

INDIJSKI DAN

Indijska kulinarika je mešanica zelo različnih vplivov. Najpomembnejša skupna značilnost prehrane je uporaba začimb. Velikokrat uporabijo mešanice začimb – masale. Osnova vsakega obroka je žito, na severu pšenica v obliki nevzhajane kruha, na jugu pa riž. Z žitom jedo daal, stročnice v juhi in omake iz različnih vrst zelenjave. Zelenjavnim omakam dodajajo sveži sir, meso ali ribe.

Indijci verjamejo, da je hrana pomemben del duhovne poti. Ohranja telo in gradi duha. Načini kuhanja izhajajo iz ajurvede, prastarega znanja o zdravju in dolgem življenju, ki je del hindujskega verskega sistema.

Hrana je z vero tesno povezana. Nekatera živila so sveta in jih povezujejo z obredi v svetiščih. Ljudje prisegajo na povezavo med duhovno čistostjo in vegetarijanstvom. Uporaba mesa sicer ni prepovedana in je predvsem na severu zaradi islamskega vpliva zelo pogosta. Vendar tudi tisti, ki jedo meso, vegetarijanstvo močno cenijo. Kljub povezavi z vero, indijski odnos do hrane ni resen in strog. Hrana je veselje in način praznovanja številnih praznikov.

Poizkusili bomo:

- namaz iz indijskih oreščkov,
- piščančji Korma Kari,
- breskov lassi,
- enolončnico Mung Dal Tadka.

Uporabnikom, ki imajo predpisano dieto oz. posebne zdravstvene potrebe glede prehranjevanja, bomo ponudili njim prilagojeno različico jedi.

Za vas smo pripravili osnovne recepte, povzete iz dolgoletne prakse kuharic in kuharjev CUDV, različnih kuharskih priročnikov in osebnih zapiskov ter svetovnega spleta.

Osnovni recepti

Namaz iz indijskih oreščkov

Jed je primerna za vegane.

Za šest oseb potrebujemo:

- 250 g nepraženih in nesoljenih indijskih oreščkov,
- 180 g čvrstega jogurta,
- ½ žličke soli,
- sok ene limone,
- 1 žlica vode,
- sveže začimbe in zelišča (npr. meta ...).

Indijske oreščke stresemo v skledo ter prelijemo z zadostno količino hladne vode. Skledo pokrijemo s prozorno folijo za živila. Pustimo, da se oreščki namakajo vsaj 4 ure (najbolje kar čez noč).

Namočene oreščke odcedimo, speremo pod tekočo vodo in stresemo v kuhinjski mešalnik. limonin sok, sol in vodo. Oreščke meljemo toliko časa, da dobimo čim bolj gladko in kremasto zmes. Mešalnik med mletjem po potrebi ugasnemo in z lopatko postrgamo grobo zmleto zmes, ki se je nabrala na stranicah mešalne posode. Dodamo čvrsti jogurt in premešamo.

Namaz poskusimo in po želji dodatno začинimo z limoninim sokom, soljo. Ko je pripravljen, ga predevamo v skledico, okrasimo (zmešamo) s svežimi začimbami in zelišči ter postrežemo s kruhom, krekerji ali palačinkami.

Piščančji Korma Kari

Jed je primerna za vsejedce.

Za 3 do 4 osebe potrebujemo:

- sestavine za mehčanje mesa
 - 1 liter vode,
 - 1 žlica soli,
 - 1 žlica sladkorja,
 - 1 žlica kisa.
- sestavine za kari
 - 500 g piščanca, govedine ali jagnjetine (narezano na kocke),
 - 2 žlici olja ali ghee masla,
 - 1 večja čebula, drobno sesekljana,
 - 2 stroka česna, sesekljana,
 - 1 čajna žlička naribanega ingverja,
 - 50 g Začimbne Mešanica za Indijski Korma Kari SHAN,
 - 150 ml jogurta,
 - 100 ml smetane ali kokosovega mleka,
 - 2–3 žlice mletih ali zmletih indijskih oreščkov/mandljev,
 - 150 ml vode,
 - sol po potrebi,
 - svež koriander za okras.

Priprava - mehčanje mesa

Sestavine za mehčanje mesa zmešamo ter v posodo položimo meso, narezano na kocke.

Mehčamo v hladilniku približno dve uri.

Priprava - Korma kari

Na srednjem ognju segrejemo olje ali ghee. Dodamo seseklano čebulo in jo pražimo, da postane zlato rjava. Vmešamo česen in ingver ter pražimo še približno 30–60 sekund. Dodamo meso in ga na hitro popečemo z vseh strani.

Dodamo mešanico za korma kari in dobro premešamo, da se meso enakomerno obda z začimbami. Počasi vmešamo jogurt, da se ne sesiri, in kuhamo približno 5 minut.

Dodamo zmlete oreščke in vodo, premešamo, pokrijemo in kuhamo na nizkem ognju (piščanca 20–25 minut, govedino ali jagnjetino 45–60 minut).

Na koncu vmešamo smetano ali kokosovo mleko in kuhamo še približno 5 minut. Po potrebi dosolimo in jed je pripravljena za postrežbo.

Poleg postrežemo basmati riž, indijski kruh naan, kot osvežitev pa se prileže tudi mangov ali breskov Lassi.

Breskov lassi

Lassi je indijski napitek, narejen iz jogurta in svežega sadja. Za lassi se najpogosteje uporablja mango, dodatek mletega kardamoma pa bo v vaš dom vnesel tudi nekaj vonja indijskih začimb. Postrezite ga ob pikantni hrani, saj jogurt veliko bolj osveži kot voda.

Lassi lahko ponudimo tudi kot desert, če mu ne dodamo kardamoma.

Jed je primerna za vegetarijance.

Za 4 osebe potrebujemo:

- 500 ml navadnega ali čvrstega jogurta,
- 300 g breskev,
- 60 g. trsnega sladkorja – po želji,
- ½ žličke kardamoma – po želji,
- cca. 5 kock ledu – po želji.

Sadje operemo, izkoščičimo in ga narežemo na kose. Jogurt in sadje ter trsni sladkor (po želji) s paličnim mešalnikom ali v multipraktiku zmešamo, da dobimo gladko in tekočo maso.

Lassi serviramo v kozarce. Če želimo, dodamo kocke ledu in potresemo s sveže mletim kardamomom.

Enolončnica Mung Dal Tadka

Dal je enostavna indijska jed iz začinjenih stročnic (fižol, leča, grah). Ker vsebuje veliko beljakovin in vlaknin, je zelo hranljiva. To izjemno slastno jed lahko postrežemo samostojno, odlično pa se prileže k basmati rižu. Sveži koriander in paradižnik jo zelo osvežita.

Jed je primerna za vegane, če uporabimo olje.

Če uporabimo ghee maslo, je primerna za vegetarijance.

Sestavine (za 3–4 osebe)

- 200 g mung dal = stročnice (fižol, leča, grah),
- 1 čebula, drobno sesekljana,
- 2 stroka česna, sesekljana,
- 1 čajna žlička naribanega ingverja,
- 1–2 zelena čilija, drobno sesekljana (po želji),
- 1/2 čajne žličke kurkume,
- 1 čajna žlička soli (ali po okusu),
- 500 ml vode,
- 2 žlici olja ali ghee masla.

Za tadko (preliv):

- 1 žlica olja ali ghee masla,
- 1 čajna žlička gorčicinih semen,
- 1/2 čajne žličke kumina,
- 1–2 suha rdeča čilija,
- svež koriander za okras.

Mung dal (stročnice) dobro speremo pod tekočo vodo, da odstranimo prah in nečistoče. V lonec zlijemo vodo, dodamo dal, kurkumo in sol. Kuhamo 15 – 20 minut, dokler ni dal mehak in rahlo kremast. Če želimo bolj kremasto konsistenco, ga lahko rahlo zmečkamo z lopatico ali vilicami.

V manjši ponvi segrejemo olje ali ghee za tadko. Dodamo gorčična semena in kumino, počakamo, da začnejo pokati. Primešamo suhe rdeče čilije, pražimo nekaj sekund.

Tadko prelijemo čez kuhan mung dal in dobro premešamo. Po vrhu potresemo svež koriander. Lahko postrežemo s basmati rižem ali naan / chapati kruhom.

D O B E R T E K !