



## La cucina indiana

L'India è il Paese più popoloso al mondo con quasi un miliardo e mezzo di abitanti e la sua cucina è la sintesi delle numerosissime culture, tradizioni, religioni e ceti sociali che convivono in un territorio grande tre milioni e trecentomila chilometri quadrati

di PAOLO VALENTE

**U**na cucina colorata, creativa nel suo essere legata alla tradizione, che gioca su una palette cromatica variegata determinata dalla quantità di spezie (elemento fondamentale) che colorano i piatti. Toni accesi così come sono accesi, piccanti, i suoi gusti.

Cercando una sintesi che non può essere altro che generalizzante, la cucina indiana potrebbe essere suddivisa in quella del Nord, dove è consuetudine mangiare carne, e quella del Sud, che è principalmente vegetariana. Il tutto, ovviamente, con i distinguo dovuti alle religioni e alla storia coloniale: i musulmani non mangiano il maiale mentre gli indù la carne bovina. Si fa grande uso di uova, latte e latticini, così come di legumi; nelle zone costiere il pesce riveste una certa importanza.

### GLI INGREDIENTI E I PIATTI DELLA TRADIZIONE

#### LE SPEZIE

Fondamentali, insostituibili e caratterizzanti, le spezie svolgono un ruolo di assoluto primo piano nella cucina indiana: curcuma, cumino, coriandolo, peperoncino, chiodi di garofano, cannella, cardamomo, noce moscata, aglio, zafferano solo per citarne alcune. E poi il **curry**, ovvero una miscela di differenti spezie in proporzioni variabili. Ne esistono infinite versioni a seconda delle caratteristiche del cibo da condire, della regione di provenienza e della ricetta di famiglia. In India, il nome **curry** ha anche una seconda valenza: identifica una preparazione salsata o in umido. Il nome sembra derivi dalla traduzione che i colonizzatori inglesi attribuirono alla parola in lingua tamil

“kari” che significa “salsa” oppure al termine hindi “tukari” che significa umido, stufato. La semplice miscela di spezie, in idioma hindi, si chiama “masala”. Il colore giallo ocra del curry è dato dalla presenza di **curcuma**, anticamente conosciuta come zafferano delle Indie; si ricava dall’omonima radice e ha numerosi effetti benefici sulla salute.

#### IL PANE

Numerosissimi sono i tipi di pane (quasi tutti originari del Nord); assomigliano per lo più a una nostra piadina o focaccia e servono per accompagnare il piatto o fungono da involucri per raccogliere o avvolgere le preparazioni oltre che sostituire, essi stessi, il piatto; spesso in India, infatti, si mangia con le mani.

A seconda dei luoghi e dell’utilizzo il pane assume sapori, forme e consistenze differenti. Tra le tipologie più comuni troviamo il **Naan**, fatto con farina di frumento e cotto nel forno tandoori, il **Puri**, con farina integrale, il **Chapali**, non lievitato e cotto in padella.

#### Qualche indirizzo utile

##### RANGOLI

Via Solferino 36 - Milano

##### GURU

Via S. Giovanni, 1 - Bergamo

##### TAJ MAHAL

Via Calatafimi, 6/A - Brescia

lo. Notissimo è il **Pollo Tandoori**: una lunghissima marinatura e cottura nel tradizionale forno ad altissima temperatura. Un piatto da alcuni ritenuto antichissimo, il **Tikka Masala**, si prepara con pollo (o agnello), panna, pomodoro e le onnipresenti spezie. Tra i piatti vegetariani, il **Palak paneer** è a base di spinaci e formaggio e il **Aloo Palak** è una ricca salsa con spinaci, pomodori e patate e tante profumatissime spezie. E per concludere i **Laddu**, polpette dolci con uvetta e cocco.

#### LE BEVANDE TRADIZIONALI

Premettendo che il vino non fa parte della cultura indiana, la bevanda nazionale indiana è il **tè**. Ne esistono numerosissime tipologie, aromatizzate o meno, ma il tradizionale è solo il **Chai**, ovvero tè nero con latte e zucchero, aromatizzato con profumate spezie, si beve sia caldo che freddo. Furono gli inglesi che, avendo difficoltà nell’importazione di tè dalla Cina a causa della guerra anglo-olandese, tentarono la colti-

vazione in India importando delle pianticelle che però non si adattarono al clima portando a un risultato fallimentare. Nei primi decenni dell’Ottocento scoprirono che nella regione dell’Assam crescevano piante selvatiche di tè. Da qui alla definitiva consacrazione dell’India quale produttore di tè, e la regione di Assam come centro della produzione di eccellenza, il passo è stato breve. Inizialmente bevuto solo dagli inglesi, a metà del Novecento divenne, a tutti gli effetti, la bevanda nazionale indiana bevuta da persone di tutte le estrazioni sociali. Il **Lassi** è una bevanda a base di yogurt che ha grande potere rinfrescante, ottimo per stemperare i cibi particolarmente piccanti. Il **Chatpata Nimboo Pani** è una limonata con aggiunta di sale, pepe e spezie. E poi ancora il **Gulab Ka Sharbat** a base di petali di rosa o il **Thandai**, bevanda fredda, a base di noci, zafferano, acqua di rose, e spezie di cui ne esiste anche una versione con cannabis. ♦

#### I PIATTI

Secondo la tradizione, ogni preparazione dovrebbe combinare i sei gusti: l’agro, il dolce, il piccante, l’amaro, il salato e l’aspro. Ogni gusto, utilizzato in determinate proporzioni, apporta al piatto un particolare beneficio fisico. L’usanza è di servire una portata unica con al centro il riso e intorno le pietanze.

La **Samosa**, un antipasto, è una sorta di panzerotto croccante e ripieno dei più disparati ingredienti: dai legumi alla carne, dal formaggio alle patate e alle verdure. Il tutto condito con abbondanti spezie. Il **Pakora** è una farina di ceci mescolata con acqua, verdure e spezie. Anche in questo caso grande varietà di verdure e spezie. Completo e molto ricco, il **Biryani** è costituito da riso basmati bollito con carne, pesce, verdure e le immancabili spezie. Esistono versioni anche con pollo marinato o agnel-

**Abbinamenti con il vino: qualche suggerimento**



Caldo e avvolgente, il pinot grigio **Provincia di Pavia IGP Campo Piano 2023** di **Castello di Stefanago** si abbina facilmente alle portate più delicate della cucina indiana; cibi più complessi e a base di carne possono trovare felice accompagnamento con lo **Sforzato di Valtellina DOCG Fasè 2021** di **Cà Bianche** grazie alla sua struttura e ai suoi sentori speziati.



Il **Valle d’Aosta DOP Gamay 2020** di **La Source** con il suo gusto stuzzicante riesce a equilibrare l’aromaticità delle preparazioni tradizionali.



Altrettanto, anche se con un profilo aromatico differente, si ottiene con l’**Alsace Grand Cru AOC Kaefferkopf Quatre/4 2021** di **Sick-Dreyer**, un assemblaggio dei quattro vitigni tradizionali, con un tocco sapido minerale che pulisce il palato.

