

Terraè a Pnbox

Cena Indiana Vegetariana

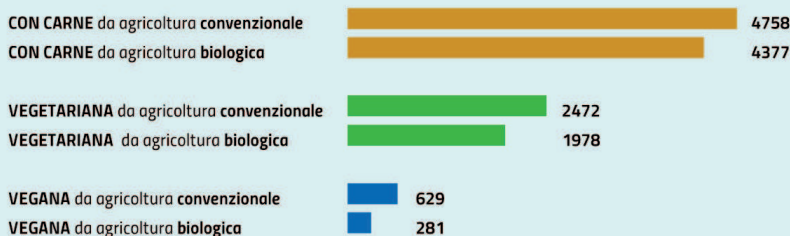
La democrazia alimentare è al centro dell'agenda per la democrazia e i diritti umani, al centro del programma per la sostenibilità ecologica e la giustizia sociale.

— Vacche sacre e mucche pazze, Vandana Shiva

Terraè - officina della sostenibilità si è occupata nel 2013 di **consumo di suolo**. Non abbiamo però voluto perdere il contatto con la tematica importante trattata l'anno scorso, la **sostenibilità dell'alimentazione**, e abbiamo cercato uno spazio per una **lezione di cucina etnica**, quella di un Paese ricco di storia millenaria, poliedrico e contraddittorio, con la sua forte spinta verso la modernità: **l'India**.

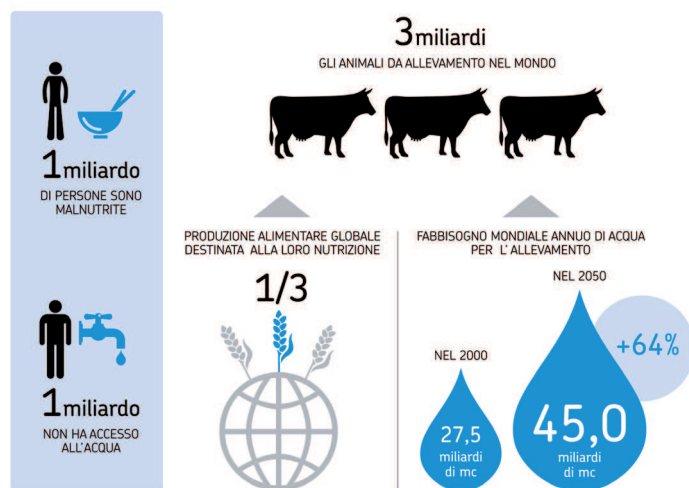
EMISSIONI ANNUALI PRO CAPITE LEGATE ALLE DIVERSE ABITUDINI ALIMENTARI

Esprese in chilometri percorsi in auto (a 119 grammi CO₂/Km). Fonte: Foodwatch 2008



NUTRIRE LE PERSONE O GLI ANIMALI?

Sul pianeta sono presenti circa tre miliardi di animali da allevamento. Un terzo dell'intera produzione alimentare globale è destinato alla loro nutrizione e gli animali contribuiscono significativamente ai fenomeni di cambiamento climatico. Infatti si stima che essi siano responsabili di almeno il **50% delle emissioni agricole**



Tratto da: Doppia Piramide 2012: favorire scelte alimentari consapevoli | www.barillacfn.com

Parlare di **alimentazione sostenibile** significa ricordare che il 20% del mondo "civile" brucia l'80% delle risorse, non solo alimentari, mentre il restante 80% di umanità se la deve cavare con il 20% residuo.

Paradossalmente, mentre parte della popolazione globale soffre di malnutrizione, un terzo della produzione di cibo è destinato a nutrire gli animali d'allevamento, per soddisfare la richiesta di **alimenti animali**, il cui consumo rappresenta una delle cause primarie di **impatto ambientale, inquinamento, effetto serra e spreco di risorse** (report dell'UNEP, Programma per l'Ambiente delle Nazioni Unite, giugno 2010).

L'eccesso di proteine animali nella dieta è inoltre alla base di patologie cardiache, tumori, diabete e altre gravi malattie degenerative tipiche delle società ricche.

Proponiamo quindi un menu totalmente **vegetariano**, legato in questo caso alla **tradizione religiosa Sanatana Dharma**, meglio conosciuta come **Induismo**, che insegna attraverso le Scritture vediche la compassione e il rispetto verso tutti gli animali.

La **cucina indiana** (भारतीय खाना) è l'esatta foto del paese, diversissima a seconda della regioni geografiche, del nord e del sud, delle popolazioni, etnie e religioni.

I piatti indiani, vegetariani in particolare, sono **molto speziati** e a volte questi sapori poco si addicono ai nostri palati e soprattutto ai nostri climi. Trovare la giusta combinazione tra **sapore e delicatezza** sarà la sfida che ognuno di voi accetterà riuscendo a fare dei *samosa* per una festa di bambini o delle *chutney* da accompagnare al riso e alle verdure fresche e perché no? Anche da regalare agli amici.

Bevande

Shikanjami limonata

INGREDIENTI

Limone medio: 1 • Zucchero: 120 g •
Acqua minerale naturale: 400 ml

PREPARAZIONE

1. Prendere una caraffa versarci dentro l'acqua, il succo di limone e lo zucchero.
2. Mescolare il tutto per circa 5 minuti (si possono usare dei cubetti di ghiaccio per rendere la bevanda ancora più fresca)
3. Servire freddo come rinfrescante

Jaljira a base di menta e spezie

INGREDIENTI

Concentrato di foglie di menta: 1c • Concentrato di foglie di coriandolo: 1c • Cumino tostato in polvere: 2c • Sale nero: 1c • Mango in polvere: 1c • Sciroppo di zucchero: 6c • Succo di limone: 3c • Cubetti di ghiaccio: 1 ciotola • Acqua tonica: 500/1000 ml • Foglie di menta fresca • Boondi • Sale

PREPARAZIONE

1. Frullare le foglie di menta e le foglie di coriandolo.
2. Rosolare i semini di cumino in una padella;
3. Versare nel frullatore: 1 c di foglie di menta; 1 c di foglie di coriandolo; 1 c di sale nero; 2 c di semi di cumino tostati; 1 c di mango in polvere; 6 c di sciroppo di glucosio; 3 c di succo di limone; del ghiaccio a cubetti;
4. Dopo aver frullato versare il tutto in un bicchiere aggiungendo la soda. Mescolare il tutto con un cucchiaino.
5. Mettere un po' di boondi in cima al bicchiere con alcune foglie di menta fresca.

Piatti

Pakode frittelle di verdure con farina di ceci

Le pakode sono una specialità della cucina indiana: sono uno snack semplice che nel subcontinente vengono venduti praticamente a ogni angolo di strada, preparati al momento dai venditori ambulanti. Per cucinarle si possono usare tante verdure diverse, a seconda delle preferenze: cavolfiori, melanzane, spinaci, peperoni...

Possano essere una divertente e originale alternativa per un aperitivo o un happy hour e sono adatte anche chi soffre di intolleranze al glutine, poiché vengono preparate con farina di ceci.

INGREDIENTI 25/30 bocconcini

Cipolla: 1 (tagliata a fette sottili rotonde, 5mm circa) • Patata: 1 (tagliata a fette sottili rotonde) • eventualmente cavolfiore • Farina di ceci: 1,5 ciotole • Carom seeds: ¼ c • Bicarbonato di sodio: ¼ c • Sale: ½ c • Peperoncino rosso in polvere: ½ c • Olio di semi di girasole • Acqua

PREPARAZIONE

1. Lavare la cipolla, la patata e il cavolfiore.
2. Tagliare la cipolla e la patata a rondelle sottili, e il cavolfiore a cimette di circa 3 cm.
3. Nel frattempo far scaldare una padella piena d'olio.
4. Per la pastella prendere una ciotola e versare: Farina di ceci, Bicarbonato di sodio, Carom seeds, Sale, Peperoncino rosso
5. Mescolare bene il tutto aggiungendo un po' di acqua alla volta, fino ad ottenere una **pastella omogenea**, non troppo liquida e priva di grumi (è possibile utilizzare un mixer a bassa velocità).
6. Passare le verdure nella pastella in modo da avvolgerle bene (aiutarsi con una pinza da cucina). Appena l'olio è ben caldo, passatele alla friggitura (l'intensità della fiamma deve essere media).
7. Negli ultimi minuti di cottura aumentare l'intensità della fiamma per rendere le frittelle ancora più croccanti.
8. Quando le frittelle sono molto dorate, toglierle con una schiumarola e farle scolare su carta assorbente.
9. Aggiungere un pizzico di chaat masala sulle frittelle; come salsa potete usare il ketchup classico o la salsa di menta e coriandolo.
10. Servire calde.

Aloo tikki polpette di patate, pane e spezie soffritte in olio

INGREDIENTI 10 o più bocconcini

Patate rosse: 250 g • Pane per il toast (parte centrale): 4 fette • Sale: 4 g • Peperoncino rosso in polvere: 1 c • Garam masala: ¼ c • Mango in polvere: 1 c • Olio di semi di girasole • Cumino tostato in polvere: ½ c

PREPARAZIONE

1. Sbucciare le patate.
2. Lessarle.
3. Per l'impasto prendere una ciotola e versare le patate lessate, parte centrale (bianco) del pane per toast e il sale.

- Mescolare bene il tutto.
- Ungere le mani con un po' di olio per evitare che l'impasto resti attaccato sulle mani.
- Preparare delle polpette utilizzando come misura la quantità di impasto che si riesce a tenere nel palmo, e dare loro una forma leggermente appiattita (a forma di un disco).
- Cuocere le polpette in una padella (circa 3 minuti) con poco olio ben caldo e girarle a metà cottura.
- Quando i dischetti sono dorati, metterli su carta assorbente.
- Condire la tikki con un po' di sale, chaat masala, mango in polvere, garam masala, cumino in polvere tostato, peperoncino rosso; come salsa si può usare il ketchup classico o la salsa di menta e coriandolo.

Samosa

involtini a base di patate, piselli e spezie

INGREDIENTI a seconda della grandezza dai 12 ai 24 pezzi

IMPASTO:

Farina raffinata 250 g • Carom seeds 1 g
• Sale 6 g • Olio di semi di girasole: 50 g • Acqua

RIPIENO:

Patate rosse: 1 kg (bollite e schiacciate) • Piselli: 100 g • Anacardi: 1 per samosa • Olio di semi di girasole: 80 g • Cumino: 3 g • Zenzero: 30 g • Sale: 13 g • Mango in polvere: 3 g • Peperoncino rosso in polvere: 3 g • Coriandolo in polvere: 2 g • Garam masala: ½ c • Coriandolo: 4 g • Semi di melograno: 4 g

PREPARAZIONE

- Bollire le patate e schiacciarle dopo averle sbucciate.
- Per l'impasto (deve essere molto consistente) prendere una ciotola e versare: Farina, Carom seeds, Sale (diluito in acqua), Olio di semi di girasole, Acqua.
- Coprire l'impasto con un panno umido e lasciarlo a riposo.
- Preriscaldare una padella e rosolare per un minuto i semi di melograno e i semi di coriandolo.
- Pestare al mortaio i semi per circa un minuto.
- Per il ripieno prendere una padella e versare un po' d'olio. Dopo aver scaldato l'olio aggiungere nella padella: Zenzero tritato, Patate lessate, Mango in polvere, Peperoncino rosso, Coriandolo in polvere, Garam masala, Sale, i Semi di coriandolo e melograno preparati prima, Piselli.
- Far cuocere per circa 10-15 minuti tutto il ripieno mescolandolo per bene.
- Dividere la pasta in circa 12 piccole sfere.
- Ricavare un disco di circa 15 cm di diametro da ogni pezzo di pasta e tagliarlo a metà con un coltello.
- Ripiegare ogni mezzo disco in modo da formare un cono - sigillare bene i bordi ripiegati inumidendoli con un poco d'acqua.
- Farcire i samosa con il ripieno di verdure, aggiungere un anacardo, e chiuderli ripiegando anche il lembo di pasta superiore con le dita ben inumidite pizzicare bene il bordo in modo da evitare che fuoriesca il ripieno.
- Una volta preparati tutti i samosa far scaldare abbondante olio.
- Immergere i fagotti in un solo strato e farli dorare a fuoco medio da entrambi i lati.
- Quando i samosa sono dorati, toglierli mettendoli su carta assorbente.
- Condire i fagottini con una salsa, per esempio potete usare il ketchup classico, la salsa di menta e coriandolo, ecc.
- Servirli ancora caldi.

Riso Pulao

riso a base di verdure

INGREDIENTI a seconda della tazza per circa 5 persone
Riso basmati: 1 tazza • Cavolfiori: 8 cimette • Patate rosse medie: 2 • Piselli: ¼ ciotola • Sale • Cumino, 1 c • Peperoncino rosso in polvere • Garam Masala • Nutreela (cubetti a base di soia, soybean): 100 g • Acqua: 2,5 ciotole • Carote medie: 1 • Cipolle rosse medie: 2 • Fagiolini: 8 • Zenzero: 30 g

PREPARAZIONE

- Lavare il riso per 3, 4 volte e lasciarlo in ammollo per 20 minuti.
- Tagliare le cipolle a rondelle.
- Sbucciare e lavare le patate. Tagliarle a bastoncini.
- Tagliarle i fagiolini a pezzetti di circa 2 cm.
- Rosolare le cipolle con un po' di olio in una **pentola con fondo spesso**.
- Agitare tutte le spezie e aggiungere: Carote, Cavolfiori, Fagiolini, Piselli, Patate, Garam masala, Zenzero, Peperoncino rosso, Nutreela.
- Mescolare bene il tutto e aggiungere riso e acqua. Rimescolare piano piano facendo attenzione a non spezzare i chicchi di riso.
- Aggiungere sale.
- Coprire la padella per 15 min circa.
- Spegnere la fiamma e lasciare a riposo il riso per 5 min (senza alzare il coperchio).
- Togliere il coperchio dalla padella e mescolare tutto cercando di separare i granelli di riso.
- Servire caldo.

Seitan ki sabzi

spezzatino di seitan con verdure

INGREDIENTI porzione d'assaggio per 5 persone
Seitan a cubetti: 100 g • Concentrato di Zenzero e peperoncino verde: 1 c • Olio di semi di girasole: 2 c • Cumino: ½ c • Cipolle rosse medie: 3 • Pomodori medi: 3 • Peperoncino rosso: ½ c • Curcuma: ¼ c • Cumino in polvere: 1 c • Coriandolo in polvere: 2 c • Sale • Piselli: ½ tazza • Foglie di coriandolo fresco: 2 c.

PREPARAZIONE

- Tritare i pomodori e le cipolle dopo averli lavati.
- Scaldare l'olio in una padella.
- Aggiungere il cumino. Quando esso comincia a saltare, aggiungere le cipolle.
- Agitare le cipolle finchè non diventano dorate.
- Aggiungere nella padella: concentrato di zenzero e peperoncino verde, pomodori tritati, peperoncino rosso, curcuma, cumino in polvere, coriandolo in polvere, sale.
- Mescolare tutte queste spezie finchè l'olio non si separa da esse. (aggiungere un po' di acqua se il masala comincia ad attaccarsi alla parte).
- Versare i piselli e il seitan a cubetti nella padella e mescolare il tutto.
- Lasciare alla cottura per 2-3 minuti.
- Servire caldo con un po' di foglie fresche di coriandolo fresco.

Chapati

pane indiano (classico)

Il **chapati** è il pane (non contiene lievito) **tradizionale dell'India** (originario del Punjab), usato in particolare nell'India del Nord e nell'Africa orientale; la caratteristica di questo pane è la sua **forma piatta e tonda**, simile ad una piadina.

Il chapati si cuoce su una particolare **padella di ferro** chiamata **tawa** che diffonde il calore in modo uniforme (in mancanza, possiamo sostituirla con una padella antiaderente, ma i risultati non saranno gli stessi).

INGREDIENTI

8/10 chapati

Farina integrale di frumento tenero: 250 g • Acqua: 170 ml

PREPARAZIONE

1. Ponete in una ciotola la farina, con l'aiuto di un cucchiaino, o con le dita, impastate la farina con l'acqua; continuate poi a lavorare l'impasto su di una spianatoia per almeno 10 minuti, fino a ottenere una pasta soda e liscia.
2. formate una palla, riponetela in una ciotola, copritela e lasciatela riposare per 20 minuti.
3. Trascorso il tempo di riposo fate assumere all'impasto una forma allungata.
4. Subito dopo dividete l'impasto in 8 pezzi alla quale farete successivamente prendere forma di palline, ognuna del peso di circa 50 grammi.
5. con l'aiuto di un mattarello stendete ora le palline in dischi sottili della misura di 15 centimetri di diametro. Mentre stendete l'impasto mettete un po' di farina sul mattarello e sulla spianatoia per evitare che la pasta si attacchi.
6. Scaldate una padella per le crepe, o una padella antiaderente e, quando sarà ben calda, fate cuocere i dischi di pasta uno alla volta.
7. Quando vedrete che si cominciano a formare delle bolle, girate il disco di pasta e fate cuocere dall'altro lato. Togliete, a questo punto, il chapati dal fuoco e mettetelo in un foglio di carta di alluminio foderato di carta assorbente per cucina; chiudete, in modo da mantenere caldo e morbido il chapati e continuate in questo modo fino a esaurimento dei dischi di pasta.

Chutney di mele

salsa a base di mele

La **chutney (chatni)** è una salsa vegetale piccante e densa utilizzata come salsa per condire e insaporire le pietanze, nelle molte varianti esistenti.

INGREDIENTI

circa 6 / 8 porzioni d'assaggio

Mele: 3 medie • Acqua: 200 g • Zucchero: 40 g • Pepe nero: ¼ c • Cumino tostato: 3 g • Succo di 1 limone medio

PREPARAZIONE

1. Sbucciare le mele e tagliarle in piccoli pezzettini
2. Scaldare l'acqua in una pentola antiaderente profonda e mettere le mele a cuocere. Ricordarsi di chiudere con un coperchio la pentola.
3. Dopo la cottura di circa 20-25 min, aggiungere lo zucchero, il succo di limone, sale e il pepe nero.
4. Cuocere le mele per altri 10-15 min in modo tale da ottenere un miscuglio denso e omogeneo (aggiungere acqua se il miscuglio comincia ad attaccarsi al fondo della pentola)
5. Conservare in frigo e servire freddo. Potete anche trasferire il tutto in vasetti sterilizzati, avendo cura di chiudere bene il tappo. Riponete i vasetti in dispensa al fresco: la chutney migliora molto col tempo.

Podhine ki chutney

salsa a base di menta e coriandolo

INGREDIENTI

circa 10 porzioni d'assaggio, 1 cucchiaino a testa

Cipolle rossa media: 1 • Zenzero: 35 g • Peperoncini verdi: 2 o 3 • Semi di melograno: 2 c • Foglie di menta fresca: ½ ciotola • Foglie di coriandolo fresco: 1 ciotola • Acqua • Limone medio: 1 • Sale

PREPARAZIONE

1. Lavare le foglie di menta e coriandolo, la cipolla, peperoncini verdi. Versare nel frullatore: Sale, Mango in polvere, Zucchero, Limone, Semi di melograno, Peperoncini verdi (tagliuzzati), Cipolla (tagliuzzata), Zenzero, Foglie di menta e coriandolo (tritate), Acqua (tanto quanto la densità desiderata).
2. Frullare il tutto.
3. Servire fredda, quindi conservare in frigo.

LEGENDA

c: cucchiaino da thè.

Concentrato di menta/coriandolo: si ottiene frullando le foglie.

Cumino tostato in polvere: far tostare i semi di cumino in una padella, appena cominciano a rilasciare fumo, raffreddarli e pestarli in un mortaio.

Sciroppo di zucchero: diluire un po' di zucchero nell'acqua. La concentrazione dello zucchero è a piacere.

Ciotola: corrisponde a circa 440 g di farina.

Acqua tonica: lo scopo è quello di rendere la bevanda un po' frizzante. L'acqua tonica può essere usata per diluire la concentrazione di spezie e ad addolcire ulteriormente la bevanda.

Boondi: sono delle piccole palline a base di farina di ceci. Servono solo per condire, quindi non sono essenziali per la bevanda.

Carom seeds (ajwain): questi semi sono talmente sconosciuti in Italia da non avere nemmeno una traduzione locale. Possono essere comprati in qualsiasi negozio orientale.

Pane per il toast (parte centrale): si intende la parte bianca del pane in cassetta, senza la crosta marrone che fa da bordo della fetta di pane.

Peperoncini verdi: sono disponibili nei negozi indiani. Sono molto piccanti quindi si consiglia di adoperare i guanti per tagliarli.

RINGRAZIAMENTI

Questo ricettario è stato realizzato grazie alla collaborazione tra **Daniela Billiani, Gagan Sharma e Bhuwan Sharma.**

Ringraziamo **Khajuraho - Arte Indiana**, di Roveredo in Piano (PN), per l'allestimento con oggetti originali indiani.