



Treviso Giugno 2007

*Io sono il fuoco della digestione nel corpo
di ogni essere vivente.....
Bhagavad-Gita 15.14*

Cari amici,

riuscire a descrivere sinteticamente i tratti tipici della cucina indiana non è semplice. L'India comprende un territorio vastissimo e variegato sia dal punto di vista geografico-morfologico che da quello prettamente culturale e linguistico. Pensate infatti che il sub continente indiano è formato da 27 stati e vi sono riconosciute ben 23 differenti lingue. Questa molteplicità di forme e tradizioni si rispecchia anche nell'arte culinaria con le sue particolari differenze regionali che possono divenire ancora più specifiche se si considerano i diversi gruppi sociali (la divisione in caste). Tuttavia per quel che riguarda il cibo e la sua preparazione ci sono dei tratti che accomunano tutto il sub continente indiano ed è su questi che ci soffermeremo per dare un quadro d'insieme all'arte culinaria indiana - *Paka shastra* – considerata un vero e proprio sapere tradizionale.



Probabilmente la prima caratteristica con la quale identifichiamo la cucina indiana è quello dell'uso costante delle spezie ¹, accuratamente scelte e miscelate come base principale per quasi tutte le pietanze proposte.



Per questo motivo il mortaio (meglio se di pietra) è uno di quegli utensili che non mancano mai in cucina: l'aroma ed il gusto delle spezie è così nettamente superiore rispetto a quelle già macinate e così conservate.

Non dimentichiamo però che l'insieme dei colori, profumi e gusti di ogni pietanza, ottenuti con le spezie, non hanno solo un fine estetico o sensoriale (gustativo) perchè i significati religiosi nonché medico-terapeutici sono imprescindibili in tutto il processo della preparazione, cottura ed infine consumazione del cibo. Prendiamo ad esempio la curcuma ², che colora di giallo oro qualsiasi pietanza ne sia cosparsa. Questa pianta ha delle particolari proprietà medicinali; viene infatti largamente impiegata come molte altre spezie nella medicina ayurvedica³ come depurativo generale, rimedio digestivo con attività antinfiammatoria in presenza di febbre, infezioni e disturbi epatici.



Donne essicano la curcuma

- 1 **Glossario delle spezie più usate nella cucina indiana:** Assafetida (*hing*), Cannella (*dalchini*), Cardamomo (*elaichi*), chiodi di garofano (*laung*), coriandolo fresco (*hara dhania*), curcuma (*haldi*), curry (*kari patti*), fieno greco (*methi*), foglie di menta (*pudina ki patti*), noce moscata (*jaipal*), paprika (*pesa hui lala mirch*), peperoncini freschi (*hari mirch*), peperoncini interi secchi (*sabut alal mirch*), polvere di mango (*amchur*), semi di coriandolo (*dhanya*), semi di cumino (*safed jira*), semi di finocchio (*sauf*), semi di Kalingi (*kalingi*), semi di mostarda nera (*rai*), tamarindo (*imli*), zafferano (*kesar*), zenzero (*adrak*).
- 2 **Curcuma:** pianta erbacea perenne dal caratteristico rizoma di colore giallo.
- 3 **Ayurveda:** dalla parola *ayu* – vita e *veda* – conoscenza; traducibile con scienza della vita. La medicina tradizionale indiana, tuttora seguita e praticata, è un antico, complesso ed elaborato insieme di conoscenze per la salute psico-fisica dell'essere umano. Il principale trattato di riferimento è la *Charaka Samhita* anche se la profonda conoscenza dei rimedi e dell'uso delle erbe e dei metalli è sempre avvenuta attraverso la tradizionale e lunga trasmissione diretta come è proprio di tutti i saperi tradizionali.

In numerose feste e celebrazioni religiose l'offerta del cibo è una componente essenziale del rituale; soprattutto il riso è uno degli elementi centrali ed i suoi chicchi sono spesso colorati di giallo dalla curcuma, quale simbolo di fertilità ed abbondanza. Ancora oggi in alcune zone dell'India le donne nel giorno del matrimonio si tingono di giallo con la curcuma ciglia e capelli in un auspiciosa decorazione di fertilità e lunga vita. Qualsiasi alimento o spezia ha il suo valore nutrizionale e terapeutico⁴ ed allo stesso tempo può veicolare particolari significati religiosi e simbolici.



Essiccazione di peperoncini

L'ayurveda insegna che la vita è una continua ricerca di nutrimento ed equilibrio in ogni piano della sfera umana (dal più grossolano al più sottile). Mangiare è una delle azioni che da nutrimento e mantiene in equilibrio principalmente la nostra componente corporea. La medicina ayurvedica è molto complessa; i suoi principi base si fondano sulla teoria dei cinque elementi⁵, i quali aggregandosi con modalità diverse si combinano in tre funzioni principali o tre costituzioni corporee (*tridosha*⁶). Ogni individuo ha un principio prevalente rispetto agli altri. Il cibo è uno degli elementi che l'uomo può utilizzare per equilibrare, stimolare o inibire queste forze agenti al suo

⁴ Dalla *Charaka Samhita XXVI, 12*: “Non c'è nulla nel mondo che, in condizioni e situazioni appropriate, non abbia utilizzo terapeutico”

⁵ **Pancha mahabhuta**: Terra, acqua, fuoco, aria, etere.

⁶ **Tridosha**: *Vata* (principio che governa il movimento ed ha una prevalenza degli elementi di aria e spazio), *Pitta* (principio che governa il metabolismo ed ha prevalenza di fuoco ed acqua), *Kapha* (principio che governa la coesione e la struttura del corpo ed ha prevalenza di acqua e terra).

interno. Per distinguere il valore e la funzione del cibo in cucina, l'ayurveda si sofferma sulla suddivisione di sei sapori: *rasa*⁷; di seguito la classificazione dei sei rasa con l'elenco di alcuni cibi che ad essi si riferiscono:

| | |
|-----------------------------|--|
| DOLCE – MADHURA | grano, riso, zuccheri, latte, olio, carne, datteri, liquirizia.. |
| ACIDO – AMLA | limoni, yogurt, agrumi, rosa canina, tamarindo..... |
| SALATO – LAVANA | vari tipi di sale..... |
| PICCANTE – KATU | peperoncino, pepe, zenzero, aglio, cipolla, ravanelli.... |
| AMARO – TIKTA | cicoria, tarassaco, curcuma, radici, rabarbaro..... |
| ASTRINGENTE – KASAYA | frutta dolce acerba, melograno, carciofi, legumi, tè..... |

Questo semplice schema è solo indicativo; vi sono poi tantissime relazioni e combinazioni tra i sapori, i dosha, i cinque elementi e le corrispondenze con gli organi vitali. Questo è solo un breve accenno e spunto per iniziare ad interpretare in modo diverso quella miriade di colori e gusti che ritroviamo nei cibi indiani. Infatti una dieta che contiene tutti i sapori è considerata la migliore ed è per questo che in un pasto indiano completo assaggiate una varietà di gusti spesso miscelati tra loro ma senza che nessuno ne venga escluso. Per questo motivo inoltre non esiste tradizionalmente il susseguirsi di diverse portate (come è tipico in occidente) ma il pasto viene preparato e servito in un unico piatto (*thali*) di alluminio (magari con diverse ciotoline per dividere alcuni alimenti) cosicché tutti i sapori siano presenti insieme in un equilibrato gioco di colori ed aromi.



Thali dallo stato del Gujarat: ogni stato prepara il thali con le sue specialità regionali ma il principio di presentare insieme le diverse pietanze è comune .

⁷ **Rasa:** termine sanscrito che ha molteplici significati . Possiamo tradurre questo termine con essenza. In ambito culinario descrive quindi la qualità del cibo come sapore, gusto. Nella musica invece lo stesso vocabolo descrive il sentimento o l'emozione (sono classificate in numero di 9: amore, gioia, dispiacere, rabbia, eroismo, terrore, disgusto, divertimento, serenità) indotti dalla melodia nell'ascoltatore. Rasa descrive quindi l'essenza, la linfa delle cose siano esse materiali come il cibo o astratte come un sentimento.

Al Bal Ashram si preparano regolarmente tre pasti: colazione con ceci, yogurt, frutta e tè; pranzo con *dhal* (zuppa di lenticchie), riso, verdure verdi; cena con *chapati*⁸, *sabji*⁹, riso ed un dolce.

La cucina è prevalentemente vegetariana ma talvolta si preparano anche uova e carne (pollo) dal momento che nella tradizione di appartenenza del monaco fondatore si cerca di praticare il principio di non discriminazione legato alla categoria di puro/impuro (con tutte le sue implicazioni religiose/sociali riscontrabili in seno alla società hindu) e si pone maggiormente l'accento sull'atteggiamento mentale col quale ci si avvicina al cibo.



Un momento di festa al Bal Ashram: Navaratri 2006. Nella prima foto vedete la preparazione e cottura del *puri* (pane fritto) che si mangia tradizionalmente l'ultimo giorno di questa celebrazione. Nella seconda foto: il momento del pranzo. In particolar modo in questa ricorrenza le bambine divengono il centro della festa: ognuno porta a loro un dono recandogli omaggio. Qui vediamo i bimbi del Bal Ashram in compagnia delle bambine della Little Star School (scuola per bambini di strada della nipote del fondatore del Bal Ashram). In queste occasioni di festa dove vi sono molti invitati vengono usati i piatti di foglie secche intrecciate per mangiare e le ciotoline di terracotta per bere.

Concludiamo questo “assaggio” di cucina indiana e questa breve introduzione sui suoi molteplici aspetti riportandovi di seguito le ricette dei piatti che abbiamo proposto alla cena di sabato 9 giugno.

8 **Chapati:** tradizionale pane indiano non lievitato

9 **Sabji :** termine che indica un misto di verdure speziate.



Cena Indiana

RICETTE PER 4 PERSONE

PAKORA

Ingredienti: 200gr di farina di ceci, 1 cucchiaio di coriandolo in polvere, 1 cucchiaio di semi di sesamo in polvere, 1 cucchiaio di cumino in polvere, 2 cipolle, sale, olio di mais per friggere. Preparate a piccole listarelle verdure a vostro piacimento che andrete ad unire alla pastella (peperoni, zucchine, carote, piselli).

Preparazione: impastare la farina di ceci con la polvere di coriandolo, cumino, sesamo, 1 bicchiere d'acqua tiepida e 1 cucchiaio d'olio d'oliva. Formate una pastella liscia, che va lasciata riposare circa ½ ora. Aggiungete la verdura preprata (peperoni, zucchine, etc).

Portate a temperatura l'olio di mais e friggete l'impasto a cucchiaiate fino a quando i pakora non saranno dorati. Metteteli a scolare dall'unto in eccesso su un foglio di carta da cucina.

DHAL E BASMATI

Ingredienti: 200gr di lenticchie rosse, foglie di coriandolo tritate o in polvere, 1 cucchiaio di cumino, 1 cucchiaino di curcuma, sale quanto basta, 200gr di riso basmati.

Preparazione: cuocere in un litro d'acqua salata le lenticchie rosse, aggiungere l'olio d'arachide e la curcuma. Portare a bollore e cuocere a fuoco lento. A piacere possono essere aggiunti un paio di pomodori tagliati a pezzetti. Aggiungere le foglie di coriandolo tritate, fate un soffritto di cumino e versatevi sopra il dhal. A parte cuocete in abbondante acqua salata il riso basmati facendo attenzione che i chicchi restino separati tra loro.

CHUTNEY DI CECI

Ingredienti: 150 gr di ceci, peperoncini, olio di arachide, 50 gr di farina di cocco, sale, ¼ di limone, 1 cucchiaino di zucchero di canna.

Preparazione: lessate in abbondante acqua i ceci, scolateli e saltateli in padella con l'olio e i peperoncini. Passate il tutto al frullatore con pochissima acqua per ottenere una crema consistente. Aggiungete la farina di cocco, il succo di ¼ di limone, 1 cucchiaino di zucchero di canna e frullate nuovamente.

ALU GOBI

Ingredienti: 200gr di patate, ½ cavolfiore, ½ cipolla, sale, olio di arachide, curcuma in polvere, cumino in semi e peperoncino in polvere.

Preparazione: tagliate a pezzetti le patate e i cavolfiori. In una capiente pentola preparate un soffritto con la cipolla e l'olio d'arachide, aggiungete le spezie e il sale, continuate a tostare e dopo un paio di minuti aggiungete le verdure, mescolate il tutto e fate cuocere lentamente per circa 20-25 minuti.

POLLO BALTI

Ingredienti: 3 cucchiai di olio di mais, 3 cipolle medie a fette, 3 pomodori tagliati a fette, 1 bastoncino di cannella, 2 baccelli grandi di cardamomo nero, 4 grani di pepe nero, ½ cucchiaino di semi di cumino nero, 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato, 1 cucchiaino di aglio schiacciato, 1 cucchiaino di garam masla, 1 cucchiaino di peperoncino in polvere, 1 cucchiaino di sale, 1 pollo da circa 1-1.5 kg senza pelle tagliato in 8 pezzi, 30ml di yogurt naturale, 4 cucchiai di succo di limone, 2 cucchiai di coriandolo fresco tritato, 2 peperoncini verdi freschi a pezzetti.

Preparazione: scaldate l'olio in una padella dal fondo tondo. Aggiungete le cipolle e fatele imbiondire, poi i pomodori e mescolate. Unite la cannella, il cardamomo, il pepe, il cumino nero, lo zenzero, l'aglio, il garam masala, il peperoncino in polvere e il sale. Abbassate la fiamma e rosolate finchè si sente l'aroma delle spezie. Aggiungete i pezzi di pollo, due alla volta, e fateli rosolare per almeno 7', finchè la miscela di spezie è completamente assorbita dal pollo e quest'ultimo non è cotto. Versate lo yogurt e mescolate bene. Abbassate la fiamma e coprite la padella con carta di alluminio, facendo attenzione che non tocchi il cibo. Cuocete lentamente per 15'. Non fate attaccare il cibo alla padella. All'ultimo aggiungete il succo di limone. Il coriandolo fresco e il peperoncino verde. Servite caldo.

Associazione Anjali onlus

