

La cucina indiana

In generale, a parte le carni e i pesci, gli ingredienti fondamentali della cucina indiana sono il riso, l'*atta* (una farina integrale) e una grande varietà di legumi, tra cui: *masoor* (una varietà di lenticchie rosse), *channa* (ceci del Bengala), *toor* (conosciuto anche come cece giallo), *urad* (cece nero) e *mung* (cece verde).

I legumi nella cucina indiana si usano interi, sgusciati, macinati o passati e mescolati alle farine.

I piatti di carne e il pane non lievitato, cotto al momento su piastre roventi, sono la base della cucina del nord; verdura e riso prevalgono nella cucina del sud, mentre sulla costa si gusta ogni varietà di pesci e molluschi. Il cereale di riferimento al nord è il grano, mentre al sud è il riso.

In generale, il cibo nel nord dell'India, risente delle influenze dell'Asia centrale.

Nel Kashmir, la maggior parte delle pietanze viene servita attorno al piatto principale di riso.

Nell'India occidentale, la cucina del deserto è famosa per i suoi sapori particolari e per la sua varietà. Per esempio, negli Stati del Rajasthan e Gujarat sono usati sottaceti e conserve che sostituiscono la carenza di verdura fresca.

A Mumbai il pesce diventa protago-



nista insieme al *vindaloo*, uno speziatissimo e piccante ragù di maiale o d'agnello all'aceto.

A Goa, piccolo Stato sulla costa occidentale dell'India, si può apprezzare l'influenza portoghese nello stile di cottura, così come nei piatti, che sono una raffinata sintesi tra la cucina indiana e quella del Portogallo.

Nell'India orientale lo stile gastronomico del Bengala è caratterizzato in gran parte dalla combinazione riso-pesce.

Selezione di piatti della cucina indiana.

Nell'India del sud i cuochi fanno un grande uso di spezie, pesce e cocco.

Nella cucina del Tamil Nadu è frequente l'impiego del tamarindo, che conferisce l'agro nell'equilibrio dei sapori.

Nell'Andhra Pradesh vengono utilizzati generosamente i peperoncini piccanti.

Nel Kerala, tra i piatti migliori, si trovano lo stufato di agnello e i gamberi fritti.