



Viaggio in India tra cucina e spezie

2008-02-23 08:00:30



Di ritorno da un breve viaggio di affari in **India** vorrei discutere con voi di cucina indiana che ho trovato affascinante e molto buona, **cucina indiana** che con i suoi profumi speziati ed i suoi sapori complessi e strutturati possiamo gustare anche nel nostro paese grazie ai numerosi locali etnici aperti negli ultimi anni.

La cucina indiana è una delle più complesse e varie del mondo oltre che una delle più ricche di spezie e condimenti particolari, portatori di gustosi sapori ed inconfondibili profumi speziati.

Un kit di spezie indiane per iniziare

In India, le **spezie** sono la caratteristica principale di ogni piatto, in ogni regione. Così come la cucina occidentale non può fare a meno di salse, erbe e condimenti, la **cucina indiana** non può fare a meno delle spezie; che siano comuni o esotiche, ogni spezia impartisce ai piatti un carattere pungente, piccante o aromatico.

La bravura di un cuoco è giudicata sulla propria capacità di mescolare queste spezie per creare polveri e salse dai gusti unici. Molti chef sono in grado di utilizzare anche più di dodici spezie per un singolo piatto, ma molti dei pasti indiani preparati in casa si avvalgono di sole sei spezie essenziali per donare gusto e profumo ai piatti.

Le sei spezie essenziali:

- 1. Cardamomo (Cardamom)
- 2. Chili rosso in polvere (Red Chilli powder)
- 3. semi di cumino (Cumin seeds)
- 4. Garam masala
- 5. semi di senape (Mustard seeds)
- 6. curcuma in polvere (Turmeric powder)

Oltre alle più importanti appena citate ripeto altre spezie:

- 1. grani di pepe nero (Black peppercorns)
- 2. stecche di cannella (Cinnamon) o di cassia or cassia sticks
- 3. chiodi di garofano (Cloves)
- 4. semi di coriandolo (Coriander seeds)
- 5. semi di finocchio (Fennel seeds)
- 6. semi di fieno greco (Fenugreek seeds)



7. semi di nigella (Nigella seeds)
8. noce moscata (Nutmeg)
9. Macis (Mace)
10. peperonicini rossi essiccati (Dried red chillies)

Per facilitarvi la ricerca delle spezie nei negozi o per maggiori informazioni e acquisti via internet ho lasciato i nomi anche in inglese!

Come comprare e conservare le spezie

Il modo migliore è acquistare le spezie fresche e consumarle entro 3 mesi. E' meglio acquistare spezie intere da preferire sempre a quelle in polvere. In questo modo si possono tostare e macinare a piacimento.

Per una conservazione corretta, in modo da preservarle e conservare il gusto, tutte le spezie andrebbero riposte in contenitori ermetici al fresco e al riparo dalla luce.