talvolta

arricchite da vari ingredienti o spezie), o per la sfoglia dei *samosa* e di mille altri stuzzichini salati (*nimki*).

Il riso viene servito in piccole quantità, sotto forma di "risotti" (*pulao* o *biryani*) arricchiti da spezie, verdure, cubetti o palline di cagliata, mandorle, uvette e via dicendo, ma il Punjab è famoso per l'eccellente riso Basmati, riso di montagna a grana extra lunga, profumatissimo e di grande resa in cottura.

La farina di ceci (*besan*) costituisce un altro ingrediente importante nella cucina dell'India settentrionale, e viene usata sia per preparare frittelle di vario genere che per dolci, pane non lievitato e stuzzichini.

Bengala

La zona di influenza culturale, linguistica e gastronomica del Bengala comprende il Bengala occidentale (capitale Calcutta), il Bihar, l'Orissa e gli stati del Nord Est (Assam, Tripura, ecc.), oltre al Bangladesh che politicamente non fa parte dell'India (essendo l'ex Pakistan orientale).

Il Bengala è famoso per i suoi dolci a base di latte (*rasgulla*, *ras malai*, *burfi*, *sandesh* ecc). Il consumo esagerato di questi dolci, anche a fine pasto, e la tradizione di mangiare grandi quantità di riso e patate nello stesso pasto hanno fatto del Bengala (e zone limitrofe) l'area geografica più colpita dal diabete in tutto il mondo. Inoltre i Bengali amano moltissimo l'olio di mostarda e ne fanno un uso smodato in quasi tutti i piatti. Purtroppo l'olio di mostarda è irritante e revulsivo, e se consumato spesso provoca disturbi cardiaci e digestivi. I ristoranti migliori usano il burro chiarificato, ma naturalmente l'olio di mostarda è molto più economico, perciò gli esercizi popolari lo preferiscono.

India del Sud

La punta più meridionale dell'India comprende il Tamil Nadu, il Kerala, il Karnataka e l'Andhra Pradesh, ma l'influenza culturale e gastronomica si fa sentire anche in Orissa e in Maharashtra.

I grandi protagonisti della cucina dell'India del Sud sono il riso e il cocco. Montagnole di riso scondito (*bhaat*) vengono fatte sparire con la massima noncuranza dagli avventori di tutti i ristoranti, mentre gli accompagnamenti sono serviti a cucchiariate: zuppa di legumi (*dal* o *sambar*), verdure alle spezie, yogurt, *chatni* (generalmente di cocco). Sono famosi la zuppa Mulligatawny (acqua di cottura del riso insaporita con pepe e altre spezie assortite), e il riso dolce (*payasam*) preparato con riso e latte. Lo yogurt, servito quasi ad ogni pasto come accompagnamento, serve per "spegnere" il fuoco delle spezie piccanti contenute nei *khari*, che nell'India del Sud possono essere veramente infocati.

I *dosa* sono la specialità più tipica del Sud: si mette a bagno il riso e l'*urad dal* (una specie di legume molto proteico), poi si macinano e si lasciano fermentare per qualche ora, poi la pastella viene cotta sulla piastra come crespelle. Possono essere ripiene di patate alle spezie (*masala dosa*) oppure semplici (*sada dosa*), oppure più spesse e arricchite da pomodori o verdure (*utthapam*), ma sono sempre accompagnate da *sambar* e *chatni* di cocco. Lo stesso accompagnamento è di prammatica per gli *idli*, pagnottelle fatte con la stessa pastella ma cotte al vapore.

Piatti che si trovano in tutta l'India

I *samosa* (chiamati in Bengala, Assam e Orissa *shringara*) e i *kachuri* sono sfogliatine di pasta al burro (o all'olio) ripiene di verdure e fritte a immersione.

Il kicchari è un risotto cotto in un brodo di legumi, spesso arricchito da verdure varie.

I pakora sono frittelle di verdure (ma anche di altri ingredienti, persino di pezzetti di pane) immerse in una pastella a base di farina di ceci, acqua, sale e spezie, e poi fritte a immersione in olio o burro chiarificato.

I kbari (termine inglesizzato *curry*) sono sostanzialmente delle verdure stufate con una mistura di spezie (*masala*), olio o burro chiarificato, e talvolta una massiccia quantità di cipolle e aglio. Se vi piace, usate la polvere per curry che si trova nelle drogherie, altrimenti fate esperimenti mescolando le spezie singole reperibili nei negozi di specialità indiane o orientali. Come norma generale, ricordate che i semi di mostarda nera vanno fatti scoppiettare nell'olio prima di essere usati, altrimenti non lasciano nessun sapore; che la curcuma e il coriandolo è meglio aggiungerli al liquido di cottura piuttosto che farli soffriggere; che le spezie in semi andrebbero tostate o soffritte; che il fieno greco ha un gusto piuttosto amaro e che quindi non bisogna esagerare. Appena le spezie sono rosolate aggiungete le verdure tagliate a pezzetti piccoli, salate, spolverate con farina o farina di ceci, e fate rosolare anche le verdure per qualche minuto. Poi aggiungete il liquido di cottura: acqua, o latte, o yogurt, insieme alla polvere per curry o alle spezie macinate. Non mescolate troppo, altrimenti le verdure si disfano. Servite con riso o *chapati* (piadine di farina integrale cotte sulla piastra come le *tortillas* sudamericane). Alcuni classici: cavolfiori e patate; piselli e patate; okra, patate e pomodori, piselli e cubetti di cagliata fritta...

Alimentazione spirituale e filosofia

L'India è la Terra Madre del vegetarianesimo etico fin dai tempi più antichi: l'alimentazione è una parte integrante della spiritualità indiana. Secondo le *Upanishad*, il cibo è Brahman, la Realtà Divina. L'atto del mangiare è un'offerta al Fuoco Divino che risiede nello stomaco, per la cui grazia digeriamo il cibo e otteniamo forza e salute. In India si dice: *annam brahma, rasa vishnur, bhokta deva maheshvarab*: "i cereali rappresentano Brahma il creatore, il gusto rappresenta Vishnu il conservatore e il nutrimento è il Signore Shiva." Ai visitatori di templi e ashrama viene sempre distribuito del *prasada*, cibo vegetariano offerto alla Divinità, come segno di benedizione divina.

La tradizione della Bhakti Vaishnava (*pushti marga*) considera fondamentale coltivare la relazione con il divino attraverso le piccole azioni della nostra vita quotidiana. Così il devoto impara ad amare l'Assoluto naturalmente e spontaneamente, come si impara ad amare un amico, un padre, un marito, un figlio o un amante. Quando vogliamo stabilire un legame di affetto con qualche persona, l'atto più semplice e più efficace è quello di offrirgli qualcosa di buono da mangiare o da bere. Abituandoci a pensare a Dio in questi termini, la nostra relazione diventerà sempre più profonda e intima, fino a condurci al puro amore per Dio.

Centinaia di canti e racconti devozionali riguardano il cibo offerto alla Divinità, e una parte importante dell'adorazione quotidiana nel tempio è costituita dalle offerte di cibo - che sia una semplice noce di cocco spaccata sul momento,

qualche frutto oppure un pranzo completo di decine di preparazioni cucinato dai sacerdoti e servito alla Divinità sull'altare. Nel *Bhagavata Purana*, Krishna stesso dà precise istruzioni agli abitanti di Vrindavana sui cibi da preparare per la famosa festa della collina Govardhana: oltre a una montagna di riso del nuovo raccolto, pile di *chapati* (piadine di farina integrale), *puri*, *pakora*, *laddu*, *rasagulla*, *sandesh*, *halava* e riso dolce.

Una famosa canzone di Bhaktivinoda Thakura, importante maestro spirituale del 1800, glorifica i "divertimenti gastronomici" di Krishna, che insieme al fratello Balarama e agli amici pastorelli si siede per gustare un banchetto cucinato da Radharani e composto da verdure *sukta*, *sak*, *pakora*, *samosa*, *kachori*, *nimki*, insalata di germogli, cesti di frutta, verdure miste, yogurt, verdure fritte, *bara*, *dal*, *chapati*, riso, dolci di latte e sesamo, dolci di farina di riso, latte condensato, frittelle galleggianti nel latte, riso dolce alla canfora, banane con formaggio fresco, *chatni* e verdure in agrodolce, *puri* dolci, *puri* ripieni di crema, *laddu*, dolci a base di farina di legumi immersi nel riso dolce e altro ancora.

La cucina indiana è estremamente ricca e varia, grazie all'abbondanza di ingredienti naturali e vegetariani e all'importanza religiosa universale che viene attribuita al cibo come offerta alla Divinità, veicolo di meditazione, simbolo di opulenza e benedizione. Nelle meravigliose feste religiose indiane il cibo ha una parte ancora più importante di quella che riveste nelle celebrazioni del resto del mondo.

Dolci di ogni tipo, forma e gusto, centinaia di varietà diverse di palline, rombi, spirali, a base di latte, formaggio fresco, riso, farina o semola di cereali o legumi, burro, zucchero, sesamo, mandorle o anacardi, cocco, banane,

frutta in varie composte dolci o piccanti, una grande varietà di tipi di pane fritto o cotto alla piastra, sfogliatine dolci o salate con i ripieni più disparati, verdure cucinate in mille modi, con mille combinazioni possibili di spezie scelte, macinate e miscelate ogni volta sul momento, riso preparato in mille modi e accompagnato da tazzine di zuppa piccante o di salsine misteriose...

A Jagannatha Puri, in Orissa, il cibo offerto nel tempio, che è uno dei più grandi e famosi dell'India - viene considerato addirittura una manifestazione diretta della Divinità: si chiama Mahaprasada, e viene consumato dai fedeli secondo un rituale preciso, in tutte le principali occasioni religiose (matrimoni, nascita di bambini, morte di parenti, inaugurazione di una nuova casa, festività annuali ecc.) e offerto come gustosa reliquia spirituale ad amici e parenti dopo un pellegrinaggio.

Le tre influenze della natura materiale

Secondo i testi vedici, il cibo può essere diviso in tre categorie, a seconda delle sue caratteristiche: sattvico, rajasico o tamasico. *Sattva* è l'influsso della virtù e i cibi sattvici producono soddisfazione, gioia, salute ed energia. I cibi sotto l'influsso di *rajas* - la passione - sono stimolanti ma presi in quantità eccessiva a lungo andare producono sofferenza e malattia. I cibi tamasici, sotto l'influsso dell'ignoranza, producono anche in piccole quantità intossicazione, pesantezza, indolenza e malattia.

Quali sono dunque i cibi sattvici? Proprio gli ingredienti sui quali si basa la cucina vegetariana degli yogi: cereali, frutta, verdura, latticini, erbe, radici, noci e semi. Tra gli ingredienti rajasici ci sono le spezie piccanti, il sale, gli

alimenti amari e acidi, e i cibi molto caldi. Gli ingredienti tamasici sono i cibi non vegetariani, le sostanze nervine e le droghe, gli alimenti non freschi, guasti o contaminati in qualsiasi modo. Molti indiani hanno la tendenza ad esagerare con i fritti, i dolci e gli alimenti pieni di additivi chimici proprio come fanno gli occidentali, ma la loro principale debolezza sono le spezie piccanti, che come il sale e gli altri ingredienti rajasici tendono a creare assuefazione e intossicazione. La cucina classica indiana, quella degli yogi e degli spiritualisti, usa invece le spezie in modo saggio e moderato, mettendone in risalto le qualità terapeutiche e digestive.

La non violenza

Un altro concetto importante che collega la spiritualità indiana al vegetarianesimo è l'*ahimsa*. *Ahimsa*, non violenza, significa letteralmente "libertà dall'odio" e costituisce la base dell'insegnamento di Gandhi, che la usò non soltanto per promuovere la collaborazione e la coesistenza pacifica tra i numerosi gruppi etnici e religiosi indiani, ma anche per combattere l'oppressione del regime coloniale britannico.

Di origine giainista, Mohandas Karamchand Gandhi crebbe in una cultura strettamente vegetariana. Ancora oggi i capisaldi del vegetarianesimo in India sono i Giainisti (seguaci di Mahavira) e i Marwari (devoti di Krishna originari del Rajasthan e Gujarat, corrispondenti all'antico regno di Dvaraka). Entrambi i gruppi fondano la loro pratica vegetariana su considerazioni di carattere morale e religioso, sul rispetto di ogni forma di vita e sulla purezza da mantenere nella propria vita personale. E' notevole il fatto che queste comunità continuino a restare fedeli

tuttora alla loro etica religiosa nonostante i secoli di propaganda anti-vegetariana svolta prima dal regime musulmano invasore e poi dai colonialisti britannici e dai missionari cristiani.

La fortissima personalità di Gandhi e il suo profondo amore per la natura hanno reso l'India indipendente e hanno permesso l'introduzione nel mondo intero di concetti come il villaggio globale, il ritorno alla terra, l'autosufficienza alimentare ed economica, la coesistenza pacifica e la resistenza passiva. Gli insegnamenti di Gandhi hanno influenzato fortemente le avanguardie culturali della Nuova Era.

Ma in che modo l'alimentazione vegetariana è collegata con l'*ahimsa* e la filosofia gianista e vaishnava?

Un concetto fondamentale per comprendere questo punto filosofico è quello della reincarnazione. Secondo molte religioni e filosofie, l'anima prende vari corpi, una vita dopo l'altra, a seconda delle attività e delle qualità che ha sviluppato e delle lezioni che deve ancora imparare. Tutte le religioni che si sono sviluppate in India riconoscono la natura universale dell'anima, uguale in tutti gli esseri viventi, e quindi predicano il rispetto per ogni forma di vita e un modo di vivere non violento. La cultura spirituale indiana dà inoltre grande importanza alla "purezza" del cibo e delle abitudini di vita per influenzare positivamente il flusso dei pensieri e la capacità di concentrarsi nella meditazione. Secondo gli insegnamenti degli yogi, la pace mentale non può essere ottenuta se si appesantisce il corpo e la mente con alimenti sotto l'influsso dell'ignoranza e della passione.

Mahavira, fondatore del Giainismo, Buddha e Krishna erano tutti vegetariani e diffusero attivamente la teoria e la

pratica del vegetarianesimo attraverso i loro insegnamenti. Anche molti maestri spirituali dell'India moderna hanno dato grande importanza alla pratica vegetariana e alla cucina spirituale indiana.

A partire dagli anni 60 fino ad oggi un crescente numero di occidentali è entrato in contatto con la cultura orientale e questo incontro Oriente-Occidente ha reso di dominio mondiale alcuni punti chiave della filosofia indiana: yoga, meditazione, reincarnazione e karma. Da questo importantissimo incontro tra culture nasce la cultura multidimensionale della Nuova Era, anch'essa fondamentalmente vegetariana e pacifista.

La medicina ayurvedica

Anche chi non vuole diventare completamente vegetariano può seguire per un periodo una dieta disintossicante. In particolare per chi ha problemi di salute, il cibo può diventare una vera e propria medicina, se si seguono delle regole precise sia nella scelta degli ingredienti, delle combinazioni alimentari, della preparazione dei pasti e del loro consumo. In India questa conoscenza gastronomica-terapeutica rientra nel vasto panorama della medicina Ayurvedica. *Ayurveda* è un termine sanscrito, formato da *ayus*, "vita", e *veda*, "conoscenza" o "scienza". L'Ayurveda è dunque la scienza della vita, che non si limita a somministrare medicinali, ma raccomanda una dieta adeguata per ogni problema di salute. L'armonia insita nella realtà universale si ritrova nell'importanza che l'Ayurveda attribuisce all'ambiente, alle abitudini di vita, agli stati emotivi, ai rapporti con gli altri, allo sviluppo interiore e spirituale. Secondo questa antica scienza medica indiana, la

salute non è solo assenza di malessere o di malattia, ma uno stato di continuo benessere e appagamento, uno stato di felicità fisica, mentale e spirituale. Un concetto estremamente importante a questo proposito è l'esame della costituzione individuale di ogni persona. Il decorso delle malattie e l'effetto della terapia sono diversi a seconda della costituzione delle persone e del tipo di vita che conducono.

Secondo l'Ayurveda il corpo umano è costituito da tre elementi o categorie fondamentali, detti *dosha* (che si chiamano Vata, Pitta e Kapha). L'individuo gode di buona salute quando i *dosha* sono tra loro in stato di equilibrio. Vata è l'aria vitale, che dà origine a tutti i movimenti del corpo e presiede principalmente alle funzioni nervose. Pitta è il calore, che controlla la produzione di enzimi e ormoni, la digestione, la pigmentazione, la temperatura corporea, la fame, la sete, il coraggio e così via. Kapha è la materia solida e regola gli altri due *dosha*, governa le articolazioni, le parti solide del corpo e il suo mantenimento, la potenza sessuale, la pazienza e via dicendo. L'alterazione di Kapha può provocare diverse specie di disturbi, tra cui l'anoressia nervosa, la pigrizia, la produzione eccessiva di muco, l'indurimento dei vasi sanguigni, l'obesità e la dispepsia.

A seconda della predominanza di uno di questi elementi abbiamo diversi tipi di individui, con caratteristiche costituzionali ben precise di cui il medico ayurvedico (Kaviraja) tiene conto nella diagnosi e nella terapia. Le caratteristiche di Vata sono magrezza, scarsa crescita in altezza, voce fioca o bassa o rauca, insonnia, instabilità motoria, leggerezza nel portamento, loquacità, tendini e vene ben sviluppati, rapidità nelle iniziative, nella comparsa di manifestazioni morbose, di accessi di collera e di paura,

delle sensazioni di piacere e dispiacere, nell'afferrare concetti, nel capire e dimenticare. Sono caratteristiche Vata anche l'antipatia per il freddo, la frequente comparsa di raffreddori, la secchezza dei capelli, la ruvidità della faccia e di altre parti del corpo, delle unghie e dei denti, delle mani e dei piedi, gli scricchiolii a livello delle articolazioni durante i movimenti.

Gli attributi di Pitta sono l'intolleranza per il caldo, faccia calda, corpo molle e chiaro, lentiggini, fame e sete eccessive, precoce comparsa di rughe, di canizie e calvizie; la presenza in faccia, in testa e in altre parti del corpo di peli morbidi e scuri; l'acutezza, la forza fisica, un'ottima capacità digestiva, l'assunzione di forti quantità di cibi e bevande, l'incapacità di affrontare situazioni difficili, l'allentamento delle articolazioni e dei muscoli, la sudorazione abbondante, l'eliminazione di forti quantità di feci e urina, un cattivo odore emanante da ascelle, bocca, testa e corpo, uno scarso impulso sessuale e scarsa fertilità.

Le caratteristiche di Kapha sono invece scorrevolezza delle articolazioni, aspetto gradevole, carnagione delicata e luminosa, produzione di notevole quantità di liquido spermatico, forte impulso sessuale, marcata fertilità, fermezza, compattezza e stabilità del corpo, buono sviluppo e rotondità di tutti gli organi, lentezza nell'azione, nell'assunzione del cibo e dei movimenti, lentezza nelle iniziative, nel perdere la calma e nel manifestare fenomeni patologici, portamento privo di agilità ("cammina col passo dell'orso"), fame, sete, temperatura corporea e traspirazione ridotti, saldezza e compattezza delle articolazioni. In virtù di queste qualità, il tipo dotato di una costituzione Kapha possiede il massimo di forza, di sapienza, di energia, di pace interiore e di longevità.

L'Ayurveda insegna che i cibi devono essere gustosi e facili da digerire, consumati caldi (appena cucinati), in quantità appropriata, in un ambiente piacevole e in modo rilassato, con la giusta attenzione e il giusto rispetto. Bisogna mangiare soltanto dopo aver finito di digerire i pasti precedenti, altrimenti i residui di cibo non digerito si mescolano al nuovo pasto guastandolo, irritando l'apparato digerente e creando tossine. Bisogna inoltre fare attenzione alle combinazioni alimentari e consumare cibo adatto alla propria particolare costituzione fisica, mentale ed emotiva, alla stagione, alle situazioni ambientali, alla situazione di salute del momento.

Attualmente la medicina Aryurvedica sta diventando estremamente popolare in occidente, perché è una medicina naturale e basata sul reintegro dell'equilibrio del corpo, che considera inoltre tutti i fattori individuali che possono modificare lo stato di salute e la reazione alle terapie. Esistono già diversi libri sulla medicina ayurvedica, e qui vogliamo soltanto riportare in modo molto succinto i concetti fondamentali, in modo da poterli applicare anche all'alimentazione.

I *dhatu* sono gli elementi fondamentali dei tessuti. Sono stati definiti anche i "sette componenti del corpo": il sangue, i muscoli, il grasso, le ossa, il midollo e il liquido seminale. Ciascuno di questi elementi si concentra per formare l'elemento successivo. I *mala* sono i prodotti di rifiuto del corpo, con i quali l'organismo elimina le sostanze tossiche. Tutte le malattie nascono da uno stato di tossicemia: le tossine si diffondono dall'apparato digerente nel sangue e poi si accumulano nei punti più delicati di ciascun organismo (per qualcuno sarà il fegato, per altri le giunture, per altri il sistema nervoso e così via). La prima causa delle

intossicazioni e delle malattie è il residuo di cibo non digerito (detto ama) che può rimanere molto a lungo nello stomaco e creare irritazione, produzione eccessiva di muco e intossicazione.

Secondo l'Ayurveda i cibi hanno proprietà terapeutiche, le quali sono in gran parte definite dal principio attivo del gusto (*rasa*), ma anche dal valore nutritivo, dal sapore che emerge dopo la digestione e dall'azione specifica dell'alimento.

I *rasa* principali sono dolce (riso, grano, burro, latte, soia verde, zucchero), acido (frutta acida), salato (generalmente favoriscono la digestione), amaro (curcuma, fieno greco, foglie di nim e ortaggi a foglia), pungente (peperoncino, zenzero, assafetida, cipolle, aglio), astringente (miele, yogurt salato). L'eccesso di cibi "dolci" porta sonnolenza, obesità, cattiva digestione, asma, raffreddori e tosse, l'eccesso di cibi "acidi" porta invecchiamento, pallore e aumento della sete, l'eccesso di cibi "salati" porta aumento della sete, calvizie, arrossamenti della pelle e perdita di luminosità.

I cibi dal *rasa* "amaro" favoriscono la digestione, il potere intellettuale e schiariscono il gusto, ma il loro eccesso porta malattie nervose, debolezza, durezza e spreco in generale. I cibi dal *rasa* "pungente" aiutano la digestione e combattono le infezioni della bocca, ma il loro eccesso provoca eccessivo calore corporeo, dolori e magrezza. I cibi dal *rasa* "astringente" favoriscono la carnagione e asciugano l'umidità interna, ma il loro abuso porta all'ostruzione dei canali escretori, spasmi e tremiti. Alcuni cibi possono essere resi efficaci per le diverse costituzioni individuali o diventare antidoti ad altri cibi controindicati, con l'uso di spezie adatte, condimenti e metodi di cottura, combinazioni alimentari e così via.

Gli alimenti a base di yogurt, il latte freddo, i gelati e i surgelati tendono a ostruire i canali della circolazione di energie e a creare un eccesso di muco nell'organismo. Si consiglia dunque di diluire lo yogurt con acqua e consumarlo in piatti salati (come condimento di insalate eccetera). Il latte dovrebbe essere sempre bevuto più caldo possibile. L'acqua è il miglior calmante del sistema nervoso (anche usata per bagni e abluzioni), il latte è il miglior corroborante, il miele riduce Kapha, il burro riduce Pitta, l'olio di sesamo riduce Vata.

Il digiuno terapeutico

Il digiuno è un altro fattore di grande importanza nella medicina Ayurveda e naturale, ma deve essere eseguito con cognizione di causa. In particolare, la ripresa dell'alimentazione deve essere curata attentamente. Non è consigliabile interrompere un digiuno con alimenti pesanti, fritti, o ricchi di zucchero bianco. Molto meglio prendere della frutta o del succo di frutta (magari con l'aggiunta di un cucchiaino di succo di zenzero fresco), e in seguito del cibo leggero.

Inoltre, durante un digiuno terapeutico è consigliabile restare a riposo, eseguire dell'attività motoria molto moderata, non prendere freddo, evitare gli sbalzi di umore e i pensieri negativi, e soprattutto l'assunzione di sostanze tossiche (farmaci, sostanze nervine, eccetera). Sono invece molto benefici l'aria pulita, il riposo e le passeggiate all'aria aperta, l'acqua (soprattutto di mare), i massaggi, il sonno a qualsiasi ora, gli abiti di fibre naturali e comodi, l'aromaterapia, la cromoterapia e il micromassaggio, le buone letture e così via. Anche la meditazione, la preghiera,

il canto, l'ascolto di musica adatta, il disegno o la pittura con pennarelli o acquarelli, il giardinaggio e altri hobby che non comportino contatto con sostanze chimiche aggressive o tossiche sono molto consigliabili.

Il digiuno è controindicato nei casi di problemi psichici, in caso di estremo dimagrimento, negli ultimi stadi del cancro e della tubercolosi, nei casi di blocco renale accompagnato da obesità, nelle malattie cardiache e durante l'allattamento. In questi casi è indicata piuttosto una dieta leggera ricca di frutta e verdura fresca.

L'Ayurveda insegna: "Il fuoco digestivo (*pachakagni*) digerisce innanzitutto il cibo. Se non si assume cibo, questo fuoco digerisce i *dosha*. Quando i *dosha* sono esauriti, digerisce i tessuti. Quando i tessuti sono consumati, allora digerisce la vita." L'effetto terapeutico del digiuno si fa sentire immediatamente in caso di indigestione, diarrea, disturbi gastrici, influenza, febbre e raffreddore. Dopo aver ripulito l'organismo dai residui di cibo e dal muco, il digiuno procede riducendo l'eccesso di aria, fuoco o flemma (Vata, Pitta e soprattutto Kapha) nell'organismo e riportando i *dosha* alla loro giusta configurazione. In seguito, il digiuno attacca i tessuti, cominciando da quelli "in eccesso" o malati, come il grasso, le cellule cancerose, le infezioni.

Dopo questo grandioso lavoro di "pulizie", il digiuno annuncia di aver terminato, e ricompare il normale e sano stimolo della fame. A questo punto è necessario interrompere il digiuno con molta gradualità, calcolando un numero di giorni di dieta strettamente controllata pari al numero dei giorni in cui si è digiunato. In questo modo è possibile eseguire un digiuno terapeutico per periodi da 4 a 40 giorni ottenendo dei notevoli benefici per la salute.

L'Ayurveda spiega che il digiuno porta i seguenti benefici: pulizia degli organi sensori e motori, corretta eliminazione delle tossine, leggerezza del corpo, sano appetito, puntualità e regolarità della fame e della sete, purificazione della regione del cuore, limpidezza della voce, rilassamento del corpo, allegria e dinamicità. I *dosha* vengono riportati all'equilibrio, il fuoco gastrico si rinvigorisce, il corpo e la mente si normalizzano. Le rughe si distendono, i lineamenti si rassodano, la pelle si purifica, l'apparato riproduttore si rafforza, persino i capelli grigi riprendono il colore naturale. Il digiuno permette di liberarsi più facilmente delle tossicodipendenze e delle loro conseguenze.

Il digiuno è considerato anche una importante pratica spirituale e viene osservato in occasione delle principali ricorrenze. I devoti induisti si astengono dal cibo soprattutto nel giorno di Janmastami (che celebra l'apparizione di Krishna), di Shiva ratri (la festa di Shiva), nei giorni di Purnima (la luna piena), Ekadasi (l'undicesimo giorno della luna crescente o calante) e in altre varie occasioni, come la ricorrenza della morte dei propri genitori, il giorno dell'apparizione o della scomparsa del maestro spirituale o di grandi maestri del passato e così via. Gandhi diceva spesso: "Io digiuno per controllare il corpo e la mente. Il digiuno mi dà forza e determinazione per raggiungere i miei scopi."

Gli ingredienti di base

La cucina indiana è famosa per il profumo delle sue spezie. Curcuma, cumino, coriandolo, peperoncino, cardamomo, cannella, chiodi di garofano, zenzero, sono soltanto alcuni

degli ingredienti di base che ogni cuoco indiano mescola di volta in volta per i vari piatti. La tradizione del *masala* (miscela di spezie) è stata esportata in tutti i paesi del mondo sotto forma di "miscele pronte", chiamate spesso "polvere per curry", anche se naturalmente la miscela fresca, diversa per ingredienti e proporzioni per ogni ricetta, è inimitabile.

Quando si parla di cucina indiana si pensa spesso a ingredienti esotici e difficili da reperire, ma si può preparare un ottimo pranzo all'indiana anche soltanto con gli ingredienti che possiamo facilmente trovare sul mercato italiano. Molti ingredienti possono essere sostituiti con prodotti locali, senza compromettere affatto l'autenticità del risultato. E' consigliabile inoltre adattare le ricette di base al vostro gusto personale, limitando le quantità e la varietà di spezie o sostituendole con delle miscele pronte o con altri ingredienti equivalenti; per esempio potete usare curcuma in polvere oppure la polvere per curry, prezzemolo tritato invece che foglie di coriandolo fresco, cannella e noce moscata invece che cardamomo.

La prima associazione di idee che si ha pensando alla cucina indiana è il curry. Non tutti sanno però che "curry", translitterazione inglese dell'hindi *kbari* (si legge come si scrive) non indica una "miscela di spezie", bensì un tipo di ricetta particolare, un piatto cucinato con una salsina piccante. Perciò, se doveste entrare in una drogheria in India, non chiedete "due etti di curry": qualcuno potrebbe consigliarvi di andare al ristorante dell'angolo per farvene dare un piatto intero.

La "polvere per curry" si chiama invece *masala*, e i cuochi appena appena decenti se la preparano da sé, sempre fresca e diversa per ogni tipo di ricetta, visto che il numero delle

spezie è enorme e le combinazioni sono quasi infinite. La "polvere per curry" già pronta che si trova nelle drogherie in occidente - anche questa di formulazione variabile, più o meno piccante - è composta da circa il 50% da semi di coriandolo in polvere, dal 20% da curcuma in polvere, e per il restante 30% da una miscela di semi di cumino, peperoncino, pepe, asafetida, cardamomo, cannella, noce moscata: fino a 70 spezie diverse! Questo tipo di formulazione non si trova generalmente nelle drogherie indiane, perché è considerata poco pratica. Ci sono invece una serie di altri *masala*, alcuni classici come il *garam masala* (pepe, cumino, chiodi di garofano, cannella, cardamomo...) e altri di fantasia, prodotti da alcune ditte specializzate. Un ingrediente caratteristico di molti di questi *masala* è il sale nero (*kala namak*), un sale considerato molto pregiato in quanto contiene una maggiore varietà di sali minerali, incluso lo zolfo (il sapore e l'odore possono risultare sgradevoli per molti occidentali).

Lo zenzero viene usato generalmente fresco, grattugiato al momento, spesso insieme al cocco e al peperoncino verde. Alcuni legumi come l'*urad dal* e il fieno greco, di sapore molto deciso, vengono usati come spezie nel soffritto che fa da base a molte ricette.

Il pane di tipo occidentale, quello lievitato, non si trova al ristorante, ma generalmente viene venduto in quasi tutte le drogherie, già tagliato a fette e impacchettato; spesso contiene zucchero e additivi chimici. Il gusto non è un granché, e generalmente viene usato come dolce per la colazione in famiglia.

Le frittiture sono usatissime: permettono infatti di realizzare molto velocemente e facilmente cibi saporiti, croccanti, e facili da mangiare (in quanto sono costituiti da pezzetti

individuali che si possono mangiare con le mani, magari intingendoli nella salsina). Molti risolvono il problema della cena in questo modo, specialmente se sono in viaggio (e gli indiani viaggiano moltissimo). Il mezzo più usato per friggere è l'olio di palma (economico e poco apprezzato) oppure il burro chiarificato (considerato una vera squisitezza e piuttosto costoso). Il burro chiarificato (detto *ghi*) non si altera facilmente con la cottura, e dà frittiture leggere, dolci e saporite.

Le insalate sono praticamente sconosciute, e di solito come "insalata" i ristoratori offrono due o tre fette di cipolla con altrettante fette di rapanelli indiani (grossi rapanelli bianchi o rossi detti *muli*, "radici"), con peperoncino fresco tritato e foglie di coriandolo, talvolta con qualche fettina di pomodoro e cetriolo. Lentamente si sta facendo strada l'idea dell'insalata, ma ci vorrà ancora molto tempo prima che la vasta massa della popolazione impari ad apprezzarne i benefici. Sono invece molto popolari le misture di germogli di legumi, con l'aggiunta di cipolla, pezzetti di cocco, legumi fritti e peperoncino, che vengono vendute per strada e sui treni.

A proposito di cipolla e di aglio: si tratta di due ingredienti molto usati nella cucina popolare, ma estremamente controindicati per coloro che desiderano eseguire pratiche yoga o di meditazione, in quanto hanno degli effetti negativi sul corpo sottile e sul corpo astrale (oltre a provocare un cattivo odore nell'alito e nella sudorazione). Se usate regolarmente aglio e cipolle nella vostra dieta, forse non avete un riferimento di paragone: provate ad eliminarli dai vostri piatti per un mese, e poi ricominciate alla grande.... sentirete che differenza!

Qui di seguito diamo un breve elenco degli effetti terapeutici di alcuni ingredienti.

Anice

Aiuta la digestione e stimola l'appetito, impedisce la formazione di gas durante la digestione, calma i crampi dolorosi allo stomaco e all'intestino e favorisce l'eliminazione dei gas intestinali. Aumenta la secrezione lattea nelle nutrici e aiuta le mestruazioni difficili o dolorose. L'anice, insieme al cumino e ai semi di finocchio, viene generalmente offerto a fine pasto per "rinfrescare la bocca".

Assafetida (hing)

E' un lattice resinoso brunastro che si ricava incidendo il rizoma e la radice della pianta. Allevia ed equilibra Vata e Kapha. Data la sua natura calda e pungente è controindicata nei pazienti con costituzione Pitta e con Pitta aggravato. E' nervina, espettorante, carminativa, diuretica, emmenagoga (favorisce le mestruazioni e le contrazioni uterine).

Agisce contro i parassiti intestinali, la stitichezza, i dolori della colite, aiuta l'assimilazione del cibo, stimola la secrezione biliare ed è utile contro la pertosse, la paralisi e la sciatica. Generalmente viene usata, a causa del suo sapore, per sostituire in cucina l'aglio e la cipolla, anche perché è meglio scaldarla prima di consumarla.

Cannella

Regolarizza la pressione bassa, riscalda e addolcisce, stimola la digestione. E' analgesica, carminativa, espettorante, stimolante. Si può usare in casi di asma, bronchite, diarrea,

digestione difficile, mal di denti, singhiozzo, tosse e laringite.

Cardamomo

Digestivo, purificatore dell'alito, calmante. Buono contro il vomito, espettorante, stimolante, carminativo. Si può usare in casi di depressione, scarso appetito, raffreddore, tosse, indigestione, gas intestinali, crampi addominali.

Chiodi di garofano

Impedisce la formazione e l'esistenza dei batteri della putrefazione, allevia il mal di denti, riscalda e favorisce la digestione.

Coriandolo

Se ne usano di solito i semi seccati e macinati, e le foglie fresche che però hanno un odore e un sapore completamente diverso. L'olio essenziale dei semi di coriandolo aiuta ad assimilare i farinacei, stimola l'appetito e rinforza lo stomaco. Rinfrescante, calmante, diuretico, carminativo e digestivo, pungente eppure rinfrescante, è ottimo per calmare Pitta. E' utile nei casi di cistite e infezioni del tratto urinario, indigestione, febbre, iperacidità, vampate di calore, morbillo.

Cumino

Agisce come digestivo, stimolante e carminativo. Equilibra tutti i *dosha*, allevia Kapha e Vata, combatte i dolori della colite, il meteorismo, la diarrea, gli stati febbrili cronici, il vomito e le emorroidi. Riscalda l'organismo, fa digerire e dimagrire, dissipa *ama* (i residui di cibo non digerito) e le tossine. La polvere viene somministrata spesso alle puerpere. Mescolato con semi di coriandolo e di finocchio

risulta rinfrescante e può essere aggiunto alla bibita di yogurt leggermente salato e diluito con acqua (*lassi* o *buttermilk*) che è tanto dissetante nell'intensa calura dell'estate indiana.

Curcuma

Riduce Kapha e Pitta, equilibra i *dosha*. Per evitare che aggravi Vata si aggiunge generalmente un po' d'olio o di burro chiarificato. E' dimagrante e cura molte malattie della pelle. Stimola la digestione delle proteine, allevia flatulenze e infiammazioni. E' curativa per il fegato e stimola la produzione naturale di insulina.

Antiallergica, antianemica, giova nell'asma (soffritta in un po' di burro chiarificato), nel prurito di varia natura e nei casi di emorroidi, di cattiva circolazione, di ritardi mestruali, di insufficienza biliare, negli avvelenamenti da prodotti chimici, nelle riniti e sinusiti croniche, nel diabete, nell'obesità, nei reumatismi e nei dolori ossei, nelle infezioni, nella parassitosi intestinale, nelle ulcere e nell'adenite tubercolare.

E' inoltre utile per abbassare il tasso di colesterolo nel sangue e per purificarlo in caso di infezioni o stati di tossicemia. Per uso esterno ferma le emorragie, cura le contusioni e aiuta la cicatrizzazione delle ferite, purifica la pelle e la libera da acne e brufoli. Conserva le sue proprietà anche dopo la cottura.

Fieno greco

E' amaro, pungente, dolce, riscaldante, dimagrante, tonico e ringiovanente, grazie all'alto contenuto di vitamina B e acido folico. Può essere usato anche esternamente per il beneficio della pelle, applicandone i semi macinati al posto

del sapone. Ottimo ricostituente, aiuta il sistema respiratorio a liberarsi dal muco. Aumenta la resistenza e la forza fisica, stimola la secrezione lattea nelle nutrici. In piccole quantità, favorisce la digestione e allevia la tosse cronica. E' uno degli ingredienti principali delle conserve piccanti indiane (*achar*), insieme con la curcuma, il sale e la polvere di peperoncino.

Finocchio

I semi di finocchio sono utili contro le fermentazioni intestinali e hanno proprietà rinfrescanti, antispasmodiche, digestive e diuretiche. Alleviano Vata e Pitta e sono indicati contro i dolori di stomaco, la nausea, le coliche, l'aerofagia, la digestione difficile, l'intestino pigro, la mancanza di appetito e la parassitosi intestinale. Masticare i semi combatte l'influenza. In miscela con altre erbe, possono aiutare l'avvio delle mestruazioni, la sudorazione e la produzione di latte.

Lenticchie nere (*urad dal*)

Spesso usate come spezia, come aggiunta ad altri legumi o come ingrediente fondamentale per le cialde (*papad*) o vari tipi di frittelle, queste lenticchie molto proteiche sono particolarmente utili e ricostituenti per Vata e nelle ultime fasi della convalescenza da varie malattie. E' consigliabile associarle con assafetida (*hing*), cumino e foglie di alloro.

Menta

Usata soprattutto per il famoso *chatni* di menta, e talvolta nelle insalate allo yogurt, la menta è stimolante, carminativa, decongestionante. E' consigliata nei casi di febbre, raffreddore, influenza, mal di gola, nausea, indigestione, depressione, isteria, mal di testa.

Mostarda

I semi di mostarda nera sono molto riscaldanti, pungenti e leggermente diuretici, stimolano il fuoco della digestione e aiutano ad espellere i gas intestinali. Sono usati per la cura di gotta, artrite e stati febbrili. Per la costituzione Pitta dovrebbero essere usati in dosi minime, equilibrandoli con i semi di coriandolo, che sono rinfrescanti. L'olio di mostarda è particolarmente consigliato per massaggi in inverno, mentre l'olio di cocco, molto rinfrescante, è utile in estate.

Nim (Margosa)

Le foglie di nim sono rinfrescanti e purificano il sangue. Hanno un gusto molto amaro e quindi vengono usate in piccole quantità, ma ripuliscono l'organismo dalle tossine e dalle sostanze di rifiuto. Per uso esterno, l'olio di nim è disinfettante e antibatterico, inoltre tiene lontani gli insetti e gli animali nocivi.

Noce moscata

Arresta la diarrea ma non elimina la flatulenza, allevia Kapha e Vata, migliora la voce e favorisce il sonno. Agisce contro alito cattivo, mal di gola, affezioni urinarie, febbre, tosse, vomito, diarrea, asma, cardiopatie, dolori addominali, disturbi a carico dell'utero, impotenza sessuale, insonnia. Poiché accresce la capacità di ritenere il liquido spermatico, la noce moscata è considerata afrodisiaca. Somministrata alle puerpere, previene l'insorgenza di disturbi uterini e infezioni. Grattugiata e mescolata a miele o latte infonde calma, previene le malattie dentarie e attiva i processi digestivi. E' utile soprattutto nei lattanti durante la prima dentizione. Va usata con moderazione (massimo 125 mg al giorno), in quanto le alte dosi possono provocare disturbi

seri, come perdita del senso di orientamento, allucinazioni e convulsioni.

Paprika o Pepe di Cayenna

Molto ricca di vitamina C, ha anche una certa quantità di vitamina B. Ha un effetto pungente e caldo, è stimolante, espettorante, carminativa, facilita le funzioni renali. E' consigliata nei casi di indigestione, tossine nel colon, parassiti, candida, deficienze immunitarie, mancanza di energia.

Pepe lungo indiano (Pippali)

Difficilmente reperibile in occidente, è un'importante pianta medicinale che favorisce la digestione, allevia la flatulenza e la stitichezza, oltre a curare il mal di gola e la tosse.

Pepe nero

Riduce Kapha e Vata, scioglie i grassi, stimola la digestione accendendo il fuoco dello stomaco, tonifica il cuore. E' espettorante e disinfettante (specialmente nella tonsillite), cura la sinusite, previene i dolori della colite, combatte i parassiti intestinali e giova in molte malattie della testa. Stimola la produzione degli enzimi che operano nel tratto digerente, nel fegato e nei tessuti. Giova nella trombosi delle coronarie e allevia o previene il diabete nell'età adulta grazie all'alto contenuto di cromo. Va usato con prudenza quando è aggravato Pitta (nell'insonnia e nella cefalea di tipo Pitta) e nei casi di ulcera gastrica e duodenale.

Peperoncino

Aiuta la digestione e stimola il metabolismo dei grassi. Contiene molta vitamina C.

Zafferano

Antidolorifico, rinfrescante, tonificante, ringiovanente, stimolante, anti-spasmodico, digestivo, equilibra tutti i *dosha*. E' consigliato in caso di dolori o irregolarità mestruali, menopausa, debolezza sessuale, sterilità, insufficienza epatica, isteria, depressione, nevralgia, lombaggine, diarrea, indigestione, asma, palpitazioni, anemia. Essendo estremamente costoso, è spesso sofisticato con l'aggiunta di sostanze estranee.

Zenzero

Allevia Vata e Kapha, ha proprietà carminative (nella flatulenza e nelle coliche), è cardiotonico, digestivo e aperitivo, leggermente lassativo (specialmente quello in polvere), antiartritico (specialmente nell'artrite cronica), espettorante, stimolante e analgesico. Stimola sia la digestione che la circolazione e neutralizza l'eccesso di muco. La radice fresca è ottima per Vata, mentre la polvere secca è particolarmente indicata per Kapha e meno aggravante per Pitta. E' indicato in caso di raffreddore, influenza, bronchite, laringite, artrite, indigestione, dolori addominali, gas intestinali, coliche, ritardi mestruali e mal di testa. Usato con il peperoncino, lo zenzero in polvere disperde i gas intestinali. I pazienti di malattie cardiache croniche devono usarlo con moderazione.

Sale

Uno dei "gusti" fondamentali della cucina indiana e della medicina ayurvedica, offre energia, forza e stabilità, alza la pressione del sangue ed esalta il sapore dei cibi, rendendoli più digeribili. Il consumo eccessivo di sale crea però assuefazione, ritenzione di liquidi e altri problemi, perciò bisogna usarlo con moderazione, considerando anche

quello "nascosto" in olive e conserve, negli snack come patatine fritte, noccioline e così via.

Sesamo

Riduce Vata. Stimola la digestione, attiva la memoria, ringiovanisce, rende acuta la vista. Viene prescritto in casi di obesità, dismenorrea, affezioni urinarie e lesioni traumatiche. Quando un medicamento viene scaldato nell'olio di sesamo, quest'ultimo ne assorbe le proprietà, ne diventa il vettore e ne potenzia l'azione. Contiene molto calcio e fosforo, perciò fa bene per il cervello e per le ossa.

Mandorle

Vengono prescritte nelle malattie dei polmoni o dei reni e nella lombaggine. Un ottimo tonico nervino, che favorisce il sonno, si ottiene con un cucchiaino di olio di mandorle nel latte mattina e sera.

Miele

Raggiunge i tessuti del corpo più fini e sottili ed esalta gli effetti terapeutici dei medicinali ai quali viene aggiunto. Promuove l'intelligenza e la forza fisica e possiede molte proprietà terapeutiche. Allevia tutti e tre i *dosha*, ma specialmente Kapha. Consumato con una bevanda calda, prosciuga il corpo (contro ritenzione di liquidi e cellulite). E' utile anche nei casi di diabete, sete eccessiva, emorragie, ulcere gastrointestinali, bronchite, asma, singhiozzo, vomito. Per uso esterno, cura diverse malattie degli occhi.

Burro chiarificato

Riduce tutti e tre i *dosha*, ma soprattutto Pitta. Favorisce la longevità, migliora la carnagione e stimola la digestione, attiva l'intelletto e la memoria, potenzia la forza fisica,

migliora la vista. Però fa ingrassare. Poiché riduce Vata e Pitta, viene somministrato insieme a qualcosa di caldo per combattere i dolori della colite.

Miscela base di spezie per curry

Vi consigliamo di tenere sempre pronta questa miscela base, per usarla da sola o come "rinforzo" di spezie in varie preparazioni di verdure, risotti e zuppe. Il vantaggio di avere la miscela pronta sta soprattutto nel poter prelevare una quantità molto piccola di spezie, in modo veloce. Mescolate tutte le spezie assicurandovi che siano bene asciutte, poi mettetele in un barattolo di vetro ben asciutto e conservate in luogo buio e fresco. All'occorrenza, agitate il contenitore e poi prelevate un cucchiaino o un cucchiaino di miscela per aggiungerla a zuppe o piatti di verdure.

Occorrente per un barattolo di miscela:

un cucchiaio di semi di coriandolo macinato

due cucchiaini di curcuma in polvere

mezzo cucchiaino di pepe

un cucchiaino di cannella

un cucchiaino di cardamomo in polvere

un cucchiaio di semi di cumino tostati e macinati

mezzo cucchiaio di peperoncino in polvere

due cucchiaini di radice di zenzero in polvere

mezzo cucchiaino di asafetida in polvere

Garam masala

Questa miscela è utile soprattutto nei mesi invernali o quando l'organismo è raffreddato. Altrimenti, potete aggiungerla a piatti molto rinfrescanti (contenenti yogurt,

patate, frutta fresca, ecc.) per temperarne l'effetto. Mescolate le spezie ben asciutte e conservatele in un barattolo pulito e asciutto, al fresco e al riparo dalla luce.

Occorrente per un barattolo:

un cucchiaino di cannella in polvere

un cucchiaino di chiodi di garofano in polvere

due cucchiaini di pepe nero in polvere

un cucchiaino di semi di cumino tostati e macinati

un cucchiaino di noce moscata in polvere

due cucchiaini di semi di cardamomo, schiacciati o macinati

Panch masala

Si tratta di una miscela di semi tostati e macinati molto utile per risotti e zuppe.

Tostate in una padella coperta i semi di mostarda nera e i semi di fieno greco finché la mostarda comincia a scoppiettare, poi aggiungete i semi di kalinji, i semi di finocchio e i semi di cumino. Lasciate tostare sempre a fiamma molto bassa finché cominciate a sentire il profumo delle spezie. Trasferite subito in un piatto o in un'altra padella fredda in modo che la cottura non proceda oltre. Lasciate raffreddare poi passate al macinaspezie e versate in un barattolo a chiusura ermetica.

Occorrente per un barattolo:

un cucchiaino di semi di mostarda nera

un cucchiaino di semi di fieno greco

un cucchiaino di semi di kalinji

un cucchiaino di semi di finocchio

un cucchiaino di semi di cumino

Ghi

Nella cucina indiana gran parte delle ricette più saporite vengono realizzate friggendo gli alimenti nel burro chiarificato. La tecnica di chiarificazione del burro serve principalmente per renderlo conservabile a lungo anche a temperatura ambiente. Il burro chiarificato è considerato uno degli alimenti più ricchi e salutari nella tradizione indiana, e viene usato abbondantemente anche nei rituali religiosi. Nelle ricette di questo libro troverete il burro chiarificato elencato regolarmente negli ingredienti: se però preferite evitare i grassi animali potete usare al suo posto dell'olio di girasole, che è il più neutro e stabile tra tutti gli olii vegetali. Ricordate però che mentre il burro chiarificato può essere usato diverse volte per friggere, poiché ha una composizione chimica stabile che non si altera facilmente con il calore, gli olii vegetali sono delicati e si alterano subito appena vengono scaldati. Dovrebbero dunque essere eliminati dopo la prima frittura.

L'olio d'oliva, largamente usato nella cucina italiana, ha un sapore troppo forte per la maggior parte delle ricette indiane, già ricche del profumo e del gusto delle spezie, e una densità eccessiva per essere usato in cottura. Tenetelo dunque per le insalate e per condire a crudo zuppe, minestre, pasta, riso e altre ricette dal gusto tradizionale mediterraneo.

Mettete a sciogliere tutto il burro insieme in una pentola piuttosto alta e stretta. E' meglio fare una maggiore quantità di burro chiarificato una volta per tutte, magari ogni sei mesi, perché si conserva indefinitamente a temperatura ambiente e può essere riutilizzato diverse volte per friggere, avendo una composizione chimica stabile. Inoltre, la maggiore quantità di burro che si fa sciogliere permette di

ottenere una transizione di temperatura più graduale e quindi c'è meno rischio di bruciarlo durante la prima fase di preparazione. Vale dunque la pena di metterlo in preparazione, magari durante il fine settimana, quando si hanno un paio d'ore a disposizione; non c'è bisogno di mescolare o sorvegliare continuamente, basta far sciogliere il burro, poi schiumare una prima volta, abbassare la fiamma e continuare a schiumare una volta ogni quarto d'ora circa. La schiuma può essere conservata per qualche giorno in frigorifero e usata al posto del burro nell'impasto di torte e dolci, o anche per cuocere risotti o verdure. Gradualmente il burro diventerà limpido e trasparente, di un bel colore giallo dorato, e quando la limpidezza è quella dell'olio, è pronto. Toglietelo dal fuoco e versatelo direttamente nella pentola per friggere, filtrandolo per eliminare anche i residui che possono essersi depositati sul fondo. Potete lasciarlo sempre nella sua pentola per friggere, avendo cura di chiuderla con un coperchio per proteggerlo dalla polvere.

Per friggere, evitate di scaldare troppo il burro chiarificato senza nessun alimento che vi cuocia dentro. Quando i cibi sono quasi pronti, spegnete il fuoco prima di estrarli, in modo che la temperatura si abbassi leggermente. Non friggete troppi pezzi alla volta, altrimenti la temperatura si abbassa troppo di colpo e la frittura assorbirà troppo grasso. Viceversa, se la temperatura si alza troppo, gli alimenti potrebbero cuocere troppo velocemente all'esterno e non abbastanza all'interno. Non friggete mai ad immersione alimenti infarinati, perché la farina cadrebbe sul fondo della pentola e continuerebbe a cuocere sempre più ad ogni cottura successiva fino a bruciare il burro, che prenderebbe un gusto amaro e un colore marroncino o nero.

Panir

Occorrente: per 2 litri di latte intero, 2 o 3 limoni

Un'altra ricetta fondamentale della cucina indiana è il formaggio fresco fatto in casa, detto *panir* o *chenna*, che si usa per innumerevoli piatti dolci e salati. Il metodo più semplice per utilizzarlo consiste nel tagliarlo a cubetti dopo averlo fatto ben scolare e nel friggere i cubetti in abbondante burro chiarificato. Questi deliziosi cubetti fritti sono un'ottima aggiunta a qualsiasi piatto di verdure, al riso o alle zuppe.

Mettete a bollire il latte e quando bolle effettivamente aggiungete mescolando un po' di succo di limone (circa un limone ogni litro di latte) finché vedete che si caglia, cioè il siero si separa dalla massa di caseina. Se dopo un minuto il latte non si è cagliato, aggiungete un altro cucchiaino di succo di limone. Il punto è che non tutti i limoni hanno la stessa quantità di succo e la stessa concentrazione di acido citrico: alcuni sono più dolci, altri più asciutti... è quindi impossibile sapere esattamente quanto succo di limone è necessario aggiungere. Se ne mettete poco, potete sempre aggiungerne ancora un po', mentre se ne avete messo troppo, i coaguli di caseina si secceranno diventando troppo fini per essere maneggiati in questa ricetta, e allora vi toccherà scolare il formaggio in un telo, lasciandolo sgocciolare con calma (potete comunque utilizzarlo aggiungendolo al condimento dell'insalata, a una zuppa oppure a un risotto).

Spegnete il fuoco e scolate con una schiumarola e un colapasta, oppure versate il tutto in un telo ben pulito posto dentro il colapasta. Potete appendere il formaggio a scolare oppure coprire l'involto con un peso (come una pentola

piena d'acqua) in modo che esca tutto il siero. Tenete da parte il siero; potrà servirvi sia per dare più sapore alle vostre ricette preferite, sia come base per le bibite fredde, sia per far cagliare altro latte in futuro (dovete però lasciarlo inacidire a temperatura ambiente per qualche giorno).

Dahi

Preparare lo yogurt in casa è molto più facile di quello che si pensa. E' però indispensabile iniziare con una certa quantità di yogurt con fermenti lattici vivi.

Esistono in commercio dei fermenti lattici liofilizzati, generalmente venduti in farmacia, ma sono poco pratici. ogni giorno è necessario scolare la massa dei fermenti dallo yogurt, lavarla sotto acqua corrente e immergerla in nuovo latte tiepido, altrimenti i fermenti muoiono. Svolgendo questo lavoro ogni giorno la massa dei fermenti cresce e richiede una quantità sempre maggiore di latte per sopravvivere 24 ore, altrimenti è necessario eliminare una parte della massa per mantenere la quantità costante. Lo yogurt ottenuto giornalmente, dopo essere stato filtrato, si conserva in frigorifero per qualche giorno. Con questo metodo però lo yogurt viene consumato senza i fermenti lattici (che restano sempre separati), perciò il valore terapeutico si riduce quasi a zero. In realtà il vantaggio di preparare lo yogurt con il sistema della coltura separata di fermenti lattici consiste semplicemente nell'aver del latte "predigerito" dai fermenti.

Quando invece si usa dello yogurt omogeneizzato contenente fermenti lattici vivi, anche il risultato finale contiene i benefici microrganismi, che vanno a ristabilire la flora batterica intestinale e a ringiovanire l'organismo.

Inoltre non è necessario fare lo yogurt tutti i giorni, ma soltanto una volta la settimana, perché i fermenti omogeneizzati nello yogurt resistono meglio. Infine, come vedrete, il lavoro necessario in questo caso non è molto.

Per ottenere un litro abbondante di yogurt procuratevi un litro di latte intero pastorizzato e scaldatelo leggermente. La temperatura è molto importante, perché il calore eccessivo uccide i fermenti lattici, mentre se il latte non è abbastanza caldo non viene stimolata la crescita dei fermenti. Per stabilire la temperatura giusta, toccate il latte: deve essere abbastanza caldo, ma non tanto da non poterci tenere dentro un dito per almeno 10 secondi. Un altro sistema consiste nel portare il latte a bollore e poi lasciarlo raffreddare a temperatura ambiente per mezz'ora.

Quando il latte è alla giusta temperatura (circa 45 gradi), versatelo in un contenitore che non sia di alluminio e aggiungete un vasetto di yogurt fresco al naturale con fermenti lattici vivi. Mescolate bene, coprite e piazzate il contenitore in una posizione stabile, dove non ci siano vibrazioni (quindi evitate di mettere il contenitore sopra il frigorifero o la lavatrice) o correnti d'aria fredda. Una buona soluzione è quella di mettere il contenitore sopra un calorifero d'inverno oppure nel forno con la fiamma pilota accesa, oppure sopra il forno mentre si cuoce qualcosa a bassa temperatura. Non spostate il contenitore, non apritelo, non mescolate o toccate il contenuto finché lo yogurt non si è addensato - a seconda della temperatura ambiente, lo yogurt richiede dalle 3 alle 12 ore di tempo per raddensarsi.

A questo punto lo yogurt è pronto: se avete bisogno di una quantità maggiore di yogurt (per fare del formaggio di yogurt o dello yogurt condensato) potete già usarlo per

farne dell'altro, sempre mantenendo la proporzione di una parte di yogurt per dieci parti circa di latte. Conservate lo yogurt in frigorifero. Tenete presente che dopo essere stato in frigorifero per almeno un'ora, lo yogurt si raddensa ulteriormente.

Latte di cocco

Il latte di cocco è un esempio di latte vegetale che può essere usato sia come bevanda che come ingrediente per cucinare; rispetto al latte di mucca, il latte vegetale presenta il vantaggio di poter essere consumato anche freddo senza creare problemi di digestione. Altre famose varietà di latte vegetale sono il latte di mandorle, il latte di riso e il latte di soia, ma quasi ogni tipo di seme può produrre latte vegetale seguendo il procedimento di base.

Per fare il latte di cocco è meglio usare della noce di cocco fresca. Per prima cosa liberate il guscio della noce dagli eventuali filamenti del mallo rimasti attaccati, poi cercate i due "buchi" naturali del guscio, attraverso i quali il germoglio della noce di cocco solitamente fa passare le prime radici per far presa sul terreno. Forate queste due aperture usando un cacciavite pulito, poi capovolgete la noce di cocco sopra un recipiente per raccogliere l'eventuale succo contenuto. Fatto questo, potete procedere tranquillamente a rompere la noce di cocco senza che il succo schizzi dappertutto.

Per rompere il durissimo guscio della noce di cocco ci sono diversi metodi. In India la pratica millenaria ha insegnato la tecnica apparentemente semplice del colpo deciso sopra una pietra; per cimentarsi occorre una notevole forza del polso e una pietra molto dura (non fate l'esperimento sopra

il lavandino o il tavolo di cucina!). Un altro metodo è quello del martello... in questo caso bisogna tenere ben ferma la noce di cocco, che essendo sferica può avere la diabolica tendenza a rotolare e sfuggire di lato proprio mentre si vibra il colpo. Un terzo metodo è quello del forno. Si avvolge la noce di cocco in uno straccio di cucina bagnato, poi si passa il tutto in forno per qualche minuto. Il calore fa spaccare il guscio e voilà, il gioco è fatto.

Dopo aver spaccato il guscio, bisogna liberare la polpa. In India, specialmente nel Sud, tutte le massaie dispongono di un attrezzo specifico - una lama rotonda di dimensione adatta, montata su un supporto di legno - con il quale grattugiano la polpa del cocco senza rimuoverla dal guscio. Si siedono per terra, tengono fermo il supporto con i piedi e sfregano l'interno del cocco sulla lama, ottenendo così il cocco grattugiato senza troppa fatica e senza pericolo di ferirsi le mani. In mancanza di tale attrezzo è consigliabile spezzare il guscio in piccoli pezzi con un martello (dopo essere stata spaccato il guscio offre meno resistenza) e rimuovere così la polpa in piccoli pezzi. Se la noce di cocco è ben matura, di solito la polpa si stacca molto facilmente.

Prendete i pezzetti di polpa di cocco e puliteli. Se volete un latte di cocco bianchissimo, grattate via la scorza marroncina. Mettete i pezzetti di polpa di cocco nel frullatore, aggiungete un po' d'acqua e frullate fino ad ottenere una crema omogenea. Scaldare dell'acqua in una pentola e quando bolle aggiungete il frullato; coprite la pentola e lasciate raffreddare a temperatura ambiente. Quando il latte è freddo filtratelo, poi aggiungete un po' di zucchero e un pizzico di sale, e conservatelo in frigorifero.

Il residuo solido può essere utilizzato nell'impasto di crocchette, in zuppe, verdure o altre ricette, benché

naturalmente sia meno saporito e morbido del semplice cocco grattugiato.

RISO

Riso semplice Annakuta

La festa per il nuovo raccolto di novembre viene celebrata in tutta l'India; nel Sud prende il nome di Pongal, mentre al Nord è più famosa come la festa della Collina Govardhana, ed è collegata con le affascinanti storie di Krishna. Il bellissimo Krishna, apparso come giovane pastore nel villaggio di Vrindavana, affascinava tutte le ragazze con il suono del suo magico flauto e danzava con loro nelle notti illuminate dalla luna. Giocava con i pastori e scherzava con tutti, ma talvolta mostrava anche una inconcepibile potenza e saggezza, come dimostra la storia di Govardhana. Un giorno Nanda, padre di Krishna e capo dei pastori, cominciò a dedicarsi ai preparativi per i tradizionali festeggiamenti del nuovo raccolto, durante i quali veniva offerta una cerimonia speciale al Signore delle piogge, Indra. Krishna dissuase Nanda e i pastori dall'offrire adorazione a Indra e istituì invece una nuova cerimonia in onore della collina Govardhana, delle mucche e dei *brahmana* - gli studiosi di spiritualità e religione del villaggio.

Irritato da questa mancanza di rispetto, Indra rovesciò su Vrindavana un terribile nubifragio, allagando tutta la regione e mettendo in gravi difficoltà tutti gli abitanti, ma Krishna sollevò la collina Govardhana e ne fece un gigantesco ombrello sotto il quale tutti i suoi amici e parenti

presero rifugio, con le mucche e gli altri animali, per ben sette giorni. Alla fine dei sette giorni di diluvio, Indra si rese conto che il potere di Krishna era molto superiore al suo e chiese perdono al Signore. Da quella volta, ogni anno i devoti di Krishna celebrano la festa della collina Govardhana, preparando una montagna di riso che viene poi distribuito insieme a molte altre preparazioni a tutti gli intervenuti.

Universalmente riconosciuto come base dell'alimentazione per la maggior parte degli orientali, il riso viene solitamente cucinato in modo semplice, bollito o cotto al vapore, con una quantità minima di sale. E' consigliabile usare del riso a grana lunga, che rende di più in cottura e ha generalmente un sapore migliore; il tipo Basmati indiano o pakistano è il più pregiato.

Lavate sempre il riso prima di cuocerlo. Scegliete una pentola a fondo pesante, che distribuisca bene il calore, poi versatevi il riso e un volume doppio di acqua (due tazze di acqua per ogni tazza di riso). Lasciate riposare per una decina di minuti, poi aggiungete il sale e portate a bollore su fiamma bassa, a pentola coperta. Il riso Basmati cuoce in circa 12 minuti.

Non è necessario né consigliabile mescolare il riso durante la cottura, perché mescolando si indebolisce il granello e l'amido si scioglie nell'acqua, tanto che il riso tende ad attaccarsi sul fondo della pentola e a bruciare. Per mantenere i grani ben staccati è invece utile aggiungere una noce di burro al riso durante la cottura. Durante il tempo medio di cottura del riso a fiamma bassa, l'acqua sarà stata generalmente assorbita. A questo punto, togliete il coperchio e mescolate delicatamente con una forchetta, poi servite subito.

Il riso semplice viene solitamente accompagnato da una densa zuppa di legumi, da due o tre preparazioni a base di verdure, e da una salsina piccante o da yogurt al naturale.

Riso pusphanna (“riso fiorito”)

Occorrente per quattro persone:

250 grammi di riso Basmati o altro riso a grana lunga

200 grammi di piselli freschi o surgelati

un cucchiaino di burro chiarificato

un pizzico di asafetida

mezzo cucchiaino di peperoncino

un pizzico di noce moscata

un pizzico di cannella

un pizzico di cardamomo in polvere

un cucchiaino di curcuma in polvere

un cucchiaino di zenzero in polvere

sale a piacere

200 grammi di cagliata a cubetti, ben pressata

100 grammi di mandorle o anacardi

olio per friggere a immersione

Questo risotto profumato e dal colore brillante, ricco di ingredienti gustosi e nutrienti, è caratteristico delle regioni dell'India del Nord, ma viene preparato nelle occasioni di festa anche nella zona del Bengala.

Fate scaldare il burro chiarificato con l'asafetida, il peperoncino, la noce moscata, la cannella e il cardamomo. Aggiungete i piselli e fate rosolare per qualche minuto, poi aggiungete il riso già lavato, la curcuma, lo zenzero, sale e acqua (due tazze di acqua per ogni tazza di riso). Lasciate cuocere a pentola coperta per circa 12 minuti.

Se usate piselli freschi è consigliabile farli cuocere prima per una decina di minuti in acqua bollente salata per accorciare i tempi di cottura - anche se il gusto indiano preferisce i piselli non troppo cotti. Mentre il riso cuoce, fate friggere velocemente la cagliata a cubetti, scolatela e friggete le mandorle sgusciate o gli anacardi. Scolate e mettete da parte. Quando il riso è pronto, aggiungete la cagliata e le mandorle fritte, e servite immediatamente.

Riso al cocco

Occorrente per quattro persone:

250 grammi di riso a grana lunga

2 cucchiaini di cocco grattugiato secco o 4 cucchiaini di cocco grattugiato fresco

un pizzico di cannella macinata

un pizzico di chiodi di garofano macinati

un cucchiaino di burro chiarificato

mezzo cucchiaino di semi di mostarda nera

mezzo cucchiaino di semi di fieno greco macinati

un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

uno o due peperoncini piccanti verdi tritati

un cucchiaino di foglie di coriandolo tritate

Questa ricetta, caratteristica dell'India del Sud, è particolarmente adatta in estate o nei climi caldi. L'aggiunta di zenzero e semi di mostarda nera la rendono più equilibrata, temperando l'effetto rinfrescante.

Mettete a cuocere il riso con l'acqua e il sale, la cannella e i chiodi di garofano macinati. Separatamente fate scaldare in una padella il burro chiarificato con i semi di mostarda nera; mentre scalda grattugiate un pezzetto di radice fresca

di zenzero, poi quando i semi di mostarda cominciano a scoppiettare aggiungete i semi di fieno greco macinati, poi anche lo zenzero grattugiato. A questo punto aggiungete anche il cocco grattugiato. Spegnete il fuoco e aggiungete uno o due peperoncini piccanti verdi, tagliati a fettine molto sottili.

Quando il riso è cotto trasferitelo nella padella con il soffritto e mescolate delicatamente per qualche secondo, poi servite immediatamente, decorando con coriandolo fresco tritato.

Kicchadi

Occorrente per quattro persone:

200 grammi di soia verde spezzata

250 grammi di riso preferibilmente a grana lunga

500 grammi di verdure assortite (carote, verza, cavolfiore, patata, peperone, fagiolini...)

sale a piacere

un cucchiaino di curcuma

un cucchiaino di zenzero in polvere

un pizzico di peperoncino in polvere

un pizzico di cannella in polvere

un pizzico di chiodi di garofano in polvere

un pizzico di noce moscata in polvere

un cucchiaino di semi di cumino (facoltativo)

50 grammi di burro fresco

un limone

un mazzetto di prezzemolo o foglie di coriandolo

Questo monopiatto è considerato il pasto completo per eccellenza, e viene servito spesso nelle grandi distribuzioni

di cibo in occasione di festività perché è facile da cucinare, saporito e nutriente, inoltre è facilmente digeribile anche per bambini, anziani e malati.

Mettete a bagno il *mung dal* (soia verde spezzata e decorticata) e fatelo cuocere in pentola a pressione per qualche minuto, poi spegnete il fuoco e lasciate scendere la pressione. Intanto lavate e pulite le verdure: due o tre carotine, due foglie di verza o qualche cimetta di cavolfiore, una patata, un peperone, una manciata di fagiolini eccetera. Tagliate le verdure a pezzetti molto piccoli in modo che cuociano velocemente. Aprite la pentola a pressione, aggiungete le verdure, il riso, il sale e le spezie. Se vi piace, potete aggiungere anche un cucchiaino di semi di cumino tostati. Lasciate cuocere a fiamma molto bassa finché il riso è tenero. Servite con una noce di burro fresco, un cucchiaino di succo di limone e un cucchiaino di foglie di prezzemolo o coriandolo tritate sopra ogni porzione.

Kicchadi agli spinaci

Occorrente per quattro persone:

250 grammi di riso

100 grammi di soia verde, ammollata per una notte

100 grammi di arachidi tostate o fritte

300 grammi di spinaci

200 grammi di pomodori

un cucchiaio di burro chiarificato

un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

un peperoncino fresco (facoltativo)

un pizzico di chiodi di garofano in polvere

un pizzico di assafetida

due foglie di alloro

mezzo cucchiaino di curcuma
un pizzico di noce moscata macinata
sale a piacere

Dal punto di vista nutritivo, questa versione del riso è perfettamente completa ed equilibrata e una porzione contiene proteine di alta qualità in quantità sufficiente da bastare al fabbisogno giornaliero.

Pulite il *mung dal* (la soia verde) e lasciatela a bagno per tutta la notte. Scolatela e mettetela in pentola a pressione con un litro di acqua fresca, l'alloro, la curcuma e l'assafetida. Cuocete per 15 minuti (se la soia verde è spezzata e decorticata, bastano 5 minuti), poi fate scendere la pressione e aprite la pentola. Aggiungete il riso, il sale e fate cuocere a fiamma media. In un pentolino a parte scaldate il burro chiarificato e fatevi rosolare lo zenzero e il peperoncino, poi aggiungete gli spinaci, poi i pomodori tagliati a pezzetti e infine i chiodi di garofano e la noce moscata. Lasciate insaporire per qualche minuto poi versate il tutto nella pentola con la soia e il riso. Finite di cuocere e aggiustate di sale, poi servite ben caldo aggiungendo le arachidi all'ultimo momento per mantenerle croccanti.

Riso allo yogurt

Occorrente per quattro persone:

250 grammi di riso a grana lunga
un cucchiaio di burro chiarificato o olio di girasole
un cucchiaino di semi di mostarda nera (facoltativo)
un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
un peperoncino fresco verde
sale a piacere

50 grammi di burro fresco
da 300 a 500 ml di yogurt fresco al naturale
un mazzetto di foglie di coriandolo o prezzemolo

E' un piatto molto rinfrescante, caratteristico dell'India meridionale e adatto per chi ha problemi gastrici o intestinali (in questo caso potete evitare di usare i semi di mostarda nera). Si può servire con fettine di melanzane fritte leggermente salate e una ciotolina di fagiolini stufati alle spezie. Lo yogurt ha la proprietà importantissima di "spegnere" il fuoco delle spezie. Se vi capita di mordere un peperoncino vagante in qualche preparazione, l'unico sistema per neutralizzare il bruciore consiste nel tenere in bocca una cucchiata di yogurt fresco.

Lavate il riso e fatelo sgocciolare bene. Fate scoppiettare i semi di mostarda in un cucchiaino di olio di girasole o di burro chiarificato, poi aggiungete lo zenzero fresco grattugiato e il peperoncino fresco verde tagliato a fettine piccole, e alla fine il riso. Coprite con acqua (due volte il volume del riso), salate, mettete il coperchio e lasciate cuocere a fuoco medio per 18 minuti circa. Il tempo di cottura dipende dal tipo di riso; generalmente il riso è cotto quando ha assorbito l'acqua, ma fate comunque una prova schiacciando tra le dita un granello di riso: se è tenero anche nel mezzo, spegnete il fuoco, aggiungete prima una noce di burro e poi lo yogurt, mescolate bene e lasciate riposare per 5 minuti. Nel frattempo tritate grossolanamente un mazzetto di foglie di coriandolo o di prezzemolo. Versate il riso nelle ciotoline individuali e guarnite con il coriandolo tritato. Si può servire tiepido o freddo.

Riso Siddhartha

Siddhartha Gotama, detto il Buddha, nacque a Lumbini nei pressi di Kapilavastu (in Nepal), allora parte integrante del territorio indiano. Gli astrologi predissero che il neonato sarebbe diventato un famoso *sannyasi* (monaco rinunciato) e il re, che voleva invece un erede per il proprio regno, ordinò che il principe fosse circondato sempre da gente giovane, sana e felice, affinché non venisse mai a conoscenza delle sofferenze della vita. Un giorno però il principe Siddhartha ("colui che cerca la perfezione") si allontanò dalla reggia di nascosto e incontrò un malato, un vecchio, un mendicante e una processione funebre. La sua compassione, immediatamente risvegliata, lo spinse a cercare una soluzione alle sofferenze della condizione umana e Siddhartha fuggì di nascosto dal palazzo per diventare un monaco errante secondo la tradizione induista. Dopo sei anni di austerità e meditazione raggiunse finalmente l'illuminazione a Gaya, non lontano da Benares.

La storia racconta che Siddhartha si rese conto improvvisamente dell'inutilità di tutti gli estremi e della necessità del distacco verso tutte le manifestazioni illusorie, comprese le rigorose pratiche di penitenza e di digiuno, e accettò finalmente del cibo - una ciotola di riso con cagliata fresca - da una pastorella che aveva condotto la sua mandria al fiume. Il Buddha ("l'illuminato") fondò la sua dottrina sulla compassione e la non violenza (sulla cui base i suoi discepoli diffusero attivamente il vegetarianesimo), il distacco dalla materia e dall'illusione, la moderazione e la moralità nelle abitudini di vita, l'azione per il bene di tutti gli esseri, l'uguaglianza tra tutti gli esseri umani. Dopo la sua prima predicazione nel Parco dei Cervi di Sarnath, il Buddha cominciò ad accettare discepoli e ben presto i suoi

insegnamenti lo resero molto famoso. Morì all'età di 80 anni a Kushinagar, in Bihar, circondato da migliaia di discepoli.

Occorrente per quattro persone:

250 grammi di riso a grana lunga

un cucchiaio di burro chiarificato

un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

un peperoncino fresco

un pizzico di chiodi di garofano macinati

un cucchiaino di curcuma in polvere

un guscio di cardamomo o un pizzico di cardamomo macinato

un pizzico di assafetida in polvere

sale a piacere

400 grammi di cagliata fresca sgocciolata

olio di girasole o burro chiarificato per friggere a immersione

un mazzetto di foglie di coriandolo

il succo di un limone

Lavate accuratamente il riso, poi lasciatelo riposare per una decina di minuti. Scaldate in una pentola il burro chiarificato e fatevi rosolare lo zenzero e il peperoncino, poi aggiungete le altre spezie e subito dopo il riso, il sale e una quantità di acqua doppia rispetto al volume del riso. Mentre il riso cuoce, tagliate la cagliata a cubetti piccoli e frigetela velocemente facendone semplicemente dorare gli angoli. Scolate i cubetti di cagliata e gettateli nel riso lasciando che assorbano il liquido di cottura; se necessario aggiungete ancora un pochino di acqua o latte. A fine cottura decorate il piatto con un cucchiaio di foglie di coriandolo tritate e spruzzate con il succo di limone. Servite ben caldo.

Riso al limone

Occorrente per quattro persone:

250 grammi di riso a grana lunga

un cucchiaio di burro chiarificato

un cucchiaino di semi di mostarda nera

un cucchiaino di *urad dal* (facoltativo)

mezzo cucchiaino di curcuma

una foglia di alloro

un pizzico di assafetida

uno o due peperoncini freschi piccanti

200 grammi di anacardi tostati o fritti

un mazzetto di foglie di coriandolo

quattro cucchiari di succo di limone

sale a piacere

Gli anacardi, uno degli ingredienti fondamentali di questa ricetta, sono un prodotto caratteristico della costa orientale dell'India, dal terreno sabbioso e dal clima caldo e secco, anzi gli alberi di anacardo sono considerati dal punto di vista agricolo il primo passo per "colonizzare" un terreno sabbioso in riva al mare. Verso aprile-maggio, nel pieno dell'estate indiana, i succosi frutti dell'anacardo maturano, e il seme (che cresce esterno al frutto come un peduncolo sotto di esso) si ingrossa. La raccolta avviene a maggio, ma i frutti vengono solitamente scartati per tenere soltanto il seme, anche se il succo del frutto è dolce e gustoso, poiché la quantità di frutti è troppo grande per poterli utilizzare prima che marciscano. I semi vengono scaldati nella sabbia, in grosse padelle sopra fuochi di legna o di sterco di mucca, e dopo essere stati sgusciati sono immessi sul mercato.

Lavate e pulite il riso, aggiungete quattro parti di acqua rispetto al volume del riso, sale a piacere, la curcuma,

l'alloro e fate cuocere a fiamma media. Nel frattempo scaldate in un padellino il burro chiarificato e fatevi soffriggere i semi di mostarda nera. Quando cominciano a scoppiettare aggiungete l'*urad dal*, mescolate e lasciate rosolare per qualche secondo, poi aggiungete un pizzico di assafetida, il peperoncino tritato e versate il tutto nella pentola del riso. Quando il riso è tenero (circa 10 minuti di cottura) avrà assorbito il liquido; togliete la foglia di alloro, aggiungete il succo di limone e servite decorando con il coriandolo tritato.

Riso Venkateshvara

Occorrente per quattro persone:

100 grammi di tamarindo secco

250 grammi di riso a grana lunga

un cucchiaio di olio di sesamo

100 grammi di *chana dal* (piccoli ceci spezzati e decorticati)

mezzo cucchiaino di curcuma in polvere

un pizzico di assafetida in polvere

mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere o paprica

sale a piacere

Il riso al tamarindo è preparato e offerto nei templi Vaishnava del sud dell'India, come a Sriranga e a Tirupathi. Il tempio di Venkateshvara a Tirupathi è il tempio più ricco dell'India; le sue cupole sono d'oro e la Divinità possiede una quantità enorme di gioielli preziosi. Milioni di pellegrini visitano il tempio ogni giorno, e la fila per accedere al santuario per avere il *darshana* ("la visione") della Divinità è lunga centinaia di metri. I devoti restano in piedi per ore nella fila interminabile, spesso invocando ad alta voce il nome di Govinda, un altro nome di Krishna, che viene

adorato nel tempio, e quando escono hanno il volto raggianti.

Preparate il succo di tamarindo facendo bollire il tamarindo secco in una tazza di acqua, per pochi secondi. Lasciate raffreddare, poi strizzate il tamarindo nell'acqua finché il liquido diventa scuro e i semi sono puliti. Filtrate il liquido e tenetelo da parte. Fate bollire il *chana dal* con quattro parti di acqua, olio di sesamo, assafetida e curcuma; quando è tenero ma non disfatto aggiungete il riso lavato e pulito, il succo di tamarindo, il sale, il peperoncino e fate cuocere. Servite caldo.

Riso Gujarati

Occorrente per quattro persone:

200 grammi di riso a grana lunga
100 grammi di arachidi tostate o fritte
due cucchiaini di burro chiarificato
una o due melanzane (circa 200 grammi)
un peperoncino verde fresco piccante
un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
un cucchiaio di semi di papavero
un cucchiaino di zucchero
un pizzico di semi di cumino in polvere
sale a piacere

Il clima arido del Gujarat non permette una coltivazione estensiva del riso e quindi di solito questo alimento, così basilare per l'umida parte orientale dell'India, viene consumato in piccole quantità e nelle occasioni di festa. Il burro chiarificato è invece usato in quantità maggiori, poiché nel nord-ovest dell'India l'allevamento delle mucche

da latte è un'attività fondamentale per l'economia. Il tipo di ricetta è dunque più simile al risotto occidentale, cremoso, ricco di ingredienti e nutriente.

Pulite e tagliate le melanzane a cubetti piccoli. Fate scaldare il burro chiarificato nella pentola e rosolate le melanzane insieme con lo zenzero grattugiato e il peperoncino. Dopo circa 5 minuti, quando i cubetti di melanzana si sono ben insaporiti, aggiungete i semi di papavero, il cumino, il sale e infine il riso. Mescolate bene, poi coprite con quattro parti di acqua e aggiustate di sale. Lasciate cuocere per altri 5 minuti circa, finché il riso è diventato tenero ed ha assorbito l'acqua. E' importante tenere presente che nella cottura del riso non bisogna mai mescolare, altrimenti l'amido comincia a sfaldarsi e il riso assorbe una quantità enorme di acqua, tendendo anche ad attaccare sul fondo della pentola. Quando il riso è cotto, aggiungete le arachidi tostate o fritte e servite ben caldo.

Riso all'ananas Tripura

Occorrente per quattro persone:

250 grammi di riso a grana lunga

300 grammi di ananas fresco ben maturo

un cucchiaino di burro chiarificato

un cucchiaino di *garam masala*

un pizzico di cardamomo in polvere

un cucchiaino di zucchero integrale (facoltativo)

50 grammi di uvetta

100 grammi di mandorle tostate o fritte

un pizzico di zafferano in polvere

sale a piacere

Il gusto indiano mescola con grande disinvoltura il dolce con il salato e il piccante. Questa ricetta è originaria del nord-est dell'India, dove c'è la maggiore produzione di ananas; potete servirla come accompagnamento per un pranzo con diverse portate, in cui sia presente anche del riso semplice. Non dimenticate mai di servire riso semplice quando avete a pranzo ospiti indiani - specialmente se sono originari dell'India orientale o meridionale!

Se usate l'ananas fresco aggiungete un cucchiaino di zucchero integrale, se invece avete dell'ananas in scatola, non aggiungete zucchero altrimenti il piatto risulta stucchevole. Lavate e mettete a bollire il riso con quattro parti di acqua leggermente salata. Dopo circa 5 minuti scaldate il burro chiarificato in un pentolino, poi aggiungete il garam masala e le uvette, fate rosolare per pochi secondi e versate nella pentola del riso, sciacquando il pentolino con un po' dell'acqua di cottura. Aggiungete l'ananas a pezzetti, il cardamomo e lo zafferano a portate a cottura il riso. Al momento di servire aggiungete lo zucchero e le mandorle fritte e aggiustate di sale. E' un piatto che si può consumare sia caldo che freddo.

PANE

Chapati Mahatma

Gandhi, il padre dell'India moderna, era un grande estimatore dei cereali integrali, e li raccomandava per l'alimentazione popolare. Secondo la sua visione il popolo indiano - la cui stragrande maggioranza vive tuttora nei

villaggi e nelle campagne - poteva trovare la salute, la prosperità e il massimo sviluppo intellettuale basandosi sull'autosufficienza locale, su una dieta vegetariana ricca di alimenti freschi e integrali, sulla produzione locale di conserve e manufatti, sull'allevamento delle mucche e sull'utilizzo di combustibili facilmente rinnovabili (come lo sterco di mucca).

Occorrente per quattro persone:

300 grammi di farina integrale di frumento macinata a pietra (cioè omogenea)

mezzo cucchiaino di sale

200 ml circa di acqua tiepida o siero di latte ottenuto dalla cagliata

2 cucchiaini di burro fresco (facoltativo)

Per fare i *chapati* in occidente è necessario procurarsi della farina integrale macinata a pietra, perché la farina cosiddetta integrale è di solito farina bianca addizionata di cruschetto e non "tiene" abbastanza.

Mescolate 250 grammi della farina e il sale in una terrina, poi aggiungete l'acqua a poco a poco, impastando fino a formare una palla morbida. Lavorate l'impasto per cinque o sei minuti, finché è diventato ben elastico, poi copritelo con un telo umido e lasciate riposare per almeno mezz'ora. Trascorso questo tempo, mettete a scaldare una padella di ferro a fondo pesante o una piastra. Formate una ventina di palline con l'impasto, appiattitele con il mattarello su una superficie infarinata con i rimanenti 50 grammi di farina. Lo spessore dei dischetti dovrebbe essere di circa 2 mm. Cuocete a secco ogni piadina nella padella di ferro finché non cominciano a formarsi delle bollicine di vapore, poi girate la piadina sull'altro lato senza romperne la superficie.

Quando il vapore interno avrà gonfiato la piadina a sufficienza, potete passarla sulla fiamma libera per qualche secondo per dare l'ultimo tocco di cottura. Servite i *chapati* ben caldi, eventualmente spennellandoli con un po' di burro fresco.

Chapati bolliti

Occorrente per quattro persone:

300 grammi di farina integrale macinata a pietra

200 ml di acqua

100 ml di yogurt

un pizzico di pepe nero macinato

sale a piacere

Gaura Govinda Swami, uno dei maestri di filosofia e religione vaishnava contemporanei più conosciuto, ha tradotto in lingua oriya numerose opere spirituali e costruito templi bellissimi. La sua ricetta preferita, i *chapati* "bolliti", è una versione leggera e molto digeribile dei *chapati* tradizionali.

Mettete a scaldare l'acqua in un pentolino e quando bolle aggiungete il sale e il pepe, poi 250 grammi di farina mescolando accuratamente. Spegnete il fuoco, aggiungete lo yogurt e lasciate raffreddare. Togliete l'impasto dal pentolino e lavoratelo per qualche minuto, poi procedete come per la ricetta precedente, spianando i dischetti di pasta su una superficie spolverata con il resto della farina. I *chapati* preparati in questo modo cuociono meglio e risultano più digeribili.

Puri

In India i *puri* o *luchi* si trovano di tutte le misure e di tutti i gusti. Alcuni sono croccanti, altri morbidi (a seconda se nell'impasto si è usato dell'acqua fredda o dell'acqua calda), alcuni sono inzuppati del burro chiarificato nel quale sono stati fritti (a molti il burro chiarificato piace così tanto da far friggere i puri molto lentamente affinché ne assorbano il più possibile), altri sono leggerissimi. Alcuni sono piccolissimi e sferici come palline, altri larghi e piatti. Se ne fanno con la farina bianca, con la farina integrale, con farine miste, con aggiunta di spinaci, con aggiunta di banane e zucchero, con aggiunta di crema. Si mangiano con verdure, con *chatni*, con qualsiasi cosa. Ecco qui di seguito la ricetta base. Se preferite una versione più saporita, aggiungete all'impasto dei semi di sesamo, oppure dei semi di kalinji o di cumino, mezzo cucchiaino di curcuma, un pizzico di peperoncino in polvere...

Occorrente per quattro persone:

300 grammi di farina bianca

mezzo cucchiaino di sale

un cucchiaino di burro chiarificato

200 ml di acqua tiepida

olio o burro chiarificato per friggere a immersione

Mescolate la farina con il sale e il burro chiarificato, poi aggiungete lentamente l'acqua fino a formare un impasto morbido ma sodo. Lavorate l'impasto per circa cinque minuti, finché diventa elastico, poi lasciatelo riposare per una decina di minuti. Scaldate la pentola dell'olio o del burro chiarificato per friggere. Formate 20 palline con l'impasto e stendetele con il mattarello su una superficie leggermente unta.

Man mano che i dischetti sono pronti, fateli scivolare uno alla volta nell'olio bollente e muoveteli delicatamente con la schiumarola. Se la temperatura dell'olio è giusta, dovrebbero gonfiarsi immediatamente come palloncini. Girate i *puri* e fateli dorare leggermente su entrambi i lati, sgocciolateli e serviteli subito ben caldi.

Puri alla banana

Occorrente per quattro persone:

250 grammi di farina integrale

50 grammi di farina di ceci

2 piccole banane ben mature

un cucchiaino di burro o burro chiarificato

due cucchiaini di zucchero integrale di canna

mezzo cucchiaino di cannella in polvere

mezzo cucchiaino di sale (facoltativo)

mezzo cucchiaino di semi di cumino (facoltativo)

un pizzico di peperoncino in polvere (facoltativo)

olio o burro chiarificato per friggere

50 grammi di zucchero semolato oppure di zucchero a velo (facoltativo)

Queste gustose frittelle di pane possono essere servite da sole, spolverate di zucchero o zucchero a velo, oppure accompagnate da frutta fresca, crema di yogurt condensato o formaggio fresco (cagliata o mascarpone). Potete scegliere la variante tutta dolce oppure quella più tradizionale che contiene anche sale e spezie (messe come facoltative nell'elenco degli ingredienti).

In una terrina mescolate le due farine (ed eventualmente il sale e le spezie) con il cucchiaino di burro. Separatamente, in

un piatto largo, schiacciate le due banane con lo zucchero e la cannella finché sono diventate omogenee, poi unitele alla farina. Impastate molto bene finché la miscela è ben omogenea ed elastica, poi lasciatela riposare per un periodo da 15 a 30 minuti. Formate una ventina di palline e stendetele con il mattarello sul piano infarinato, fino ad ottenere dei dischetti spessi circa 2 mm. Friggeteli uno ad uno nell'olio molto caldo e scolateli appoggiandoli fianco a fianco, verticalmente, in un colapasta, senza sovrapporli. Servite caldi (eventualmente passandoli un attimo in un piatto cosparso di zucchero) o a temperatura ambiente, spolverati di zucchero a velo.

Bhatura

In India il pane di tipo occidentale, cotto al forno, è diventato popolare soltanto negli ultimi anni e per lo più viene usato soltanto per la colazione del mattino in famiglia. Il pane a cassetta che si trova nei negozi è però dolciastro, addizionato di grassi e di parecchi conservanti e altre sostanze chimiche, e non verrebbe mai servito in templi o ashrama anche perché la tradizione non permette alle caste superiori di mangiare cibo cucinato o anche solo toccato dalle caste inferiori. Siccome è praticamente impossibile stabilire chi abbia impastato, cotto e confezionato il pane, le torte o i biscotti venduti dall'industria, i tradizionalisti delle caste più alte si astengono completamente dal consumare questi alimenti commerciali.

Bisogna dire che non ci perdono molto, visti la qualità scadente degli ingredienti e degli standard di pulizia; molto spesso, dato che questi prodotti sono comunque destinati a

persone che non si preoccupano un granché della tradizione vedica o anche del vegetarianesimo in senso più lato, spesso contengono grassi animali e uova. Negli ashrama e nelle case tradizionaliste vengono invece preparati freschi *chapati*, *puri*, *paratha* e *bhatura*, serviti appena cotti e come accompagnamento a piatti salati o dolci.

La ricetta che segue è quella che più si avvicina al gusto del pane occidentale, essendo preparata con pasta lievitata. In genere la lievitazione si ottiene tradizionalmente con la fermentazione naturale per poche ore nel clima caldo indiano, aiutata dallo yogurt che sostituisce una parte dell'acqua nell'impasto; se avete fretta o a casa vostra non fa molto caldo, forse è meglio usare un pezzetto di lievito di birra fresco.

Occorrente per quattro persone:

500 grammi di pasta di pane lievitata (preferibilmente di farina integrale), oppure

300 grammi di farina

mezzo cucchiaino di sale

15 grammi di lievito di birra

un vasetto di yogurt e acqua per impastare

olio o burro chiarificato per friggere a immersione

Se non avete la pasta di pane lievitata già pronta, preparatela voi stessi sciogliendo il lievito di birra in una tazza di acqua tiepida leggermente salata. Aggiungete la farina ed eventualmente altra acqua fino a ottenere un impasto morbido. Lavorate l'impasto per circa cinque minuti, finché non è diventato elastico, cercando di introdurre più aria possibile (questo si ottiene ripiegando la pasta su se stessa e reimpastandola di nuovo).

Alla fine lasciate riposare la pasta per circa 15 minuti, coperta da un panno umido. Trascorso un quarto d'ora, tornate al vostro impasto e fatene una ventina di palline. Stendetele con il mattarello sul piano di lavoro leggermente infarinato, in tanti dischetti spessi circa 3 mm., poi lasciate riposare i dischetti su un vassoio ampio per altri 10 o 15 minuti prima di friggere. Scaldate la pentola con l'olio o il burro chiarificato per friggere a immersione, fatevi scivolare i *bhatura* e friggeteli uno alla volta quando la temperatura è abbastanza alta. Scolateli bene disponendoli verticalmente in un colapasta senza ammucchiarli uno sull'altro, e servite molto caldi.

Paratha

Occorrente per quattro persone:

200 grammi di farina integrale

100 grammi di farina bianca

4 cucchiaini di burro fresco o 3 cucchiaini di burro chiarificato

150 ml circa di acqua tiepida

sale a piacere

Uno degli spuntini preferiti delle famiglie indiane tradizionaliste, i *paratha* si accompagnano bene con le verdure, le insalate allo yogurt e i *chatni*. Essendo molto ricchi (l'equivalente indiano della pasta sfoglia) possono addirittura costituire un pasto a sé, specialmente nella versione farcita.

Mescolate le due farine (tenendo da parte 50 grammi di farina integrale) in una terrina insieme con il sale, poi aggiungete 2 cucchiaini di burro fresco o 1 di burro chiarificato (tenete da parte un po' di burro per la cottura).

Stemperate il burro nella farina, poi aggiungete poco a poco l'acqua tiepida e impastate bene. Lavorate per qualche minuto finché la pasta è diventata elastica, poi lasciatela riposare per una mezz'ora. Fatene dieci palline e stendetele con il mattarello su una superficie infarinata ad uno spessore di 4 mm, poi spalmate la superficie dei dischetti con un po' di burro, piegate i dischetti a metà, appiattiteli ancora un po', spalmate con altro burro, piegateli e appiattiteli di nuovo. Avrete così dieci "triangoli" di pasta. Appiattite i triangoli con il mattarello fino ad ottenere uno spessore di circa 3 mm, poi scaldare una padella di ferro pesante o una piastra da cucina. Cuocete i *paratha* uno ad uno nella padella ben calda ma a fiamma moderata, con una piccola quantità di burro chiarificato, muovendoli leggermente con una paletta o un tampone di stoffa di cotone ben unto. Quando sono cotti tendono a gonfiarsi un po' come i *chapati*. Servite immediatamente, molto caldi.

Paratha ripieni

Occorrente per quattro persone:

200 grammi di farina integrale

100 grammi di farina bianca

4 cucchiaini di burro fresco o 3 cucchiaini di burro chiarificato

150 ml circa di acqua tiepida

sale a piacere

100 grammi di patate

100 grammi di cavolfiore

100 grammi di cagliata fresca

2 cucchiaini di burro chiarificato o olio per rosolare le spezie e cuocere le verdure

quattro peperoncini freschi verdi piccoli o mezzo cucchiaino di peperoncino macinato

un mazzetto di foglie di coriandolo
un cucchiaino di curcuma in polvere
un cucchiaino e mezzo di zenzero fresco grattugiato
mezzo cucchiaino di semi di cumino
un pizzico di assafetida in polvere
un pizzico di noce moscata in polvere

Questa variante della ricetta base è estremamente popolare e si trova praticamente in tutti i ristoranti per i pasti "fuori orario". All'ora di pranzo infatti i ristoranti servono quasi unicamente il *thali* tradizionale con riso e coppette con verdure e zuppa di legumi, talvolta accompagnando con una coppetta di yogurt al naturale, un pochino di *chatni* e un *pappadam* fritto. "Fuori orario" vengono serviti invece i *tiffin*, cioè gli spuntini - colazione, merenda e via dicendo - con una miriade di possibilità gustose.

Potete provare tutti e tre i ripieni (patate, cavolfiore e cagliata) oppure uno solo alla volta, per semplificare il lavoro in cucina. Per preparare l'impasto base procedete come per la ricetta precedente: mescolate le due farine (tenendo da parte 50 grammi di farina integrale) in una terrina insieme con il sale, poi aggiungete 2 cucchiari di burro fresco o 1 di burro chiarificato (tenete da parte un po' di burro per la cottura). Stemperate il burro nella farina, poi aggiungete poco a poco l'acqua tiepida e impastate bene. Lavorate per qualche minuto finché la pasta è diventata elastica, poi lasciatela riposare per una mezz'ora.

Nel frattempo sbucciate le patate, lavatele e grattugiatele finemente. Tagliate qualche cimetta di cavolfiore, lavatela e grattugiatela, mettendola poi in una tazza a parte. In un padellino fate sciogliere un cucchiaio di burro chiarificato e soffriggetevi il peperoncino, lo zenzero, il cumino,

l'assafetida e la noce moscata. Alla fine aggiungete la curcuma e togliete dal fuoco. Mescolate bene, poi scolate un cucchiaino circa di miscela di spezie e versatela nella cagliata fresca, salate e mescolate. Togliete un altro cucchiaino di miscela di spezie e aggiungetelo alle patate grattugiate. Con le spezie rimaste nel pentolino rosolate il cavolfiore grattugiato per qualche minuto, finché è tenero. Scolate spremendo il burro chiarificato il più possibile e mettete da parte il cavolfiore cotto in una tazza. Con il burro chiarificato rimasto cuocete le patate grattugiate, aggiungendo eventualmente ancora un po' di burro chiarificato. Quando le patate sono cotte, toglietele dal fuoco e lasciatele raffreddare un po'. Tritate le foglie di coriandolo fresco e distribuitele nei tre diversi ripieni.

Tornate all'impasto e fatene venti palline; stendetele con il mattarello su una superficie infarinata ad uno spessore di circa 4 mm. Disponete sopra dieci dischetti un po' di ripieno, stendendolo bene con un cucchiaio, poi sovrapponetevi con cura gli altri dieci dischetti, premeteli con le mani per farli aderire, spolverate di farina sopra e sotto e appiattite il tutto con il mattarello. Procedete poi come per i normali paratha: spalmate la superficie dei dischetti con un po' di burro, piegate i dischetti a metà, appiattiteli ancora un po', spalmate con altro burro e appiattiteli di nuovo, questa volta piegandoli dalla parte opposta per proteggere meglio il ripieno.

Avrete così dieci "triangoli" di pasta ripiena: maneggiatela con cura per evitare che si rompa e lasci uscire il ripieno. Appiattite i triangoli con il mattarello fino ad ottenere uno spessore di circa 3 mm, poi scaldare una padella di ferro pesante o una piastra da cucina. Cuocete i paratha uno ad uno nella padella ben calda ma a fiamma moderata, con una

piccola quantità di burro, muovendoli leggermente con una paletta o un tampone di stoffa di cotone ben unto. Servite immediatamente.

Piadine di farina di ceci

Occorrente per quattro persone:

150 grammi di farina di ceci

150 grammi di farina integrale macinata a pietra o setacciata

4 cucchiaini di burro fresco o 3 cucchiaini di burro chiarificato

150 ml circa di acqua tiepida

sale a piacere

un pizzico di pepe nero macinato

un pizzico di semi di cumino macinati

un peperoncino fresco verde tritato

3 cucchiaini di foglie di coriandolo tritate

Questa è una versione dei *paratha* decisamente saporita e molto nutriente, visto che contiene una buona quantità di farina di ceci, alimento altamente proteico e ricco di sali minerali. E' importante che queste piadine vengano cotte molto bene, altrimenti possono risultare difficili da digerire. Tenete presente inoltre che non è necessario includere nello stesso pasto altre proteine in forma concentrata (zuppe di legumi, ceci con verdure, formaggi, ecc.).

Mescolate le due farine, il sale e tutte le spezie in una terrina. Aggiungete un cucchiaino di burro chiarificato o due cucchiaini di burro fresco, stemperandolo bene con le dita nella farina. Versate pian piano dell'acqua tiepida, mescolando, fino ad ottenere un impasto morbido. Coprite la terrina e lasciate riposare per una mezz'ora almeno. Dividete l'impasto in 12 palline e stendetele come per i

paratha: stendetele con il mattarello su una superficie infarinata ad uno spessore di 4 mm, poi spalmate la superficie dei dischetti con un po' di burro, piegate i dischetti a metà, appiattiteli ancora un po', spalmate con altro burro, piegateli e appiattiteli di nuovo. Avrete così dieci "triangoli" di pasta. Appiattite i triangoli con il mattarello fino ad ottenere uno spessore di circa 3 mm, poi scaldare una padella di ferro pesante o una piastra da cucina.

Cuocete i *paratha* di farina di ceci uno ad uno nella padella ben calda ma a fiamma moderata, con una piccola quantità di burro, muovendoli leggermente con una paletta o un tampone di stoffa di cotone ben unto. Servite immediatamente, molto caldi.

Masala dosa

Si tratta di una ricetta estremamente popolare nel sud dell'India, che però ha trovato molto favore su tutto il territorio nazionale, essendo facile e veloce da preparare (una volta che si è ottenuta la pastella fermentata), economica, facile da digerire, gustosa e nutriente.

Per di più si presta a molte interpretazioni (decine e decine di ripieni diversi) ed è sensibile all'abilità del cuoco - si possono fare dei dosa scadenti, appena decenti, buoni, ottimi e straordinari, a seconda dell'esperienza e delle capacità individuali. Un buon *dosa* deve essere sottilissimo, croccante esternamente e morbido internamente, saporito e unto al punto giusto, e caldissimo. Nei ristoranti di classe si servono i "*paper dosa*" (i "*dosa* di carta"), sottili come un foglio ed enormi. Con un po' di pratica, otterrete dei *dosa* perfetti.

I *dosa* possono essere serviti semplici (*sada dosa*) con accompagnamento di *chatni* di cocco e *sambar*, oppure con un ripieno (*masala dosa*), generalmente a base di patate e cipolle. Se trovate il *chana dal* (piccoli ceci spezzati e decorticati) vale senz'altro la pena di aggiungerli nel ripieno (ammollati e fritti), perché sono molto saporiti.

Occorrente per quattro persone:

250 grammi di riso di buona qualità

150 grammi di *urad dal* (lenticchie nere indiane) spezzate e decorticate

mezzo cucchiaino di semi di fieno greco macinati

un pizzico di zucchero integrale di canna

due cucchiaini di burro chiarificato

sale a piacere

500 grammi di patate

un porro fresco o una piccola cipolla (facoltativo)

100 grammi di *chana dal* (facoltativo)

un cucchiaio di cocco grattugiato

un cucchiaio di zenzero grattugiato

un cucchiaio di burro chiarificato

un cucchiaino di semi di mostarda nera

mezzo cucchiaino di semi di cumino

mezzo cucchiaino di curcuma

sale a piacere

un cucchiaio di foglie di coriandolo tritate

Cominciate mettendo a bagno il riso e l'*urad dal* in acqua tiepida per tutta la notte. La mattina seguente macinate riso e *urad dal* con poca acqua ottenendo una pastella non troppo fluida; aggiungete i semi di fieno greco macinati, lo zucchero e il sale. Lasciate fermentare in un recipiente coperto e in luogo caldo per qualche ora, finché la pastella non presenta delle bollicine in superficie.

Quando la pastella è fermentata, preparate il ripieno. Fate bollire le patate, sbucciatele e schiacciatele con una forchetta. Pulite il porro e tagliatelo a fettine. Fate scaldare un cucchiaino di burro chiarificato in padella su fiamma molto bassa e rosolate prima i semi di mostarda nera, poi quando cominciano a scoppiettare aggiungete il chana dal e i porro a fettine sottili e lasciate dorare molto bene. Nel frattempo preparate le altre spezie (preferibilmente macinandole insieme fino a formare una pasta) e poi versatele nella padella. Salate, mescolate bene e fate insaporire, poi unite anche le patate e cuocete sempre a fiamma molto bassa per qualche minuto, finché le patate si sono rosolate leggermente. A fine cottura aggiungete le foglie di coriandolo tritate e lasciate riposare nella pentola coperta al caldo.

Scaldate ora una padella di ferro a fondo spesso o meglio ancora una piastra di ferro da cucina. Versatevi qualche goccia di burro chiarificato e quando la padella è ben calda versate una mestolata di pastella, stendendola il più sottile possibile. Le prime volte è consigliabile cuocere il *dosa* da tutte e due le parti, perché di solito non si riesce a farlo abbastanza sottile. Quando il *dosa* è ben dorato, toglietelo dalla padella e procedete con il successivo, aggiungendo man mano un pochino di burro chiarificato per evitare che la pastella si attacchi. Servite i *dosa* caldissimi con il loro ripieno, piegando ogni crespella in due o arrotolandola. Se fate fatica ad ottenere dei *dosa* sottili, niente paura: usate la stessa pastella per preparare degli *uttapam*, l'equivalente più spesso dei *dosa* (circa 3-4 mm a cottura ultimata), generalmente arricchiti con un soffritto di verdure (spesso pezzetti di pomodoro alle spezie) e cotti a fiamma decisamente più bassa. Un buon *uttapam* è spugnoso e ben cotto all'interno.

MINESTRE

Zuppa di legumi dell'Anand Bazar

Anand Bazar ("il mercato della gioia") è il nome del mercato di Puri dove si può acquistare il famosissimo Mahaprasadam, il cibo offerto nel tempio a Jagannatha ("il Signore dell'universo"), una delle forme più amate di Krishna. Il tempio di Puri è molto grande e antico, caratterizzato soprattutto dalla celebrazione annuale del Festival dei Carri, in cui le Divinità vengono portate in processione dal Sri Mandir che simboleggia Dvaraka al Gundicha Mandir che rappresenta Vrindavana, per festeggiare il ritorno del principe Krishna al villaggio dove aveva trascorso l'infanzia e la giovinezza. Oltre 50 varietà di cibo vengono preparate e offerte ogni giorno in quantità enorme - sufficiente per 200.000 persone. Dopo l'offerta le pentole di terracotta vengono vendute in questo mercato, dove devoti e pellegrini si affollano per molte ore al giorno. Bhaktivinoda Thakura, erudito e maestro spirituale che visse a Puri molti anni come magistrato e funzionario del governo incaricato dell'amministrazione del grande tempio di Jagannatha, apprezzava particolarmente questa zuppa di legumi densa e saporita, dal gusto dolciastro, che costituisce una delle portate fondamentali nell'offerta di mezzogiorno alla Divinità.

Occorrente per quattro persone:
200 grammi di *chana dal* (ceci spezzati)
una o due foglie di alloro
mezzo cucchiaino di cannella
un pizzico di noce moscata in polvere
un pizzico di chiodi di garofano in polvere

uno o due gusci di cardamomo
un cucchiaino di burro chiarificato
mezzo cucchiaino di semi di mostarda nera
un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
mezzo cucchiaino di semi di cumino
un cucchiaino di cocco grattugiato essiccato o due cucchiaini di cocco fresco
un cucchiaino di zucchero integrale
sale a piacere, 50 grammi di burro fresco

Mettete a bagno i ceci spezzati (*chana dal*) per almeno un'ora o anche per una notte intera, poi scolateli, metteteli in pentola a pressione con quattro parti di acqua, l'alloro, la cannella, la noce moscata, i chiodi di garofano e il cardamomo. Fate cuocere per 10 minuti, finché i ceci sono sfatti, poi lasciate scendere la pressione. Preparate una padellina con il burro chiarificato, fatevi scaldare i semi di mostarda nera e quando cominciano a scoppiettare aggiungete lo zenzero fresco grattugiato, i semi di cumino e il cocco grattugiato. Fate rosolare qualche minuto, poi aggiungete alla zuppa. Versate nella zuppa anche un po' di zucchero integrale e di sale, lasciate insaporire a fuoco molto basso mescolando di tanto in tanto, e servite caldissimo con una noce di burro fresco.

Zuppa di mung dal

Occorrente per quattro persone:
200 grammi di soia verde decorticata (*mung dal*)
due foglie di alloro
un cucchiaino di burro chiarificato
un cucchiaino di semi di mostarda nera
un cucchiaino di semi di cumino (facoltativo)

uno o due peperoncini piccanti tritati (freschi) o sbriciolati (secchi)
un cucchiaio di zenzero fresco grattugiato
un pizzico di assafetida
due cucchiaini di curcuma in polvere
500 grammi circa di pomodori
il succo di due limoni
un mazzetto di foglie di coriandolo fresco
sale a piacere

La soia verde è considerata il legume più facile da digerire ed è quindi raccomandata per bambini, anziani e convalescenti. La sua qualità di leggerezza e la sua composizione nutritiva molto equilibrata consente di abbinarla ad ingredienti che di solito male si combinano con i legumi e le proteine, come il pomodoro e i latticini. In ogni caso, l'aggiunta della miscela di spezie suggerita da questa ricetta facilita ulteriormente la digestione e l'assimilazione. Servite con riso semplice e uno o due piatti di verdure stufate, per un pasto leggero e nutriente.

Pulite bene la soia e fatela tostare a fiamma molto bassa per 5 minuti, finché i grani sono dorati. Versate la soia tostata in un colapasta di metallo e sciacquatela velocemente, poi versatela in pentola con un litro circa di acqua e l'alloro. Lasciate cuocere a pentola coperta per circa mezz'ora (se usate la pentola a pressione basteranno 10 minuti). Nel frattempo lavate e pulite i pomodori, poi tagliateli a pezzetti e teneteli da parte.

Scaldate il burro chiarificato e fatevi rosolare i semi di mostarda nera, poi aggiungete lo zenzero, il cumino, il peperoncino e l'assafetida. Mescolate bene, poi versate i pomodori a pezzetti e lasciateli rosolare per qualche

minuto. Versate il tutto nella pentola della zuppa, aggiustate di sale e lasciate cuocere a fiamma molto bassa finché la soia si è disfatta, aggiungendo eventualmente ancora un po' d'acqua se la zuppa si è asciugata troppo. Al momento di servire aggiungete il succo di limone e le foglie di coriandolo tritate.

Zuppa Gujarati di urad dal

Occorrente per quattro persone:

200 grammi di *urad dal* (lenticchie nere indiane)

100 grammi di lenticchie locali a scelta

mezzo litro di yogurt fresco al naturale

mezzo cucchiaino di curcuma

due foglie di alloro

un pizzico di assafetida

un cucchiaio di burro chiarificato

mezzo cucchiaino di semi di mostarda nera

uno o due peperoncini piccoli sbriciolati

un cucchiaino di semi di finocchio

un cucchiaio di zenzero fresco grattugiato

un cucchiaio di zucchero integrale di canna (facoltativo)

sale a piacere

Questa ricca minestra del nord ovest dell'India ha un gusto leggermente dolce che è molto caro alla maggior parte degli indiani. Potete servirla con puri bollenti e due o tre preparazioni di verdure. Non è necessario servire nello stesso pasto altri piatti ad alto contenuto proteico (ceci con verdure, formaggi eccetera).

Pulite e lavate le lenticchie e l'*urad dal* separatamente. E' meglio ammollare le lenticchie in acqua per una notte prima

di cuocerle, in modo da risparmiare tempo durante la cottura. Cuocete le lenticchie in pentola a pressione con un litro d'acqua per 10 minuti, poi lasciate scendere la pressione, aggiungete l'*urad dal* e cuocete per altri 10 minuti. Fate scendere di nuovo la pressione, aprite la pentola ed eliminate la schiuma che può essersi formata e rimettete la pentola sul fuoco. Aggiungete l'alloro, la curcuma, l'assafetida, lo zucchero e il sale e lasciate insaporire finché i legumi cominciano a disfarsi.

Scaldate il burro chiarificato in una padella e fatevi rosolare i semi di mostarda nera. Coprite sempre la padella per qualche istante mentre friggete i semi di mostarda, altrimenti scoppiettando saltano tutti fuori dalla padella. Aggiungete lo zenzero, i semi di finocchio e alla fine il peperoncino. Mescolate un attimo, poi versate il soffritto di spezie nella zuppa. Mescolate bene, lasciate insaporire ancora qualche minuto a fiamma molto bassa, poi servite caldissima aggiungendo lo yogurt tenuto a temperatura ambiente.

Matar dal

Occorrente per quattro persone:

200 grammi di piselli spezzati (*matar dal*)

300 grammi di carote

200 grammi di patate

mezzo cucchiaino di curcuma

due foglie di alloro

un cucchiaio di burro chiarificato

un cucchiaio di zenzero fresco grattugiato

un cucchiaino di semi di coriandolo macinati

uno o due peperoncini freschi

un pizzico di assafetida in polvere
sale a piacere
mezzo cucchiaino di foglie di coriandolo o prezzemolo
100 grammi di cagliata fresca, tagliata a cubetti piccoli e
fritta (facoltativo)

Il *matar dal* (piselli spezzati) è molto popolare in India perché permette di utilizzare per tutto l'anno i piselli, ingrediente che si trova fresco sul mercato solo durante una breve stagione.

Lavate e ammoliate i piselli spezzati per almeno un'ora in acqua tiepida, poi cuoceteli in pentola a pressione con le carote e le patate tagliate a cubetti piccoli, la curcuma, l'alloro, il sale e circa un litro di acqua. Fate cuocere per circa 10 minuti, finché le verdure sono molto tenere e i piselli spezzati sono disfatti, poi lasciate scendere la pressione e togliete il coperchio. In un pentolino scaldate il burro chiarificato e fatevi rosolare per qualche minuto a fiamma bassa le spezie; quando lo zenzero è dorato gettate il tutto nella pentola della minestra, facendo attenzione a non provocare schizzi. Rimettete sul fuoco la pentola e lasciate insaporire a fiamma bassa per qualche minuto. Al momento di servire aggiungete i cubetti di cagliata fritta e il coriandolo o prezzemolo tritato.

Zuppa Raja Lakshmi

Raja Lakshmi (la Signora della ricchezza e dell'opulenza) è uno dei tre aspetti fondamentali della Dea Lakshmi, consorte di Vishnu e Dea della fortuna e della bellezza. Vijaya Lakshmi rappresenta l'aspetto della potenza e della sicurezza, la vittoria contro le difficoltà e i nemici. Griha

Lakshmi è la Signora della casa, che sovrintende alla gestione della famiglia e soprattutto della cucina: non sopporta gli sprechi e la sporcizia, e conserva accuratamente i cereali, i legumi, le spezie e il burro chiarificato, considerati la vera ricchezza della casa. E' detto che Lakshmi Devi preferisce in particolare i piatti a base di spinaci e lo yogurt; sicuramente, poiché esiste un collegamento tra bellezza, ricchezza e salute, possiamo considerare questa ricetta come una benedizione. Potete realizzare questa ricetta con qualsiasi tipo di ortaggi a foglia verde (spinaci, erbe, bietole, coste ecc.) a seconda della disponibilità stagionale e dei vostri gusti.

Occorrente per quattro persone:

200 grammi di piselli spezzati (*matar dal*)

una o due foglie di alloro

un cucchiaino di curcuma

un pizzico di assafetida

un cucchiaino di semi di coriandolo macinati

un cucchiaio di burro chiarificato

un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

un pizzico di semi di cumino tostato e macinato

uno o due peperoncini piccanti freschi tritati

un pomodoro fresco tagliato a spicchi (o un cucchiaio di passata di pomodoro)

500 grammi di spinaci freschi (o 200 di spinaci surgelati)

400 ml di yogurt fresco al naturale

sale a piacere

Lavate i piselli spezzati e lasciateli ammollare per una mezz'ora, poi fateli cuocere in pentola a pressione con quattro parti di acqua, l'alloro, la curcuma, l'assafetida e il coriandolo. Lasciate scendere la pressione, togliete il coperchio e proseguite la cottura a fuoco molto basso.

In una padellina fate scaldare il burro chiarificato, aggiungete lo zenzero fresco grattugiato, i semi di cumino (facoltativo), il peperoncino. Quando le spezie sono rosolate per qualche secondo, aggiungete il pomodoro, gli spinaci tritati, lasciate appassire e continuate a rosolare per qualche minuto, poi aggiungete alla zuppa di piselli spezzati. Aggiustate di sale, fate insaporire ancora a fuoco basso per qualche minuto, e servite aggiungendo ad ogni piatto una cucchiata di yogurt al naturale.

Rasam

Occorrente per quattro persone:

100 grammi di lenticchie rosse (o *tuvar dal*)

un litro di acqua

mezzo cucchiaino di curcuma in polvere

un cucchiaino di olio

un cucchiaino di semi di coriandolo in polvere

uno o due peperoncini secchi sbriciolati

un pizzico di pepe nero

mezzo cucchiaino di semi di cumino

un pizzico di semi di mostarda nera

un pizzico di assafetida

un cucchiaino di olio

un cucchiaio di estratto di tamarindo non dolcificato o il

succo di 100 grammi di tamarindo secco

un mazzetto di foglie di coriandolo o prezzemolo

sale a piacere

Caratteristica preparazione dell'India del sud, il Rasam è un leggero brodo molto speziato che viene servito bollente. Di solito viene preparato con lenticchie rosse, succo di tamarindo e spezie.

Cominciate lavando e mettendo a cuocere in pentola a pressione le lenticchie nell'acqua insieme con la curcuma e un cucchiaino di olio. Lasciate cuocere per una decina di minuti, finché le lenticchie sono molto tenere. Fate scaldare separatamente il secondo cucchiaino di olio e fatevi rosolare a fiamma bassa i semi di mostarda nera, poi aggiungete i semi di cumino, il pepe, l'assafetida, il coriandolo e il peperoncino e mescolate bene. Lasciate raffreddare la miscela e poi passatela al macinaspezie per ottenere una polvere abbastanza fine. Fate scendere la pressione e togliete il coperchio. Versate nella pentola la miscela di spezie, il cucchiaio di estratto di tamarindo oppure una tazza di succo di tamarindo. Per preparare il succo di tamarindo dovete lasciare in ammollo 100 grammi di baccelli secchi di tamarindo in una tazza abbondante di acqua tiepida, poi spremerli finché i semi sono puliti. Fate scaldare il succo su fiamma bassa per qualche minuto, poi filtrate. Se la zuppa non è abbastanza liquida, aggiungete acqua fino ad ottenere la consistenza desiderata, aggiustate di sale e lasciate insaporire a pentola scoperta su fiamma bassa per qualche minuto, poi servite molto caldo.

Zuppa Mulligatawny

Occorrente per quattro persone:

due tazze di acqua di cottura del riso (ottenuta facendo bollire 250 grammi di riso)

due pomodori (circa 100 grammi)

mezzo cucchiaio di estratto di tamarindo o il succo di 50 grammi di tamarindo secco

un cucchiaino di semi di coriandolo in polvere

uno o due peperoncini secchi sbriciolati

mezzo cucchiaino di pepe nero

mezzo cucchiaino di semi di cumino
un pizzico di semi di mostarda nera
un pizzico di assafetida
un cucchiaino di olio
un cucchiaio di foglie di coriandolo tritate

Questo famoso brodo, leggero e digestivo, prende il nome da un ufficiale britannico di stanza nell'India del sud, che si faceva preparare il Rasam senza lenticchie, usando piuttosto l'acqua di cottura del riso. Procedete con la miscela di spezie macinate come nella ricetta base del Rasam, poi aggiungete due pomodori piccoli tritati, il tamarindo e l'acqua di cottura del riso. Fate insaporire per qualche minuto su fiamma bassa e alla fine aggiungete le foglie di coriandolo tritate. Servite ben caldo.

Sambar

Uno dei piatti più caratteristici dell'India del Sud è proprio questa densa zuppa al cocco e tamarindo che accompagna tradizionalmente, insieme con il *chatni* di cocco, tutti gli spuntini a base di riso e *urad dal* (*dosa*, *uttapam*, *vada*, ecc.) oltre a costituire uno dei componenti fondamentali del pranzo base.

Come base tradizionalmente nel sud dell'India si usa un particolare tipo di lenticchia rossa, chiamato *toor dal* o *tuvar dal*, ingrediente fondamentale di tutte le minestre locali, ma poiché è difficile trovarlo in occidente, potete usare le lenticchie che preferite: quelle rosse egiziane, quelle italiane che si cucinano per Capodanno, quelle piccole di montagna o anche altri legumi secondo la disponibilità del mercato e i vostri gusti.

L'importante è che i legumi siano completamente disfatti nella zuppa. Potete preparare il *sambar* sia con le verdure che senza, ma tamarindo e cocco sono gli ingredienti indispensabili, oltre ai legumi.

Occorrente per quattro persone:

200 grammi di lenticchie rosse secche (o *tuvar dal*)

due foglie di alloro

un pizzico di assafetida

un cucchiaino di curcuma

due cucchiaini di semi di fieno greco macinati

mezzo cucchiaino di semi di coriandolo macinati

un pizzico di cannella

un cucchiaio di cocco grattugiato secco o due di cocco fresco

500 grammi di verdure assortite (zucca, fagiolini, mezza melanzana, un pomodoro, mezza carota, una zucchina piccola, un mazzetto di rapanelli, patate, patate dolci, un peperone verde, a scelta)

un cucchiaio di estratto di tamarindo non dolcificato o il succo estratto da 100 grammi di tamarindo secco

un cucchiaio di burro chiarificato

mezzo cucchiaino di semi di mostarda nera

un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

due o tre peperoncini tritati

un pizzico di assafetida

un mazzetto di foglie di coriandolo (facoltativo)

un cucchiaio di farina (facoltativo)

sale a piacere

Lavate le lenticchie, lasciatele ammollare per una mezz'ora, poi fatele cuocere in pentola a pressione con quattro parti di acqua, l'alloro, la curcuma, il coriandolo, i semi di fieno greco macinati, la cannella e il cocco grattugiato.

Lasciate scendere la pressione, togliete il coperchio e proseguite la cottura a fuoco molto basso. Pulite e tagliate le verdure, e man mano che sono pronte versatele nella pentola e continuate a cuocere a fuoco basso. Aggiungete anche un cucchiaino di estratto di tamarindo non dolce o una tazza di succo di tamarindo estratto dai baccelli essiccati.

Verso fine cottura, se volete ispessire la zuppa potete aggiungere un cucchiaino di farina stemperata in mezza tazza d'acqua tiepida: mescolate molto bene per evitare la formazione di grumi e cuocete a fiamma bassa per altri 5 minuti. In un pentolino scaldate il burro chiarificato e fatevi scoppiettare i semi di mostarda nera, poi aggiungete lo zenzero grattugiato i peperoncini tritati e infine l'assafetida. Quando il soffritto è dorato, versatelo nella zuppa, aggiungete un cucchiaino di coriandolo fresco tritato (o prezzemolo), e servite subito.

Una variazione interessante di questa famosa zuppa viene chiamata Morkuzhambu, e si prepara sostituendo il tamarindo con una quantità uguale di yogurt; le verdure più usate in questa versione sono le melanzane, le banane acerbe, il peperone verde, le patate dolci, il cavolfiore e gli okra (precedentemente fritti in olio per evitare che diventino vischiosi).

Tamatar ras

Occorrente per quattro persone:

500 grammi di pomodori

un cucchiaino di burro chiarificato o olio di girasole

un cucchiaino di *urad dal* (facoltativo)

un cucchiaino di zenzero fresco tritato

uno o due peperoncini piccanti
un pizzico di assafetida in polvere
quattro foglie di curry o di mirto
due foglie di *tej* o alloro
un cucchiaino di semi di papavero
un cucchiaino di semi di fieno greco macinati
mezzo cucchiaino di semi di cumino macinati
un cucchiaino di semi di coriandolo macinati
un cucchiaino di curcuma in polvere
sale a piacere
un cucchiaio di amido di frumento o di mais
un cucchiaio di zucchero integrale
un cucchiaino di aceto (o la quantità adatta al vostro gusto)
un mazzetto di foglie di coriandolo

Nei ristoranti indiani si trova spesso nel menu questa zuppa di pomodoro, erede della lunga tradizione indiana del Rasam. Le foglie di curry, ingrediente caratteristico di molti piatti, possono essere ottimamente sostituite dalle piccole foglie del mirto, un ingrediente tipicamente mediterraneo che ha praticamente lo stesso sapore e lo stesso aspetto delle foglie di curry. Le foglie di *tej*, anch'esse usate molto spesso nei *khari* (curry) e nelle minestre, possono essere sostituite dalle foglie di alloro, anche se il gusto generale della ricetta avrà bisogno di un'aggiunta di zenzero e chiodi di garofano, poiché le foglie di *tej* hanno un profumo inimitabile. L'*urad dal* si può trovare abbastanza facilmente nei negozi di specialità indiane e orientali.

Pulite e tritate finemente i pomodori; se preferite potete anche frullarli per qualche secondo in modo da ottenere una passata non perfettamente omogenea. Fate scaldare in una pentola il burro chiarificato o l'olio e rosolatevi l'*urad dal* (lenticchie nere spezzate e decorticate) lo zenzero fresco

tritato fine, il peperoncino, l'assafetida, le foglie di curry o di mirto, i semi di papavero. Dopo qualche secondo aggiungete il fieno greco, il cumino, il coriandolo e infine la curcuma. A questo punto versate i pomodori tritati o frullati, salate e lasciate cuocere per una decina di minuti. In una tazzina sciogliete l'amido con acqua sufficiente a formare una pastella liquida. Aggiungete lo zucchero integrale e una spruzzata di aceto secondo il vostro gusto. Versate la pastella nella passata di pomodoro, mescolate bene e aggiungete acqua sufficiente per ottenere la densità che preferite. Abbassate la fiamma al minimo e lasciate insaporire per qualche minuto ancora. Nel frattempo tritate le foglie di coriandolo. Servite la zuppa calda con il coriandolo tritato.

Zuppa alle arachidi

Occorrente per quattro persone:

200 grammi di lenticchie rosse

100 grammi di zucca

100 grammi di patate dolci (yam)

200 grammi di arachidi tostate o fritte

due cucchiaini di cocco fresco grattugiato

un cucchiaio di burro chiarificato

mezzo cucchiaino di semi di mostarda nera

un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

mezzo cucchiaino di curcuma in polvere

un cucchiaino di *garam masala*

un pizzico di assafetida

un cucchiaino di zucchero integrale di canna (facoltativo)

uno o due peperoncini freschi piccoli

un cucchiaio di foglie di coriandolo fresche (facoltativo)

sale a piacere

Questa ricetta del sud dell'India ha un gusto piuttosto dolce che piace molto al palato indiano. Può essere servita con riso semplice o qualsiasi tipo di pane, con stuzzichini e verdure di vario genere. La quantità e la qualità delle proteine contenute in una porzione sono ottime, e possono soddisfare facilmente il fabbisogno giornaliero di un adulto.

Lavate bene le lenticchie e lasciatele in ammollo per circa un'ora in acqua calda ma non bollente, poi mettetele a cuocere in pentola a pressione per una decina di minuti. Nel frattempo pulite e tagliate a dadini molto piccoli la zucca e le patate dolci. Macinate le arachidi finemente. Fate scendere la pressione nella pentola, togliete il coperchio e aggiungete la zucca, le patate dolci e le arachidi macinate, sale, zucchero di canna, curcuma e cocco. Riportate la pentola sotto pressione e lasciate cuocere per altri cinque o dieci minuti, finché le verdure sono molto tenere. Nel frattempo scaldate il burro chiarificato in un padellino e fatevi rosolare i semi di mostarda nera; quando cominciano a scoppiettare aggiungete lo zenzero grattugiato, il peperoncino tritato, poi l'assafetida e infine il *garam masala*, sempre mescolando accuratamente. Spegnete il fuoco e lasciate riposare. Fate scendere la pressione nella pentola, togliete il coperchio e aggiungete le spezie soffritte, poi lasciate insaporire a pentola scoperta per qualche minuto. Servite ben caldo decorando con le foglie di coriandolo tritate.

Salsa khadi

Occorrente per quattro persone:

100 grammi di farina di ceci

mezzo litro di siero di latte fresco (oppure un quarto di litro

di yogurt e un quarto di litro di acqua)
sale a piacere
3 cucchiaini di burro chiarificato
un cucchiaino di semi di cumino
mezzo cucchiaino di cannella in polvere
un pizzico di chiodi di garofano in polvere
un quarto di litro di yogurt fresco al naturale
un mazzetto di foglie di coriandolo

Si tratta di una salsa di accompagnamento che può servire anche come zuppa. In effetti il modo indiano di servire i pasti lascia una vasta gamma di possibilità in questo senso, perché il *thali* - più simile a un vassoio che a un piatto vero e proprio - contiene contemporaneamente tutte le preparazioni e quindi ogni commensale può sperimentare tutte le variazioni possibili, mescolando il contenuto delle coppette, intingendo, inzuppando o mangiando a cucchiainate quello che preferisce nell'ordine che preferisce. Questa salsa può servire da accompagnamento per riso e verdure, e integra il pasto con un notevole apporto proteico.

Frullate la farina di ceci con il siero di latte fresco (o la miscela di yogurt e acqua) e una presa di sale. In un pentolino fate scaldare il burro chiarificato, poi aggiungete i semi di cumino, la cannella i chiodi di garofano. Quando il cumino è leggermente tostato aggiungete il frullato di farina di ceci e portate a bollore mescolando continuamente. Quando la salsa si è ispessita spegnete il fuoco e aggiungete una tazzina di yogurt fresco al naturale e un cucchiaino di foglie di coriandolo tritate.

VERDURE

Le tecniche di base

La cucina indiana tende a codificare soltanto poche ricette di base, mentre le varianti possibili sono innumerevoli, tante quante gli individui che possono cucinare. Ogni cuoco ha delle preferenze specifiche, tramandate in famiglia o sviluppate a seconda dei gusti e delle esigenze, perciò la stessa ricetta può avere ingredienti diversi a seconda del luogo, delle persone, della stagione e delle disponibilità di mercato. Questo vale soprattutto per i piatti a base di verdure, che sono virtualmente innumerevoli. Ci sono però delle tecniche di base che permettono di poter classificare ogni ricetta e darle un nome appropriato all'interno della tradizione indiana.

Gli ingredienti possibili sono molti, alcuni dei quali sono reperibili solo localmente. In India esistono moltissime verdure diverse da quelle occidentali, e benché negli ultimi tempi i negozi di specialità esotiche e persino i supermercati abbiano ampliato la gamma di prodotti, è ancora difficilissimo trovare alcune tra le verdure più interessanti, come il *jackfruit*, la papaia acerba, le banane da cuocere (una particolare varietà di banane verdi piuttosto grosse e con la buccia attaccata alla polpa), le *arbi*, i *patola*, i *gioni*, i *karela*, le molte varietà di zucche, le molte varietà di spinaci, le foglie di fieno greco, i manghi verdi, i germogli di banano, e una quantità di altri ortaggi dal nome intraducibile. Per questo motivo i libri di cucina indiana pubblicati in occidente contengono spesso molte ricette poco credibili dal punto di vista indiano, con verdure tipiche della cultura occidentale, mentre i libri di cucina indiana pubblicati in India sono per

la maggior parte inutilizzabili dai cuochi occidentali perché elencano ingredienti di cui nessun negoziante occidentale ha mai sentito parlare.

Nelle ricette che seguono ho usato soltanto verdure effettivamente presenti nella tradizione indiana degli ultimi 200 anni, che possono essere facilmente riconosciute da qualsiasi ospite indiano. E' ovvio che siete però liberi di sostituire o aggiungere a vostro piacere, secondo gusti ed esigenze, qualsiasi verdura o ingrediente sia disponibile nella vostra zona. Questo vale anche per le erbe e le spezie. Le foglie di coriandolo fresco, ad esempio, usate nella maggior parte delle ricette salate come accompagnamento e decorazione, possono essere difficili da reperire o risultare sgradevoli a molti palati occidentali. Se il problema è quello di trovarle sul mercato, potete coltivare voi stessi il coriandolo come si fa con il prezzemolo. Se invece è il gusto che vi crea dei problemi, potete tranquillamente sostituirle con una uguale quantità di foglie di prezzemolo.

Un'altra osservazione importante riguarda le dosi delle ricette, in particolare la quantità di verdure utilizzate. Gli indiani hanno la tendenza a mangiare più riso o *chapati* che altre preparazioni, e di solito le verdure e le zuppe sono servite semplicemente come accompagnamento a questi due alimenti di base: questo si vede chiaramente dal metodo stesso di servire il cibo - un piatto unico contenente il riso e alcune minuscole coppette con le altre portate. Ne deriva che il genere la quantità di verdure e zuppa servite ad ogni commensale si misura nell'ordine dei due o tre cucchiaini.

In questo libro ho preferito invece calcolare per le zuppe, il riso e le verdure delle dosi più adatte al gusto occidentale, che preferisce diverse portate, ognuna delle quali

comprende al massimo una o due preparazioni (piatto principale e contorno), perché il metodo occidentale di servire il cibo in piatti separati richiede meno portate di maggiore consistenza. Anche in questo caso la scelta però è sempre vostra: potete sperimentare il metodo indiano, riducendo le dosi e preparando una maggiore varietà di ricette, oppure seguire lo stile occidentale pur servendo ricette indiane, con uno schema del tipo primo piatto, secondo piatto, contorno, dessert.

Vediamo ora le principali tecniche di cottura delle verdure secondo la tradizione indiana, elencate in ordine di importanza e diffusione.

1) Verdure in umido

Con questo metodo si ottiene un piatto di verdure morbide con un po' di sugo - volendo è possibile rendere il sugo più denso aggiungendo un cucchiaino di farina durante la cottura, oppure mezzo bicchiere di panna da cucina o yogurt verso fine cottura. Pulite le verdure, tagliatele a pezzetti e fatele rosolare brevemente in un po' di burro chiarificato o olio insieme con le spezie già soffritte. Aggiungete acqua e sale, coprite la pentola e portate a cottura.

Una variante di questa tecnica di base, di più veloce preparazione, consiste nel friggere le verdure a immersione e poi farle sobbollire per qualche minuto in un po' di acqua con un soffritto di spezie. Una seconda variante, adatta per chi desiderasse consumare meno grassi e cucinare un piatto gustoso velocemente, consiste nel friggere le verdure in abbondante olio o burro chiarificato molto caldi, scolarle e cuocerle per un minuto in una tazza di acqua bollente.

Questa prima acqua viene eliminata, insieme con il grasso in eccesso che si sarà sciolto. Poi le verdure vengono salate e scaldate ancora qualche minuto con una quantità minore di acqua nella quale le spezie sono state fatte bollire e non soffriggere (con una miscela per curry, curcuma, zenzero, peperoncino, cumino eccetera).

2) Verdure asciutte

Scaldate le spezie in un po' di burro chiarificato e fatevi insaporire le verdure tagliate a pezzetti; dopo qualche secondo salate e cuocete a pentola coperta finché le verdure sono tenere. Nel caso di verdure che contengono poca acqua (per esempio le patate) aggiungete man mano un bicchiere di acqua se vi accorgete che cominciano ad attaccare sul fondo della pentola.

3) Verdure fritte

Consiste nel friggere a immersione le verdure tagliate in abbondante olio o burro chiarificato molto caldi. La temperatura è importante: se l'olio o il burro non è abbastanza caldo le verdure assorbiranno troppo grasso, mentre se è troppo caldo diventeranno subito scure all'esterno senza riuscire a cuocere bene internamente. La temperatura del grasso di cottura si può regolare anche aggiungendo altro olio o burro chiarificato freddo o una quantità maggiore o minore di verdure.

Dopo averle scolate si aggiungono sale ed eventualmente il *masala* (miscela di spezie). E' importantissimo servire subito le verdure fritte mentre sono ancora bollenti, altrimenti risultano più difficili da digerire. In questo modo si preparano quasi tutte le verdure. Se si preferisce, si può aggiungere alle verdure fritte e sgocciolate dello yogurt speziato, della panna da cucina o del chatni per modificarne

il gusto. Un'altra variante consiste nell'immergere prima le verdure in una pastella di spezie o di farina di ceci speziata, in modo che assorbano meno grasso.

4) Puré di verdure

Questa ricetta di base si chiama *bharta* e viene usata per diversi tipi di verdure: patate, melanzane, cavolfiore, zucca, spinaci, carote, radicchio, eccetera. Di solito le verdure vengono lessate, schiacciate e insaporite su fiamma molto bassa con il solito soffritto di spezie.

5) Verdure bollite

Può capitare, a chi visiti un tempio o un ashram in un giorno di digiuno e desideri pranzare, di assaggiare delle verdure bollite, che vengono considerate adatte solo ai malati e ai religiosi che stanno osservando un periodo di austerità e astinenza. In queste situazioni la dieta indicata consiste in frutta fresca, verdure bollite (generalmente patate, patate dolci, banane da cuocere, *karela*, *patola*, e persino cetrioli), noccioline tostate o bollite (non sono male), latte o yogurt. Il modo di bollire le verdure è naturalmente universale e non richiede particolari spiegazioni; negli ashrama si preferisce però servire le verdure calde e non aggiungere molto sale all'acqua di cottura. E' consigliabile ridurre al minimo la quantità di acqua, e usare il liquido di cottura in qualche minestra o risotto per non sprecare i sali minerali e il sapore.

6) Polpette di verdure o legumi

Esistono molte ricette di questo genere, solitamente chiamate *kofita* (se sono palline) oppure *cutlet* se sono piatte. I *kofita* possono essere di cavolfiore, verza, patate, spinaci e altre verdure, ma anche a base di cagliata, riso, noci e altri

ingredienti che non classificherebbero come verdure. Possono essere semplicemente fritti a immersione, passati in pastella prima di venire fritti, insaporiti in una salsa, aggiunti ad altre verdure, e così via. I *bara* (o *vada*) sono invece polpette di varia forma a base di legumi macinati, di forma e composizione varia secondo la regione. Nel sud dell'India i *vada* sono fatti con *urad dal* e riso macinati, hanno una caratteristica forma di ciambellina frita e vengono serviti con yogurt oppure con gli immancabili *sambar* e chatni di cocco. Nel nord-ovest dell'India i *bara* sono invece fritti spesso in forma di palline più piccole, aggiunte ad altre verdure, a salse di vario genere o a zuppe.

7) Verdure in conserva

Questo genere di preparazione, chiamato *achar*, è estremamente popolare soprattutto nella zona del Rajasthan e del Gujarat, ma viene servito in tutta l'India, sia nelle case che nei ristoranti. La quantità di verdure consumate in questo modo ad ogni pasto è di solito minima, ma tutte le famiglie indiane ne tengono una buona scorta - acquistate in negozio o spesso preparate con cura e affetto da nonne, madri o mogli. La varietà degli ingredienti è enorme. Ci sono le *achar* miste con molti ingredienti, ma anche quelle semplici con un solo ingrediente principale sostenuto da sale, spezie e olio: limoni, zenzero fresco, aglio, peperoncini piccanti, mango acerbo, pomodori acerbi, bacche e frutta acerba, verdure di consistenza solida e così via. Gli ingredienti "solidi" vengono tagliati a pezzetti piccoli o schiacciati, cosparsi di una mistura di sale, curcuma in polvere, peperoncino e semi di fieno greco macinati, arricchita di diverse spezie a seconda dei gusti. Si lasciano asciugare bene gli ingredienti per diversi giorni, rivoltandoli due o tre volte al giorno, e infine si mettono

sott'olio. L'olio più usato per questo genere di conserva è l'olio di mostarda, ma se preferite potete preparare qualche *achar* anche voi a casa vostra, usando preferibilmente l'olio di girasole. Sarà il tocco magistrale del pranzo offerto agli ospiti indiani: *achar* fatta in casa da voi! I commensali saranno sorpresi e deliziati (come un italiano che andando all'estero si vedesse offrire un piatto di buone tagliatelle fatte in casa) e tutti vi acclameranno immediatamente "indiano" onorario.

8) Verdure preparate con altri ingredienti

E' il caso delle verdure servite come insalata allo yogurt (*raita*), oppure cotte insieme al riso (*pulao*) o ai legumi (*dal*), in ripieno per stuzzichini e via dicendo. In questa raccolta di ricette troverete queste preparazioni sotto capitoli diversi: riso, minestre, stuzzichini e via dicendo. Anche in questo caso la quantità di verdure è minima, anche se importante.

9) Verdure ripiene

Si tratta di una tecnica piuttosto rara, apprezzata soprattutto nella zona nord occidentale dell'India, dove la tradizione del contatto con i gusti occidentali è più antica. Le verdure usate per questo metodo di preparazione sono le melanzane, i peperoni piccanti, gli *okra* (che in India si chiamano *bhindi* o *lady finger*) e i *karela*. Di solito le verdure vengono svuotate, farcite con piselli schiacciati, patate, cagliata o altri ingredienti abbondantemente speziati, poi fritte o cotte in padella con un misto di olio e acqua.

10) Verdure al forno

L'equivalente indiano del forno si chiama *tanduri*, ma non è esattamente come il nostro forno occidentale. Si tratta

piuttosto di una specie di buca fatta di argilla, simile ai nostri antichi forni a legna, in cui viene acceso il fuoco e in cui si cuoce il cibo mettendolo *accanto* al fuoco o alle braci invece che sopra. Questo metodo di cottura viene usato in alcuni ristoranti e in alcune case nell'India settentrionale, altrimenti il clima già molto caldo rende poco pratico l'uso del forno per la cottura quotidiana degli alimenti. Negli ultimi tempi la crescente presa di coscienza dietetica ha spinto un numero maggiore di casalinghe e *yuppie* a sperimentare i piatti cotti al forno usando piccoli forni elettrici, ma si tratta di una pratica ancora poco diffusa.

Spinaci Gauranga

Si dice che questa ricetta fosse molto gradita a Krishna Chaitanya, conosciuto in Bengala come Gauranga. Gauranga o Goranga apparve in Bengala nel 1486 e compì una vera e propria rivoluzione nella società del suo tempo, predicando l'uguaglianza tra le caste e l'universalità del puro amore per Dio. I suoi seguaci continuarono la sua opera restaurando antichi templi, scrivendo libri sulla scienza spirituale e sulla devozione, aprendo nuovi centri in zone selvagge e diffondendo ovunque il messaggio del canto dei nomi di Dio.

Occorrente per quattro persone:

1 kg. di spinaci freschi o 500 grammi di spinaci surgelati

un cucchiaino di burro chiarificato

mezzo cucchiaino di semi di mostarda nera (facoltativo)

un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

mezzo cucchiaino di semi di fieno greco macinati

un pizzico di semi di cumino tostati e macinati

mezzo cucchiaino di semi di finocchio

un pizzico di chiodi di garofano macinati
un pizzico di assafetida in polvere
sale a piacere

In India esistono molti diversi tipi di "spinaci" (detti *sak* o *sag*). Una varietà, estremamente ricca di ferro, ha foglie piccole molto verdi, alcune tendenti al rosso, che lasciano uno spesso sugo rosso in cottura. Un'altra varietà, molto saporita, assomiglia un po' ai nostri asparagi. Potete usare varie qualità di spinaci, separatamente o insieme nella stessa ricetta, per ottenere dei piatti sempre diversi e saporiti.

Lavate molto accuratamente e pulite gli spinaci freschi, tagliateli a pezzetti in modo che cuociano più facilmente. Se usate gli spinaci surgelati, lasciateli ammorbidire a temperatura ambiente per una mezz'ora almeno prima di cuocerli. Fate scaldare in padella il burro chiarificato, rosolate i semi di mostarda nera (facoltativi) finché non cominciano a scoppiettare, poi aggiungete lo zenzero fresco grattugiato, i semi di fieno greco macinati, i semi di cumino, i semi di finocchio, i chiodi di garofano macinati e l'assafetida. Versate gli spinaci tritati, salate e lasciate insaporire per qualche minuto a pentola coperta. Quando gli spinaci sono appassiti scoprite la pentola e lasciate asciugare per qualche minuto. Questa ricetta base può essere arricchita con cubetti di cagliata fresca frita, cubetti di patate fritte, bastoncini di melanzane fritte o spicchi di pomodori aggiunti verso fine cottura.

Palak panir

Occorrente per quattro persone:
500 grammi di cagliata fresca ben sgocciolata

una tazza del siero di latte ottenuto sgocciolando la cagliata
1 kg. di spinaci freschi o 400 grammi di spinaci surgelati
un cucchiaio di burro chiarificato
un cucchiaino di *urad dal* (lenticchie nere indiane)
un cucchiaino di semi di mostarda nera (facoltativo)
un pizzico di assafetida in polvere
un peperoncino verde fresco
un cucchiaino di semi di coriandolo macinati
un pizzico di semi di cumino tostati e macinati (facoltativo)
sale a piacere, olio o burro chiarificato per friggere a
immersione (facoltativo)

La ricetta originale è servita solitamente sotto forma di crema di spinaci in cui galleggiano dei cubetti di formaggio, ma potete anche provare la versione più occidentalizzata, mantenendo gli spinaci semplicemente tagliuzzati e con un po' di sughetto invece che completamente frullati. E' decisamente meglio usare spinaci freschi (tutti i surgelati provocano uno squilibrio nell'organismo), ma se non avete tempo (anche fretta e tensione provocano uno squilibrio nell'organismo, spesso più grave di quello causato da gelati e surgelati) usate pure gli spinaci surgelati. In questo caso, per dare più "calore" al piatto, è consigliabile aggiungere al soffritto un cucchiaino di mostarda nera e un cucchiaio di zenzero fresco macinato. Il sughetto delle verdure può essere arricchito da un cucchiaio di panna da cucina, o da un cucchiaio di passata di pomodoro: cercate la versione che vi piace di più e poi proponetela ai vostri amici.

Cominciate preparando la cagliata secondo la ricetta base. Per la nostra ricetta è meglio avere una cagliata ben soda, che si può scolare facilmente con una schiumarola. Appena i coaguli di caseina si sono separati dal siero (che dovrebbe essere quasi trasparente) scolateli e lasciateli in un colino o

un colapasta ad asciugarsi un po'. Mentre il formaggio sgocciola, preparate gli spinaci: se avete gli spinaci surgelati, li avrete lasciati scongelare anche a temperatura ambiente per un'oretta prima di cominciare a cucinare. Se usate gli spinaci freschi, dovete lavarli accuratamente in tre bagni di acqua tiepida prima di poterli cucinare.

Mettete sul fuoco una pentola con un cucchiaino di burro chiarificato, e fatevi soffriggere delicatamente le spezie, cominciando dall'*urad dal*, poi aggiungete subito i semi di mostarda nera (facoltativo), e quando questi cominciano a scoppiettare unite l'assafetida in polvere, il peperoncino tritato, il coriandolo ed eventualmente il cumino macinato. La scelta delle spezie dev'essere fatta tenendo conto dei gusti dei commensali. Quando le spezie sono leggermente dorate, aggiungete gli spinaci tagliuzzati, il sale e una tazza abbondante del siero di latte rimasto dal formaggio fresco.

Lasciate cuocere a pentola coperta finché gli spinaci sono teneri, poi se volete provare la versione originale, riduceteli in crema con un frullatore a immersione, altrimenti lasciateli così come sono. A questo punto tagliate il formaggio fresco a cubetti e fatelo friggere velocemente a immersione nell'olio, finché gli angoli dei cubetti sono leggermente dorati.

In alternativa, potete usare i cubetti di formaggio così come sono aggiungendoli semplicemente agli spinaci senza farli friggere. Come abbiamo detto sopra, a questo punto potete aggiungere gli ultimi ingredienti facoltativi, a scelta oppure anche tutti insieme. Servite caldo accompagnando con *chapati* (piadine di farina di frumento integrale cotte alla piastra) o riso lessato.

Verza al cocco

Occorrente per quattro persone:

300 grammi di verza bianca

200 grammi di patate

quattro cucchiaini di cocco grattugiato

due cucchiaini di burro chiarificato

un cucchiaino di *urad dal*

mezzo cucchiaino di semi di mostarda nera

uno o due peperoncini freschi piccanti

mezzo cucchiaino di curcuma in polvere

sale a piacere

un mazzetto di foglie di coriandolo (facoltativo)

La verza bianca è molto apprezzata nella cucina indiana per il suo gusto deciso, e viene preparata sia da sola che con altre verdure. Potete servire questa ricetta con altre due preparazioni di verdure (una in umido e una fritta), un riso semplice e una zuppa di legumi. Non è necessario servire una grande quantità di verdure: la tradizione indiana preferisce avere più varietà ma meno quantità per quanto riguarda le verdure.

In questa ricetta potete usare patate già lessate o fritte, oppure cuocere le patate fin dall'inizio assieme con la verza. Il risultato sarà leggermente diverso: con patate lessate (aggiunte a fine cottura) il piatto risulterà più leggero e di sapore più delicato, e la verza sarà più morbida. Con le patate fritte (anch'esse aggiunte a fine cottura) si avrà un piatto più calorico e più saporito, con una consistenza più croccante. Nella ricetta base, invece, le patate saranno morbide e succose, quasi invisibili in mezzo alle striscioline di verza.

Cominciate sbucciando e tagliando a cubetti piccoli le patate (se scegliete la versione con patate lessate o fritte procedete di conseguenza). Tagliate la verza a striscioline abbastanza sottili. In una padella fate scaldare il burro chiarificato e soffriggetevi i semi di mostarda nera per qualche secondo; quando cominciano a scoppiettare aggiungete l'urad dal e lasciate dorare per pochi secondi, poi di seguito unite il peperoncino tritato, il cocco, la curcuma, le patate (se crude), la verza e il sale. Lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 15 minuti. A fine cottura decorate con le foglie di coriandolo.

Verza e cetriolo in padella

Occorrente per quattro persone:

300 grammi di verza bianca

200 grammi di patate (facoltativo)

300 grammi di cetrioli possibilmente senza semi

due cucchiaini di burro chiarificato

uno o due peperoncini verdi freschi

un cucchiaino di zenzero fresco tritato o grattugiato

mezzo cucchiaino di semi di mostarda nera (facoltativo)

un cucchiaino di semi di cumino

un pizzico di assafetida

due foglie di *nim* (o di mirto)

un cucchiaino di curcuma in polvere

il succo di un limone

sale a piacere

In India il cetriolo è considerato una specie di *jolly* della cucina. Servito spesso come una varietà di frutta fresca insieme a mele, arance, uva e altra frutta locale (offerta alla

Divinità o agli ospiti), viene usato nei ristoranti come "insalata" di decorazione e accompagnamento al pranzo insieme con pomodoro, foglie di coriandolo, cipolla cruda e il caratteristico rapanello bianco lungo indiano chiamato *muli* (non offrite un'insalata con cipolla a uno yogi o a uno swami!). Viene però talvolta usato anche come verdura, semplicemente bollito o cotto con altre verdure in piatti misti.

Tagliate la verza a striscioline sottili e le patate a cubetti molto piccoli (mezzo cm di lato). Scaldate il burro chiarificato e fatevi soffriggere a fiamma bassa i semi di mostarda nera finché cominciano a scoppiettare. A questo punto aggiungete lo zenzero fresco tritato, i semi di cumino, le foglie di *nim* (o di mirto), l'assafetida, e infine la curcuma. Mescolate bene e unite verza e patate, salate e lasciate cuocere per circa 10 minuti. Nel frattempo sbucciate e tagliate a cubetti o a fette sottili i cetrioli e quando sono pronti aggiungeteli alle altre verdure in padella, poi cuocete ancora per circa 5 minuti. A fine cottura aggiungete il succo di limone e servite caldo.

Rotolo di verza

Occorrente per quattro persone:

500 grammi di verza bianca

un peperone verde

due o tre peperoncini verdi freschi

200 grammi di farina di ceci

200 grammi di farina integrale di frumento

un cucchiaino di semi di sesamo

un cucchiaino di curcuma

un cucchiaino di *garam masala*

un cucchiaino di zenzero fresco tritato
un pizzico di assafetida
due cucchiaini di cocco grattugiato
due cucchiaini di burro chiarificato
un cucchiaino di semi di mostarda nera (facoltativo)
un mazzetto di foglie di coriandolo
sale a piacere

Questa ricetta mi è stata passata da un'amica indiana che l'ha elaborata personalmente. Si tratta di un'innovazione estremamente interessante che rimane però nel carattere tradizionale della cucina dell'India meridionale. E' un po' laboriosa e richiede un bel po' di tempo, ma vale la pena di provarla.

Tritate finemente la verza e il peperone, lo zenzero fresco, il peperoncino, aggiungete il sale, la curcuma, il *garam masala* e lasciate riposare per circa un'ora perché le verdure emettano l'acqua di vegetazione. Trascorso questo tempo, aggiungete la farina di ceci e la farina integrale di frumento e impastate bene. Lasciate riposare l'impasto per qualche minuto ancora, poi formate un rotolo lungo e sottile, e cuocetelo a vapore in pentola normale (per circa 30 minuti), in pentola a pressione (per circa 10 minuti) o nel forno a microonde (per circa 5 minuti). Lasciate raffreddare, poi tagliate a fettine.

Scaldare in una padella un cucchiaino di burro chiarificato e fatevi rosolare mezzo cucchiaino di semi di mostarda nera, poi aggiungete mezzo cucchiaino di semi di sesamo e un cucchiaino di cocco grattugiato. Deponete in padella metà delle fettine di rotolo di verza e fatele rosolare su entrambi i lati. Dopo averle rimosse dalla padella, disponetele sul piatto di portata. Proseguite nello stesso modo, con il

rimanente burro chiarificato, semi di mostarda nera, sesamo e cocco, poi rosolate anche le altre fettine di rotolo di verza. Servite caldo decorando con le foglie di coriandolo e accompagnando con yogurt fresco al naturale e riso bollito.

Laphra vyanjana

Occorrente per quattro persone:

200 grammi di zucca gialla

200 grammi di patate (due patate medie)

200 grammi di rapanelli o rapa con le foglie

200 grammi di patate dolci (due patate dolci piccole)

due o tre foglie di verza

due cucchiaini di burro chiarificato

mezzo cucchiaino di semi di mostarda nera

due cucchiaini di cocco grattugiato

mezzo cucchiaino di semi di cumino

una foglia di alloro

un peperoncino piccante, fresco o secco

sale a piacere

Le verdure miste cucinate con la noce di cocco sono un piatto caratteristico del Bengala e dell'Orissa, offerto regolarmente nei templi e negli ashrama in occasione di festività speciali.

Pulite e tagliate le verdure a cubetti di circa 3 o 4 centimetri di lato, poi mettetele a bollire in poca acqua salata. Quando cominciano a intenerirsi scolatele. In una padella scaldate il burro chiarificato, fatevi scoppiettare i semi di mostarda nera, poi il cocco grattugiato grossolanamente o tagliato a cubetti di mezzo centimetro di lato. Aggiungete i semi di

cumino, l'alloro e il peperoncino (tritato se fresco o sbriciolato se secco). Quando il soffritto è pronto aggiungete le verdure scolate e fatele rosolare per qualche minuto mescolando delicatamente. Servite ben caldo, con accompagnamento di riso e zuppa di legumi.

Verdure miste alla Gujarati

Occorrente per quattro persone:

500 grammi di patate

500 grammi di melanzane

500 grammi di piselli freschi sgusciati

due cucchiaini di burro chiarificato

uno o due peperoncini freschi verdi

un cucchiaino di zenzero fresco tritato

un cucchiaino di zucchero integrale

un pizzico di peperoncino in polvere

un cucchiaino di curcuma in polvere

un pizzico di assafetida

un mazzetto di foglie di coriandolo (facoltativo)

Questa ricetta, caratteristica dell'India nord occidentale, cuoce insieme patate, melanzane e piselli, ottenendo un gusto leggermente dolce-amaro molto apprezzato localmente e una consistenza molto morbida, con i piselli non troppo cotti. Gli indiani infatti preferiscono non cuocere troppo i piselli e usarli come ingrediente "croccante", un po' come le arachidi o le mandorle tostate aggiunte verso fine cottura. Se avete a pranzo ospiti Gujarati o Marwari con gusti tradizionali, non abbiate paura di esagerare con il peperoncino e il burro chiarificato, oppure aggiungete di nascosto al loro piatto una bella dose di olio al peperoncino e un pizzico extra di peperoncino in

polvere. Una variante più adatta a chi si accosta per la prima volta alla cucina indiana consiste nel bollire i piselli con le spezie soffritte, poi aggiungere le melanzane e le patate fritte a immersione e lasciar insaporire per qualche minuto prima di servire.

Procedimento tradizionale: Scaldate il burro chiarificato in pentola e gettatevi il peperoncino fresco tritato, lo zenzero tritato, l'assafetida e i piselli. Mescolate bene. Tagliate le patate a cubetti piccoli e aggiungetele ai piselli, poi unite il sale, la curcuma e il peperoncino in polvere. Tagliate le melanzane a cubetti un po' più grossi e aggiungete anche loro. Il procedimento consente di utilizzare al meglio i tempi, cominciando a cuocere dapprima i piselli che richiedono più tempo, poi le patate e dopo qualche minuto anche le melanzane. Non mettete a cuocere tutto insieme o addirittura in un ordine diverso, altrimenti otterrete una pappa di melanzane, dove le patate sono mezze crude e i piselli crudi del tutto. Lasciate cuocere a pentola coperta per circa 15 minuti. Il coperchio serve a trattenere l'umidità delle melanzane, che aiuta patate e piselli a cuocere - se non usate coperchio, dovrete raddoppiare la dose di burro chiarificato o olio per poter cuocere le verdure senza farle attaccare.

In alternativa, ecco il procedimento semplificato: Scaldate mezzo cucchiaino di burro chiarificato in una pentola e fatevi rosolare le spezie per qualche secondo, poi aggiungete i piselli, il sale, la curcuma e il peperoncino. Versate mezzo litro di acqua e lasciate cuocere a pentola coperta per circa 15 minuti, finché i piselli sono cotti. Nel frattempo pulite e tagliate patate e melanzane e friggetele a immersione in abbondante olio o burro chiarificato. Scolatele e gettatele immediatamente nella pentola con i

piselli. Lasciate insaporite per qualche minuto a pentola scoperta per far asciugare il liquido di cottura in eccesso.

Fine cottura, decorate con le foglie di coriandolo tritate grossolanamente. Servite con yogurt fresco al naturale, qualche tipo di pane (*puri, chapati, paratha, bhatura*), dei *papad* fritti, una conserva piccante di verdure o limoni e una zuppa di legumi. Per completare un pranzo importante tradizionale, la seconda preparazione di verdure dovrebbe essere una verdura in umido, e l'eventuale riso dovrebbe essere alla curcuma con cubetti di cagliata fritta.

Melanzane e banane in padella

Occorrente per quattro persone:

500 grammi di patate o patate dolci

500 grammi di melanzane

4 banane verdi abbastanza grandi

200 grammi di *patola* (oppure di zucchine molto piccole)

200 grammi di ortaggi a foglia verde (foglie di zucca o zuccina, spinaci, coste, cime di rapa ecc.)

un cucchiaino di zenzero fresco tritato

4 cucchiaini di cocco grattugiato fresco o 2 di cocco essiccato

4 cucchiaini di burro chiarificato

un cucchiaino di semi di mostarda nera (facoltativo)

due o tre peperoncini verdi freschi

mezzo cucchiaino di semi di coriandolo macinati

due cucchiaini di semi di cumino macinati

un pizzico di peperoncino in polvere

un pizzico di assafetida

due cucchiaini di zucchero integrale

sale a piacere, il succo di un limone

Per questa ricetta decisamente esotica per il gusto occidentale dovete usare delle banane acerbe molto verdi. Le banane mature (cioè con la buccia molto gialla picchiettata di marrone) sono dolci e morbide, con un sapore delizioso, mentre le banane acerbe e verdi sono buone per cuocere, hanno una consistenza soda e un gusto leggermente amarognolo. Nel sud vengono spesso fritte a immersione esattamente come le patatine (e vendute anche in sacchetti nei negozi). In India esistono molte varietà di banane, di cui alcune vengono usate solo come verdura perché la polpa rimane sempre molto consistente e attaccata alla buccia; difatti bisogna sbucciarle con il coltello come le patate. Se non trovate questa varietà di banane potete usare delle normali banane acerbe.

Pulite e tagliate le verdure mantenendole separate; le patate vanno tagliate a cubetti piccoli per affrettare la cottura. Scaldate il burro chiarificato e fatevi rosolare i semi di mostarda per qualche secondo; quando cominciano a scoppiettare aggiungete l'assafetida, lo zenzero tritato, i peperoncini tritati, il cocco grattugiato e infine le patate a cubetti. Mescolate bene, salate e lasciate rosolare per qualche minuto. Nel frattempo pulite e lavate le zucchine e gli spinaci (o gli altri ortaggi a foglia verde); tagliate le zucchine (o i *patola*) a metà nel senso della lunghezza e poi ancora a metà nell'altro senso se necessario, e tritate grossolanamente gli ortaggi verdi. Friggete velocemente le zucchine in abbondante olio o burro chiarificato per renderle leggermente croccanti. Alla pentola principale aggiungete ora il coriandolo e il cumino macinati, il peperoncino in polvere e lo zucchero, poi le melanzane, gli ortaggi verdi e le banane e lasciate cuocere a fiamma bassa per una decina di minuti, mescolando ogni tanto. Infine aggiungete anche le zucchine fritte e fate insaporire per

qualche minuto; quando le verdure sono tenere servite immediatamente con una spruzzata di succo di limone.

Okra in padella Radha Ramana

Occorrente per quattro persone:

600 grammi di *okra* (*bhindi* o *lady's finger*)

300 grammi di patate

300 grammi di cagliata fresca

due cucchiaini di burro chiarificato

un cucchiaino di curcuma in polvere

mezzo cucchiaino di semi di mostarda nera

un pizzico di peperoncino in polvere

uno o due pomodori

un mazzetto di foglie di coriandolo fresche (facoltativo)

sale a piacere

Ho assaggiato questa ricetta a casa di un discendente diretto di uno dei sei Goswami vissuti nella città sacra di Vrindavana nel 1500, che fondò l'antico tempio di Radha Ramana a Vrindavana.

Gli *okra* sono una verdura molto gustosa che però presenta una difficoltà importante a chi non la sa cucinare: se viene in contatto con una quantità eccessiva di umidità rilascia una bava viscida piuttosto ripugnante. E' quindi importante pulire gli *okra* soltanto con un panno appena umido ed evitare accuratamente di lasciarli a bagno nell'acqua, di lavarli in acqua corrente o di cucinarli con acqua o vapore; vanno invariabilmente fritti o rosolati senza altre verdure e senza aggiunta di liquidi almeno per la prima parte della cottura. Dopo che sono stati cotti in olio o burro chiarificato, in pentola scoperta (per evitare che cuociano

nel loro stesso vapore) è possibile aggiungere acqua o altri liquidi e proseguire la preparazione senza ottenere lo spiacevole effetto: in questo modo si può persino fare una zuppa di *okra*!

Per questa ricetta pulite e tagliate gli *okra* a pezzetti, poi scaldate il burro chiarificato con i semi di mostarda nera e fateli rosolare a fiamma bassa finché cominciano a scoppiettare. Aggiungete gli *okra*, mescolate bene e fate soffriggere per almeno cinque minuti. Nel frattempo pulite e tagliate le patate a cubetti e fatele friggere a immersione. Scolate e aggiungete agli *okra* in padella, salate, aggiungete la curcuma e il peperoncino, i pomodori tagliati a spicchi e fate rosolare ancora qualche minuto, poi aggiungete la cagliata fresca tagliata a cubetti. Servite subito, guarnendo con le foglie di coriandolo.

Stufato di verdure Padmanabha Swami

Nei famosi templi di Vishnu del Kerala viene servito questo stufato di verdure in onore della Divinità. Padmanabha è un altro dei nomi di Vishnu e significa "il Signore dal cui ombelico cresce il fiore di loto"; questa pittoresca descrizione si riferisce alla tradizione vedica secondo la quale l'universo, con tutti i suoi pianeti e le sue galassie, si sviluppa semplicemente all'interno dello stelo di un mistico fiore di loto nato dall'ombelico di Vishnu, il quale è disteso sull'Oceano Garbhodaka, e "sogna" il mondo materiale. Al termine del periodo lunghissimo previsto per la durata dell'universo, questo stelo e il relativo fiore di loto (nel quale vive Brahma, il demiurgo del mondo) vengono riassorbiti dall'ombelico di Vishnu, per poi essere manifestati di nuovo ad una nuova creazione.

Occorrente per quattro persone:

700 grammi di verdure miste (patate, melanzane, patate dolci, banane verdi, cetrioli, zucca, zucchine, carote, fagiolini, coste, peperoni verdi)

300 grammi di mango acerbo verde

mezzo cucchiaino di curcuma

quattro cucchiai di cocco grattugiato fresco (o due di cocco essiccato)

un cucchiaino di semi di cumino macinati

due peperoncini verdi piccanti

un quarto di litro o mezzo litro circa di yogurt fresco al naturale (a piacere)

5 cucchiai di olio di cocco al naturale (oppure olio di mais o di arachidi)

quattro o cinque foglie di *khari* (*khari patta*) o di mirto

sale a piacere

Due parole per gli ingredienti di questa ricetta tipica: le coste (generalmente non esistenti in India) sostituiscono egregiamente gli steli carnosi di un tipo di spinaci locali (a loro volta introvabili fuori dall'India). Il mango acerbo verde è un ingrediente molto diffuso nella cucina indiana, e benché di solito non sia facile trovarlo in occidente molto acerbo, spesso la frutta esotica arriva sul mercato ancora piuttosto lontana dalla maturazione e quindi può essere usata in questo modo. L'olio di cocco dà un gusto decisamente caratteristico a questa preparazione, ma se non lo trovate potete usare dell'olio di mais o di arachidi.

Lavate, pulite e tagliate tutte le verdure, poi mettetele in pentola con il mango tagliato a pezzetti, la curcuma e una tazza di acqua. Per mantenere il più possibile la ricetta simile a quella originale, le coste dovrebbero essere tagliate a listarelle sottili.

Fate cuocere a fiamma bassa senza mescolare, aggiungendo eventualmente un po' d'acqua per evitare che le verdure si attacchino. Nel frattempo macinate insieme il cocco, i peperoncini, il cumino e il sale, poi aggiungete alle verdure e sciogliete con un'altra tazza di acqua. Lasciate insaporire per qualche minuto, poi aggiungete lo yogurt e l'olio di cocco in cui avrete fatto scaldare le foglie di *khari*. Mescolate bene e servite.

Fagiolini profumati al cocco

Occorrente per 4 persone:

1 kg di fagiolini teneri

un cucchiaio di burro chiarificato

mezzo cucchiaino di semi di mostarda nera (facoltativo)

un cucchiaino di zenzero fresco tritato

un pizzico di assafetida in polvere

due cucchiari di cocco fresco, grattugiato o tagliato a cubetti molto piccoli

un peperoncino fresco piccante

un cucchiaino di semi di coriandolo in polvere

un cucchiaino di curcuma in polvere

sale a piacere

un mazzetto di foglie di coriandolo o prezzemolo

Ho assaggiato per la prima volta questa ricetta in Kerala parecchi anni fa, in un centro di medicina ayurvedica dove stavo seguendo una cura. Si tratta di un piatto perfettamente equilibrato, che può essere adattato facilmente alle diverse costituzioni e alla stagione giocando proprio sulle spezie: i semi di mostarda nera e lo zenzero riscaldano l'organismo e fungono da antidoto al cocco e al coriandolo che invece hanno la tendenza a raffreddarlo.

L'assafetida e la curcuma forniscono il gusto pungente e il peperoncino aiuta a digerire facilmente il burro chiarificato. La maggior parte delle ricette indiane, soprattutto del sud-est, utilizza questa combinazione di spezie riequilibrante per insaporire verdure e zuppe.

Pulite i fagiolini e tagliateli a pezzetti lunghi circa 2 cm. Scaldate il burro chiarificato e fatevi soffriggere i semi di mostarda nera finché cominciano a scoppiettare. Aggiungete lo zenzero tritato, l'assafetida, il cocco, il peperoncino tritato, il coriandolo, la curcuma, poi aggiungete i fagiolini e lasciate insaporire per un minuto. Aggiungete una tazza di acqua, sale a piacere e coprite la pentola. Lasciate cuocere per 15 minuti a fiamma bassa, finché i fagiolini sono teneri. A fine cottura potete guarnire con un cucchiaino di foglie di coriandolo o di prezzemolo tritate grossolanamente.

Ceci rosolati con peperoni

Occorrente per quattro persone:

250 grammi di ceci (*kabuli chana*) secchi o 400 grammi circa di ceci lessati

due cucchiaini di burro chiarificato

300 grammi circa di peperoni

100 grammi circa di pomodori

due cucchiaini di burro chiarificato

un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

un peperoncino fresco

un pizzico di assafetida

un cucchiaino di semi di cumino (facoltativo)

sale a piacere

Il peso dei ceci in queste ricette va calcolato a secco, perché dopo essere stati a bagno nell'acqua per tutta la notte i legumi assorbono l'umidità e arrivano a pesare anche il doppio. Se usate ceci lessati in scatola, questa ricetta sarà una delle più veloci e pratiche per un'aggiunta dell'ultimo momento alla cena.

Se usate i ceci secchi, cuoceteli in pentola a pressione dopo averli lasciati a bagno per tutta la notte. Quando sono abbastanza teneri, scolateli e teneteli da parte. Pulite e tagliate a spicchi i peperoni e i pomodori. In una padella larga e bassa fate scaldare il burro chiarificato e rosolatevi lo zenzero e il peperoncino, poi aggiungete il cumino e l'assafetida. Aggiungete subito i peperoni e lasciateli rosolare mescolando per qualche minuto, poi aggiungete i ceci e i pomodori, e infine il sale. Lasciate insaporire bene per qualche minuto, poi servite ben caldi accompagnando con fettine di pomodoro, foglie di coriandolo tritate, fettine di limone, e qualche tipo di pane.

Chole bhature

Occorrente per quattro persone:

200 grammi di ceci secchi

una foglia di alloro

un pizzico di assafetida

mezzo cucchiaino di cannella macinata

un cucchiaino di curcuma

un cucchiaino di semi di coriandolo macinati

un pizzico di noce moscata

un pizzico di chiodi di garofano macinati

una presa di pepe nero macinato

un cucchiaio di burro chiarificato

un cucchiaino di zenzero grattugiato
due pomodori
un cucchiaino di farina
due peperoncini verdi freschi piccanti
200 grammi di patate a cubetti (una grossa patata)
il succo di un limone, sale a piacere
un mazzetto di foglie di coriandolo

Questo piatto tradizionale dell'India del Nord viene spesso servito come spuntino o come pasto leggero "fuori orario" nei ristoranti vegetariani, accompagnato dai *bhatura*, le saporite frittelle di pane di cui troverete la ricetta nella sezione sul pane. Quasi sempre contiene una buona dose di aglio e cipolla, come la maggior parte delle ricette indiane, ma vi suggerisco di provare ad usare piuttosto l'assafetida, che ha il notevole pregio di aiutare la digestione dei legumi. Una variante della ricetta consiste nel bollire i ceci con l'alloro e l'assafetida, ma soffriggere le altre spezie nel burro chiarificato insieme allo zenzero e aggiungerle quando i ceci sono già cotti; è senza dubbio meno leggera della versione principale, ma più saporita.

Fate ammollare i ceci per tutta la notte, poi scolateli, metteteli in pentola a pressione con quattro parti di acqua e le spezie. Lasciate cuocere per circa 20 minuti, poi fate scendere la pressione, aprite la pentola e continuate la cottura a pentola scoperta. In una padellina fate sciogliere il burro chiarificato, aggiungete lo zenzero grattugiato e fate rosolare qualche secondo. Aggiungete i pomodori a spicchi, spolverate con un cucchiaino di farina e due o tre peperoncini verdi piccanti tritati. Fate rosolare finché la farina è dorata, poi stemperate con un po' dell'acqua di cottura dei ceci e versate in pentola insieme ai ceci. Lasciate sobbollire a fiamma molto bassa mescolando ogni tanto

fino ad ottenere un intingolo denso. Salate verso fine cottura. Sbucciate e lavate una grossa patata, tagliatela a cubetti e frigetela in abbondante olio o burro chiarificato. Scolate i cubetti di patata gettandoli direttamente nell'intingolo di ceci. Potete aggiungere uno spruzzo di succo di limone e una spolverata di prezzemolo fresco tritato al momento di servire. Accompagnate ogni porzione con tre o quattro bhatura ben caldi, appena fritti.

Alu gobhi

Occorrente per quattro persone:

500 grammi circa di cavolfiore

500 grammi di patate

due cucchiaini di burro chiarificato

un cucchiaino di semi di mostarda nera

un pizzico di assafetida in polvere

un cucchiaino di semi di coriandolo macinato

un pizzico di cannella macinata

un cucchiaino di curcuma in polvere

uno o due peperoncini piccanti freschi

sale a piacere

150 ml di yogurt fresco al naturale (o di panna da cucina)

un mazzetto di foglie di coriandolo o prezzemolo

Una delle ricette di verdure più popolari nell'India del nord, viene spesso servita negli ashrama e nei templi per i pasti normali. Potete realizzare numerose varianti aggiungendo alle verdure in cottura del pomodoro tritato, oppure delle listarelle di peperone, oppure un cucchiaio di succo di limone a fine cottura. Nei ristoranti troverete spesso il "*sabji*" di cavolfiore e patate insaporito da notevoli quantità di aglio e cipolle: anche questa è una variante possibile.

Lavate bene il cavolfiore e tagliatelo a cimette piccole, sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a cubetti grossi quanto le cimette di cavolfiore. Scaldate in una pentola il burro chiarificato, fatevi soffriggere i semi di mostarda nera, poi aggiungete le patate a cubetti, l'assafetida, i semi di coriandolo macinato, la cannella, la curcuma, il peperoncino tritato, sale a piacere. Fate rosolare il tutto per qualche minuto, poi aggiungete una tazza di acqua e coprite la pentola. Lasciate cuocere per altri 5 minuti, poi aggiungete il cavolfiore a cimette. Se l'acqua si è asciugata nel frattempo, potete aggiungere ancora un po'. Invece dell'acqua, è possibile usare del siero di latte fresco per dare più corpo al sugo. Continuate a cuocere per altri 5 minuti a pentola coperta, senza mescolare (per evitare che le verdure si disfino). A fine cottura potete aggiungere lo yogurt fresco (o la panna) e un cucchiaino di foglie di coriandolo tritate grossolanamente.

Patate in agrodolce

Occorrente per quattro persone:

500 grammi di patate

due cucchiaini di burro chiarificato

mezzo cucchiaino di semi di mostarda nera

un pizzico di assafetida

due peperoncini verdi freschi o mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere

mezzo cucchiaino di curcuma

200 grammi di pomodori

un cucchiaino di zucchero integrale

due cucchiaini di cocco fresco grattugiato

un mazzetto di foglie di coriandolo (facoltativo)

sale a piacere

Questa ricetta, tradizionale del Gujarat, si accompagna bene con puri e zuppa di legumi, *pakora*, yogurt al naturale, *papad* fritti e *achar*. Le patate sono ormai uno degli ingredienti fondamentali nella cucina di tutta l'India, pur essendo state originariamente importate dall'America. La mentalità tradizionalista indiana ha semplicemente applicato le antiche ricette, realizzate con una varietà di tuberi locali, al nuovo ingrediente così facile da cucinare e da coltivare. E' interessante però notare che in alcuni dei templi più tradizionalisti, come il tempio di Jagannatha a Puri, le patate e gli altri ingredienti "nuovi" non vengono utilizzati.

Sbucciate e tagliate a cubetti le patate. In una padella scaldare il burro chiarificato e fate rosolare la mostarda nera; quando comincia a scoppiettare aggiungete il peperoncino, l'assafetida e le patate. Mescolate bene, coprite con acqua, aggiungete il sale e la curcuma, mettete il coperchio e lasciate cuocere a fiamma media per circa 10 minuti. A questo punto aggiungete il pomodoro tagliato a spicchi e lo zucchero di canna, poi rimettete il coperchio e continuate a cuocere per altri 5 minuti, aggiungendo eventualmente ancora un po' d'acqua. Nel frattempo tostate leggermente il cocco e tritate le foglie di coriandolo. Quando le patate sono tenere, togliete dal fuoco, guarnite con il cocco e il coriandolo e servite subito.

Patate kashmiri

Il Kashmir è considerato il luogo più bello e più ricco dell'India, una specie di Svizzera del subcontinente indiano; il clima favorevole e la fertilità del terreno, l'ampia disponibilità di acqua e le foreste lo rendono un vero e proprio giardino, dove si può coltivare praticamente di

tutto e specialmente quasi tutte le piante caratteristiche dei paesi occidentali, alberi da frutta, erbe medicinali e via dicendo. Le mele del Kashmir sono famose in tutta l'India e raggiungono mercati anche molto lontani. Le mucche da latte sono moltissime e il latte viene considerato uno degli alimenti fondamentali.

Occorrente per quattro persone:

600 grammi circa di patate novelle piccole e tutte uguali

200 ml di yogurt fresco al naturale

100 grammi di semi di sesamo

un pizzico di assafetida in polvere

uno o due peperoncini verdi freschi

un cucchiaino di *garam masala*

un cucchiaino di burro chiarificato

olio o burro chiarificato per friggere a immersione

sale a piacere, un mazzetto di foglie di coriandolo (facoltativo)

Cominciate facendo lessare le patate novelle in pentola a pressione in acqua salata ma senza cuocerle troppo: devono rimanere intere e abbastanza consistenti. Scolatele dunque subito e lasciatele raffreddare bene prima di usarle. Nel frattempo potete tostare i semi di sesamo in una padella asciutta a fiamma molto bassa, mescolando spesso in modo da farli dorare tutti in modo uniforme. Aggiungete un cucchiaino di sale al sesamo prima che si raffreddi.

Quando le patate sono fredde, sbucciatele e graffiatele con una forchetta, praticando delle incisioni longitudinali non troppo profonde: queste servono per far assorbire più tardi il condimento. Scaldate un cucchiaino di burro chiarificato in un pentolino piccolo e fatevi rosolare i peperoncini, poi aggiungete l'assafetida e infine il *garam masala*.

Togliete dal fuoco e versate nel padellino lo yogurt, mescolate bene e lasciate raffreddare. Scaldate la pentola dell'olio per friggere e quando è abbastanza calda passatevi le patate intere "graffiate" e lasciatele dorare bene. Sgocciolatele e passatele subito nei semi di sesamo, poi disponetele nei piatti di servizio e copritele con lo yogurt speziato. Decorate con le foglie di coriandolo, coprite il recipiente e lasciate riposare per qualche minuto al caldo prima di servire (dentro il forno caldo oppure sopra i fornelli).

Zucca al sesamo

Benché la zucca gialla, insieme con parecchi altri ortaggi (come pomodori, peperoni, patate) sia stata introdotta in India in tempi relativamente recenti, gode attualmente di grande popolarità, quasi al livello delle patate stesse, perché costituisce un ingrediente economico, facile da cucinare e da coltivare. La zucca e le patate sono ricche di amido e quindi saziano facilmente, inoltre la zucca produce foglie e fiori ampiamente utilizzati in cucina. Le ricette a base di zucca sono però molto più antiche della zucca stessa, in quanto nel continente indiano esiste una grande varietà di piante indigene della stessa famiglia, che sono state usate per millenni e che solo abbastanza recentemente sono state soppiantate parzialmente dalla zucca gialla, come accade anche per le patate.

Occorrente per quattro persone:

500 grammi di zucca gialla

due cucchiaini di burro chiarificato (o olio di sesamo)

un peperoncino fresco o secco

un pizzico di assafetida in polvere

due cucchiaini di semi di sesamo
sale a piacere
mezzo cucchiaino di curcuma in polvere (facoltativo)

Tagliate a cubetti la zucca gialla. Se preferite potete prima farla ammorbidire per un po' nel forno normale o a microonde, in modo da poterla sbucciare e tagliare più facilmente e senza pericolo di tagliarsi le dita. Fate scaldare il burro chiarificato o l'olio di sesamo, aggiungete il peperoncino (fresco tritato o secco sbriciolato), l'asafetida e i semi di sesamo, poi aggiungete la zucca e lasciate rosolare per qualche minuto mescolando accuratamente. Quando i semi di sesamo si sono leggermente tostati aggiungete la curcuma, una tazza di acqua, sale a piacere e continuate a cuocere a pentola coperta per circa 10 minuti, finché la zucca non è diventata tenera.

Zucchine in crema

Occorrente per quattro persone:

1 kg di zucchine molto grosse (anche con semi) oppure di zucca o equivalente

200 grammi di *chana dal* o *mung dal*

una o due foglie di alloro

mezzo cucchiaino di curcuma in polvere

un cucchiaio di burro chiarificato

mezzo cucchiaino di semi di mostarda nera

un pizzico di assafetida in polvere

un cucchiaio di zucchero di canna (facoltativo)

un cucchiaio di zenzero fresco grattugiato

uno o due peperoncini verdi freschi

sale a piacere

Questo è un esempio di *bharta*, crema di verdure, che si può servire sia caldo che a temperatura ambiente.

La ricetta originale utilizza una delle numerose varietà di zucca "bianca" esistenti in India, che ha un gusto e una consistenza del tutto simile a quella delle zucchine occidentali. Per quanto riguarda i legumi, è meglio utilizzare del *chana dal* (ceci molto piccoli, spezzati e decorticati) oppure del *mung dal* (soia verde spezzata e decorticata) per mantenere il gusto tradizionale. L'accompagnamento ideale consiste in *paratha*, *samosa* e *papadam*, caratteristici dell'India nord occidentale.

Lavate e tagliate a pezzetti le zucchine. Lavate i legumi e metteteli in pentola a pressione per circa 5 minuti con acqua, curcuma, assafetida e foglie d'alloro, finché diventa abbastanza tenero. Lasciate scendere la pressione poi aggiungete le zucchine, il sale e lo zucchero e rimettete sotto pressione cuocendo per altri 5 o 10 minuti secondo il vostro gusto (più fate cuocere, più cremoso sarà il risultato finale). Nel frattempo fate scaldare il burro chiarificato e fatevi rosolare i semi di mostarda nera, poi aggiungete subito lo zenzero grattugiato e il peperoncino tritato. Versate il soffritto di spezie nella pentola delle zucchine e fate insaporire qualche minuto prima di servire.

Peperoni verdi alla Marwari

Quando gli indiani di famiglia tradizionalista si mettono in viaggio per un giorno o due, evitano accuratamente di prendere cibo fuori casa e perciò si portano sempre dietro una quantità di vettovaglie preparate amorevolmente da madri e mogli. In particolare i Marwari, strettamente vegetariani e grandi devoti di Krishna, hanno una profonda

sensibilità verso il tipo di cibo che mangiano. Quando il viaggio è molto lungo - ad esempio verso lontani luoghi di pellegrinaggio, come Vrindavana o Puri - cercano sempre un ristorante Marwari locale, aperto e gestito da membri della loro comunità proprio a questo scopo, per essere sicuri di poter consumare cibo "accettabile". Nel caso in cui tali ristoranti siano introvabili, preferiscono prendere i pasti nei templi oppure noleggiare un fornello e cucinarsi da sé *sabji* e *chapati*. La ricetta che segue è spesso usata dai viaggiatori perché si conserva abbastanza bene, insieme con *puri* o *chapati*, *papad* e *achar*, tenuti chiusi in una specie di gavetta ermetica a scomparti chiamata *tiffin*.

Occorrente per quattro persone:

500 grammi di peperoni verdi

due cucchiaini di olio o burro chiarificato

mezzo cucchiaino di semi di mostarda nera

un pizzico di assafetida in polvere

un cucchiaino di zucchero di canna

un cucchiaino di olio vegetale

due cucchiaini di farina di ceci

peperoncino macinato, curcuma e sale a piacere

mezza limetta o mezzo limone (piccolo)

Lavate i peperoni e tagliateli a strisce lunghe e sottili. Scaldate il burro chiarificato e fatevi rosolare i semi di mostarda nera, poi aggiungete l'assafetida e i peperoni, mescolate bene facendo rosolare per qualche minuto e poi continuate la cottura a pentola coperta. In una terrina mescolate lo zucchero, il sale, il peperoncino in polvere, la curcuma, la farina di ceci e un cucchiaino di olio vegetale (preferibilmente di girasole). Quando i peperoni sono teneri spolverateli con questa miscela senza mescolare. Coprite di nuovo la pentola e cuocete ancora per tre minuti, poi

togliete il coperchio, alzate la fiamma e finite di cuocere mescolando. Quando i peperoni sono bene asciutti toglieteli dal fuoco; al momento di servire spruzzateli con il succo di mezzo limone.

***Bhaji* di verdure miste**

Occorrente per quattro persone:

200 grammi di patate o banane acerbe

200 grammi di melanzane

200 grammi di *karela* o peperoni verdi

200 grammi di cimette di cavolfiore

200 grammi di zucca o carote

(oppure se preferite 1 kg. di una sola delle delle verdure elencate)

Uno dei componenti più popolari del pranzo in Bengala è il *bhaji*, costituito da una piccola quantità di verdure fritte generalmente in olio di mostarda o in burro chiarificato. In particolare, poiché i bengalesi amano molto il gusto amaro nelle verdure, si usa servire delle fettine di melanzane e di *karela*, una specie di cetriolo amaro molto saporito, che costituisce uno dei rimedi naturali più efficaci contro il diabete.

Se vi capita di trovare i *karela* al supermercato o nei negozi di specialità fresche, vi suggerisco senz'altro di provarli perché sono molto buoni. Dovrete però farli friggere, possibilmente a immersione, altrimenti sono davvero amari; dopo essere stati fritti possono venire aggiunti a minestre o ad altre preparazioni di verdura, alle quali danno un gusto più ricco. Servite tutte le verdure fritte in un piatto di portata, accompagnando con spicchi di limone e una

decorazione di foglie di coriandolo o prezzemolo. Tenete presente che in genere le verdure fritte si riducono molto di volume durante la cottura.

Pulite e tagliate le verdure: le melanzane a fettine rotonde alte circa un centimetro (se sono più sottili diventano secche e bruciano facilmente), la zucca e i *karela* a fettine di mezzo centimetro, e così via. Tagliate le patate a fiammifero e frigatele per ultime nel burro chiarificato bollente. Le patate hanno la proprietà di togliere al burro chiarificato in cui friggono i sapori delle preparazioni precedenti, e di lasciarlo "pulito" per la frittura successiva.

Una variante a questa ricetta consiste nel rosolare le verdure in poco olio o burro chiarificato facendole cuocere più lentamente, con l'aggiunta di sale e spezie. Il risultato sarà saporito ma di solito le verdure assorbono in questo modo una quantità eccessiva di grasso e sono più difficili da digerire. La variante che consiste invece nel friggere le verdure a immersione dopo averle fatte passare in una pastella viene descritta più avanti nella sezione dedicata agli stuzzichini.

Melanzane ripiene

Occorrente per quattro persone:

quattro melanzane rotonde

due patate

200 grammi di piselli sgusciati, freschi o surgelati

uno o due peperoncini freschi piccanti

mezzo cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

due cucchiaini di cocco grattugiato

un cucchiaino di zucchero di canna

mezzo cucchiaino di curcuma in polvere

mezzo cucchiaino di semi di cumino macinati
mezzo cucchiaino di semi di coriandolo macinati
un pizzico di assafetida in polvere
sale a piacere
due cucchiari di burro chiarificato

Si tratta di una ricetta dal gusto tradizionale indiano, che vale la pena di provare. Chissà, magari potrebbe diventare la vostra versione preferita delle melanzane ripiene!

Lavate le melanzane, incidetele per il senso della lunghezza e scavate la polpa all'interno lasciando però almeno due centimetri di spessore. Potete usare la polpa delle melanzane in qualche altra ricetta (magari friggendola e aggiungendola ad altre verdure). Salate leggermente l'interno delle melanzane e lasciatele riposare capovolte per circa un'ora in modo che perdano un po' d'acqua. Nel frattempo preparate i piselli e le patate, facendoli cuocere in pentola a pressione per una decina di minuti in poca acqua salata. Quando sono cotti aggiungete lo zucchero di canna, il cocco grattugiato e le spezie. Con questa mistura riempite le melanzane. Disponete le melanzane nella pentola a pressione, aggiungete il burro chiarificato, una tazza di acqua e fate cuocere per circa 5 minuti, finché le melanzane sono abbastanza tenere. Servite con accompagnamento di yogurt fresco al naturale.

Germogli di soia alla Marwari

I germogli di legumi sono popolari un po' dappertutto in India, ma nella zona nord occidentale sono particolarmente apprezzati, spesso serviti crudi, mescolati con riso soffiato e conditi con cipolle crude, spezie varie, succo di limone.

Non li troverete però mai al ristorante, perché vengono considerati un piatto "povero", adatto agli spuntini sui treni, sulle bancarelle per strada e naturalmente in famiglia.

Occorrente per quattro persone:

500 grammi di germogli di soia

due cucchiaini di burro chiarificato o olio di girasole

un pizzico di semi di mostarda nera

un pizzico di assafetida in polvere

mezzo cucchiaino di peperoncino macinato

un pizzico di curcuma in polvere

sale a piacere

il succo di un limone

Potete scegliere di far germogliare la soia verde da soli oppure acquistare dei germogli già pronti. Nel primo caso, avete anche la possibilità di scegliere il grado di germinazione e quindi la consistenza che volete dare al piatto finito: la ricetta originale fa germogliare la soia soltanto per un giorno, mantenendo i cotiledoni (cioè le due metà del seme originale) ancora abbastanza visibili, prima che spuntino le foglie. Potete sperimentare le due possibilità e poi decidere quale preferite. La differenza, dal punto di vista della cucina, è che i germogli di un solo giorno richiedono una cottura più lunga e mantengono una consistenza più soda e asciutta, mentre i germogli più sviluppati sono più teneri e acquosi e cuociono in pochi secondi. Per preparare i germogli, pulite molto accuratamente la soia verde eliminando tutti i granelli rotti o rovinati. Lavateli bene e lasciateli a bagno per tutta la notte. La mattina seguente scolateli sommariamente e metteteli in una terrina coperta in un luogo tiepido. Lasciateli germogliare per un'intera giornata.

Scaldate il burro chiarificato o l'olio di girasole in una padella, fatevi soffriggere i semi di mostarda nera, poi aggiungete l'assafetida, il sale, la curcuma e il peperoncino, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare un po'. Versate i germogli di soia e lasciate insaporire bene, mescolando ogni tanto. Servite caldi spruzzando con succo di limone.

Kofta

Occorrente per quattro persone:

200 grammi di patate

200 grammi di cavolfiore (facoltativo)

200 grammi di carote

200 grammi di banane verdi

200 grammi di cagliata fresca ben sgocciolata

200 grammi al massimo di farina di ceci

un cucchiaino di curcuma in polvere

mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere

un pizzico di semi di cumino in polvere (facoltativo)

un pizzico di noce moscata macinata

un pizzico di cannella macinata (facoltativo)

olio o burro chiarificato per friggere a immersione

mezzo litro di yogurt fresco al naturale

un cucchiaio di zenzero fresco grattugiato

un pizzico di assafetida

un cucchiaio di semi di papavero

un pizzico di semi di coriandolo macinati

mezzo cucchiaino di *garam masala*

un mazzetto di foglie di coriandolo fresche

sale a piacere

Esistono innumerevoli ricette di *kofta*, tante quante sono le possibili combinazioni di verdure, farine e cagliata. Di

solito queste polpette di verdure vengono servite nella zona dell'India nord-occidentale, con accompagnamento di salsine: pomodoro, pomodoro e panna, yogurt alle spezie, e così via.

Cominciate lavando e pulendo le verdure. Grattugiate grossolanamente patate, cavolfiore e carote, salate e lasciate riposare per una mezz'ora in modo che emettano l'acqua di vegetazione. In questo modo assorbiranno meno farina e risulteranno più leggere. Al termine di questo periodo, strizzatele bene e poi mescolatele con le banane verdi schiacciate, le spezie e una quantità di farina di ceci sufficiente per tenere insieme l'impasto. La quantità giusta di farina di ceci si può verificare al momento della cottura: friggete per prima una polpetta sola, e se non rimane insieme aggiungete ancora un cucchiaino o due di farina di ceci all'impasto.

Una variante consiste nel lessare le verdure in poca acqua salata, scolarle bene e impastarle con la farina di ceci e gli altri ingredienti. Di solito le polpette preparate in questo modo presentano un impasto più umido, che richiede una quantità maggiore di farina di ceci e quindi può dare un risultato finale un po' stucchevole. Fate qualche esperimento per vedere quale dei due procedimenti preferite.

Una volta ottenuto l'impasto di vostro gusto, fatene delle palline e friggetele subito in abbondante olio o burro chiarificato. Scolatele e mettetele da parte. In una padella preparate la salsina di accompagnamento: scaldare il cucchiaino di burro chiarificato e fatevi rosolare le spezie nell'ordine della lista. Aggiungete lo yogurt e il sale e fate scaldare per pochi istanti con le polpette fritte e scolate. Servite immediatamente.

SPUNTINI

Insalata Bhaktisiddhanta

Questa è una delle ricette preferite di Bhaktisiddhanta Sarasvati, innovatore rivoluzionario nell'opera missionaria della *bhakti* in India. La sua grande cultura e conoscenza della filosofia, la sua purezza di comportamento, e soprattutto la sua visione pratica dell'uso della nuova tecnologia al servizio della diffusione della coscienza divina ne hanno fatto uno dei più grandi maestri dei tempi moderni.

Questa ricetta dal gusto tipicamente indiano, dolce e piccante, riunisce gli effetti terapeutici di diversi alimenti naturali e nutrienti; è sufficiente consumarne una piccola quantità per fornire all'organismo le proteine, le vitamine e i sali minerali necessari all'organismo.

Occorrente per quattro persone:

200 grammi di germogli di *mung dal* (soia verde)

200 grammi di germogli di *kabuli chana* (ceci)

un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

un peperoncino verde fresco

un cucchiaino circa di zucchero integrale di canna

un cucchiaino di succo di limone

sale a piacere

Se usate i legumi interi invece dei germogli, dovrete farli germogliare per un paio di giorni. Cominciate pulendo accuratamente e lavando i semi interi, poi lasciateli a bagno per una notte. La mattina dopo scolate e lasciate in una tazza coperta per un paio di giorni, sciacquando ogni tanto

i semi, poi eliminate le bucce lavando i germogli in acqua fredda corrente. Disponete i germogli in una insalatiera. Aggiungete lo zenzero fresco grattugiato, un peperoncino verde fresco tritato, lo zucchero integrale di canna e il succo di limone fresco. Potete aggiungere sale o aumentare la dose di zucchero di canna, secondo il vostro gusto. Servite immediatamente.

Chanachur

Occorrente per quattro persone:

200 grammi di farina di ceci

50 grammi di farina di frumento

10 grammi di lievito di birra o mezzo cucchiaino di lievito in polvere per torte salate (facoltativo)

un vasetto di yogurt fresco al naturale

mezzo cucchiaino di curcuma

mezzo cucchiaino di peperoncino

un pizzico di assafetida in polvere

sale a piacere, olio di girasole per friggere

100 grammi di riso soffiato

100 grammi di arachidi tostate

100 grammi di soia verde spezzata e decorticata

Un'altra ricetta molto popolare e caratteristica per gli spuntini di qualsiasi ora è quella delle miscele salate e speziate che si trovano nella maggior parte dei negozi di alimentari. Le varianti sono innumerevoli e quindi potete modificarla a piacere togliendo o aggiungendo riso soffiato, pezzetti di pastella di ceci frita, arachidi tostate o fritte, piselli spezzati fritti, e persino uvette. Fate sgocciolare bene gli ingredienti fritti e conservate in un vaso di vetro a chiusura ermetica ben pulito e asciutto.

Potete usare questa miscela come accompagnamento per l'aperitivo, per gli spuntini in viaggio, a scuola o sul lavoro, o da sgranocchiare davanti alla televisione, ma attenzione - si tratta di un vero e proprio piccolo pasto, con un notevole apporto nutritivo!

Pulite e lavate bene la soia verde e lasciatela a bagno per almeno due ore, poi sgocciolatela, asciugatela in un panno e mettetela in un colino di metallo. Preparate un impasto morbido con la farina di ceci, la farina di frumento, le spezie, un po' di sale, lo yogurt, il lievito e acqua a sufficienza. Se non usate lievito dovrete preparare l'impasto con almeno mezza giornata di anticipo per permettere la fermentazione naturale, altrimenti la pasta risulterà dura e pesante. Se usate il lievito di birra è sufficiente lasciarla gonfiare per una mezz'ora, se invece usate il lievito in polvere dovete friggere immediatamente la pasta altrimenti l'effetto scompare dopo qualche minuto e la pasta si sgonfia.

Quando la pasta è pronta scaldate l'olio nella pentola per friggere a immersione e schiacciatevi dentro l'impasto usando uno schiacciapate: otterrete dei vermicelli di ceci molto saporiti. Lasciate dorare leggermente e scolateli subito su carta assorbente da cucina. Appoggiate il colino di metallo con la soia verde nella pentola per friggere in modo che la soia resti immersa nell'olio bollente. Lasciate dorare per un minuto o due, poi togliete dal fuoco e scolate. In una terrina mescolate insieme i vermicelli di ceci, la soia fritta, le arachidi tostate, il riso soffiato, aggiungendo eventualmente ancora un po' di sale e di peperoncino in polvere o di *masala* a scelta. Lasciate raffreddare prima di servire.

Kachori Prabhupada

Bhaktivedanta Swami, affettuosamente conosciuto tra i suoi discepoli e seguaci come "Prabhupada", ha sempre avuto una spiccata predilezione per la cucina e in particolare per questi *kachori*, sfogliatine croccanti ripiene di patate aromatizzate alle spezie. Seguendo l'ordine del suo maestro spirituale, Bhaktivedanta Swami lasciò il Bengala per andare a portare la "coscienza di Krishna" nel mondo occidentale, cominciando dagli Stati Uniti d'America.

Nel giro di 11 anni aprì centinaia di templi in tutto il mondo, conquistò il cuore di decine di migliaia di discepoli, pubblicò oltre 70 volumi stampati in milioni di copie e tradotti in tutte le lingue del mondo, organizzò scuole, fattorie, programmi culturali e ristoranti vegetariani nelle principali città del mondo. La rivoluzione "Hare Krishna" iniziata nel 1966 è senz'altro uno dei fattori fondamentali che hanno favorito lo sviluppo del vegetarianesimo etico di massa e della filosofia e religione indiana nel resto del mondo.

Occorrente per quattro persone:

200 grammi di patate

un cucchiaino di burro chiarificato

un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

uno o due peperoncini freschi tritati

un pizzico di assafetida in polvere

mezzo cucchiaino di curcuma in polvere

sale a piacere

100 grammi di burro fresco

400 grammi di farina bianca

125 ml circa di yogurt fresco al naturale

olio o burro chiarificato per friggere

Cominciate facendo bollire due o tre patate per il ripieno. Quando le patate sono tenere, scolatele e lasciatele raffreddare un po' prima di pelarle e schiacciarle. In una padella scaldate il burro chiarificato e fatevi rosolare lo zenzero fresco grattugiato, i peperoncini freschi tritati e l'assafetida, poi aggiungete la curcuma e sale secondo il vostro gusto. Aggiungete le patate schiacciate e fatele insaporire per qualche minuto, poi spegnete il fuoco e lasciate raffreddare.

Preparate l'impasto per la sfoglia stemperando con le dita il burro ammorbidito a temperatura ambiente nella farina bianca insaporita con un pizzico di sale. Aggiungete un vasetto di yogurt fresco al naturale e impastate bene per ottenere una pasta liscia, molle ed elastica. Fate delle palline con l'impasto e modellatele in forma di scodellina. Riempite ogni scodellina con il ripieno di patate, chiudete e attorcigliate bene la chiusura saldandola ed eliminando l'eccesso di pasta. Assicuratevi che il *kachori* sia ben chiuso, poi appiattite le palline e friggetele immediatamente in burro chiarificato o olio bollente. Servite con ketchup o una salsina piccante.

Pakora

Le frittelle sono lo snack preferito in India: nutrienti, saporite, spesso decisamente piccanti, sono veloci da preparare e poiché vengono cotte a temperatura molto alta offrono una certa garanzia di igiene. Naturalmente il grasso impiegato per la frittura è forse l'ingrediente più importante, in quanto determina la digeribilità delle frittelle. Consigliamo di usare dell'olio di girasole o del burro chiarificato, che dà un gusto dolce e pieno ai cibi.

In ogni caso, l'importante nella preparazione delle frittelle è l'attenta regolazione della temperatura. Se l'olio non è abbastanza caldo (fiamma bassa, troppo olio e troppe frittelle nell'olio), le frittelle assorbiranno troppo grasso e risulteranno pesanti e indigeste. Se l'olio è troppo caldo (fiamma troppo alta, poco olio e poche frittelle nell'olio) tenderanno a scurire in fretta senza però cuocere bene all'interno. La frittura a immersione è un procedimento veloce e pratico, ma richiede un'attenzione costante e una certa abilità.

Per quanto riguarda le spezie che entrano nella composizione della pastella, potete variare le proporzioni e il numero a seconda dei vostri gusti e fare qualche esperimento di combinazione con il gusto delle singole verdure. Tenete presente che le verdure meno saporite richiederanno una quantità di spezie maggiore. E' anche possibile realizzare degli ottimi *pakora* con fettine di cagliata fresca, verdure ripiene, e persino con quadretti di pan carré: le possibili varianti sono limitate soltanto dalla vostra fantasia e dalla disponibilità degli ingredienti.

Occorrente per quattro persone:

500 grammi di farina di ceci

100 grammi di farina bianca (facoltativo)

sale a piacere

un cucchiaino di curcuma

un pizzico di peperoncino in polvere

mezzo cucchiaino di semi di coriandolo in polvere

un pizzico di cannella

un pizzico di chiodi di garofano

un cucchiaino di miscela per curry o altra miscela di spezie

mezzo litro di siero di latte ottenuto dalla cagliata

10 grammi di lievito di birra fresco (facoltativo)

1 kg. di verdure miste (cavolfiore, melanzane, patate, peperoni, zucca, carote ecc)

Setacciate la farina di ceci, salatela e mescolatevi le spezie. Se preferite una pastella più leggera, aggiungete anche la farina bianca. Dopo aver mescolato bene gli ingredienti asciutti, versate poco alla volta il siero di latte o l'acqua fino ad ottenere una pastella densa ed omogenea, che ricopra la verdure con uno strato sottile e persistente. Se volete una pastella più spessa e spugnosa, aggiungete anche il lievito di birra, oppure lasciate fermentare naturalmente la pastella a temperatura ambiente per qualche ora in un recipiente coperto.

Ecco come preparare i diversi tipi di verdure.

Cavolfiore

Pulite e tagliate il cavolfiore a cimette piuttosto piccole, poi fatele cuocere per 4 minuti in poca acqua bollente salata oppure per 1 minuto nel forno a microonde. Immergete le cimette ancora ben sode nella pastella e friggetele a temperatura media finché sono ben dorate.

Patate

Sbucciate e tagliate le patate crude a fettine non più spesse di 2 mm. Procedete a passarle nella pastella e friggetele. Per arricchire il gusto potete aggiungere alla pastella un cucchiaino di foglie di coriandolo tritate.

Melanzane

Poiché le melanzane cuociono abbastanza in fretta, potete tagliarle a fette alte circa un centimetro. Passatele in un velo di pastella e friggetele immediatamente.

Peperoni

Tutte le varietà di peperoni possono essere usate per queste frittelle, da quelli dolci a quelli piccanti, a seconda del vostro gusto. Ricordate che nei peperoni la parte più piccante è costituita dai semi. Tagliate i peperoni a falde, quadretti, strisce o rondelle, poi procedete come sopra.

Zucca o carote

Anche la zucca e le carote sono ottime verdure da friggere, sia da sole che in pastella. Ricordate però che non hanno un gusto molto spiccato, perciò accompagnatele con una salsina oppure mescolate un cucchiaino extra di masala nella pastella.

Spinaci

Grosse foglie di spinaci possono essere tagliate a pezzi, immerse nella pastella e fritte come le altre verdure. Assicuratevi però che la pastella sia distribuita in modo uniforme senza riempire le venature della foglia, altrimenti ci saranno dei punti troppo densi e altri troppo sottili, con maggiori difficoltà di cottura. Tutti gli ortaggi a foglia possono essere preparati in questo modo, a seconda dei vostri gusti e della disponibilità di mercato.

Cagliata o formaggio

La cagliata fresca deve essere stata sgocciolata molto bene prima di immergerla nella pastella, altrimenti il siero diluirà la pastella facendola scivolare via. Naturalmente questa raccomandazione vale a maggior ragione per altri tipi di formaggio, che a differenza della cagliata non sopportano la frittura e si sciolgono nell'olio bollente.

Samosa

Tra i numerosi tipi di spuntini che si possono trovare sulle bancarelle, sui treni e nei ristoranti ci sono queste sfogliatine fritte, generalmente farcite con patate alle spezie - chiamate *samosa* o *sringara*.

La scelta delle patate per il ripieno è dovuta non solo alla versatilità delle patate ma anche al loro costo contenuto; in famiglia però le considerazioni economiche passano spesso in secondo piano e le cuoche si sbizzarriscono con gli ingredienti di stagione e gli abbinamenti più famosi: cavolfiori e piselli, spinaci e cagliata, patate e arachidi, spezzatino di soia aromatizzato alle spezie. Esiste naturalmente anche una versione dolce di queste sfogliatine, venduta spesso in pasticceria in formato piccolo e talvolta glassata o spolverata di zucchero a velo. In questo caso il ripieno può essere fatto con marmellata di mele, banane alla cannella, formaggio dolce e via dicendo. Il trucco di queste sfogliatine consiste nel modo di chiuderle. Infatti bisogna che la farcitura sia sufficiente a dare sapore alla sfoglia - e soprattutto è importante che non sfugga durante la cottura. Ci sono diversi modi per chiudere i *samosa*, più o meno artistici e complicati, ma la cosa migliore è fare un po' di esercizio e di esperimenti.

Occorrente per quattro persone:

Ripieno:

200 grammi di cavolfiore

200 grammi di patate

200 grammi di piselli sgucciati

un cucchiaino di burro chiarificato

un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

mezzo cucchiaino di curcuma in polvere

un pizzico di peperoncino in polvere

un pizzico di semi di cumino in polvere
un pizzico di semi di coriandolo in polvere
un pizzico di assafetida in polvere
un pizzico di cannella in polvere (facoltativo)
sale a piacere

Sfoglia:

200 grammi di farina bianca
50 grammi di burro fresco o burro chiarificato
sale a piacere, acqua quanto basta

olio o burro chiarificato per friggere a immersione

Cominciate preparando le verdure tagliate e pulite. Fate scaldare il cucchiaino di burro chiarificato in padella, poi aggiungete lo zenzero e fate rosolare per qualche secondo. Unite anche le altre spezie nell'ordine, poi le verdure e il sale. Aggiungete un bicchiere d'acqua, coprite la pentola e lasciate cuocere per circa 10 minuti. Nel frattempo preparate la sfoglia stemperando il burro nella farina già salata. Aggiungete poco a poco dell'acqua fredda fino a formare un impasto sodo, poi fatene una palla senza lavorarlo molto. Maneggiando troppo questa pasta il burro si scalda eccessivamente e l'impasto diventa molle e appiccicoso, richiedendo una quantità maggiore di farina - e una durezza eccessiva della sfoglia a fine cottura. Lasciate riposare l'impasto per una mezz'ora in frigorifero, mentre il ripieno, già cotto, si raffredda a sufficienza.

Quando il ripieno è maneggiabile, riprendete l'impasto e fatene delle palline del diametro di circa 5 o 6 centimetri. Stendete le palline sul piano di lavoro infarinato facendone dei dischetti alti circa 2 mm. Farcite ogni dischetto con una cucchiainata di ripieno, poi ripiegate la pasta e saldatela molto bene. Friggete subito i samosa in abbondante olio o burro chiarificato bollente e servite caldi accompagnando con una salsina.

Raita

Occorrente per quattro persone:

300 grammi di cetrioli

un cucchiaino di *garam masala*, sale a piacere

un pizzico di assafetida in polvere (facoltativo)

300 grammi circa di yogurt fresco al naturale

Nella categoria delle insalate indiane il posto d'onore va certamente a queste "insalate allo yogurt" che vengono servite praticamente in tutti i ristoranti. A differenza della tradizione e del gusto occidentali, che considerano l'insalata come un piatto a sé o al massimo un contorno, in cui lo yogurt è un condimento facoltativo, il gusto indiano vede il *raita* stesso come una salsa o un condimento - e quindi l'ingrediente principale è lo yogurt, nel quale gli altri ingredienti devono quasi scomparire. Infatti cetrioli, patate, spinaci o verdure fritte (gli ingredienti più diffusi per il *raita*) sono tagliati molto fini e si fondono nello yogurt fornendogli corpo e gusto senza però sopraffarlo. Se preferite dare un gusto più occidentale a questo piatto caratteristico, potete variare la proporzione tra yogurt e verdure, e magari tagliare le verdure a pezzi più grossi: a voi la scelta. Sbucciate i cetrioli e affettateli molto fini, salateli leggermente e lasciate sgocciolare per una mezz'ora. Poco prima di servire condite con lo yogurt fresco al naturale e un cucchiaino di *garam masala*.

Varianti per il raita

Banane o pomodori

Usate la stessa quantità di yogurt e di *garam masala*, sostituendo i cetrioli con 200 grammi circa di banane non

troppo mature o di pomodori dalla polpa soda. Potete aggiungere anche un cucchiaino di zucchero integrale di canna e un cucchiaino di paprica dolce.

Patate

Per la stessa quantità di yogurt, spezzettate 200 grammi di patate lessate. Scaldate un cucchiaino di burro chiarificato e fatevi soffriggere mezzo cucchiaino di semi di mostarda neri finché scoppiettano. Mescolateli subito allo yogurt, condite le patate lesse e decorate con un cucchiaino di foglie di coriandolo tritate.

Carote o rapanelli

Per la stessa quantità di yogurt, grattugiate 200 grammi di carote rosse o di rapanelli. Lo yogurt può essere condito con sale a piacere, *garam masala* e assafetida, ma consigliamo di aggiungere anche un mezzo cucchiaino extra di coriandolo e un pizzico di pepe nero in più.

Verdure miste

Pulite e tagliate a striscioline molto fini 200 grammi di verdure a scelta, di un solo tipo o miste: peperoni, melanzane, pomodori non troppo maturi. Scaldate un cucchiaino di burro chiarificato in padella e frigetevi le verdure un tipo alla volta nell'ordine indicato. Potete usare anche gli *okra (bhindi)*, friggendoli per primi, ma i pomodori vanno fritti per ultimi perché sono più acquosi e diluiscono il burro facendolo sfrigolare. Quando le verdure sono pronte, disponetele in un piatto da portata, salatele, copritele con lo yogurt e condite con il *garam masala*.

Chatni di pomodoro

Occorrente per quattro persone:

500 grammi di pomodori

un cucchiaino di burro chiarificato

mezzo cucchiaino di semi di mostarda nera

un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

due peperoncini piccanti

un pizzico di assafetida

mezzo cucchiaino di *masala* o polvere per curry (a piacere)

sale a piacere

Il *chatni* di pomodoro è forse il più popolare al nord, dove viene servito quasi immancabilmente con i *pakora*. Ne esistono varie versioni, ma in generale si tratta sempre di salsine molto piccanti e saporite, da prendersi con molta moderazione. Ecco qui di seguito la ricetta base e la ricetta della versione agrodolce, che assomiglia un po' alla salsa ketchup. Tagliate a pezzetti i pomodori. Fate scaldare il burro chiarificato e soffriggetevi i semi di mostarda, poi aggiungete le altre spezie nell'ordine. Unite anche i pomodori, il sale e un cucchiaio di acqua e lasciate cuocere a fiamma bassa finché i pomodori sono ben teneri o sfatti. Servite caldo o freddo.

Chatni di pomodoro dolce

Occorrente per quattro persone:

500 grammi di pomodoro

un cucchiaino di burro chiarificato

un pizzico di semi di cumino

uno o due peperoncini piccanti secchi

mezzo cucchiaino di cannella in polvere

mezzo cucchiaino di *garam masala*
tre cucchiaini di zucchero di canna integrale
sale a piacere

La produzione industriale di vari tipi di ketchup sta lentamente soppiantando il *chatni* tradizionale in quasi tutti i ristoranti più economici, ma è consigliabile evitarlo in quanto è pieno di conservanti, coloranti, zucchero bianco, aceto sintetico e via dicendo - purtroppo l'indiano medio moderno tende a trangugiare deliziato qualsiasi cosa sia "artificiale" e "moderna", preferendola all'equivalente naturale, considerato *demodé* e *backward*. La ricetta che segue però è tutta naturale.

Scaldate il burro chiarificato con il cumino e il peperoncino rosso secco sbriciolato, poi aggiungete la cannella in polvere e il *garam masala*, e subito dopo i pomodori a pezzetti. Mescolate bene e lasciate appassire per qualche minuto, poi aggiungete lo zucchero integrale, un pizzico di sale e lasciate asciugare a fiamma moderata per una decina di minuti. Servite caldo o a temperatura ambiente.

Chatni di cocco

Occorrente per quattro persone:

300 grammi di cocco fresco

200 grammi di yogurt fresco al naturale

uno o due peperoncini verdi freschi piccanti

sale a piacere

un cucchiaino di burro chiarificato

mezzo cucchiaino di semi di mostarda nera

mezzo cucchiaino di *urad dal* (facoltativo)

un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

un pizzico di assafetida in polvere
un pizzico di *garam masala* (facoltativo)
un mazzetto di foglie di coriandolo fresco (facoltativo)

Accompagnamento tradizionale per gli spuntini e i pasti leggeri nell'India del sud, il *chatni* di cocco è un condimento saporito ed equilibrato. Inoltre, poiché non ha bisogno di cottura, si prepara velocemente e con facilità. Potete variare il gusto usando una quantità maggiore o minore di peperoncini piccanti e di altre spezie.

Scaldate in un pentolino il burro chiarificato e fatevi rosolare i semi di mostarda nera; quando cominciano a scoppiettare aggiungete l'*urad dal*, poi lo zenzero fresco grattugiato, l'assafetida e il *garam masala*. Per ultimo aggiungete lo yogurt fresco e il sale. Preparate nel frullatore il cocco grattugiato o tagliato a pezzi molto piccoli, versatevi sopra lo yogurt alle spezie, aggiungete i peperoncini a crudo e frullate il tutto per qualche secondo fino ad ottenere una salsa piuttosto omogenea. Servite guarnendo con le foglie di coriandolo fresco tritate.

Con le stesse spezie e lo stesso procedimento, sostituendo il cocco fresco con foglie fresche di menta, potete realizzare un *chatni* con ottime proprietà digestive. Nel *chatni* di menta potete scegliere se usare lo yogurt come base oppure aggiungere semplicemente una piccola quantità di acqua.

Chatni di mele

Occorrente per quattro persone:

400 grammi di mele o manghi maturi dalla polpa soda
un cucchiaino di burro chiarificato
un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

due o tre peperoncini secchi
un pizzico di noce moscata macinata
un pizzico di chiodi di garofano macinati
un pizzico di semi di cumino macinati
mezzo cucchiaino di curcuma in polvere
100 grammi di zucchero integrale di canna

Il *chatni* di mele viene spesso venduto sotto forma di conserva sui mercati anglosassoni, ed è probabilmente uno degli ingredienti più famosi della cucina indiana all'estero, insieme con il *chatni* di mango. La ricetta seguente può essere preparata sia con mele che con manghi maturi, con ananas o con datteri freschi; è dolce e piccante allo stesso tempo e viene servita di solito come accompagnamento ad un pasto importante. Sbucciate e tagliate a pezzetti le mele (o il mango), mettete in pentola con un bicchiere scarso di acqua e cuocete a pentola coperta per circa 5 minuti. Nel frattempo scaldate in un pentolino il burro chiarificato e fate soffriggere lo zenzero grattugiato o tritato. Aggiungete le altre spezie e dopo qualche secondo versate sopra la frutta. Unite lo zucchero, mescolate bene e lasciate cuocere a pentola scoperta per qualche minuto ancora, finché la frutta è tenera.

DOLCI

Laddu di Gopala

Gopala è uno dei molti nomi di Krishna, la personalità di Dio sicuramente più amata e popolare in tutta l'India. I templi di Krishna sono disseminati dovunque, in ogni

regione, e le avventure di Krishna sono universalmente conosciute. Gli insegnamenti di Krishna, raccolti in un antico testo intitolato *Bhagavad-gita* ("la canzone del Signore") sono rispettati e recitati da circa un miliardo di induisti non solo in India ma in tutto il mondo, senza contare tutti gli eruditi e i ricercatori spirituali che nel corso dei secoli li hanno studiati con grande meraviglia. Krishna dimostrò personalmente nella propria vita un esempio di rettitudine e religiosità, protezione per i sudditi (compresi gli animali e la terra), rispetto per la cultura spirituale e correttezza nelle relazioni, ma manifestò in particolare dei *lila* basati sullo scambio d'amore intimo con i suoi devoti, che nelle sue avventure acquistano la precedenza davanti a qualsiasi altra considerazione. Quando era bambino a Vrindavana, Krishna portava al pascolo le mucche e giocava con i suoi piccoli amici. Mamma Yashoda gli preparava il cestino con il pranzo riempiendolo di leccornie, tra cui anche questi dolci molto nutrienti e gustosi. Esistono innumerevoli ricette di questo famosissimo dolce, che viene distribuito soprattutto in occasione di festività religiose dopo essere stato offerto all'immagine di Krishna. Questa che segue è probabilmente la versione di maggiore successo tra gli occidentali.

Occorrente per quattro persone:

200 grammi di burro o margarina vegetale

300 grammi di farina di ceci

50 grammi di cocco grattugiato essiccato

un cucchiaino circa di cannella in polvere

150 grammi di zucchero bianco a velo (non integrale, semolato o granulare)

In una padella fate sciogliere il burro o la margarina vegetale, aggiungete la farina di ceci e lasciatela dorare

lentamente per 15-20 minuti, mescolando molto bene finché la pasta diventa color nocciola e sprigiona il suo caratteristico profumo. A questo punto aggiungete il cocco grattugiato, un cucchiaino di cannella in polvere (o mezzo se preferite) e spegnete il fuoco. A fuoco spento aggiungete lo zucchero a velo, mescolando molto bene. E' importante notare che lo zucchero a velo non può essere sostituito in questa ricetta dallo zucchero semolato o granulare, perché non si sciolgono facilmente e restano in granelli nel dolce dando la sensazione di masticare della sabbia.

Foderate un vassoio con carta stagnola e versatevi il *laddu* ancora caldo, battendo leggermente il fondo del vassoio per spandere bene lo strato di dolce. Lasciate raffreddare bene, poi liberate la lastra di dolce dalla carta stagnola e tagliatela a cubetti o a losanghe. Potete decorare con una spolverata di cocco grattugiato prima di servire.

Luglu

Occorrente per quattro persone:

500 grammi di zucchero

4 tazzine di acqua

un pizzico di pepe nero (facoltativo)

mezzo cucchiaino di semi di cardamomo macinati

due pizzichi di zafferano in polvere

100 grammi di uvetta

100 grammi di anacardi

500 grammi di farina di ceci

mezzo cucchiaino di lievito per dolci

un quarto di litro di latte circa

burro chiarificato per friggere

Questa ricetta speciale, diffusa soprattutto nella zona nord-occidentale dell'India (Bombay e Maharastra) è molto nutriente e di sicuro effetto, anche se richiede un po' di abilità per la preparazione delle perle di farina di ceci.

Preparate uno sciroppo denso con lo zucchero e 4 tazzine di acqua, il pepe nero (facoltativo), i semi di cardamomo macinati e un pizzico di zafferano. Quando lo sciroppo sarà pronto, gettatevi le uvette e gli anacardi spezzati. A parte mescolate la farina di ceci con il lievito per dolci. Sciogliete un altro pizzico di zafferano in un cucchiaino di latte caldo, poi aggiungete altri 7 cucchiaini di latte freddo per far scendere la temperatura. Versate il latte nella farina di ceci mescolando bene, poi lasciate riposare qualche minuto. Se il latte non basta per ottenere una pastella densa, aggiungete eventualmente un pochino di acqua. Nel frattempo fate scaldare la pentola del burro chiarificato; quando sarà ben caldo friggetevi le perle di farina di ceci passandole attraverso un setaccio o un colino. Appena le perle di farina di ceci saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su un foglio di carta da cucina, poi gettatele nello sciroppo caldo. Quando tutta la pastella sarà stata frita, mescolate bene l'impasto di perle di farina con lo sciroppo e gli altri ingredienti, poi ungetevi le mani con un po' di burro e formate delle palline premendole bene.

Laddu di Ganesha

La simpatica immagine di Ganesha, dalla testa di elefante e dal corpo umano decisamente grassoccio, si trova in moltissimi templi e viene onorata dalla stragrande maggioranza degli induisti, a qualsiasi tradizione appartengano.

Ganesha infatti è amato da tutti: gli Shivaiti e gli Shakta (i devoti della Dea Madre) lo onorano come figlio di Shiva e Parvati e generale in capo dell'esercito di Shiva; i Vaishnava lo rispettano come grande devoto di Vishnu e potente personalità spirituale che ha la facoltà di distruggere tutti gli ostacoli sulla via del progresso e di dare l'intelligenza spirituale. In particolare i commercianti di vario genere tengono un'immagine di Ganesha nel negozio perché ha la fama di attirare ricchezza e opulenza.

Occorrente per quattro persone:

100 grammi di burro o margarina vegetale per il primo impasto

500 grammi di farina di frumento

un quarto di litro di latte

200 grammi di mandorle

250 grammi di zucchero a velo

200 grammi di burro o margarina vegetale per il secondo impasto

la scorza di un limone

Stemperate 100 grammi di burro o margarina vegetale con la farina di frumento, poi aggiungete latte freddo a sufficienza per formare una pasta soda. Fatene cinque palline abbastanza grosse, appiattitele e fatele cuocere in forno moderato (180 gradi) finché sono ben dorate. Lasciatele raffreddare bene, poi riducetele in briciole. Tostate leggermente le mandorle a filetti e lasciatele raffreddare. Impastate le briciole di dolce con le mandorle a filetti, lo zucchero a velo e una quantità di burro sufficiente a ottenere un impasto sodo. Potete aromatizzare con essenze alimentari (limone, mandorla, ecc.) o con scorza di limone grattugiata. Conservate questi *laddu* in frigorifero.

Riso dolce di Gopinatha

Questo dolce è menzionato nella tradizione popolare con il nome di Amrita Keli e costituisce il punto centrale in una bella storia che narra uno scambio di affetto tra Krishna e un suo devoto, Madhavendra Puri. Madhavendra era solito offrire a Krishna diverse varietà di cibo ogni giorno, cucinando con molto amore e devozione. Un giorno venne a sapere che a Remuna, un villaggio dell'Orissa, c'era un tempio di Krishna (Gopinatha è un altro dei numerosi nomi di Krishna) dove veniva preparato un budino di riso eccellente, perciò si mise in cammino per andare ad assaggiare questa famosa ricetta e poterla quindi preparare lui stesso. Madhavendra arrivò a Remuna la sera tardi, quando il tempio era già chiuso, e nonostante la delusione andò a riposare. Fu svegliato nel mezzo della notte dal sacerdote del tempio di Gopinatha, che gli portava una tazza del budino di riso tenuta da parte apposta personalmente dalla Divinità!

Occorrente per quattro persone:

50 grammi di riso bianco Basmati (non *parboiled*)

4 litri di latte intero (o 2 litri di latte intero e mezzo litro circa di latte condensato non zuccherato)

una foglia di alloro

due o tre gusci di cardamomo (o mezzo cucchiaino di cardamomo in polvere)

150 grammi circa di zucchero bianco

Per questa ricetta non è consigliabile usare il riso integrale o il riso *parboiled*, in quanto non si disfano facilmente in cottura. Se non trovate il Basmati potete usare del riso bianco originario a grana lunga o corta, eventualmente lasciato in ammollo in acqua per una mezz'ora.

Potete variare il gusto del riso dolce aggiungendo un pizzico di zafferano, uno spruzzo di acqua di rose e decorare con un cucchiaino di pistacchio tritato. In alcune zone dell'India si serve ben freddo, in altre viene servito anche moderatamente caldo.

Mettete sul fuoco una pentola con 2 litri di latte intero e mezzo litro di latte condensato non zuccherato (se preferite, potete partire con 4 litri di latte intero e farlo condensare voi stessi) e lasciate sobbollire finché avrete ottenuto un liquido denso omogeneo. Aggiungete a questo punto l'alloro, i gusci di cardamomo o il cardamomo in polvere, poi aggiungete due cucchiai scarsi di riso crudo, e lasciate cuocere a fuoco basso per una mezz'ora, finché il riso si è completamente sfaldato (il riso diventa trasparente e viene a galla). Spegnete il fuoco, mescolate e aggiungete zucchero a piacere.

Gulab Jamun

Si tratta di un dolce molto caratteristico, leggermente spugnoso e pieno di sciroppo. Si può servire a temperatura ambiente, freddo o caldo a seconda dei gusti, ma è sempre consigliabile presentarlo in coppette per raccogliere il succo. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, uno dei pionieri della diffusione del culto di Krishna in occidente, teneva sempre un vaso di Gulab Jamun pronti da distribuire agli ospiti e ai visitatori dei templi.

Occorrente per quattro persone:

50 grammi di farina bianca

200 grammi di latte intero in polvere

mezzo cucchiaino di lievito in polvere per dolci

una noce di burro fresco

un bicchiere di latte
burro chiarificato per friggere
mezzo litro di acqua
500 grammi di zucchero
un cucchiaino di acqua distillata di rose

Fate scaldare a fiamma bassa quattro tazze di acqua e quattro tazze di zucchero, lasciate bollire per cinque minuti circa poi aggiungete l'acqua di rose e spegnete il fuoco. In una terrina mescolate la farina con il latte in polvere e il lievito per dolci, aggiungete la noce di burro e latte appena sufficiente per fare un impasto non troppo morbido. Lavorate velocemente per qualche secondo poi fate subito delle palline lisce e omogenee.

Scaldate subito il burro chiarificato per pochi minuti e fatevi scivolare le palline quando la temperatura è ancora relativamente bassa. Le palline devono restare sul fondo della padella, circondate da bollicine, senza però muoversi troppo. Friggete a fiamma moderata facendo girare con il dorso della schiumarola e quando sono ben dorate sgocciolatele e passatele nello sciroppo.

Rasagulla

Occorrente per quattro persone:

400 grammi di cagliata o *panir* (ottenuta da 3 o 4 litri di latte intero)

500 grammi di zucchero

un cucchiaino di acqua di rose o di fiori di arancio

Questi dolci indiani, tipici della regione del Bengala, sono particolarmente delicati e vengono offerti di solito nei

templi la mattina molto presto per la prima cerimonia della giornata (*mangala arati*).

Preparate innanzitutto il *panir* come da ricetta base e lasciatelo sgocciolare bene. Dopo che la cagliata si sarà raffreddata lavoratela con le mani fino ad ottenere un impasto liscio e ben omogeneo. Fatene delle palline del diametro di circa 5 centimetri, ben compatte e senza crepe, rollandole tra le palme delle mani e alleggerendo gradualmente la pressione. A parte fate scaldare lo zucchero con un litro circa di acqua, e quando bolle gettatevi le prime cinque palline. Mettete subito il coperchio e lasciate bollire a fiamma non troppo alta per circa cinque minuti, finché le palline si saranno gonfiate. Togliete il coperchio, lasciate cuocere ancora qualche minuto a pentola scoperta, poi raccogliete le palline con un mestolo e depositatele in una terrina con un mezzo di litro di acqua aromatizzata con acqua di rose o di fiori d'arancio. Continuate a cuocere le altre palline di cagliata, cinque alla volta, procedendo nello stesso modo. Servite i *rasagulla* freddi o a temperatura ambiente.

Sandesh

Occorrente per quattro persone:

400 grammi di cagliata fresca sgocciolata

100 grammi di zucchero bianco

un cucchiaino di acqua di rose o di fiori d'arancio

petali di rosa per la decorazione

Altra ricetta tipica del Bengala, il *sandesh* può essere preparato in molte varianti diverse e spesso viene presentato coperto da un sottilissimo foglio d'argento

alimentare. Tra le versioni più conosciute oltre al *sandesb* alla rosa di cui diamo qui la ricetta, ci sono anche quelle allo zafferano (l'impasto colorato con lo zafferano e decorato in superficie da pistacchi tritati), ai tre colori (in tre strati - bianco, giallo allo zafferano e verde al pistacchio) e quello alle mandorle (con farina di mandorle nell'impasto).

Cominciate preparando la cagliata come da ricetta base e lasciandola sgocciolare bene. Lavorate la cagliata fino ad ottenere un impasto omogeneo, poi mettetela in padella, possibilmente del tipo antiaderente, con un cucchiaino di acqua di rose e lo zucchero. Scaldate a fiamma bassa mescolando spesso. Dopo qualche minuto la cagliata diventerà più molle (lo zucchero si scioglie) poi continuando a mescolare tornerà denso, perché lo zucchero forma una specie di caramello con la cagliata. Continuate a mescolare per qualche minuto finché l'impasto tende a staccarsi dal fondo della padella, poi versate il *sandesb* in un vassoio per farlo raffreddare. Stendete il *sandesb* a uno spessore di circa due o tre centimetri, lisciate la superficie aiutandovi con un foglio di stagnola, lasciate raffreddare bene, poi rovesciate il vassoio e tagliate il *sandesb* a quadratini o a losanghe. Decorate la superficie con petali di rosa oppure con uno strato sottile di marmellata di rose.

Srikhand

Occorrente per quattro persone:

3 litri di yogurt intero

100 grammi di zucchero

la scorza di un limone o un pizzico di zafferano

50 grammi di mandorle o pistacchi

Nel Gujarat lo yogurt viene usato anche per preparare questo gustosissimo dolce al cucchiaino, che può essere definito anche come "yogurt condensato". Potete servire la *srikhand* con *puri* appena fritti, con biscotti o semplicemente da solo in coppette decorate con mandorle o pistacchi tritati.

Preparate 3 litri di yogurt fatto in casa, poi versatelo in un telo a trama fitta (appoggiato in un colapasta per comodità), raccogliete gli angoli e appendetelo sopra il lavandino o sopra una terrina a sgocciolare. Dopo qualche ora lo yogurt si sarà raddensato diventando una crema molto simile alla panna montata, ma più nutriente e più magro allo stesso tempo. Se avete poco tempo a disposizione, potete accelerare notevolmente il processo stendendo il telo sopra alcuni asciugamani di spugna puliti, piegati in modo da risultare più o meno grandi come il telo. Versate lo yogurt pian piano sul telo, e gli asciugamani assorbiranno velocemente il siero dello yogurt, lasciando lo yogurt condensato sul telo. Quando lo yogurt è abbastanza condensato, aggiungete la scorza gialla del limone grattugiata oppure un pizzico di zafferano, lo zucchero e battete per qualche minuto. Servite ben fredda decorando con mandorle o pistacchi tritati.

Misti dahi di Mayapur

Occorrente per quattro persone:

due litri di latte intero

mezzo litro di latte condensato

100 grammi di zucchero

un vasetto di yogurt fresco al naturale con fermenti vivi

Nella regione di Mayapur, nel distretto di Navadvip nel Bengala occidentale, è molto popolare questo dolce speciale, molto apprezzato dai pellegrini, che si recano a visitare il luogo santo dell'apparizione di Krishna Chaitanya, famoso santo e riformatore religioso che visse alla fine del quindicesimo secolo. Krishna Chaitanya inaugurò proprio qui a Mayapur il movimento rivoluzionario del *sankirtana*, il canto collettivo dei nomi di Dio, aperto a tutti senza distinzione di casta o religione, che permette di raggiungere il livello più alto di realizzazione spirituale.

Cominciate facendo bollire il latte intero a fiamma bassa per circa un'ora, finché si è ridotto della metà. A questo punto aggiungete il latte condensato e lo zucchero e mescolate bene. Lasciate raffreddare per circa venti minuti a temperatura ambiente, fino a raggiungere la temperatura adatta per fare lo yogurt, poi aggiungete lo yogurt fresco al naturale, mescolate, coprite il contenitore e lasciate riposare per qualche ora in luogo caldo e tranquillo. Servite freddo.

Halava di Guru Nanak

Occorrente per quattro persone:

125 grammi di burro o margarina vegetale

250 grammi di semolino fine

150 grammi circa di zucchero

mezzo litro di acqua o di latte

100 grammi di uvetta

un pizzico di cardamomo in polvere

100 grammi di anacardi o mandorle

Questa ricetta è particolarmente popolare nel Nord dell'India (Panjab, Uttar Pradesh, Himachal Pradesh), dove

viene usata nelle cerimonie religiose e nella distribuzione gratuita di cibo ai pellegrini durante i festival. Guru Nanak fu un grande riformatore religioso fondatore della tradizione Sikh, che volle creare un punto d'incontro tra la cultura induista e quella musulmana, cominciando da un gruppo etnico particolare originario del Panjab, che sembrava abbastanza ricettivo all'idea. I Sikh si riconoscono facilmente perché si lasciano crescere barba e capelli senza mai tagliarli; spesso li raccolgono per comodità in un turbante. Le donne Sikh indossano generalmente un completo tunica-pantaloni chiamato Panjabi, diventato gradualmente molto popolare anche in tutte le altre regioni dell'India grazie alla sua comodità ed eleganza.

Per preparare l'*halava*, in una pentola fate fondere il burro a fuoco molto basso, poi aggiungete il semolino fine, mescolando bene, e fate dorare per circa 15 minuti. Nel frattempo fate sciogliere in un'altra pentola lo zucchero con mezzo litro di acqua o latte. Quando il semolino darà un profumo di biscotto, aggiungete le uvette e il cardamomo in polvere, poi versate lo sciroppo, mescolando bene. Lasciate assorbire il liquido, poi a fine cottura aggiungete gli anacardi o le mandorle. Servite calda.

Fiocchi di riso di Panihati

Occorrente per quattro persone:

300 grammi di fiocchi di riso

4 banane piccole, 2 mele

200 grammi di uvetta

4 cucchiaini di zucchero integrale

1 litro di yogurt fresco al naturale

100 grammi di mandorle o anacardi

La festa di Panihati, organizzata in origine da un grande devoto (Raghunath Das Goswami) nel 1500, viene tutt'ora celebrata in suo onore nei templi del Bengala. Ogni anno, nel giorno della sua ricorrenza, grandi quantità di fiocchi di riso e yogurt vengono servite a devoti e pellegrini. I fiocchi di riso sono molto popolari in India, dove sono conosciuti come *cida* o *poma*. Generalmente viene usato un tipo di riso lungo, e i granelli vengono prima parzialmente cotti, poi schiacciati e fatti seccare. Si ottiene così un prodotto pronto al consumo, ma conservabile per lungo tempo anche senza refrigerazione.

Preparate quattro scodelle distribuendovi i fiocchi di riso ben puliti, aggiungete in ciascuna una banana matura tagliata a fettine, una mezza mela sbucciata e tagliata a cubetti, una manciata di uvetta ammollata precedentemente in acqua tiepida e scolata, un cucchiaino di zucchero integrale, e coprite con yogurt fresco al naturale. Lasciate ammorbidire per mezz'ora almeno, preferibilmente in frigorifero, e servite quando i fiocchi di riso sono teneri. Potete arricchire la presentazione con una manciata di mandorle o anacardi fritti.

BEVANDE

Latte caldo alla banana

Occorrente per quattro persone:
un litro di latte
due banane ben mature

due cucchiari di miele
un pizzico di cannella macinata
un pizzico di noce moscata macinata

Il latte è un alimento molto importante nella cultura indiana; considerato addirittura come "i principi della religione in forma liquida" è consigliato spesso anche come supplemento alle medicine ayurvediche. Secondo le scritture vediche, il latte caldo costituisce uno spuntino perfetto prima di andare a dormire perché concilia il sonno e ricostituisce i tessuti cerebrali. Per una cena leggera, accompagnate il latte bollente con una mela o una banana mature - magari affettandole direttamente nella tazza di latte.

Portate a bollire il latte aggiungendo la cannella e la noce moscata. Quando il latte sta per bollire, aggiungete anche le banane tagliate a fettine molto sottili, e dolcificate con miele. Servite immediatamente, molto caldo.

Latte masala

Occorrente per quattro persone:

un litro di latte

100 grammi circa di zucchero integrale

un pizzico di zafferano

mezzo cucchiaino di semi di cardamomo in polvere

mezzo cucchiaino di zenzero in polvere

50 grammi di pistacchi o mandorle sgusciati non salati

un pizzico di noce moscata in polvere

Nella tradizione ayurvedica, il latte viene reso più digeribile con l'aggiunta di spezie riscaldanti, come lo zenzero oppure

la cannella e i chiodi di garofano, per scongiurare raffreddori e irritazioni intestinali dovute alla difficoltà di digestione dei grassi del latte. Macinate insieme lo zucchero, le noci e le spezie fino ad ottenere una polvere abbastanza omogenea. Mettete il latte a scaldare e scioglietevi il *masala*, lasciando bollire per qualche minuto. Servite molto caldo.

Chai

Occorrente per quattro persone:

mezzo litro di acqua

mezzo litro circa di latte (più o meno)

200 grammi di zucchero

50 grammi di tè in foglie

Forse la bevanda più popolare in India, il *chai* viene servito dappertutto - in famiglia, al ristorante, in treno, per strada, negli uffici e nei negozi sia ai lavoratori che ai clienti. Dovunque andiate in visita, vi sentirete chiedere "*chai piyega?*" ("prendete del tè?") e rifiutare è praticamente offensivo. Il metodo di preparazione del tè è però un po' diverso da quello diffuso in occidente.

Se avete l'abitudine di non prendere il tè normale, perché preferite evitare la teina, potete sperimentare il *chai* indiano usando del tè di tre anni (*bancha* o *hojika*) che non contiene teina e non è eccitante.

Mettete a bollire tutto quanto insieme: acqua e latte, zucchero e foglie di tè. Facendo bollire il tè con il latte e lo zucchero per una decina di minuti si riduce il contenuto di teina e l'effetto eccitante, ottenendo un decotto denso e scuro dal gusto più deciso. Se preferite, potete allungare il tè aggiungendo una quantità maggiore di acqua.

Tè di zenzero

Occorrente per quattro persone:

mezzo litro di acqua

mezzo litro di latte (facoltativo)

200 grammi di zucchero

100 grammi di zenzero fresco

Un'alternativa invernale al classico tè indiano è il tè di zenzero, venduto spesso sulle bancarella la mattina presto e la sera per tenere lontano il freddo intenso nei mesi di dicembre e gennaio nell'India settentrionale.

Pulite molto accuratamente lo zenzero fresco e tritatelo grossolanamente. Mettetelo a bollire con acqua, latte e zucchero e lasciate sul fuoco per almeno cinque o dieci minuti. Servite molto caldo. Se preferite, potete sostituire il latte con un altro mezzo litro di acqua: il risultato sarà più leggero.

Lassi

Occorrente per quattro persone:

mezzo litro di yogurt fresco al naturale

mezzo litro di acqua

un cucchiaino di sale, mezzo cucchiaino di *garam masala*
oppure

due cucchiari di zucchero, aromi a piacere

Il latticello del burro preparato secondo la ricetta aryuedica è una delle bevande più sane e digestive che si possano trovare. E' importante notare che la tradizione vedica prepara il burro sbattendo nella zangola lo yogurt di latte intero e non la panna, perché nel clima caldo dell'India

la panna inacidisce facilmente e può provocare dei disturbi intestinali. Il burro così ottenuto è molto cremoso, bianco e leggero, e viene solitamente consumato fresco con chapati o riso. Dopo aver fatto il burro dallo yogurt, il latticello rimasto viene servito separatamente come bevanda di fine pasto, aromatizzata con un po' di sale e spezie.

Se non vi sembra il caso di preparare il burro in casa partendo dallo yogurt intero, potete preparare l'equivalente del latticello di burro usando dello yogurt fresco. Mettete nel frullatore tutti gli ingredienti e frullate fino ad ottenere una bibita schiumosa. Servite freddo o a temperatura ambiente.

La versione dolce, estremamente rinfrescante nella torrida estate indiana, in inverno deve essere consumata con moderazione per non provocare eccesso di muco. Le varianti sono molte, soprattutto a base di frutta (banana, mango), di essenza di fiori (rosa, keora) o addirittura di ingredienti "moderni" come gli sciroppi di uva, fragola e ribes. Il procedimento è molto semplice: frullate insieme tutti gli ingredienti compresi gli aromi, fino ad ottenere una bevanda schiumosa. Se lo volete ben freddo potete mettere nel frullatore anche qualche cubetto di ghiaccio.

Thandai

Occorrente per quattro persone:

mezzo litro di latte scremato pastorizzato

un cucchiaino di semi di anice

50 grammi di mandorle spellate

50 grammi di pistacchio sgusciato non salato

un pizzico di pepe nero

mezzo cucchiaino di semi di papavero

un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
due cucchiaini di zucchero integrale di canna

Questa ricetta è abbastanza particolare, in quanto utilizza del latte freddo, ma lo accompagna con zenzero e pepe e quindi risulta abbastanza digeribile. Preparate nel macinaspezie i semi di anice, le mandorle spellate, i pistacchi, il pepe, i semi di papavero. Macinate bene, poi versate nel frullatore con un bicchiere di latte caldo, lo zenzero fresco a pezzetti, qualche cubetto di ghiaccio, un cucchiaino o due di zucchero integrale di canna, e frullate bene. Aggiungete il resto del latte e una quantità di acqua sufficiente. Filtrate e servite freddo.

Jira pani

Occorrente per quattro persone:
due cucchiaini di estratto di tamarindo
un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
due cucchiaini di semi di cumino
mezzo cucchiaino di garam masala
tre cucchiaini di zucchero di canna integrale
il succo di un limone
qualche foglia di menta (facoltativo)

Una delle bibite familiari più tradizionali nella zona nord-occidentale dell'India è questo infuso di semi di cumino e tamarindo, che va servito ben freddo.

Mettete in una pentolina l'estratto di tamarindo, lo zenzero fresco grattugiato, i semi di cumino leggermente tostati, il *garam masala* e lo zucchero di canna. Aggiungete un litro di acqua e fate bollire per qualche minuto. Spegnete il fuoco e

lasciate raffreddare per una mezz'ora, poi aggiungete il succo di un limone e qualche foglia di menta, e mettete in frigorifero finché è diventato ben freddo. Filtrate e servite.

Indice alfabetico delle ricette

Alu gobbi	120
Bhaji di verdure miste	128
Bhatura	67
Ceci rosolati con peperoni	117
Chai	164
Chanachur	135
Chapati "bolliti"	64
Chapati Mahatma	62
Chatni di cocco	147
Chatni di mele	148
Chatni di pomodoro	146
Chatni di pomodoro dolce	146
Chole bhature	118
Dahi	44
Fagiolini profumati al cocco	116
Fiocchi di riso di Panihati	161
Garam masala	39
Germogli di soia alla Marwari	130
Ghi	41
Gulab Jamun	155
Halava di Guru Nanak	160
Insalata Bhaktisiddhanta	134
Jira pani	167
Kachori Prabhupada	137

Kicchadi	52
Kicchadi agli spinaci	53
Kofta	132
Laddu di Ganesh	152
Laddu di Gopala	149
Laphra vyanjana	108
Lassi	165
Latte caldo alla banana	162
Latte masala	163
Luglu	151
Latte di cocco	46
Masala dosa	74
Matar dal	81
Melanzane e banane in padella	111
Melanzane ripiene	129
Miscela base di spezie per curry	39
Misti dahi di Mayapur	159
Okra in padella Radha Ramana	113
Pakora	138
Palak panir	101
Panch masala	40
Panir	43
Paratha	69
Paratha ripieni	70
Patate in agrodolce	121
Patate Kashmiri	122
Peperoni verdi alla Marwari	126
Piadine di farina di ceci	73
Polpette di verdure o legumi	97
Puré di verdure	97
Puri	65
Puri alla banana	66
Raita	144
Rasagulla	156

Rasam	84
Riso al cocco	51
Riso al limone	58
Riso allo yogurt	54
Riso dolce di Gopinatha	154
Riso Gujarati	60
Riso puspanna	50
Riso semplice Annakuta	48
Riso Siddharta	56
Riso Tripura	61
Riso Venkateshvara	59
Rotolo di verza	106
Salsa khadi	91
Sambar	86
Samosa	142
Sandesh	157
Spinaci Goranga	100
Srikhand	158
Stufato di verdure Padmanabha Swami	114
Tamatar ras	88
Tè di zenzero	165
Thandai	166
Varianti per il raita	144
Verdure al forno	99
Verdure asciutte	96
Verdure bollite	97
Verdure fritte	96
Verdure in conserva	98
Verdure in umido	95
Verdure miste alla Gujarati	109
Verdure preparate con altri ingredienti	99
Verdure ripiene	99
Verza al cocco	104
Verza e cetriolo in padella	105

Zucca al sesamo	124
Zucchine in crema	125
Zuppa alle arachidi	90
Zuppa di legumi dell'Anand Bazar	77
Zuppa di mung dal	80
Zuppa Gujarati di urad dal	80
Zuppa Mulligatawny	85
Zuppa Raja Lakshmi	82