

# DAL SUBCONTINENTE INDIANO PER RAPIRVI LE PAPILLE GUSTATIVE



IlViaggiatoreMagazine-Piatti  
tipici indiani-India

Con i suoi 3.300.000 km quadrati di estensione e 1.335.000 abitanti l'[India](#) investe i sensi con mille stimolazioni differenti. I **colori** dei sari delle donne, i profumi dei fiori lasciati in dono sugli altari, quelli delle polveri del **Diwali** e dell'**Holi festival**. Tutto in questo paese è particolare: i **suoni** dei sitar, dei clacson delle auto imbottigliate nel traffico, i richiami dei venditori nei mercati. E cosa dire dell'**odore** dell'incenso bruciato, delle spezie ammonticchiate in coni ordinati sulle bancarelle, dei petardi lanciati durante i festeggiamenti?

E i **sapori**: tanti, diversi e contrastanti. I sapori e i piatti indiani raccontano la diversità di un paese dalle mille identità.



IlViaggiatoreMagazine-Piatti  
tipici indiani-India

## Sapori: tanti e diversi

Uno dei piatti simbolo dell'India è il **thali**, una pasto completo ideale, servito su un grande vassoio d'acciaio con tante ciotoline (o foglie di banano) contenenti diverse pietanze. Non può mancare una porzione di **dal**, un piatto di verdure cotte, una ciotola di stufato masala, del riso, bianco o saltato con spezie, verdure e frutta secca. E' sempre presente anche il **chapati**, il pane tradizionale che si fa

cuocere appiccicato sulle pareti dei forni, il papad, una sorta di cialda croccante, e poi diverse salse, fra cui dei chutney agrodolci a base di frutta.

Secondo la tradizione il thali si mangia con le mani, aiutandosi con il pane o il riso, ma è ormai molto comune l'uso dei cucchiari.

Altra icona della gastronomia indiana è il **byriani**, una pietanza a base di riso con spezie, carne di vario genere, pesce, uova o verdure servito con salsa chutney, raita o korma, curry e brinjal, un tipico piatto acido a base di melanzane.



IlViaggiatoreMagazine-Piatti  
tipici indiani-India

## Al Nord trionfa la carne

Ogni elemento che compone il byriani viene cotto separatamente e unito solo in un secondo momento, per creare un contrasto netto fra sapori.

A livello culinario l'India si può idealmente dividere in 2 e, benché gran parte della popolazione sia vegetariana per questioni religiose (jainismo, induismo e buddismo impongono il divieto di cibarsi di carne), nelle **regioni più settentrionali** trionfano i **piatti a base di carne**. Il piatto simbolo di quest'area del paese è il **tandoori chicken**, pollo messo a marinare in una salsa di yogurt e in un mix variabile di spezie (coriandolo, cumino, aglio, cannella, cardamomo, pepe di Cayenna, pepe, zenzero, chiodi di garofano, alloro), che viene cotto nel tradizionale forno di argilla chiamato *tandoor*.



IlViaggiatoreMagazine-Piatti  
tipici indiani-India

## Al Sud gusti vegetariani

Il risultato finale è senz'altro una pietanza saporita, dal gusto agrumato e dal caratteristico colore arancione vivace. Fra i piatti vegetariani più diffusi al **nord** ci sono invece le preparazioni a base di **paneer**, un formaggio fresco dal sapore molto delicato. Il palak paneer è immancabile in tutti i ristoranti. E' una sorta di crema di spinaci, granulosa e verde, a cui vengono aggiunti il formaggio fresco a cubetti, il pomodoro, la cipolla e varie spezie. Deliziosa e poco piccante, è nutriente e ricca di ferro e proteine.

Nelle **regioni meridionali** invece, trionfa la **cucina vegetariana**. I piatti più comuni e amati sono sostanzialmente due: i **masala dosa**, gigantesche crespelle croccanti a base di farina di riso ripiene di patate, cipolle e spezie, e il **sambar**, una ricchissima zuppa di verdure e legumi, utilizzata come antipasto o come accompagnamento degli **idli**, tortini di riso e fagioli cotti al vapore. Per preparare il sambar, le lenticchie rosse e gialle vengono messe a cuocere con tamarindo, zucca, guar, okra, carote, melanzane, taro, patate, cipolle, pomodori e un mix di spezie e lasciate stufare finché non assume una consistenza piacevole e un sapore omogeneo.



IlViaggiatoreMagazine-Piatti  
tipici indiani-India

# Le influenze coloniali in alcune regioni

Ci sono comunque delle eccezioni. In alcune regioni dell'India sono ancora molto evidenti le influenze coloniali. La cucina che si può degustare a **Goa**, ex colonia portoghese, vanta ad esempio **piatti di pesce e crostacei dal chiaro influsso mediterraneo**. A **Pondicherry**, chiamata "**la Côte d'Azur de l'Est**" ed ex colonia francese, non è raro trovare ottime *boulangerie* che sfornano **brioche al burro** e deliziosi **pain au chocolat**.

I dessert indiani sono per lo più di dolcetti a base di farine, miele, frutta secca e spezie, come i **jalebi**. Fatti di pastella fritta arrotolati, sono imbevuti in uno sciroppo di zucchero, limone o acqua di rose. I **barfi** sono a base di farina e latte condensato con aggiunta di noci o pistacchi. Una menzione a parte deve essere fatta per il delizioso **lassi**, una bevanda molto popolare a base di yogurt e acqua con succo di limone, semi di cumino tostati e pestati in un mortaio, aromatizzata alla rosa, al mango o allo zafferano. Attenzione: questa bevanda dolce, profumata e rinfrescante rischia di dare dipendenza!

Dove gustare senza dubbio il miglior **lassi dell'India**? Si trova a **Jodhpur**, allo **Shri Mishrilal Hotel**, una botteguccia affollata incastrata sotto la torre dell'orologio, accanto al vivace mercato della città vecchia.

## INFORMAZIONI:

<http://www.viaggiaconcarlo.com>

## ARTICOLI CORRELATI:

<http://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/il-fascino-di-un'avventura-nel-piccolo-tibet-indiano/>