



# ATLANTE ASIA RICETTE E IMMAGINI



Con il patrocinio di:



Associazione Italiana Parkinsoniani  
Fondazione Grigioni Per il Morbo di  
Parkinson



ISTITUTO  
SCOTTI BASSANI

Ideato da: **Michela Barichella**  
*Presidente B&M*  
**Ilaria Cesari**

Realizzato da: **Benedetta Belli**  
**Laura Iorio**

Ricette elaborate da: **Patrizia De Marco**  
**Samanta Andrea Faierman**

Supervisori: **Erica Cassani**  
**Chiara Pusani**

Con la collaborazione di: **Fabio Barabino** **Riccardo Madoi**  
**Carlotta Bolliri** **Antonia Mottolese**  
**Serena Caronni** **Giovanna Pinelli**  
**Valentina Ferri** **Giulia Privitera**  
**Silvia Lamburghini** **Benedetta Raspini**  
**Flavia Lucca** **Martina Rimoldi**

Immagini fotografiche  
a cura di: **Andrea William Francese**

**Immagini realizzate in loco durante i viaggi per il sociale organizzati da  
BRAIN AND MALNUTRITION CHRONIC DISEASES ASSOCIATION  
ONLUS**

**Si ringraziano tutte le persone che hanno contribuito a realizzare questo  
progetto, in particolare:**

**Gianni Pezzoli**  
*Presidente Fondazione Grigioni per il Morbo di Parkinson*  
*Presidente Associazione Italiana Parkinsoniani*

**Istituto Scotti Bassani**

*Prima pubblicazione Ottobre 2016*

Tutti i diritti sono riservati per tutti i paesi. Nessuna parte del presente volume può essere riprodotta, tradotta o adattata con alcun mezzo (compresi microfilm, le copie fotostatiche e le memorizzazioni elettroniche) senza il consenso scritto da parte di Brain and Malnutrition Chronic Diseases Association ONLUS.

La violazione di tali diritti è perseguibile a norma di legge.

**[www.bm-association.it](http://www.bm-association.it)**



## INDICE

**Curiosità sull'India: il Taj Mahal, mausoleo d'amore**

**Curiosità sull'India: Varanasi ed il sacro fiume Gange**

**Curiosità sull'India: Dehli e la Porta dell'India**

**Immagini dell'India: dalla Cultura all'Alimentazione**

**Momo**

**Riso Biryani**

**Sambar**

**Dahl Makhani**

**Chana Masala**

**Chapati**

**Naan**

**Puri Bhaji**

**Pakora**

**Pollo Tandoori**

**Pollo al curry**

**Palak Paneer**

**Aloo Gobi Masala**

**Veg curry**

**Immagini dell'India: dalla Cultura all'Alimentazione**

**L'India ed il tè**

**L'india ed il tè: il tè nero**

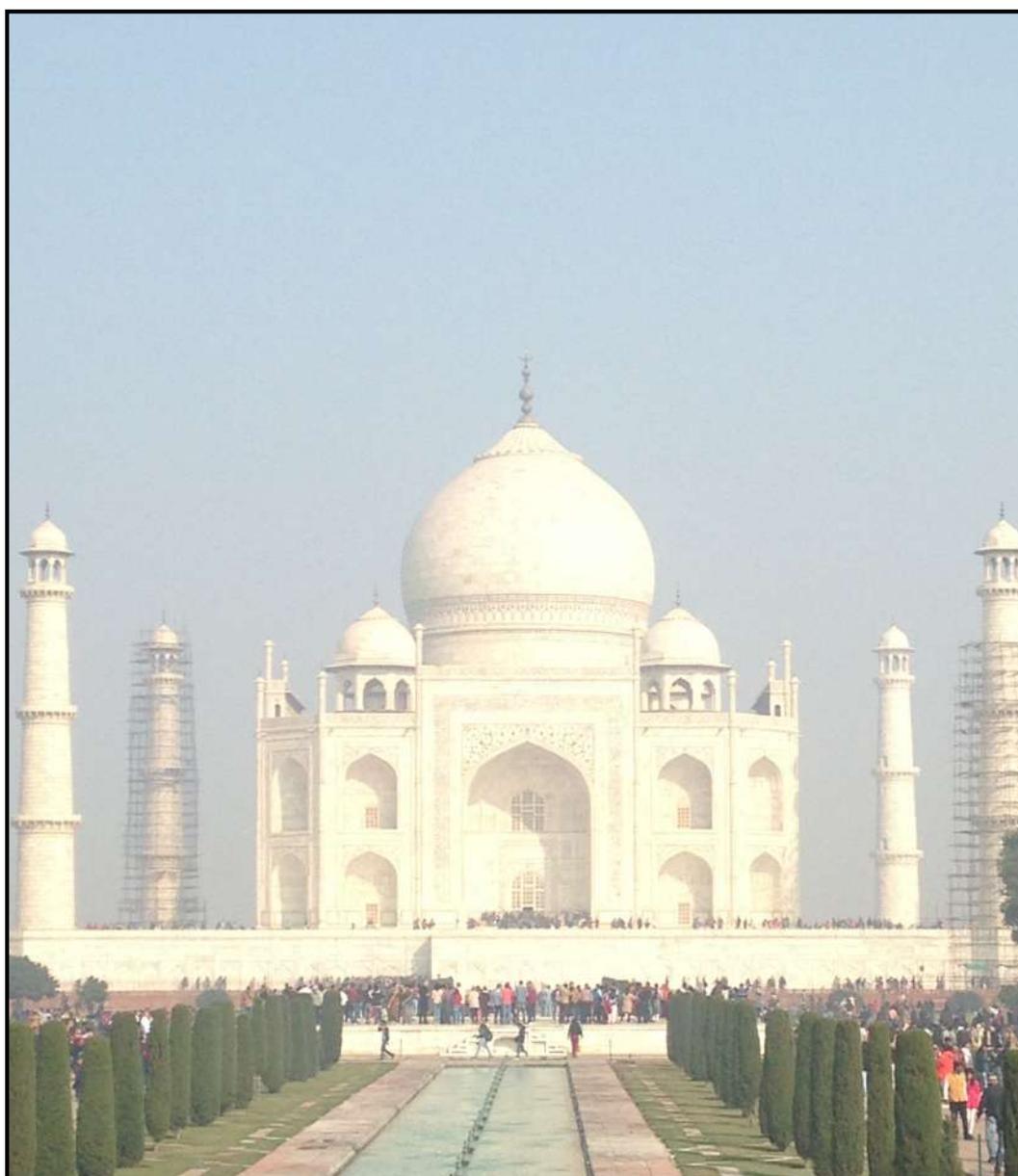
**L'India ed il tè: il tè Oolong, bianco e verde**

**L'india ed il metodo Masala Chai**



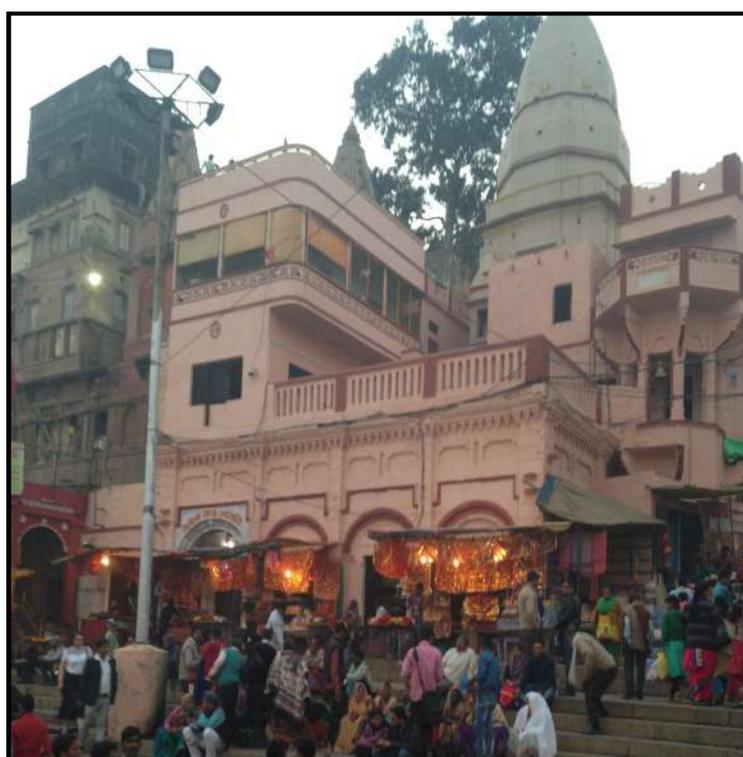
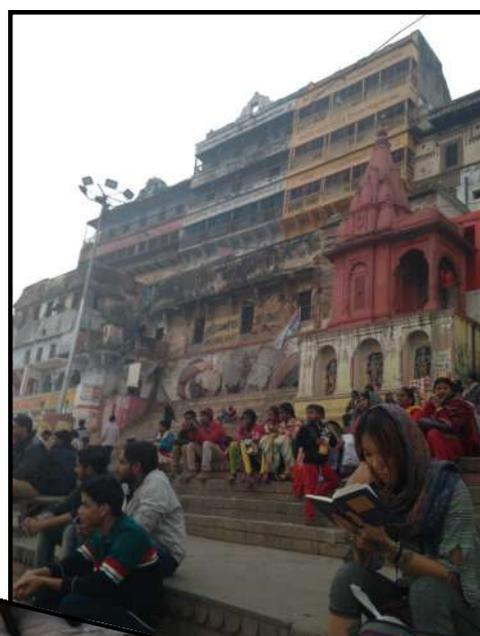
## ***Curiosità sull'India: il Taj Mahal, mausoleo d'amore***

Il Taj Mahal (o "*Palazzo della Corona*") rappresenta il più grande monumento fatto erigere per amore di una donna. La più bella tomba del mondo, riconosciuta dall' Unesco come Patrimonio dell'Umanità, fu richiesta nel 1631 dal quinto imperatore Mughal, Shah Jahan, in memoria della sua seconda moglie Mumtaz Mahal, una principessa originaria della Persia. Mumtaz Mahal morì di parto dopo aver dato alla luce il loro quattordicesimo figlio. Mentre Mumtaz Mahal era ancora in vita, ella chiese all'imperatore quattro promesse nel caso in cui fosse morta prima di lui: la costruzione del Taj, lo sposarsi nuovamente per dare una madre ai loro figli, l'essere comprensivo con loro e la quarta, che avrebbe sempre visitato la sua tomba nell'anniversario della sua morte. Il Taj Mahal venne completato dopo 22 anni di lavori. Il palazzo sorge su una base di pietra arenaria rossa sormontata da un terrazzo di marmo bianco sul quale si posa la famosa cupola affiancata dai quattro minareti affusolati. La sua posizione vicino al fiume fa sì che vi sia un magico riflesso di colori che cambiano durante le ore del giorno ed a seconda delle stagioni. Come un gioiello, il palazzo brilla quando le pietre preziose, incastonate nel marmo, incontrano la luce del giorno e della notte. Il Taj è rosato al mattino, bianco latteo alla sera e d'oro quando la luna splende.



## Curiosità sull'India: Varanasi ed il sacro fiume Gange

Varanasi o *Benares* (deformato dagli Inglesi che non sapevano pronunciarne correttamente il nome), rappresenta la città più sacra dell'Induismo. Il fiume Gange è sacro ed è personificato nella dea Devi. Per gli Indù c'è la convinzione che, effettuando il bagno nel fiume, si possa ottenere il perdono dei peccati ed un aiuto per raggiungere la salvezza. Le abluzioni mattutine e serali sono normalmente effettuate attraverso le scalinate che terminano nel fiume, dette *ghats*. Ogni induista, almeno una volta nella sua vita, deve essersi recato a Varanasi e qui deve immergersi nel Gange almeno da 5 diversi ghats. Secondo l'induismo l'unico posto della terra in cui gli dei permettono agli uomini di sfuggire al *samsara*, cioè all'eterno ciclo di morte e rinascita, è la riva occidentale del Gange. Gli induisti desiderano che qui vengano sparse le proprie ceneri, perciò le pire per la cremazione ardono 24 ore su 24 ed ogni sera, mentre le centinaia di persone affidano alla "madre Ganga" delle fiammelle che rappresentano i propri sogni: quanto più lontano la corrente porterà la propria fiammella, tanta più prosperità si avrà.



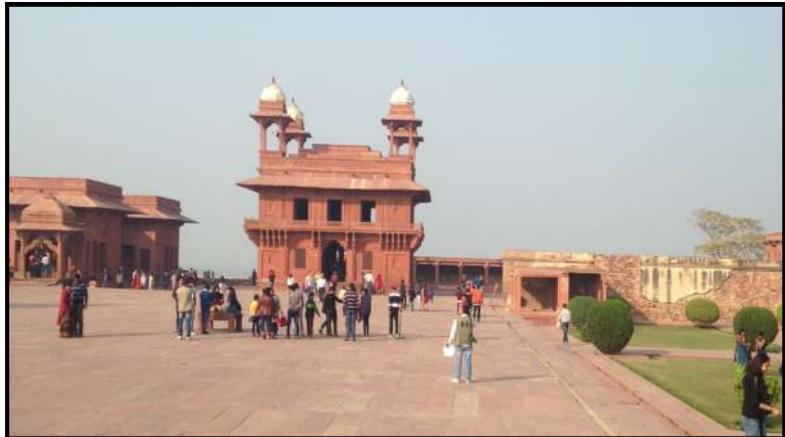
## *Curiosità sull'India: Delhi e la Porta dell'India*

Delhi, capitale dell'India è tra le prime città più grande al mondo con 25 milioni di abitanti, situata nel nord dell'India centrale e sulla riva occidentale del fiume Yamuna. Essa è divisa in due parti, Old Delhi e New Delhi. Quest'ultima è la città imperiale creata come la capitale dell'India dai britannici. A causa della forte immigrazione proveniente da tutto il paese, Delhi è cresciuta fino a divenire una città cosmopolita. La megalopoli dovrà affrontare nei prossimi 15 anni la sfida di una grande crescita, dove si prevede che la sua popolazione raggiungerà i 37 milioni avvicinandosi al primato di Tokyo.

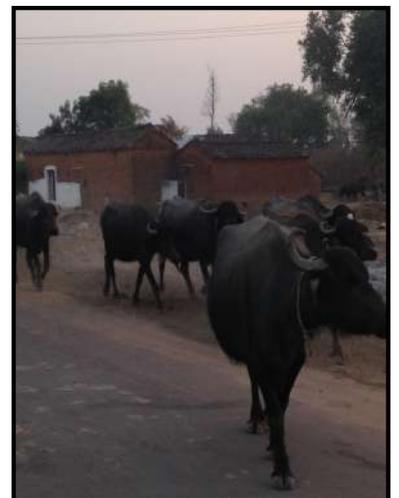
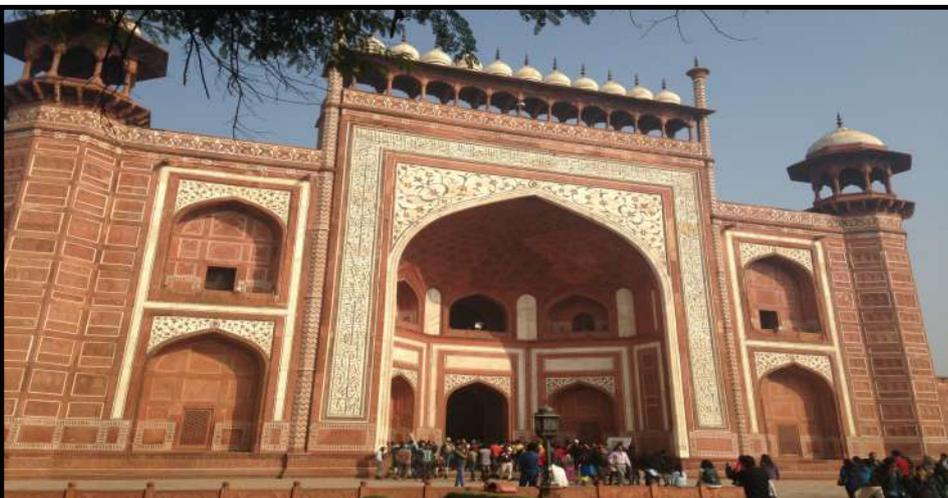
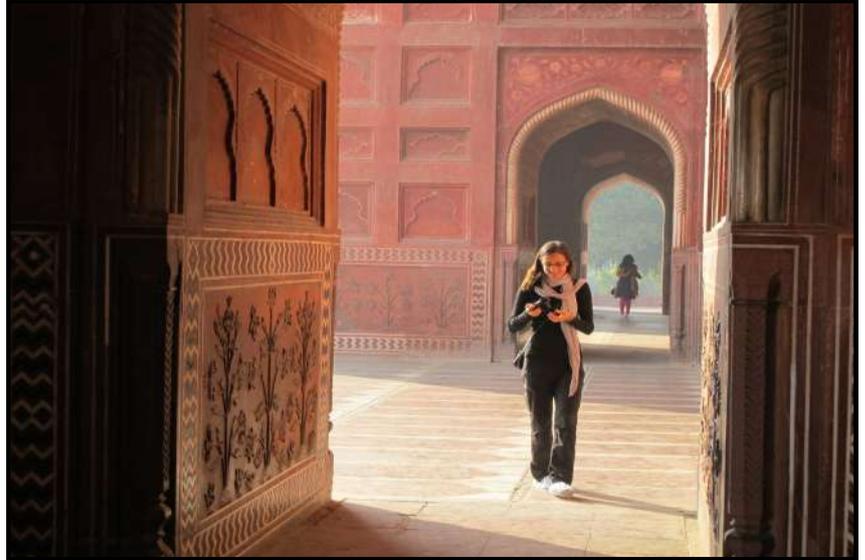
La Porta dell'India è un importante monumento nazionale di arenaria rossa di 42 metri, realizzato dopo la Prima Guerra Mondiale per commemorare i soldati caduti in difesa della nazione. I nomi di 13.000 soldati caduti combattendo compaiono in una lunga iscrizione. Sotto lo stesso arco si trova Amar Jawan Jyoti, una fiamma alimentata continuamente per commemorare i soldati. Di sera l'arco e le fontane che lo circondano vengono illuminate rendendo l'atmosfera suggestiva. Attraversando la Porta dell'India si arriva a Rajpath (la via del Re), un viale per cerimonie costeggiato da alberi, prati e laghetti ornamentali. All'altra estremità del viale si arriva al Palazzo Presidenziale (Rashtrapati Bhavan), la residenza ufficiale del presidente indiano.



*Immagini dell'India: dalla Cultura all'Alimentazione*



## *Immagini dell'India: dalla Cultura all'Alimentazione*



# MOMO

I momo sono ravioli di origine tibetana che ricordano i classici ravioli cinesi. Analoghi al buuz della Mongolia o agli jiaozi, sono fatti di farina d'orzo, cotti al vapore e tradizionalmente ripieni di verdure o carne e spezie, anche se recentemente ne sono comparse molte elaborate varianti contenenti anche patate o tofu.



### **Ingredienti (per 4 persone):**

250 g di farina  
1 cucchiaio d'olio  
1 cucchiaio di sale  
Acqua per impastare

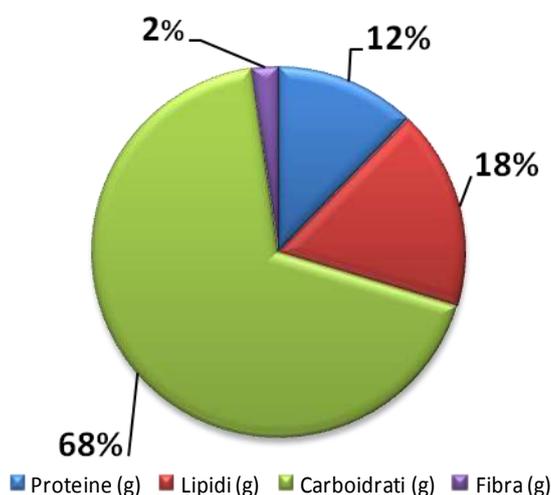
### **Ingredienti per il ripieno :**

300 g di verdure tritate (cavolo, carote, fagiolini)  
1 cipolla  
3-4 spicchi d'aglio tritati  
Salsa di soia q.b.  
1 cucchiaio d'olio  
Pepe nero  
Sale

### **Preparazione:**

Preparare l'impasto unendo tutti gli ingredienti e aggiungendo l'acqua poco alla volta fino ad ottenere un impasto compatto e morbido. Lasciarlo riposare 30 minuti. Ora preparare il ripieno facendo un soffritto con la cipolla tagliata finemente e l'aglio. Poi aggiungere la restante verdura, la salsa di soia, il sale e il pepe e lasciar cuocere per 5-10 minuti. Quindi ungere il piano da lavoro e stendere la pasta molto sottile (circa 1-2 mm). Tagliare i dischi con un diametro di circa 12 cm e riempirli con 1 cucchiaino di ripieno al centro e chiuderli con le dita facendo delle pieghe nella pasta. Ungere il ripiano della pentola da cottura a vapore e posizionargli sopra i momo.

**Curiosità:** Una variante dei momo molto gradita ai turisti sono quelli ripieni agli spinaci. Lavare gli spinaci e tritarli con il coltello. Aggiungervi sale, qualche cucchiaio di olio, aglio tritato. Riempire i momo e cuocerli a vapore per 5-10 minuti.



| MOMO                   |       |                 |
|------------------------|-------|-----------------|
|                        | 100 g | Porzione (65 g) |
| <b>Energia (kcal)</b>  | 143   | 93              |
| <b>Proteine (g)</b>    | 4,60  | 2,99            |
| <b>Lipidi (g)</b>      | 2,92  | 1,90            |
| Ac. Grassi saturi (g)  | 0,32  | 0,21            |
| Colesterolo (mg)       | 0     | 0               |
| <b>Carboidrati (g)</b> | 25,60 | 16,64           |
| Amido (g)              | 21,02 | 13,66           |
| Oligosaccaridi (g)     | 2,58  | 1,68            |
| <b>Fibra (g)</b>       | 1,71  | 1,11            |
| Sodio (mg)             | 9,63  | 6,25            |
| Ferro (mg)             | 0,85  | 0,55            |
| Calcio (mg)            | 28,18 | 18,32           |



# RISO BIRYANI

Il Biryani è un piatto antichissimo della cucina Indiana. Il nome deriva da una parola persiana che significa arrostito/fritto, è un riso cotto insieme alle spezie che può essere fatto con le verdure ma anche con carne, pesce, crostacei e uova.

## Ingredienti (per 4 persone):

2 tazze di verdure miste tagliate a strisce sottili marinate  
3 tazze di riso  
2 pomodori tritati  
1 cucchiaino di coriandolo in polvere  
1 cucchiaino di cumino in polvere  
1 cucchiaino di chilly  
1 cucchiaino di chiodi di garofano tritati  
½ cucchiaino di cannella in polvere e 1 bastoncino  
4 cardamomi,  
anacardi  
2 cipolle  
un pizzico di zafferano  
qualche cucchiaino di latte

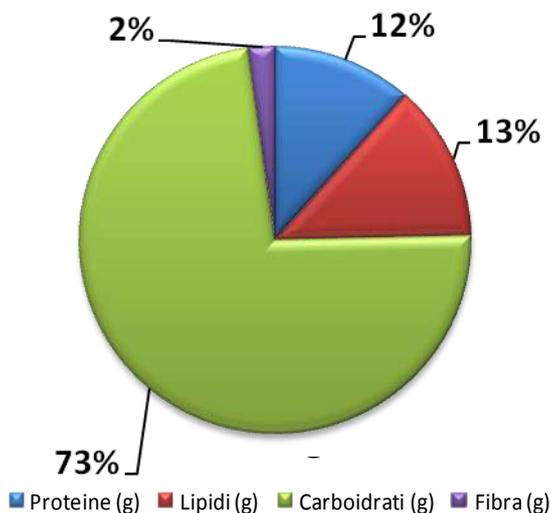
una noce di burro  
coriandolo o prezzemolo fresco tritato per guarnire  
sale q.b

## Marinatura:

1 tazza di yogurt  
sale  
4 peperoncini verdi piccanti tagliati piccoli  
1 cucchiaino di aglio fresco tritato  
1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato  
2 cucchiaini di foglie di menta tritate,  
1 cucchiaino di coriandolo in polvere

## Preparazione:

Preparare la marinatura miscelando tutti gli ingredienti insieme e lasciarci le verdure per 1 ora. In una padella antiaderente scaldare il burro e soffriggerci per pochi secondi gli anacardi, la cannella, il cardamomo e i chiodi di garofano e le spezie mancanti. Quindi aggiungere le cipolle tagliate a fettine e soffriggerle bene, aggiungere i pomodori tritati e lasciare ancora qualche minuto. A questo punto aggiungere la verdura marinata e cuocerla a fuoco medio senza aggiungere acqua per qualche minuto (fino a quando la verdura non diventa cotta). A parte cuocere il riso (1 parte di riso e 2 di acqua). Sciogliere lo zafferano nel latte e unirlo al riso. Unire il riso alle verdure e mischiare bene. Guarnire con coriandolo o prezzemolo tritato.



| RISO BIRYANI          |       |                  |
|-----------------------|-------|------------------|
|                       | 100 g | Porzione (380 g) |
| Energia (kcal)        | 104   | 395              |
| Proteine (g)          | 3,01  | 11,44            |
| Lipidi (g)            | 1,50  | 5,70             |
| Ac. Grassi saturi (g) | 0,67  | 2,55             |
| Colesterolo (mg)      | 2,99  | 11,36            |
| Carboidrati (g)       | 18,96 | 72,05            |
| Amido (g)             | 14,51 | 55,14            |
| Oligosaccaridi (g)    | 3,06  | 11,63            |
| Fibra (g)             | 1,14  | 4,33             |
| Sodio (mg)            | 19,65 | 74,67            |
| Ferro (mg)            | 0,75  | 2,85             |
| Calcio (mg)           | 51,07 | 194,07           |



# SAMBAR

Il Sambar è uno dei tanti piatti a base di legumi della cucina indiana. Si tratta di una zuppa ed il suo sapore dipende soprattutto dalle spezie che vengono aggiunte. Essenziale, per la sua preparazione, è il *sambar masala* o *polvere sambar*, una miscela di spezie indiana che si aggiunge a volte anche nei curry o al riso speziato, in genere più dolce di altre misture di spezie tipiche della cucina indiana. Contiene fieno greco, cumino, semi di coriandolo, peperoncino, foglie di curry, senape nera, peperoncino rosso essiccato, urad daal, pepe bianco, cannella. Tutte queste spezie vengono arrostiti in padella e poi macinate in una polvere più sottile con aggiunta eventuale di sale. La polvere di sambar è normalmente disponibile al supermercato sotto molti marchi. È una specie di zuppa che viene servita per insaporire riso, idli, dosa.

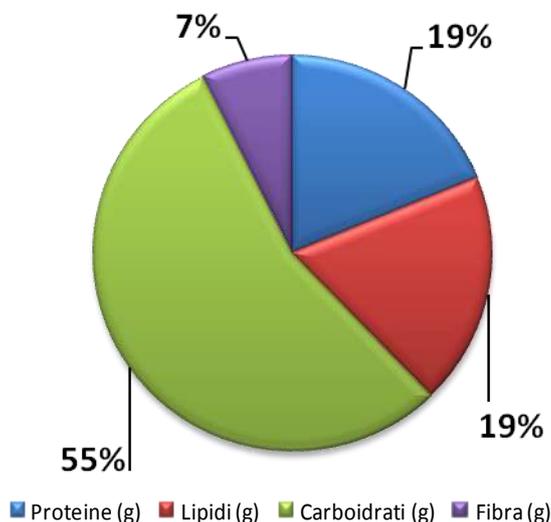


## Ingredienti (per 4 persone):

- 1 tazza di lenticchie decorticate
- 4-5 pomodori
- 1 patata
- 1 cipolla
- 3-4 spicchi di aglio
- ½ cucchiaino di curcuma
- ½ cucchiaino di semi coriandolo
- un pizzico di cumino in polvere
- 2 cucchiaini di chilly
- Olio
- Sale
- Acqua

## Preparazione:

Lavare e cuocere le lenticchie. A parte sbucciare e tagliare la patata (a quadratini piccoli), i pomodori, la cipolla, tritare l'aglio. Fare un soffritto con cipolla, spezie, aglio e le verdure (volendo si può aggiungere anche qualche fagiolino e carota). Aspettare qualche minuto e aggiungere le lenticchie cotte e l'acqua. Far cuocere, aggiustare di sale e se necessario aggiungere acqua. Il prodotto finale deve essere abbastanza liquido.



| SAMBAR                       |       |                  |
|------------------------------|-------|------------------|
|                              | 100 g | Porzione (280 g) |
| <b>Energia (kcal)</b>        | 108   | 302              |
| <b>Proteine (g)</b>          | 5,05  | 14,14            |
| <b>Lipidi (g)</b>            | 2,27  | 6,36             |
| <i>Ac. Grassi saturi (g)</i> | 0,27  | 0,76             |
| <i>Colesterolo (mg)</i>      | 0     | 0                |
| <b>Carboidrati (g)</b>       | 14,75 | 41,30            |
| <i>Amido (g)</i>             | 10,84 | 30,35            |
| <i>Oligosaccaridi (g)</i>    | 2,83  | 7,92             |
| <b>Fibra (g)</b>             | 3,97  | 11,12            |
| Sodio (mg)                   | 6,66  | 18,65            |
| Ferro (mg)                   | 1,75  | 4,90             |
| Calcio (mg)                  | 18,82 | 52,70            |



# DAHL MAKHANI

Il Dahl, o Dal, piatto a base di lenticchie, è un piatto tipico Indiano sempre presente nei loro menu. In India ci sono circa 60 varietà di lenticchie che si differenziano per colore e grandezza. Il Dahl può essere servito come purè vicino alle verdure o come zuppa aumentando la quantità di acqua. E' una pietanza leggera e piena di calcio, vitamina A e acido folico. Un piccolo segreto della cucina Indiana è quello di soffriggere per pochi secondi le spezie a parte con il burro indiano (ghee) oppure olio e poi aggiungerlo al piatto per insaporirlo, questa tecnica si chiama Tarka e viene fatta in piccoli pentolini (wok). Questo piatto si serve con il pane Naan o il pane Chapati o il pane Parantha.

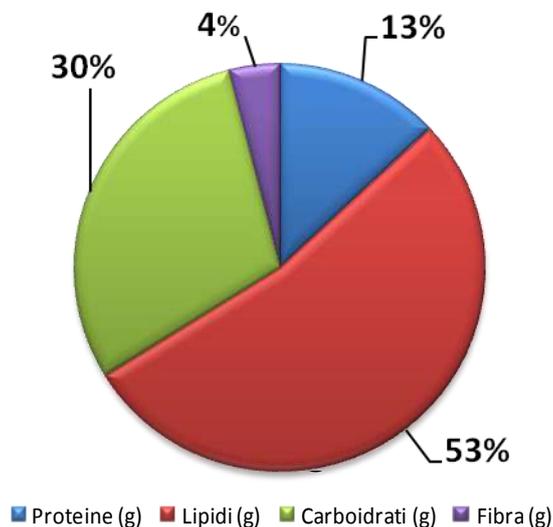


## Ingredienti (per 4 persone):

- 200 g di lenticchie nere
- 50 g di lenticchie gialle
- 1 cipolla
- 2 pomodori maturi
- 2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato
- 2 cucchiaini di garam masala
- 3 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- 250 ml di panna da cucina
- Sale q. b.
- Olio
- Coriandolo o prezzemolo fresco

## Preparazione:

Mettere in ammollo le lenticchie per almeno 3 ore e bollirle. Scaldare l'olio e soffriggere la cipolla tritata per qualche minuto. Poi aggiungere l'aglio tritato, le spezie e soffriggere il tutto per 5 minuti. Aggiungere i pomodori tritati e far cuocere per 10 minuti. Aggiungere le lenticchie, unirvi la panna, aggiustare di sale e cuocere per altri 10 minuti. Spegner il fuoco e mantecare con 1 noce di burro. Guarnire con coriandolo o prezzemolo fresco.



| DAHL MAKHANI                 |       |                  |
|------------------------------|-------|------------------|
|                              | 100 g | Porzione (210 g) |
| <b>Energia (kcal)</b>        | 233   | 489              |
| <b>Proteine (g)</b>          | 7,82  | 16,42            |
| <b>Lipidi (g)</b>            | 14,16 | 29,74            |
| <i>Ac. Grassi saturi (g)</i> | 5,02  | 10,54            |
| <i>Colesterolo (mg)</i>      | 15,77 | 33,12            |
| <b>Carboidrati (g)</b>       | 17,91 | 37,61            |
| <i>Amido (g)</i>             | 13,33 | 27,99            |
| <i>Oligosaccaridi (g)</i>    | 3,24  | 6,80             |
| <b>Fibra (g)</b>             | 4,81  | 10,10            |
| <b>Sodio (mg)</b>            | 15,07 | 31,65            |
| <b>Ferro (mg)</b>            | 2,54  | 5,33             |
| <b>Calcio (mg)</b>           | 45,50 | 95,55            |



# CHANA MASALA

Il chana masala è uno stufato di ceci originario dell'India nord occidentale. In questo piatto vegano gli ingredienti che la fanno da padrona sono i ceci conditi con polpa di pomodoro e spezie che vanno ad arricchire un piatto semplice ma gustoso. Chana sono i ceci, Masala è un mix di spezie.

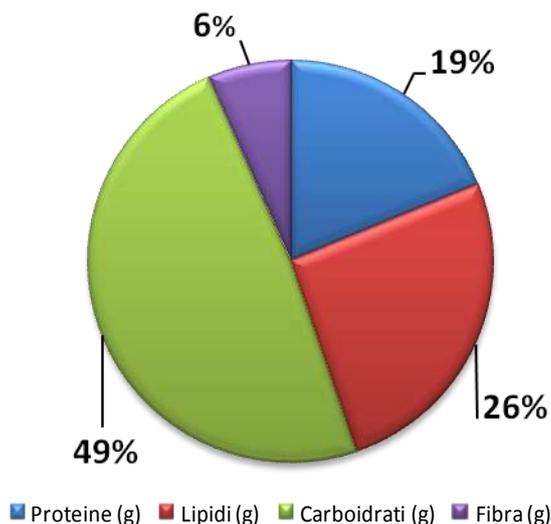


## Ingredienti (per 4 persone):

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 400 g ceci                       | 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato |
| 2 pomodori maturi                | 1 cucchiaino di curcuma                    |
| 1 patata                         | 1 cucchiaino di paprika piccante           |
| 1 cipolla                        | ½ cucchiaino di chilly                     |
| 4 spicchi d'aglio                | 2 mestoli di acqua                         |
| 1 cucchiaio di farina di ceci    | Coriandolo fresco                          |
| 1 cucchiaio di semi di cumino    | Sale q.b.                                  |
| 1 cucchiaio di cumino in polvere |  |
| Pepe q.b.                        |  |
| 3 cucchiaini di olio             |  |

## Preparazione:

Mettere in ammollo i ceci per tutta la notte e lessarli. Sbollentare i pomodori e togliergli la pelle. Soffriggere la cipolla tagliata a fettine e l'aglio tritato. Aggiungere i semi di cumino, la farina di ceci, le spezie e far cuocere qualche minuto (se necessario aggiungere un po' d'acqua). Tagliare la patata in piccoli quadratini e cuocerla nel soffritto aggiungendo poca acqua. Quando la patata è quasi cotta aggiungere i ceci già cotti, aggiustare di sale e far amalgamare bene il tutto cuocendo per 10-15 min (aggiustare di acqua se necessario). Guarnire con coriandolo o prezzemolo fresco tritato.



| CHANA MASALA           |       |                  |
|------------------------|-------|------------------|
|                        | 100 g | Porzione (270 g) |
| <b>Energia (kcal)</b>  | 178   | 481              |
| <b>Proteine (g)</b>    | 8,76  | 23,65            |
| <b>Lipidi (g)</b>      | 5,41  | 14,61            |
| Ac. Grassi saturi (g)  | 0,64  | 1,73             |
| Colesterolo (mg)       | 0     | 0                |
| <b>Carboidрати (g)</b> | 22,76 | 61,45            |
| Amido (g)              | 18,27 | 49,33            |
| Oligosaccaridi (g)     | 2,77  | 7,48             |
| <b>Fibra (g)</b>       | 6,21  | 16,77            |
| Sodio (mg)             | 5,38  | 14,53            |
| Ferro (mg)             | 2,71  | 7,32             |
| Calcio (mg)            | 59,28 | 160,06           |



# CHAPATI

Tipico pane non lievitato indiano. Poiché in India si mangia con le mani, il chapati assume un ruolo importante nell'atto del mangiare: si prende un pezzetto di chapati con il quale si andrà ad avvolgere un po' di cibo presente nel proprio piatto (carne/verdure/salse) e si porta il tutto alla bocca. Funge da posata.

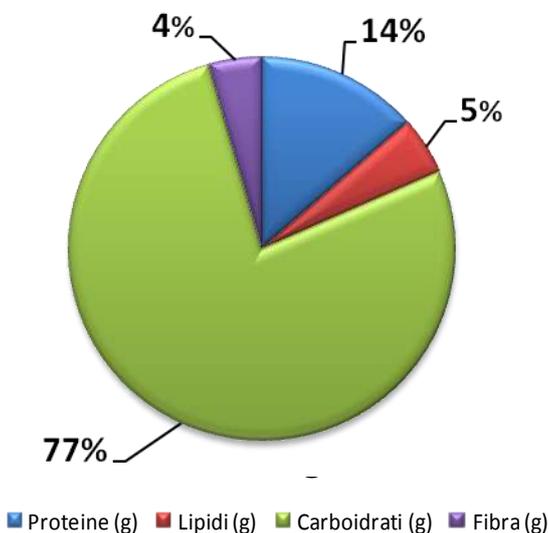


## **Ingredienti (per 4 persone):**

3 tazze di Farina integrale  
1 cucchiaio raso di sale  
Acqua q.b.

## **Preparazione:**

Unire il sale alla farina e poi l'acqua impastando. Lavorare l'impasto fino ad ottenere una pasta soda ma morbida. Lasciar riposare 30 min. Formare le palline (circa 50 g l'una), stenderle e cuocerle in una piastra antiaderente. Quando il chapati comincia a cuocere, toglierlo dalla padella e tenendolo con una pinza di ferro metterlo direttamente sul fuoco vivo del fornello per finire la cottura e per farlo gonfiare (importante per far separare i 2 strati, quello superiore da quello inferiore). Togliere dal fuoco e schiacciarlo. Spesso viene consumato spennellato di burro fuso sopra.



| CHAPATI                |       |                  |
|------------------------|-------|------------------|
|                        | 100 g | Porzione (100 g) |
| <b>Energia (kcal)</b>  | 232   | 232              |
| <b>Proteine (g)</b>    | 8,33  | 8,33             |
| <b>Lipidi (g)</b>      | 1,33  | 1,33             |
| Ac. Grassi saturi (g)  | 0,30  | 0,30             |
| Colesterolo (mg)       | 0     | 0                |
| <b>Carboidrati (g)</b> | 47,46 | 47,46            |
| Amido (g)              | 41,79 | 41,79            |
| Oligosaccaridi (g)     | 1,47  | 1,47             |
| <b>Fibra (g)</b>       | 5,88  | 5,88             |
| Sodio (mg)             | 2,16  | 2,16             |
| Ferro (mg)             | 2,10  | 2,10             |
| Calcio (mg)            | 20,23 | 20,23            |



# NAAN

Pane indiano a pasta lievitata. Il naan è il tipico pane indiano, lo riconoscerete per la sua forma piatta che ricorda una goccia d'acqua. Solitamente gli indiani cuociono il naan nel tandoor (un forno di argilla) oppure su piastre messe a scaldare direttamente sul fuoco. Prima di essere servito viene condito con l'onnipresente ghi, il burro chiarificato. È poco lievitato e non solo è diffuso in tutta l'India, ma anche in tutto il sud est asiatico, visto che, come molte delle ricette indiane-pakistane-afgane, deriva dall'antica Persia, l'attuale Iran.



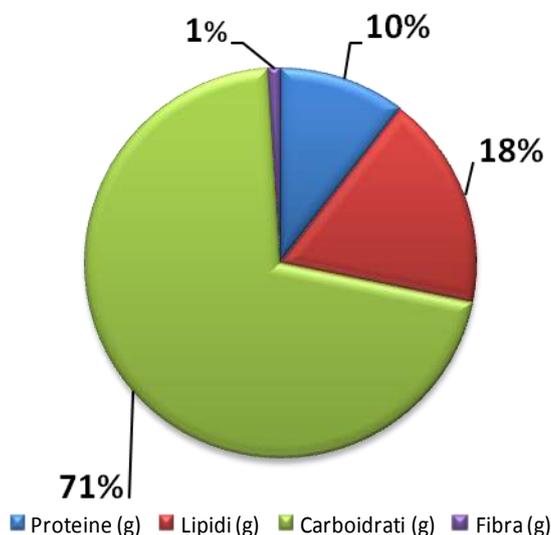
### Ingredienti (per 4 persone):

400 g farina  
Sale  
Olio qualche cucchiaio  
Lievito  
Zucchero per il lievito  
200 g yogurt  
Acqua q.b.

### Preparazione:

Per preparare l'impasto unire la farina e il sale, aggiungerci l'olio, lo yogurt e mescolare bene. Sciogliere il lievito in poca acqua assieme allo zucchero e lasciar riposare per qualche minuto. Aggiungere il lievito e l'acqua alla farina e formare l'impasto, lavorarlo energeticamente per 10 min. Lasciare lievitare per un'oretta. Preparare le palline, stendere i dischi e cuocerli in forno.

*Curiosità:* Ne esistono numerose varianti, può essere arricchito aggiungendo a piacere: semi di cumino all'impasto, oppure sopra si può aggiungere aglio tritato e coriandolo, o burro. Ma il più comune è il *cheese naan*: è ripieno di formaggio spalmabile. Dopo aver steso il disco del naan mettere nel centro del formaggio spalmabile, piegare gli angoli verso il centro e "saldarli tra loro" avvolgendo il formaggio. Stendere il tutto nuovamente con il mattarello facendo attenzione a non bucare la pasta (lasciarla leggermente più grossa). Cuocere in forno.



|                              | NAAN  |                 |
|------------------------------|-------|-----------------|
|                              | 100 g | Porzione (45 g) |
| <b>Energia (kcal)</b>        | 263   | 118             |
| <b>Proteine (g)</b>          | 7,21  | 3,24            |
| <b>Lipidi (g)</b>            | 5,47  | 2,46            |
| <i>Ac. Grassi saturi (g)</i> | 0,77  | 0,35            |
| <i>Colesterolo (mg)</i>      | 1,03  | 0,46            |
| <b>Carboidrati (g)</b>       | 48,89 | 22,00           |
| <i>Amido (g)</i>             | 42,80 | 19,26           |
| <i>Oligosaccaridi (g)</i>    | 1,79  | 0,81            |
| <b>Fibra (g)</b>             | 1,37  | 0,62            |
| Sodio (mg)                   | 6,40  | 2,88            |
| Ferro (mg)                   | 0,45  | 0,20            |
| Calcio (mg)                  | 22,77 | 10,25           |



# PURI BHAJI

Il puri, o poori ('pu:ri), è un pane azimo indiano non lievitato, consumato principalmente come prima colazione, snack o pasto veloce. La parola *puri* significa letteralmente *pane* in lingua georgiana. È la tipica colazione indiana. Si prepara il bhaji (verdure in crema) da consumare con chapati o puri (chapati fritto).

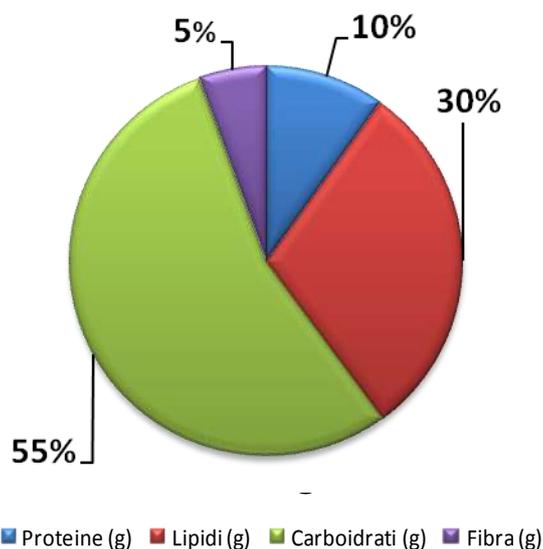


## Ingredienti per le verdure (per 4 persone):

- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 peperone verde
- 2 pomodori
- 1 carota
- 2 patate medie
- 100 g di piselli
- 1 peperoncino verde piccante
- Zenzero
- Olio
- Sale
- Spezie

## Preparazione:

Lessare patate e la carota (precedentemente sbucciate e tagliate a quadratini) assieme ai piselli. Tagliare la cipolla e tritare l'aglio, il peperoncino verde piccante e lo zenzero. Soffriggere la cipolla, l'aglio, il peperoncino verde piccante e lo zenzero. Unire poi i pomodori (precedentemente sbucciati e tagliati a dadini) e il peperone verde (tagliato a fettine sottili). Aggiungere acqua e cuocere per 15-20 min. Tritare tutte le spezie, unirle al preparato e cuocere per altri 5 minuti.



| PURI BHAJI             |       |                  |
|------------------------|-------|------------------|
|                        | 100 g | Porzione (260 g) |
| <b>Energia (kcal)</b>  | 75    | 195              |
| <b>Proteine (g)</b>    | 1,84  | 4,78             |
| <b>Lipidi (g)</b>      | 2,49  | 6,47             |
| Ac. Grassi saturi (g)  | 0,29  | 0,75             |
| Colesterolo (mg)       | 0     | 0                |
| <b>Carboidrati (g)</b> | 10,18 | 26,47            |
| Amido (g)              | 6,44  | 16,74            |
| Oligosaccaridi (g)     | 3,10  | 8,06             |
| <b>Fibra (g)</b>       | 2,06  | 5,36             |
| Sodio (mg)             | 14,34 | 37,28            |
| Ferro (mg)             | 0,64  | 1,66             |
| Calcio (mg)            | 18,25 | 47,45            |



# PAKORA

La pakora di verdure è una tipica ricetta della cucina indiana facile da preparare e dalla consistenza morbida all'interno e croccante all'esterno. Le pakora sono frittelle in cui le verdure vengono immerse in una pastella a base di farina e poi fritte. L'aspetto caratterizzante è però l'aggiunta di *Garam Masala*: una miscela di spezie molto usata in India, per lo più a base di cannella, coriandolo, cumino, grani di pepe, e cardamomo. Se la miscela di spezie è un elemento fondamentale per conferire al piatto il suo sapore tipicamente indiano, per la verdura potete invece aggiungere le varietà che preferite, in base alla stagionalità. Tipico street food.

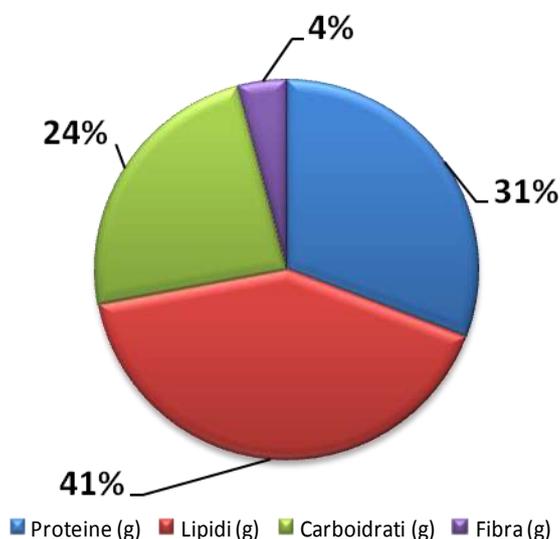


## Ingredienti (per 4 persone):

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1 patata grande                 | Acqua frizzante (ghiacciata)             |
| 1/2 tazza di mais               | 1 bicchiere                              |
| 1 cipolla                       | 2 cucchiaini Garam Masala                |
| 1 peperone                      |  |
| 1 mazzo di spinaci              | <b>Ingredienti per la pastella:</b>      |
| 1 mazzo                         | 1 tazza di farina di ceci                |
| 2 cucchiaini di coriandolo      | 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere |
| 1,5 tazza di farina di ceci     | 1/2 cucchiaino di coriandolo in polvere  |
| 3 cucchiaini di farina          | 2 spicchi di aglio tritati               |
| 1 cucchiaino di peperoncino     | Zenzero grattugiato q.b                  |
| 1 cucchiaino di succo di limone | 1/2 cucchiaino di bicarbonato            |
| 1 cucchiaino di bicarbonato     | 1/2 tazza di acqua/latte                 |
| Olio di semi di arachidi (q.b.) | Sale                                     |

## Preparazione:

Preparare la pastella e lasciarla riposare per almeno 30 min. Deve rimanere una crema abbastanza densa. Le verdure utilizzate sono: cipolle, patate, cavolfiore, spinaci, carote, ma anche formaggio e pollo. Le verdure possono essere tagliate a rondelle, quindi immerse nella pastella e fritte, oppure possono essere tagliate a quadratini piccoli, mischiate tutte assieme e fritte a cucchiaiate (insieme alla pastella).



| PAKORA                       |       |                  |
|------------------------------|-------|------------------|
|                              | 100 g | Porzione (310 g) |
| <b>Energia (kcal)</b>        | 190   | 589              |
| <b>Proteine (g)</b>          | 6,13  | 19,00            |
| <b>Lipidi (g)</b>            | 8,05  | 24,96            |
| <i>Ac. Grassi saturi (g)</i> | 1,45  | 4,50             |
| <i>Colesterolo (mg)</i>      | 0     | 0                |
| <b>Carboidrati (g)</b>       | 24,92 | 77,25            |
| <i>Amido (g)</i>             | 21,29 | 66,00            |
| <i>Oligosaccaridi (g)</i>    | 2,34  | 7,25             |
| <b>Fibra (g)</b>             | 3,40  | 10,54            |
| Sodio (mg)                   | 15,46 | 47,93            |
| Ferro (mg)                   | 1,81  | 5,61             |
| Calcio (mg)                  | 34,58 | 107,20           |



# POLLO TANDOORI

Il nome tandoor, o tandoori, indica un particolare forno in argilla di forma cilindrica alla cui base brucia un fuoco di legna che permette al forno di arrivare ad una temperatura di circa 480°. Il forno tandoor è usato non solo in India ma in gran parte dell'Asia centrale e del Medio Oriente. Il pollo tandoori viene prima marinato a lungo in una salsa a base di yogurt bianco e una miscela di spezie apposta per il tandoori che contiene prevalentemente chili rosso, che dona alla salsa una tipica colorazione rossa. Al posto del chili, si può usare anche la curcuma che invece dona al pollo un vivace colore arancione.



## Ingredienti (per 4 persone):

Pollo  
(4 cosce e 4 pezzi senza osso)

## Ingredienti 1° marinatura:

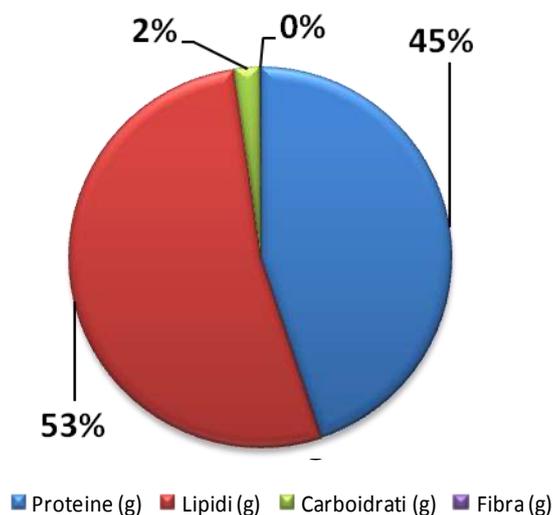
succo di ½ limone,  
sale  
aglio tritato finemente  
½ cucchiaino di chilly

## Ingredienti 2° marinatura:

90 g di yogurt greco  
3 cucchiaini di panna da cucina  
½ cucchiaino di aglio tritato  
1 cucchiaino di zenzero  
½ cucchiaino di chilly  
1 cucchiaino di coriandolo  
1 cucchiaino di cumino  
1 cucchiaino di paprika  
1 cucchiaino di garam masala  
burro

## Preparazione:

Prendere il pollo, toglierli la pelle e praticargli delle incisioni (importante per far penetrare la marinatura in profondità e per facilitarne la cottura), cospargerlo con la prima marinatura e massaggiarlo. Lasciarlo riposare in frigorifero per 30 minuti. Preparare la seconda marinatura e versarla sul pollo massaggiando bene. Coprire con la pellicola e lasciar riposare in frigorifero per 4 ore. Sistemare il pollo in una teglia da forno (compresa la marinatura) e cuocere a 240° con modalità grill per circa 25 minuti oppure, meglio alla griglia 10 minuti per lato.



| POLLO TANDOORI         |       |                  |
|------------------------|-------|------------------|
|                        | 100 g | Porzione (230 g) |
| <b>Energia (kcal)</b>  | 149   | 343              |
| <b>Proteine (g)</b>    | 16,74 | 38,50            |
| <b>Lipidi (g)</b>      | 8,76  | 20,15            |
| Ac. Grassi saturi (g)  | 3,60  | 8,28             |
| Colesterolo (mg)       | 62,96 | 144,81           |
| <b>Carboidrati (g)</b> | 0,81  | 1,86             |
| Amido (g)              | 0     | 0                |
| Oligosaccaridi (g)     | 0,81  | 1,86             |
| <b>Fibra (g)</b>       | 0,05  | 0,12             |
| Sodio (mg)             | 45,40 | 104,42           |
| Ferro (mg)             | 0,48  | 1,10             |
| Calcio (mg)            | 23,99 | 55,18            |



# POLLO AL CURRY

Un piatto carico di sapore, dal colore inconfondibile che fa subito India. La caratteristica principale di questa ricetta sono le spezie, un bouquet particolare e speciale che varia da paese a paese e in base ai propri gusti. Il curry, o più precisamente masala, è infatti un mix ottenuto dal pestaggio di diverse spezie e si trova in commercio già pronto o si può creare facilmente in casa.



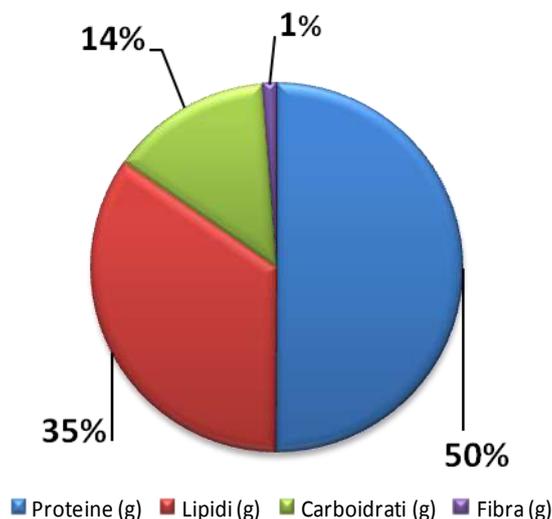
## Ingredienti (per 4 persone):

3-4 petti di pollo  
2 cipolle  
4 spicchi di aglio  
1 mela  
50 ml di panna  
1 tazza di brodo di pollo  
Il succo di ½ limone (sale, paprika, curcuma, cumino, chilly, coriandolo)  
per la marinatura del pollo

1 cucchiaino di semi di mostarda  
2 cucchiaini di curry  
½ cucchiaino di chilly  
1 cucchiaino di zenzero grattugiato  
Olio  
Sale q.b.  
Coriandolo o prezzemolo fresco tritato

## Preparazione:

Tagliare il pollo a cubetti e farlo marinare nel succo di limone e spezie per 1 ora o più. Trascorso questo tempo scaldare l'olio e soffriggere i semi di senape per qualche minuto. Aggiungere la cipolla tagliata e lasciar soffriggere per 5 minuti. Poi aggiungere l'aglio tritato e le spezie rimanenti e far cuocere ancora per qualche minuto (se necessario aggiungere qualche cucchiainata d'acqua o brodo). Aggiungere i pezzetti di pollo (compresa la marinatura) e alzare il fuoco per farli rosolare bene per qualche minuto. Poi abbassare il fuoco, aggiungere un po' di brodo di pollo e far cuocere per 10 minuti. Aggiungere poi la panna e lasciar cuocere per altri 5-10 minuti. Guarnire con coriandolo o prezzemolo fresco tritato.



| POLLO AL CURRY         |        |                  |
|------------------------|--------|------------------|
|                        | 100 g  | Porzione (340 g) |
| <b>Energia (kcal)</b>  | 83     | 282              |
| <b>Proteine (g)</b>    | 10,58  | 35,97            |
| <b>Lipidi (g)</b>      | 3,25   | 11,05            |
| Ac. Grassi saturi (g)  | 0,81   | 2,75             |
| Colesterolo (mg)       | 27,85  | 94,69            |
| <b>Carboidrati (g)</b> | 2,97   | 10,10            |
| Amido (g)              | 0      | 0                |
| Oligosaccaridi (g)     | 2,97   | 10,10            |
| <b>Fibra (g)</b>       | 0,52   | 1,77             |
| Sodio (mg)             | 128,96 | 438,46           |
| Ferro (mg)             | 0,31   | 1,05             |
| Calcio (mg)            | 10,30  | 35,02            |



# PALAK PANEER

Il Palak paneer è uno dei piatti più facilmente riconoscibili della cucina indiana. Uno dei cavalli di battaglia vegetariani che difficilmente può mancare sulle tavole d'oltreoceano. Molto diffuso anche nei ristoranti. Ricco di ferro, proteine e delizioso anche per i bambini.

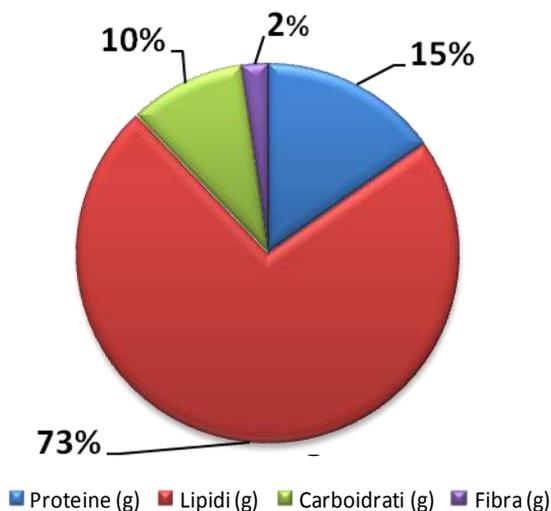


## Ingredienti (per 4 persone):

500 g di spinaci  
250 g di paneer (può essere sostituito con primo sale o tofu)  
2 cipolle  
4 spicchi d'aglio  
4 cucchiaini di salsa di pomodoro  
1 cucchiaino di zenzero fresco tritato  
1 cucchiaino di cumino in polvere  
½ cucchiaino di curcuma in polvere  
1 cucchiaino di coriandolo in polvere  
1 cucchiaino di garam masala  
½ cucchiaino di chilly  
100 ml di panna da cucina  
Sale q. b.  
Olio

## Preparazione:

Lessare gli spinaci e frullarli nel mixer. Soffriggere la cipolla tritata per 5 min, poi aggiungere l'aglio tritato e le spezie e lasciar cuocere per altri 5 min. Aggiungere la passata di pomodoro e far cuocere (per ottenere una crema più liscia passare il tutto nel mix). In un'altra padella antiaderente mettere qualche cucchiaino di olio e far friggere il paneer tagliato a fettine da entrambi i lati (operazione che secondo me può essere saltata). Aggiungere la crema di spinaci e la panna al soffritto di pomodoro, aggiustare di sale e far cuocere per 5-10 min. A questo punto aggiungere il paneer fritto e scaldare per ancora qualche minuto.



| PALAK PANEER                 |       |                  |
|------------------------------|-------|------------------|
|                              | 100 g | Porzione (290 g) |
| <b>Energia (kcal)</b>        | 128   | 371              |
| <b>Proteine (g)</b>          | 4,94  | 14,33            |
| <b>Lipidi (g)</b>            | 10,49 | 30,42            |
| <i>Ac. Grassi saturi (g)</i> | 2,04  | 5,92             |
| <i>Colesterolo (mg)</i>      | 3,76  | 10,90            |
| <b>Carboidrati (g)</b>       | 3,18  | 9,22             |
| <i>Amido (g)</i>             | 1,00  | 2,90             |
| <i>Oligosaccaridi (g)</i>    | 1,85  | 5,37             |
| <b>Fibra (g)</b>             | 1,48  | 4,29             |
| Sodio (mg)                   | 57,84 | 167,74           |
| Ferro (mg)                   | 1,37  | 3,97             |
| Calcio (mg)                  | 71,30 | 206,77           |



# ALOO GOBI MASALA

Aloo Gobi è una prelibatezza Punjabi popolare in tutti i ristoranti del Nord dell'India. Si tratta di un piatto semi-secco a base di patate (aloo in hindi ) e cavolfiori (Gobi in hindi ). Ogni famiglia ha sviluppato una propria versione di questo piatto, con l'aggiunta di ingredienti adatti al loro gusto e/o di quelli disponibili. Gli ingredienti di base, tuttavia, che si trovano nella maggior parte delle versioni sono cipolle, pomodori, peperoncini, curcuma, zenzero, aglio e coriandolo.

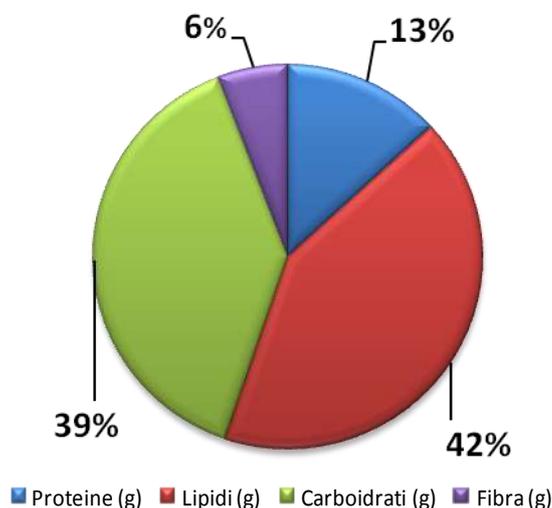


## Ingredienti (per 4 persone):

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 1 cavolfiore tagliato a pezzi (non troppo piccoli) | 1 cucchiaino di zenzero             |
| 2 patate   | 1 cucchiaino raso di semi di cumino |
| 200 g di piselli                                   | 2 cucchiaini di curcuma in polvere  |
| 1 cipolla  | 1 cucchiaino di garam masala        |
| 6 spicchi d'aglio                                  | ½ cucchiaino di chilly              |
| 2 pomodori grandi maturi                           | Sale e pepe q. b.                   |
| 1 cucchiaino di polvere di cumino                  | 3 cucchiaini d'olio                 |
| 1 cucchiaino di polvere di coriandolo              | Coriandolo o prezzemolo             |

## Preparazione:

Tagliare la cipolla e soffriggerla nell'olio con i semi di cumino, poi aggiungere il resto delle spezie e far soffriggere il tutto per 5 minuti (eventualmente aggiungendo un po' di acqua). Nel frattempo far sobbollire i pomodori, privarli della buccia e tagliarli a piccoli cubetti. Aggiungere il pomodoro al soffritto e far cuocere 5 minuti. Lavare e tagliare le patate e il cavolfiore e aggiungerli alla salsa. Aggiungere un po' d'acqua (non troppa, il prodotto finale rimane abbastanza asciutto), aggiustare di sale e finire la cottura a fuoco lento per circa 30 min. Guarnire con coriandolo o prezzemolo fresco.



| ALOO GOBI MASALA       |       |                  |
|------------------------|-------|------------------|
|                        | 100 g | Porzione (260 g) |
| <b>Energia (kcal)</b>  | 91    | 237              |
| <b>Proteine (g)</b>    | 3,10  | 8,06             |
| <b>Lipidi (g)</b>      | 4,42  | 11,50            |
| Ac. Grassi saturi (g)  | 0,48  | 1,25             |
| Colesterolo (mg)       | 0     | 0                |
| <b>Carboidrati (g)</b> | 9,17  | 23,84            |
| Amido (g)              | 6,67  | 17,34            |
| Oligosaccaridi (g)     | 1,85  | 4,81             |
| <b>Fibra (g)</b>       | 2,73  | 7,10             |
| Sodio (mg)             | 5,96  | 15,50            |
| Ferro (mg)             | 0,87  | 2,26             |
| Calcio (mg)            | 29,42 | 76,49            |



# VEG CURRY

Per preparare questo piatto dovrete avere a disposizione un mix di verdure da affettare a cubetti composto da melanzane, pomodori, aglio, cipolle, fagiolini, peperoni e carote, a cui potrete aggiungere dei piselli, spezie ed aromi, compreso il curry.

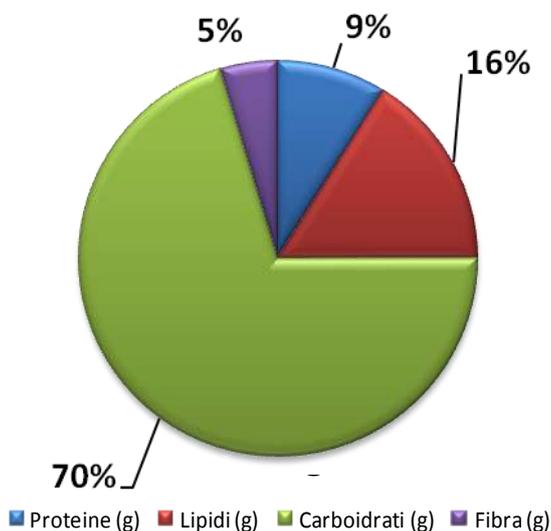


## Ingredienti (per 4 persone):

|                              |  |
|------------------------------|--|
| 2 cipolla                    | 1 cucchiaino di semi di cumino             |
| 6 spicchi d'aglio            | 1 cucchiaino di coriandolo in polvere      |
| 2 carota                     | ½ cucchiaino di chilly in polvere          |
| 4 patate                     | 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato |
| 1 cavolfiore                 | Coriandolo o prezzemolo fresco             |
| 4 pomodori maturi            | Sale q.b.                                  |
| 4 cucchiaini di curry        |  |
| 2 cucchiaino di curcuma      |  |
| 2 cucchiaino di garam masala |  |
| Olio                         |  |

## Preparazione:

Scaldare l'olio e soffriggere la cipolla (precedentemente tagliata) per qualche minuto, aggiungerci l'aglio tritato e le spezie. Lasciar soffriggere il tutto insieme per 5 minuti (se necessario aggiungere un po' d'acqua). Poi aggiungere i pomodori tagliati a quadratini piccoli e lasciar cuocere per qualche minuto. Lavare e tagliare a pezzetti non troppo piccoli le altre verdure e unirle al soffritto. Aggiungere l'acqua (non troppa, il prodotto finale deve rimanere abbastanza asciutto) e lasciar cuocere per 20 min. Guarnire con coriandolo o prezzemolo fresco tritato.



| VEG CURRY              |       |                  |
|------------------------|-------|------------------|
|                        | 100 g | Porzione (510 g) |
| <b>Energia (kcal)</b>  | 50    | 255              |
| <b>Proteine (g)</b>    | 1,86  | 9,49             |
| <b>Lipidi (g)</b>      | 1,50  | 7,65             |
| Ac. Grassi saturi (g)  | 0,24  | 1,22             |
| Colesterolo (mg)       | 0     | 0                |
| <b>Carboidrati (g)</b> | 9,67  | 49,32            |
| Amido (g)              | 6,29  | 32,08            |
| Oligosaccaridi (g)     | 2,75  | 14,03            |
| <b>Fibra (g)</b>       | 1,96  | 10,00            |
| Sodio (mg)             | 15,68 | 79,97            |
| Ferro (mg)             | 0,60  | 3,06             |
| Calcio (mg)            | 21,00 | 107,10           |



## *Immagini dell'India: dalla Cultura all'Alimentazione*



## L'INDIA ED IL TÈ

Fra i tipi di tè più comunemente diffusi in India troviamo principalmente i tè neri, verdi, oolong e bianchi; i più diffusi rimangono i tè neri, i quali si presentano sotto forma di infusi bruni o di foglioline secche ridotte in granelli o dischetti, ed i tè verdi, caratterizzati da un odore fragrante ed aromatico, molto variabile a seconda del tipo commerciale e dello stato di conservazione. La percentuale dei vari componenti presenti all'interno di queste foglie varia entro limiti abbastanza ampi, sulla base di numerosi fattori: *suolo di coltivazione, la cui composizione influenza in modo determinante il contenuto in Sali minerali; luogo di provenienza, periodo di raccolta, stato di crescita delle foglie, tipo di raccolto, varie fasi di lavorazione subite e tipo commerciale di te*. Inoltre, buona parte delle sostanze contenute nel tè sono solubili nell'acqua calda, motivo per il quale nasce la tipica bevanda.

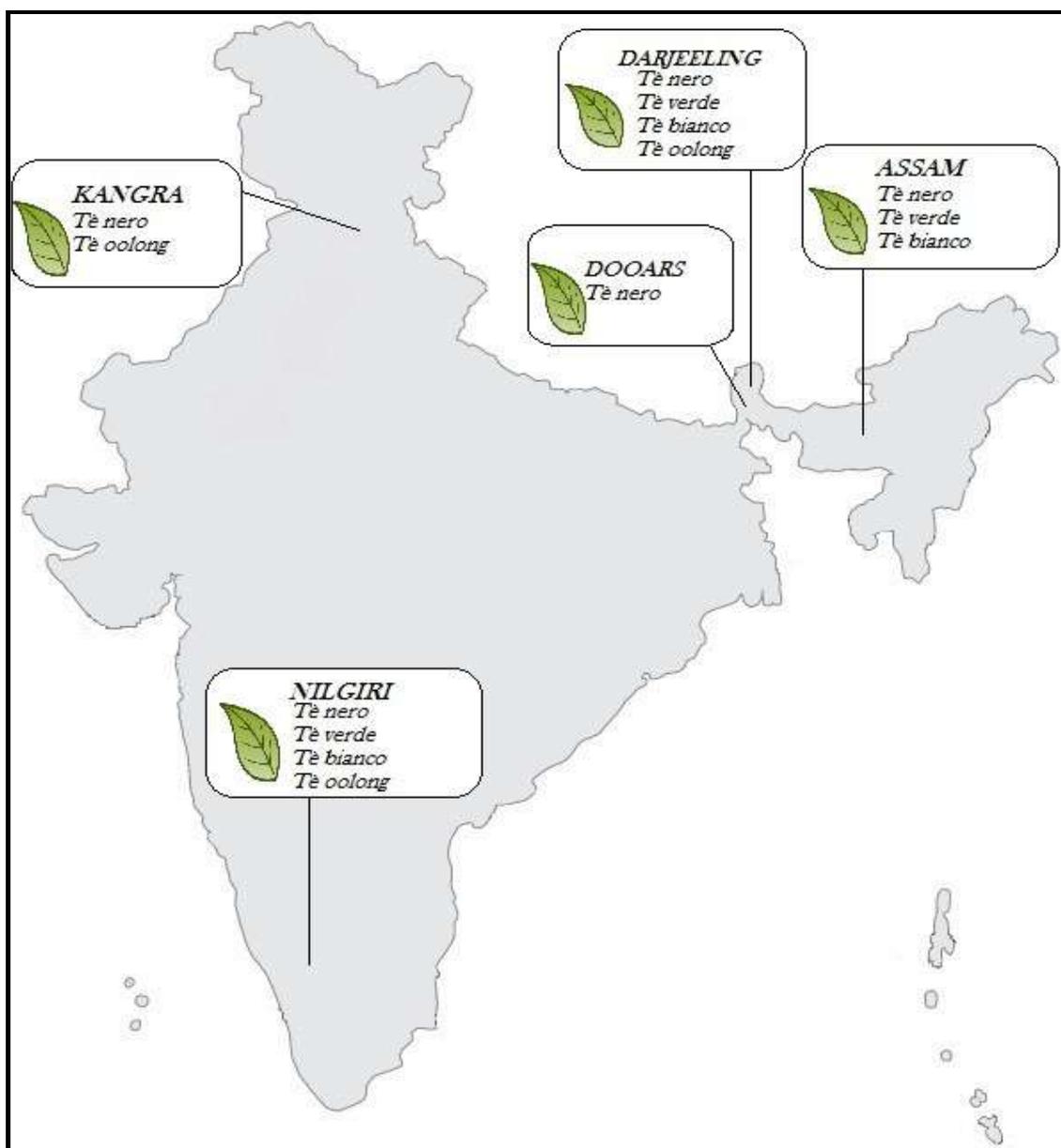
### Curiosità:

La *teobromina* (alcaloide tipico dei semi del cacao, presente anche nelle foglie di tè), ha un effetto stimolante circa dieci volte inferiore a quello della caffeina.

La "*teina*", fantomatico alcaloide nervino contenuto nel tè dall'effetto simile a quello della caffeina, in realtà non esiste: il nome era stato coniato pensando all'esistenza di una sostanza assolutamente originale e tipica della pianta di te (l'alcaloide presente è proprio la caffeina).



## L'INDIA ED IL TÈ



Il tè viene prodotto principalmente in due regioni, ossia l'Assam e il Darjeeling. Proprio per contrastare il monopolio cinese del tè, nel 1823 la Compagnia Britannica delle Indie Orientali invitò a una maggiore attenzione verso il tè indiano ed, in pochi anni, il 90% del tè consumato in occidente divenne di origine indiana, specialmente le varietà nere come l'Assam e il Darjeeling. La regione del Darjeeling è situata al Nord, al confine con il Nepal, e qui si producono tè aromatici e leggeri; la regione dell'Assam produce dei tè molto corposi e forti. Inoltre, nel Darjeeling cresce la *camellia sinensis var sinensis*, mentre in Assam cresce la *camellia sinensis var assamica*. L'Agenzia indiana del tè promuove l'Assam, il Darjeeling ed il Nilgiri come i tre tipi di tè indiano che possono essere bevuti senza miscelarli ad altre qualità. Il Nilgiri è tuttavia quello di carattere meno deciso (assomiglia molto al Ceylon) e spesso nei blend finiscono le foglie di minor pregio. L'India eccelle nella produzione di tè proprio grazie alla presenza di grandi piantagioni che prendono il nome di "Giardini".



## L'INDIA ED IL TÈ: il tè nero

Rappresenta il tè più comune; diffuso nei distretti del Darjeeling, Assam, Nilgiri, Sikkim, Dooars, Kangra e nel Nepal. Fra i tè neri più comuni troviamo il *Darjeeling*, *Assam* e *Ceylon*.

### Darjeeling



A nord-est dell'India, nelle montagne del Darjeeling, le donne scendono i sentieri che portano ai sessantun giardini esistenti. I migliori fra questi sono situati a più di millecinquecento metri di altezza; a Darjeeling il giardino è una grande piantagione che si estende anche per cinquecento ettari. Le condizioni climatiche, l'altitudine e gli innesti fra le piante dell'Assam e quelle cinesi, gli conferiscono le peculiarità. Le montagne stesse obbligano alla raccolta manuale, la quale diventa garanzia per la qualità del tè. I tè neri del Darjeeling sono considerati i tè neri più pregiati al Mondo. Ogni zona di produzione è riconoscibile nell'aroma e nel gusto che dona e le località più note sono Arya, Chamong, Lingia, Castleton, Jungpana, Makaibari, Margaret's Hope, e Risheehat. Le migliori infusioni danno un tè leggero, chiaro, con un aroma floreale. Il sapore è leggermente astringente nei tannini, con una nota muschiata, che gli intenditori paragonano all'uva moscato. La maggior parte delle foglie di tè Darjeeling diventano tè nero; comunque vengono prodotti anche tè semiossidati (oolong) e tè verdi, ultimamente in maggior proporzione. Molti tè Darjeeling poi si presentano come mix di foglie trattate a diversi livelli di ossidazione (verde, oolong, nero).

### Assam



Nell'alta valle dell'Assam, duecento chilometri a più a est del Darjeeling, al confine con la Cina, la Birmania e il Bangladesh, le rive del Brahmaputra sono una delle zone più umide e meno ospitali del mondo.

Da aprile a settembre, le piogge sull'alta valle dell'Assam aumentano la portata del fiume che si riversa più a sud nel delta del Gange, nel Bangladesh. La temperatura si alza fino a 35°C e in questa gigantesca serra naturale sboccia e fiorisce un terzo di tutto il tè indiano.

Ogni "giardino" si stende sotto grandi alberi ombrosi che gli danno l'aria di una foresta ampia. La raccolta dei tè migliori si limita esclusivamente alle gemme terminali, ricoperte da una lanugine bianca, e alle due prime foglie che seguono, strappate simultaneamente. I tè più provengono da una raccolta più grossolana, il germoglio e da tre a anche cinque foglie.

### Ceylon



La maggior parte delle piantagioni è situata a sud-ovest dell'isola. I giardini più belli si incontrano fra i mille e i duemilacinquecento metri, sui versanti est e ovest degli alti pianori. I tè neri di Ceylon, dell'India o della Cina, che sono quelli preferiti in Europa, sono il risultato di una lunga trasformazione della pianta appena colta, infatti si tratta di tè fermentati.

## L'INDIA ED IL TÈ: il tè Oolong, bianco e verde

Il paese dal quale provengono i più rinomati oolong al mondo è *Taiwan* che si è appunto specializzata nella produzione di questa tipologia. In India troviamo soprattutto il *Darjeeling Oolong "Singbulli"*. Il termine Oolong raccoglie diverse varietà di tè che sono stati sottoposti ad una fermentazione che varia, a seconda delle zone o delle tradizioni, dal 12% al 60% del tempo standard di fermentazione per analogo tipo di tè. Questo Oolong, ricavato dalle gemme delle piante del giardino "*Singbulli*" nella regione indiana del Darjeeling, abbina l'aroma tipico del tè di Darjeeling con un gusto particolarmente dolce e morbido, tipico del tè Oolong. Il retrogusto fresco e dolce che rimane sul palato ricorda il morbido profumo dei petali del fiore di Osmanto. Per il suo bassissimo quantitativo di teina è molto indicato per coloro che desiderano sorbire una tazza di tè prima di coricarsi.

### Oolong



In origine il tè bianco proveniva dalle regioni montane di alta quota del Fujian nella parte meridionale della Cina. Questo tè indiano è leggermente fermentato, un fatto dovuto ad un graduale e delicato processo di appassimento in un ambiente naturale. In India troviamo soprattutto Assam Halmari Silver Tips, il cui tè viene prodotto da boccioli molto giovani e raccolti con cura. È molto delicato e l'aroma ricorda il sapore di miele e cacao. Un tè bianco caratteristico è lo Shangrila: per la sua produzione vengono raccolti solo germogli con lanugine e successivamente i boccioli vengono appassiti ed essiccati al sole con la massima cautela. Il sapore ricorda un ottimo Darjeeling della prima raccolta (first flush).

### Tè bianco



Fra i tipi più comuni troviamo il Tè verde di Ceylon. I principali sono il Gunpowder e il Chun Mee. Le piantagioni più importanti sono quelle di Idulgashena, a 1200 metri di altitudine.

### Tè verde



## L'INDIA ED IL METODO MASALA CHAI

Agli inizi del 1900, la *Tea Association* si impegnò a presentare la bevanda ai bramini più influenti e diffuse lo sviluppo dei *wallahs chai*, piccoli baracchini del tè, tutt'oggi esistenti lungo le strade cittadine. La strategia si rivelò vincente e l'India divenne un affermato consumatore di tè ma con una personale interpretazione: il *Masala Chai*, il tradizionale tè indiano a base di latte caldo e spezie. Per la preparazione di questo tipo di tè si impiega un *samovar* che permette di disporre sempre di acqua calda al punto giusto: si tratta di un contenitore metallico dotato di un rubinetto nella parte inferiore, con un tubo interno che lo attraversa verticalmente. Il tubo viene riempito con del combustibile solido, il quale, bruciando, scalda l'acqua circostante, mentre in alto si trova posizionato un camino per il tiraggio; è inoltre previsto un alloggiamento utile a sostenere ed a riscaldare la teiera.

In India il *samovar* si usa da circa due secoli, anche se attualmente si possono trovare quelli elettrici. Per quanto riguarda il Masala Chai, se è bevuto al mattino per la prima colazione viene arricchito con latte, burro e melassa. Se assunto dopo o durante i pasti principali, la componente lattea viene a ridursi. D'estate può essere bevuto freddo, mentre d'inverno viene servito tiepido dopo aver aggiunto chiodi di garofano e cannella.

Ad oggi non c'è una vera e propria ricetta nazionale indiana, dato che in ogni regione si possono trovare svariate modalità di preparazione, ma si può dire che quasi tutte abbiano come base tè nero molto forte (principalmente il tè Assam), latte (di bufala), zucchero, cardamomo, cannella e chiodi di garofano con svariate integrazioni quali anice, pepe nero o rosa, zenzero, coriandolo e curcuma.





Tramite bonifico Bancario per "contributo liberale":

BRAIN AND MALNUTRITION  
IN CHRONIC DISEASES ASSOCIATION ONLUS  
UBI - BANCA POPOLARE DI BERGAMO  
SEDE DI MILANO VIA MANZONI, 7  
20121 MILANO  
IBAN: IT 37 F 05428 01602000000 004854



Tramite bonifico o bollettino Banco Posta per "contributo liberale":

BRAIN AND MALNUTRITION  
IN CHRONIC DISEASES ASSOCIATION ONLUS  
IBAN IT29 C076 0101 6000 0102 1545 999

*Aiutaci a scrivere le prossime pagine.... [www.bm-association.it](http://www.bm-association.it)*