



Кулинарные шедевры мира

Индийская кухня шаг за шагом



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ
ТОМ 14**

**ББК 36.997
И 57**

ISBN 978-84-15481-73-7

MediaInfo
Group
ГРУППА КОМПАНИЙ

Издатель: ЗАО «Издательский дом «Медиа Инфо Групп»
129110, Москва, ул. Шепкина, д.47, стр.1, офис 6
+7(495) 688-80-78
www.mediainfogroup.ru

©Текст. Editorial SOL90 S.L.
©Дизайн. Editorial SOL90 S.L.
©Фотографии. Editorial SOL90 S.L.
©Перевод. Editorial SOL90 S.L.

Все права защищены

Формат 22 x 27,5 см
Бумага мелованная
Усл. печ. л. 12
96 страниц
Отпечатано в Италии

2013 год

ISBN 978-84-15-48173-7



9 788415 481737 >

Содержание



В В Е Д Е Н И Е

- 6** **Намасте:**
добро пожаловать в Индию
- 8** **Экзотика и приключения**
Север: древние традиции
Юг: изобилие риса
Разнообразное питание
Средиземноморский Гоа
Восток кислый и пряный
Вегетарианский запад
- 10** **Основные продукты**
Рис басмати
- 12** **Кухня с 5000-летней историей**
Ведическая кухня
Охота с итальянским меню
Клуб «ягнят»
Кухня Британской Индии
Вкусы времен
британского правления
- 14** **Священная кухня**
Аюрведа: наука о жизни
Вегетарианство
Строгие правила
Ведическая культура
Йога: духовная пища
- 16** **Традиционная посуда**
От ступки
до кухонного комбайна
- 18** **Чатни и ачаары**
Кислые и острые закуски
- 20** **Сладкий вкус Востока**
Типичные сладости
Сахар: тростниковый
и пальмовый
Орех кешью
Кульфи – мороженое без яиц
Напитки по-индийски
Легендарный кофе
и чай со специями
- 22** **Традиционные напитки**
Благословенный базилик
- 24** **Индийские специи**
Миф о карри
Вопрос названия
- 26** **Смеси масала**
Освежающие орехи



РЕЦЕПТЫ

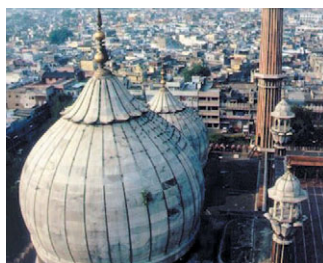
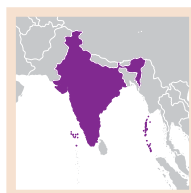
- 30** Морковный суп с кориандром
Томатный суп
- 36** Самосы
Начинка для самосов
- 42** Пулао
Пулао в английском стиле
- 48** Карри из креветок с кокосом
Морепродукты «а-ля Гоа»
- 54** Рыба, запеченная с кокосом
Тикка из рыбы
- 60** Куриное тандури
Курица в стиле кашмир
- 66** Карри из рыбы в стиле Гоа
Баклажаны со специями
- 72** Наргиси кофта
Картофельные тефтели
- 78** Бирьяни из баранины
Бирьяни с овощами
- 84** Гулаб джамун
Клубничный десерт Рабади
- 90** Курага со специями
Десерт Кубани метха



Намасте: добро пожаловать в Индию

Визит в Индию невозможно передать словами – ни в книгах, ни в устных повествованиях. В этой стране нужно побывать самому и ощутить ее всем сердцем. Вы насладитесь ароматом благовоний из сандалового дерева и жасмина из уличных лотков, полюбуетесь вершинами Гималаев и удивительными пляжами Гоа. Вас удивят необычные города с многомиллионным населением и полные экзотики тропические леса. В пустынях Индии можно увидеть процессии верблюдов, перевозящих тяжелые грузы. В заповедниках – понаблюдать за тиграми, слонами, экзотическими птицами. Индия – это калейдоскоп рас, культур, языков, пейзажей...

Расположенная в южной части Азии, страна омывается Аравийским морем и Бенгальским заливом. Здесь проживает почти 1,1 млрд. человек на площади 3 287 590 км. Граничит с Бангладеш, Бутаном, Мьянмой, Китаем, Непалом и Пакистаном. У Индии огромное побережье, почти 7000 км. Разнообразие рельефа просто невероятно: от пустынь на западе до плоских равнин Ганга на востоке, от экзотического плато Декан на юге до могучих Гималаев на севере. Именно здесь находится пик Канченджанга – самая высокая точка страны (8586 м).



Дели

Новый Дели – столица Индии – вместе с районом Старый Дели представляют собой один из самых больших и интереснейших городов мира. Старый Дели был столицей мусульманского султана в XVII-XIX столетиях, от этого периода осталось множество мечетей и дворцов, которые всегда восхищали путешественников.

Варанаси

Город имеющий для индусов такое же значение, как Ватикан для католиков, город индуизма и средоточие браминской учености. Тысячи паломников медитируют, совершают омовение или ожидают прихода смерти на берегах священного Ганга, где, по легенде, прерывается цикл перевоплощений.



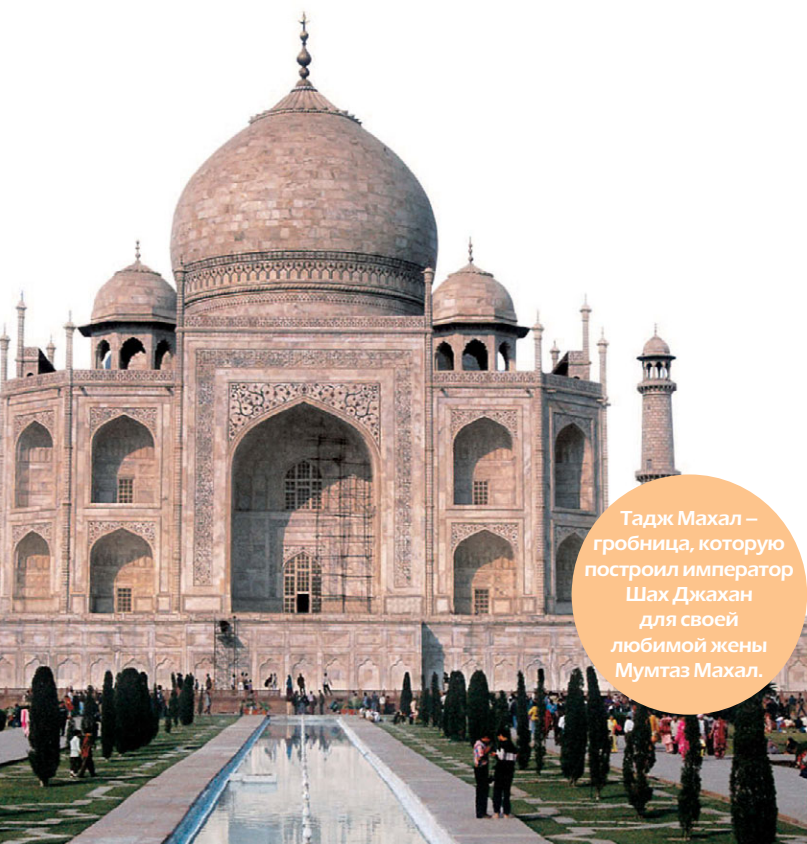
Мумбаи (Бомбей)

Мумбаи – относительно молодой приморский город, который считается самым большим мегаполисом страны и крупнейшим индийским портом. Это оживленный город с ярко выраженным характером, а также один из главных центров киноиндустрии, который находится в «Болливуде».



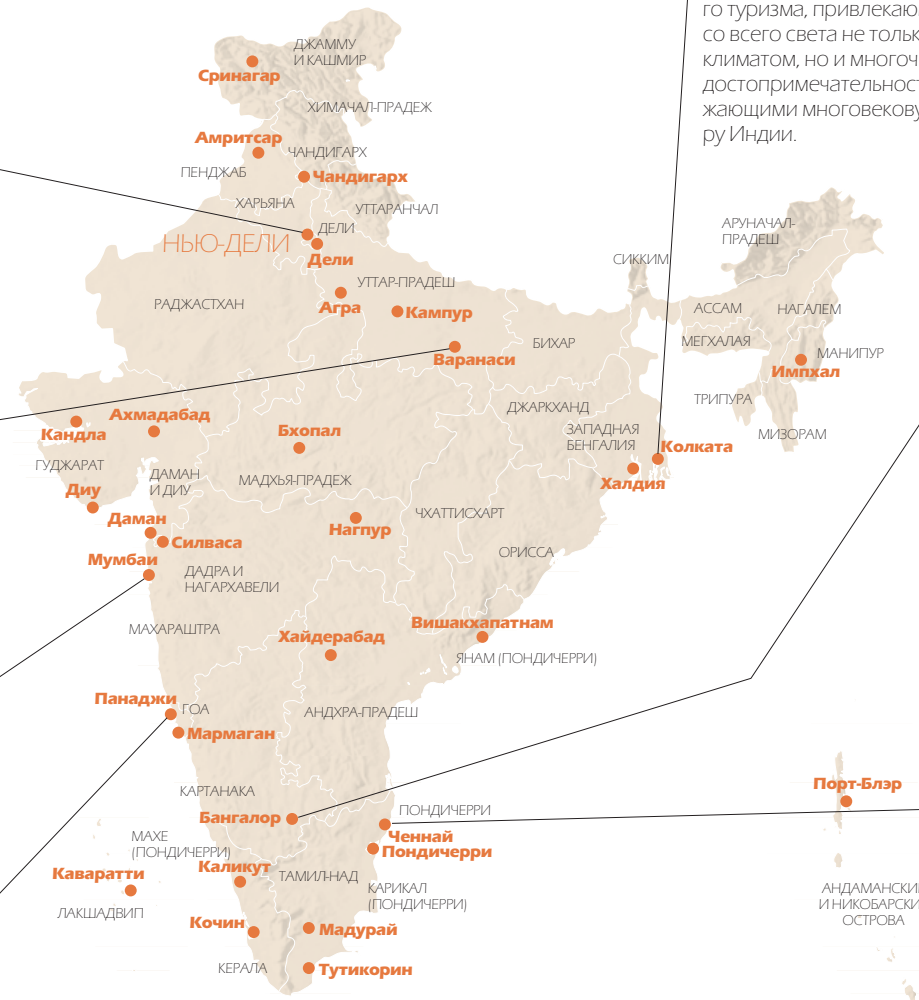
Гоа

Гоа – самый маленький штат Индии, расположен на берегу Индийского океана, в 400 км к югу от Мумбаи. Свою популярность обрел благодаря бесконечным песчаным пляжам и прозрачному океану, привлекающим сюда тысячи туристов. Столица – Панаджи.



Тадж Махал – гробница, которую построил император Шах Джахан для своей любимой жены Мумтаз Махал.

Индия, пленившая Марко Поло, Киплинга и Джорджа Харрисона, и по настоящее время не утратила своего очарования. Мистическая страна, населенная садху и гуру, средневековые храмы и мечети моголов, земля йоги и непротivления...



Колката (Калькутта)

До 1911 года Калькутта была столицей Британской Индии. Сейчас это один из центров мирового туризма, привлекающий гостей со всего света не только теплым климатом, но и многочисленными достопримечательностями, отражающими многовековую культуру Индии.



Бангалор

Самый современный город в Индии, расположен на высоте 922 м над уровнем моря. Это крупный индустриальный и коммерческий центр. Недалеко от города находится национальный парк Баннаргхатта. Здесь можно увидеть сотни представителей фауны.



Ченнай (Мадрас)

Ченнай — центр индуистских традиций. Здесь сформировалось искусство храмовой скульптуры, являющееся одновременно воплощением верований и мастерства тамильского народа. Эти земли — родина цивилизации дравидов, одной из древнейших культур на Земле, владевших письменностью.



Есть много чудес в окрестностях Дели, известных как «золотой треугольник»: величественный Тадж Махал, город-призрак Фатехпур-Сикри (фото) и экзотический розовый город Джайпур.

Экзотика и приключения

Север: древние традиции

Основу кухни северной Индии составляют баранина, птица и молоко. Некоторые из наиболее популярных блюд готовятся в традиционной угольной печи – тандуре и подаются с холодным йогуртом. К особенностям местной кулинарии относятся наан – дрожжевой хлеб, посыпанный маком, пулао – велико-

Кокосовый орех, миндаль, фисташки – обязательные ингредиенты сладостей, например барфи.



лепное блюдо из риса с шафраном, дополненное маринованным мясом на шампурах.

Юг: изобилие риса

Особенность гастрономии южного региона Индии – рис, основной ингредиент любого питания. Его готовят с лимоном, овощами и различными специями. Часто в ресторанах рис с овощными закусками подают на банановом листе. Считается, что аромат свежего листа подчеркивает

вкус и запах блюда и придает ему особый колорит. Закончив трапезу, важно правильно свернуть банановый лист. Если сложить его пополам «к себе», значит, угощение понравилось. А завернутый «от себя» лист означает, что вам не хотелось бы повторить такую трапезу.



Разнообразное питание

Благодаря природным богатствам питание индийцев очень разнообразное. На севере чаще встречаются блюда из баранины – следы влияния моголов и мусульман. А вот на юге больше вегетарианских блюд, хотя в обоих регионах достаточно блюд из курицы с карри, тиккой, масалой. В прибрежных районах едят рыбу и морепродукты с соусами на основе кокосового молока, помидоров, чеснока, лука.

Основой питания большинства индийцев является рис и дхал – суп из чечевицы. Карри представляет собой смесь специй, которую можно сочетать с куриным филе, бараниной, рыбой или овощами. Очень популярен рис сорта басмати – его едят вареным или в виде плова с овощами, орехами и шафраном (бирьяни) или слегка поджаренным в китайском стиле.

В Индии существует большое количество видов хлеба: самый популярный – чапати, лепешки из муки и воды, крупные плоские лепешки наан обычно подают с карри, маисовый хлеб – роти и хрустящий пападум известны по всему миру. Среди закусок очень распространены великолепное блюдо кофта – овощные фрикадельки в томатном соусе.



В санскритской литературе есть фраза о гостеприимстве: «Твой гость – твой бог». Даже самые бедные семьи считают большой честью разделить трапезу с гостем и не отпускать его, пока он не насытится.

Каждый регион Индии отличается культурой и историей, диалектом и климатом. В этом и кроется секрет разнообразия кулинарных предпочтений индийцев. Яркие цвета и удивительные ароматы индийских блюд возбуждают и пленяют воображение.



Вегетарианский запад

Традиционная кухня западной Индии считается щадящей для организма. Вегетарианское питание столь же разнообразно, как и ландшафт региона. Характерное блюдо – покурри из кисло-сладких кушаний. Не ме-

нее популярны острые пироги из муки нута, приготовленные на пару, паунк – фирменное зимнее блюдо города Сурата из сладкого жареного зерна, чатни – смесь фруктов или овощей в маринаде.

Средиземноморский Гоа

«Жемчужина Востока» португальских колонизаторов – тысяча километров береговой линии, где находятся красивейшие пляжи, расположена на юго-западе Индии. Штат Гоа удивляет нас «средиземноморской» атмосферой, что отражается и в местной кухне. Здесь вам предложат впечатляющее разнообразие морепродуктов



– креветки, крабы, омары, устрицы. А мягкий климат только подчеркивает сходство со средним морем Европы.

Восток кислый и пряный

Деликатесные и экзотические продукты питания восточной Индии по вкусу часто кислые или острые. Свежая рыба дельты Ганга является основой удивительного разнообразия изысканных кушаний. Здесь же готовят множество блюд из риса: деликатно приправленных чечевицей, с ароматными травами, избранными специями или на пару с кусочками баранины или морепродуктами. Как кульминация обеда подается

набор традиционных бенгальских сладостей – сливочные куски из сладкого сыра и сгущенного молока.



Основные продукты



Рис басмати

В Индии культивируется множество разновидностей риса, но, пожалуй, самый популярный и высоко ценимый как в Индии, так и во всем мире – это рис басмати. Его история насчитывает более 3000 лет. Это длиннозерный рис, белый, прозрачный и твердый. Его аромат и вкус улучшаются со временем: хороший басмати зреет как минимум 1 год, а басмати высшего сорта – 10 лет. Еще одна особенность басмати заключается в том, что его можно очистить за 1-2 промывки, так как он не содержит большого количества клейковины и зерна легко разделяются. Существуют различные способы приготовления этого риса, но лучше всего его готовить на пару. Рис, приготовленный таким образом, вне зависимости от ингредиентов, называется пулао (плов). В отличие от него, бирьяни – это особое блюдо из риса, предназначенное для праздников и торжеств. Оно состоит из множества ингредиентов, отличается остротой и часто украшается пластинками из серебра и золота. На него никогда не жалуют ни шафрана, ни куркумы.

Растительное и топленое масло →

Для жарки и тушения в индийской кухне используются топленое и растительные масла, в частности подсолнечное. Важно, что масло не должно менять вкус блюда или отдельных специй, добавленных в него.



← Чечевица

Чечевица (дхал или дал), как и другие бобовые культуры, будучи одним из основных гарниров, является очень важной частью рациона индийцев. Ее подают как в чистом виде (довольно жидкой), так и сухой, но она всегда остается цельной, сохраняя свою форму. В Индии культивируется огромное разнообразие бобовых: желтая, красная и черная расколотая, а также зеленая круглая чечевица. Кроме того, существует два сорта нута – светлый и темный.

Специи, травы и коренья →

Это душа и сердце индийской кухни. В дополнение к своим неоспоримым лечебным свойствам специи влияют на вкус и аромат кушаний. Любое блюдо индийской кухни, включая десерты и напитки, немислимо без добавления хотя бы двух-трех специй. Среди наиболее распространенных – асафетида, кардамон, шафран, имбирь, перец, кинза, фенхель и пажитник.



Мясо и рыба, рис и крупы, овощи и зелень — эти продукты в Индии обрели особенный статус в кулинарии. В основном, благодаря специям, которых насчитываются десятки видов.

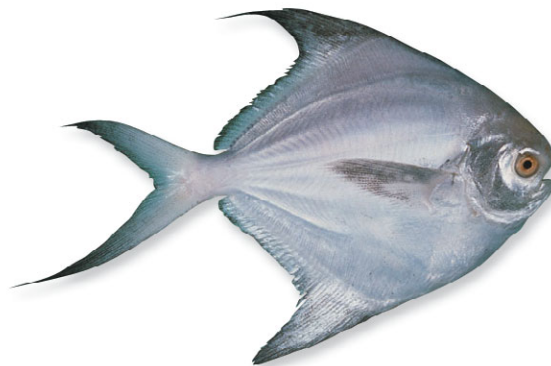
Мясо ↓

Чаще всего индийцы едят мясо ламы, баранину и свинину. Готовят мясо почти всегда рубленным и размельченным. Только по праздникам готовят барана или баранью ногу целиком. Большинство мясных рецептов обязательно включают в себя лук (для загустения и придания цвета) и йогурт (для загустения блюда и размягчения мяса).



Хлеб: чапати и наан ↓

Хлебные лепешки в Индии пекутся, как правило, без дрожжей, они получаются довольно плоские, тонкие, округлой или овальной формы. При этом используют пшеничную муку разных сортов. Хлеб обычно делают дома и подают всегда в горячем виде. Для приготовления такого теста достаточно смешать муку, теплую воду, соль и немного растительного масла. В зависимости от добавленных ингредиентов из этой массы можно сделать несколько видов хлеба, таких как чапати и наан.



Рыба ↗

Многие виды рыб и морепродуктов являются специфическими именно для Индии – сеер, бомбле, голе. Тем не менее при приготовлении рыбных блюд индийской кухни экзотические виды можно заменить более привычными, такими как лосось, камбала, палтус, треска и хек.



↙ Йогурт

Йогурт (ратию) получают путем добавления специй, трав, нарезанных овощей или фруктов в натуральный йогурт. Особенно часто используется кайенский перец, жареный тмин в порошке, соль. Другие распространенные ингредиенты – огурцы, баклажаны, отварной картофель, грецкие орехи, яблоки, а также свежая кинза и листья мяты. Ратия имеет важнейшее значение в индийской кухне: она нейтрализует чрезмерно острую пищу и сопровождает недостаточно сочные блюда.

Овощи →

Овощи, зелень и клубни всегда играли особую роль в питании индийцев, так что даже отчаянные «мясоеды» часто исключают мясные и рыбные блюда из своего меню ради овощного карри с чечевицей и рисом. Разнообразие свежих, сезонных овощей в Индии бесконечно. Их варят, консервируют и едят сырыми. В каждый прием пищи входит несколько различных видов овощей и зелени.

