



Индийская кухня

Индия - страна с таинственной и экзотической для большинства европейцев культурой. Наследие "матери всех цивилизаций" богатейшее, и еще уделяется немалая роль. Пища освящена традицией, которую чтят до сих пор. В Индии кулинария - не только искусство, но и философия.

В Ведах - религиозных книгах древних индусов - наука о питании занимает важное место. Согласно Ведам, все блюда делятся на три группы, соответствующие трем состояниям материальной природы: благости, страсти и невежеству. Невежество предполагает пережаренную, очень острую пищу, слишком холодную или слишком горячую. Пища страсти - это очень острая пища, перенасыщенная сильными возбуждающими веществами. Пища благости - та, в которой преобла-

Сегодня индийская кухня - одна из самых замечательных в мире. По разнообразию и количеству различных традиций, которые она впитала, ее можно сравнить только с французской и китайской. Индийские хозяйки, готовя пищу, используют более 30 видов пряностей.

Благодаря различным их комбинациям блюда приобретают тонкий





На развитие пищевых традиций повлияли две основные религии: мусульманство и индуизм. В добавок к этому, переселенцы из других стран за весь период становления культуры Индии в значительной степени повлияли на особенности индийской кухни. Благодаря французам в Индии стали готовить домашний хлеб и суфле, а португальцами была завезена паприка на территорию страны, которую активно используют индийцы в приготовлении многих блюд и по сей день. Но самые значимые изменения в кухню индийцев привнесла монгольская нация, управляющая Индией на протяжении нескольких веков. Монголы внесли в индийскую кухню жирный плов, бирияне, сухофрукты и сливки, а также хлебцы, начинённые миндалём.

Благодаря монголам индийцы узнали печь — тандур, на

Индейцы активно используют пряности для приготовления большинства своих блюд. Среди них: кориандр, кардамон, корица, куркума, асафетида. Большинство пряностей и специй оказывают благотворное влияние на организм, обладают лечебными свойствами. Карри до сих пор остаётся одной из самых распространённых и часто используемых приправ на территории Индии. В состав этой специи входит куркума, тмин, чеснок, кориандр, чили. Бывает карри с морепродуктами (уммон, кодди).

Индийские повара используют целые комбинации специй, которые придают блюдам неповторимый тонкий аромат и своеобразный вкус. Приправы применяют только свежемолотые, собственного приготовления



У каждого региона страны существуют свои излюбленные комбинации приправ, которые чаще всего используют для приготовления блюд. Северная индийская кухня изобилует мясными блюдами. Готовят баранину (роган-джош), гуштабу (тефтели, заправленные йогуртом), бирияни (баранину с рисом или курицу под соусом из апельсинов). Именно на севере Индии изобрели тандури — блюда из мяса или рыбы, приправленные травами и выпеченные в печи. На северных территориях



На юге блюда, чаще всего, овощные, с острым вкусом. Готовят бхуджиа (овощи карри), доса, идли и самба (рисовые лепешки, пельмени с начинкой из маринадов и чечевица с карри) и раита (йогурт из тёртого огурца и мяты). Кокос на юге произрастает



Запад Индии богат различными видами рыб и морепродуктами. Рыба присутствует во многих блюдах, являясь важным и основным блюдом здешних мест. Из неё делают дахи-маач (рыба в йогурте с имбирём) и жареную бамило. Часто готовят пищу из креветок с добавлением кокоса — майлаи.

Распространены десертные блюда с бананами и финиками.

Западные поселения Индии предпочитают



Дал (суп из бобовых с овощами) и дхай (молочные продукты с карри) распространены по всей Индии, независимо от района проживания.



В качестве сладостей подают различные молочные пудинги, оладьи и выпечку. Часто готовят кульфи (индийское мороженое), расгуллу — творожные шарики, приправленные розовой водой, а также гулаб-джамун и джалеби — жареные оладьи с сиропом. Большинство индийцев после еды любят жевать листья бетеля (пан) с завернутыми в них измельчённым бетелевым орехом и приправленные специями и пряностями.



Расгу

ллу

Fierg Phoenix



Гулаб - джамун



Джале би





Индийцы обожают пить чай, популярны и кофейные напитки. Распространённым освежающим напитком является нимбу-пани — вода с добавлением лимонного сока, а также напитки с использованием свежего кокосового молока (ласси).



Всюду на территории Индии продаются газированные напитки с добавлением сиропа, а также спиртосодержащие коктейли и прочие алкогольные напитки. Индийское пиво и джин по качеству и вкусовым свойствам не уступают знаменитым мировым маркам алкогольной продукции. Но индийцы никогда не употребляют алкоголь во время



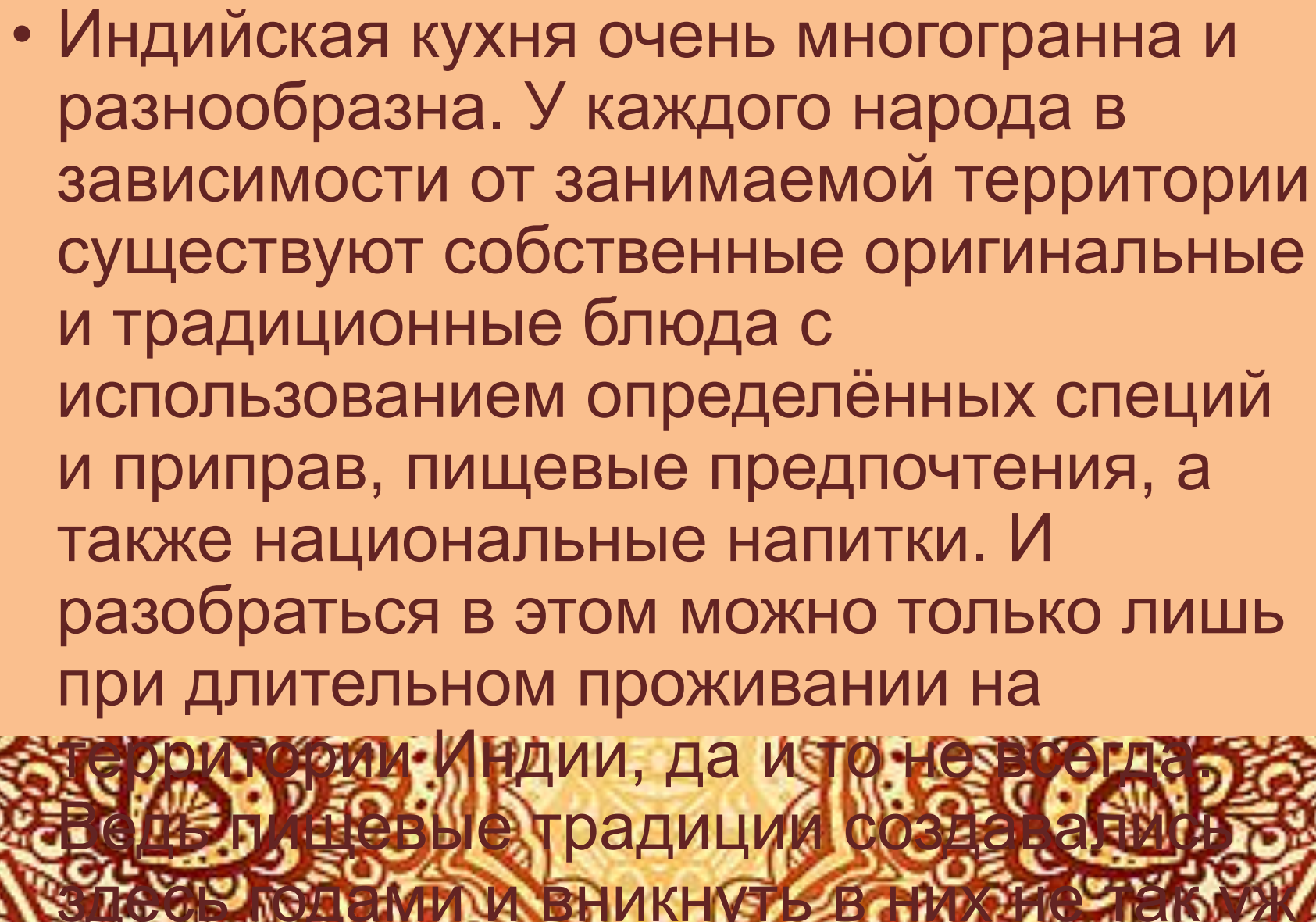
В индийской кухне часто используется перетопленное сливочное масло (ги) и растительный жир. Но индийские народы в последнее время стали придерживаться правил здорового питания, заботясь о своём здоровье и общего благополучия нации в целом. Поэтому, животные жиры они стараются применять в питании как мож
асла.



- Все народы Индии исключительно религиозны и особенности религии оказывают сильное влияние на образ жизни и питание коренного населения страны. Присутствуют разнообразные религиозные ограничения и запреты. К примеру, люди, придерживающиеся мусульманской веры, не едят свинину, а сикхамы — мясо коров. Корова вообще в Индии почитается, как святое животное. Из этих нюансов складываются особенности и тенденции

приез
непон



- 
- Индийская кухня очень многогранна и разнообразна. У каждого народа в зависимости от занимаемой территории существуют собственные оригинальные и традиционные блюда с использованием определённых специй и приправ, пищевые предпочтения, а также национальные напитки. И разобраться в этом можно только лишь при длительном проживании на территории Индии, да и то не всегда. Ведь пищевые традиции создавались здесь годами и вникнуть в них не так уж



**Спасибо за
внимание!**

