**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение 2

1. Первые блюда 4

2. Вторые блюда 5

3. Индийские сладости 7

4. Индийские специи 9

Заключение 11

Список литературы 12

# Введение

Растительная пища – основа питания народов Индии. Рис, кукуруза, дал, горох, чечевица и другие бобовые, а также лепешки из низших сортов муки (чапати) и овощи – неотъемлемая часть индийской кухни.

Большинство жителей этой страны не едят мяса. Исключение составляют мусульмане, которые употребляют блюда из баранины, козлятины, птицы. Строжайше запрещено различными религиозными законами и древними обычаями есть мясо коровы и вообще мясо крупного рогатого скота. Предпочтение отдается блюдам из рыбы (особенно пресноводной), а также блюдам из кальмаров, омаров, креветок и устриц.

Для индийской национальной кухни характерно использование большого количества чеснока и перца. Самой популярной приправой в Индии является карри, с которой готовят многие соусы. В их состав входят красный и черный перец, корица, гвоздика, имбирь, орехи, мята, горчица, майонез, петрушка, укроп, чеснок, шафран, лук, помидоры и др. Также распространены такие соусы как острый соус анчар, сваренный из фруктов со специями, красный острый соус масала.

Индийцы очень любят плов, сваренный с бобовыми, а иногда и с овощами, с добавлением небольшого количества растительного масла.

Важное место в питании занимают фрукты: бахчевые, сушеный и свежий тутовик, абрикосы, яблоки и т.д.

Очень популярен в Индии чай, который пьют с горячим молоком, причем молоко подают отдельно. Не меньшей симпатией пользуются такие напитки, как кофе, нимбу панч, приготовленный из сока лимона и воды, канджи – из сока квашеной моркови и горчичного семени, сок манго.

Кушанья в Индии подают на большом, круглом подносе, медном или из нержавеющей стали. На поднос ставят катори – металлические чашечки для каждого блюда, которые располагаются по краям тали, а в центре катори с обязательным атрибутом – отварным рисом.

Столовых приборов в Индии не существует. Индусы не употребляют ни палочек, ни европейских столовых приборов - они пользуются «естественными приборами», то есть руками. Испачканные едой пальцы обмывают тут же в приготовленных для этой цели специальных мисочках, расставленных на столах.

Единой индийской кухни как таковой в общем-то не существует. Климат и религиозные предписания вносят большие различия в кулинарию народов Индии. Многие индусы - строгие вегетарианцы, некоторые совсем не едят яйца или рыбу, а признают только фрукты и овощи. Основные продукты питания простые: рис, зерновые каши, йогурт, овощи, фрукты. Жарят здесь на кокосовом или топленом масле, причем последнее получают из молока буйволицы. Особенное очарование индийской кухне придают, конечно, пряности. Острые на вкус, они все-таки несколько мягче, чем мы их себе представляем.

Но миллионы индусов не знают истинной индийской кухни, для них горсть риса часто бывает пищей целого дня. Далеко не каждый может позволить себе есть более одного раза в сутки.

А ведь индийская кулинария - одна из искуснейших и древнейших. Ежедневно индийские повара трут пряности, мешают их с водой, превращая в пасту. Это почти ритуал. Недаром индусы считают, что искусство готовить дано людям богом.

# 1. Первые блюда

Суп дхал

Время приготовления: 5 мин + 40 мин

Калорийность: В 1 порции: 284 ккал, 9 г жира, 5 г насыщенного жира

Ингредиенты: На 4 порции: 2 ст л сливочного масла, 2 зубчика чеснока раздавленных, 1/2 ч л куркумы, 1 луковица, мелко порезанная, 1 ч л смеси специй гарам масала, 1/2 ч л порошка Чили, 1 ч л молотой зыры, 1 кг консервированных помидоров, порезанных, 175 г красной чечевицы, 2 ч л лимонного сока, 600 мл овощного бульона, 200 мл кокосового молока, соль и черный молотый перец, порезанный кориандр, дольки лимона для украшения.

Дхал - название отличного индийского блюда с чечевицей. Этот суп - вариация традиционного блюда - готовится из красной чечевицы и порошка карри.

1. Нагреть масло в кастрюле и обжарить чеснок и лук в течение 2-3 мин. Добавить специи и готовить 30 сек.

2. Добавить помидоры, красную чечевицу, лимонный сок, овощной бульон и кокосовое молоко, довести до кипения.

3. Снизить огонь до маленького и варить суп, не накрывая крышкой, 25-30 мин, пока чечевица не будет готова.

4. Приправить по вкусу и перелить суп в теплую супницу. Украсить порезанным кориандром и дольками лимона, подавать с теплыми лепешками.

Пряный дхал суп с морковью

Время приготовления: 10 мин + 50 мин

Калорийность: В 1 порции: 173 ккал, 5 г жира, 1 г насыщенного жира

Ингредиенты: На 6 порций: 125 г красной чечевицы,1.2 л овощного бульона,350 г моркови, очищенной и порезанной,2 луковицы, очищенные и мелко порезанные,250 г консервированных помидоров, порезанных,2 зубчика чеснока, очищенных и мелко порезанных,2 ст л растительного ги или масла,1 ч л молотой зиры,1 ч л молотого кориандра,1 свежий зеленый перец чили, очищенный от семян и порезанный мелко (или используйте 1 ч л молотого чили из банки),1/2 ч л молотой куркумы,1 ст л лимонного сока,соль,300 мл молока,2 ст л порезанного кориандра (кинзы)

В этот восхитительный, согревающий, питательный суп добавляются специи, чтобы придать ему особую остроту и привлекательность. Он достаточно прост в приготовлении и очень вкусен.

1. Положить чечевицу в сито и промыть под холодной проточной водой. Слить и положить в большую кастрюлю с 850 мл овощного бульона, морковью, луком, помидорами и чесноком. Довести до кипения, снизить огонь и варить 30 мин.

2. Тем временем нагреть масло в маленькой кастрюле, добавить специи и обжаривать 1 мин на медленном огне.

3. Снять с огня и добавить лимонный сок и соль по вкусу.

4. Взбить суп порциями в блендере или кухонном комбайне. Вернуть суп в кастрюлю и добавить специи, оставшиеся 300 мл бульона или воды и готовить 10 мин.

5. Добавить молоко в суп, приправить по вкусу. Добавить короандр, разогреть на медленном огне. Подавать горячим с ложкой сметаны.

# 2. Вторые блюда

Фарш из баранины на гриле

Время приготовления: 20 мин + 35 мин

Калорийность: В 1 порции 345 ккал, 24 гр жиров

Ингредиенты: На 4 порции:

5 ст л масла,2 луковицы, порезанные,450 гр мясного фарша,2 ст л йогурта,1 ч л порошка чили,1 ч л свежего корня имбиря, мелко порезанного,1 ч л свежего чеснока, раздавленного,1 ч л соли,1 1/2 ч л смеси специй гарам масала,1/2 ч л молотого душистого перца,2 свежих зеленых чили,свежий кориандр.

В Индии это блюдо готовят на открытом огне, но в домашних условиях гриль подойдет не хуже.

1. Нагреть масло в кастрюле. Добавить порезанный лук и обжаривать до золотистого цвета.

2. Положить фарш в большую миску. ДОбавить йогурт, порошок чили, имбирь, чеснок, соль, гарам масала, молотый перец и перемешать.

3. Добавить к смеси жареный лук и обжаривать 10-15 мин. Снять с огня и отставить.

4. Тем временем, размолоть зеленые чили и половину листьев кориандра в кухонном комбайне. Если у вас нет комбайна, просто мелко порежьте их острым ножом.

5. Положить фарш в кухонный комбайн и размолоть. Вместо комбайна можно размять фарш вилкой. Смешать фарш с чили и кориандром.

6. Переложить смесь в невысокую огнеупорную форму. Готовить под разогретым грилем 10-15 мин, помешивая смесь вилкой. Следите, чтобы фарш не подгорел.

7. Подавать с ;луковыми кольцами и кориандром.

Карри со свининой и грибами

Время приготовления: 25 мин + 1 час 15 мин

Калорийность: В 1 порции 560 ккал, 36 гр жиров

Ингредиенты: На 4 порции:

750 гр свинины (с ноги или плеча),3 ст л овощного масла,2 луковицы, порезанные,2 зубчика ченсока, раздавленные,2.5 см корня имбиря, мелко порезанного,2 свежих зеленых чили, очищенных от семян и мелко порезанных (или 1-2 ч л консервированного пюре чили),1 1/2 ч л молотого кориандра,175 гр грибов, порезанных крупными кусками,850 мл бульона,3 помидора, мелко порезанных,1/2 ч 1 ч л соли,60 гр кокоса (creamed),2 ст л молотого миндаля.

На гарнир:

2 ст л растительного масла,1 зеленый или красный сладкий перец, очищенный от семян и порезанных полосками,6 перьев зеленого лука, подрезанных снизу и порезанных,1 ч л семян зиры.

Используйте для этого карри любое мясо.

1. Порезать свинину на кусочки. Нагреть масло в сковороде и обжаривать свинину на большим огне, помешивая. Снять с огня.

2. Добавить лук, чеснок, имбирь, чили, пасту карри и молотый кориандр. Готовить на медленном огне 2 мин. Добавить грибы, бульон и помидоры, приправить солью по вкусу.

3. Вернуть свинину в кастрюлю, накрыть и тушить на медленном огне 1 час 15-30 мин, до готовности свинины.

4. Добавить кокос и молотый миндаль, накрыть и готовить еще 3 мин.

5. Тем временем сделать гарнир. Нагреть масло в сковороде и добавить полоски зеленого перца и лука. Обжаривать на медленном огне. Перемешать с семечками зиры в течение 30 сек. Полить получившейся смесью карри и подавать.

# 3. Индийские сладости

Рисовый пудинг индийский

Время приготовления: 10 мин + 35 мин

Калорийность: В 1 порции: 181 ккал, 2 г жира, 2 г насыщенного

Ингредиенты: На 8 порций: 75 г риса басмати,1.2 л молока,8 ст л сахара,порезанные фисташки и съедобное серебро для украшения.

Индийский рисовый пудинг готовится в кастрюле, нежели в духовке, как английский пудинг. Поэтому он намного менее сладкий.

1. Промыть рис и положить в кастрюлю. Добавить 600 мл молока и довести до кипения на медленном огне. Готовить, пока молоко полностью не впитается, помешивая.

2. Снять кастрюлю с огня. Размять рис круговыми движениями в кастрюле, продолжать это делать в течение 5 мин, пока не останется комков.

3. Вернуть кастрюлю на огонь и постепенно добавить еще 600 мл молока. Довести до кипения на медленном огне, помешивая периодически.

4. Добавить сахар и готовить, постоянно помешивая, 7-10 мин, пока смесь не загустеет.

5. Переложить рисовый пудинг в огнеупорную вазочку. Украсить серебром и фисташками и подавать.

Сладкий рис с шафраном

Время приготовления: 15 мин + 25 мин

Калорийность: В 1 порции: 462 ккал, 8 г жира, 4 г насыщенного

Ингредиенты: На 4 порции:

200 г риса басмати,200 г сахара,1 щепотка шафрана,300 мл воды,2 ст л топленого масла (ghee),3 гвоздики,3 стручка кардамона,25 г изюма.

Украшение: несколько фисташковых орехов

Это традиционный индийский десерт, быстрый и красиво смотрится на столе.

1. Промыть рис дважды и довести до кипения в воде с водой, помешивая. Варить до полуготовности, затем снять с огня, слить и отложить.

2. В другой кастрюле, вскипятить сахар и шафран в воде, помешивая, пока сироп не загустеет. Отложить.

3. В другой кастрюле нагреть масло, гвоздику и кардамон, помешивая. Снять с огня.

4. Вернуть рис на медленный огонь и добавить изюм, перемешать.

5. Залить рис сиропом и перемешать.

6. Сверху вылить масло со специями и поварить 10-15 мин. Проверить, готов ли рис, и если нет, добавить немного воды, накрыть крышкой и еще немного подержать на огне.

7. Подавать теплым, украсив фисташками. Можно подавать со сливками.

# 4. Индийские специи

Ключ к пониманию кухни любой страны лежит в понимании специй. Суть индийской кухни в индийских специях.

Зира (jeera). Аромат этих маленьких семечек теплый и немного сосновый; их сладкий пряный вкус уникален. По пальцам можно пересчитать индийские блюда, которые не скрашены присутствием зиры: все индийские кулинары создают свои "масалы" (смеси специй), но почти во все смеси входит зира. Также этими семенами часто посыпают дал или рис. Зира ухудшает вкус большинства овощей и из нее получается отличный маринад для мяса-тандури. Покупайте семена целиком и поджаривайте их или перемалывайте когда нужно, но будьте осторожны, так как они легко горят. Заменяйте их примерно каждые шесть месяцев.

Куркума (haldi). Золотой порошок, сделанный из оранжевого корня, похожего на имбирь, который готовят, а потом перемалывают, повсеместно распространен в Индии. У него грубоватый, но нежный вкус, и он делает блюда гармоничными. Сам по себе он невероятно расвечивает блюда. Восхитителен в дхал, да и со всеми бобовыми, порошок также улучшает вкус овощей, особенно картофеля, когда его добавляют в воду перед отвариванием или в масло для жарения. Куркума сияет в блюдах с помидорами и с рыбой; часто используется в маринадах. Куркума хранится всего несколько месяцев, и ее нужно регулярно заменять.

Кориандр (dhania). Хотя семена кориандра происходят из того же растения, что и зелень кинзы, они отличаются совсем другим вкусом: лимонным, перечным, сухим. Кориандр широко распространен в Индии, где входит почти во все масалы. Если вы делаете раиту (закуска на основе йогурта), кориандр без сомнения пригодится; попробуйте посыпать кориандром ласси с манго. Покупайте целые семена и перемалывайте их дома, когда нужно; они хорошо хранятся - в течение года. Как и с другими специями, аромат сильно улучшается при поджаривании. Поджаривать надо на сухой сковороде минуту-две, пока не появится восхитительный вкус, а потом охладить и молоть.

Шафран (kesar). Сушеные тычинки крокуса, это шикарная дорогая специи обладает уникальным мускусным ароматом. Употреблять его нужно очень маленькими порциями; в большинство блюд можно добавлять не более нескольких полосок. Шафран широко распространен в индийских десертах, например, в кхиире (ароматный рисовый пудинг) и срикханд (ароматный йогуртовый десерт). Также он придает нежную теплоту северным мясным блюдам; это отличный способ готовить рис для пилау и бириани. Чтобы он дал цвет и ошеломляющий яркий цвет, шафран почти всегда замачивают в небольшом количестве горячей жидкости перед использованием. Всегда покупайте тычинки, а не молотый порошок. Они могут храниться до 1 года.

Кардамон (elaichi). С потрясающей способностью подходить как сладким, так и несладким блюдам, эти сухие зеленые стручки с маленькими коричневыми сладкими, теплыми и сильно ароматными семенами. Стручки несъедобны, но часто добавляются в пилавы; вполне вежливо оставить их на тарелке. Либо семена можно достать и раскрошить. Кардамон вы найдете в насыщенных мясных блюдах, особенно в северной кухне Мугала, и почти в каждой гарам масала.

Молочный десерт особенно вкусен, если в него добавлен кардамон, и это основной ингредиент в чае (пряном сладком индийском чае). Всегда покупайте целые стручки, которые хранятся как минимум год, доставая семечки, когда они вам нужны.

Корица (dalchini). Теплая древесная специя с намеком на цитрус, настоящий фундамент индийского вкуса. Он ароматизирует несладкие блюда - целые свертки используются в пилавах, а молотая специя обогащает вкус мясных карри, а также многочисленных десертов. Корица - незаменимый ингредиент в гарам масала. Молоть дома палочки корицы трудоемко, поэтому стоит покупать молотую корицу. Как палочки, так и молотая корица быстро теряют аромат, так что их нужно использовать за месяц-два.

# Заключение

Индия - страна с таинственной и не понятной для большинства европейцев культурой. Наследие "матери всех цивилизаций" богатейшее, но нас в первую очередь интересует область кулинарии. Индийцы придают пище особое значение, она освящена традицией и до сих пор значима в социальной системе страны. Для индийцев пища является нечто большим, чем просто процесс поглощения калорий. Кухня Индии так же разнообразна, как и её культура, география и климат. Однако, несмотря на существование 3.5 тысяч каст со своими правилами, регламентирующими питание, лишь две религии, индуизм и мусульманство, повлияли на кулинарные пристрастия индийцев.

Индия - родина вегетарианства, что объясняется отчасти климатическими условиями, но в значительной степени - религиозными предписаниями. На большей части Индии жаркий климат, мясо здесь быстро портится, зато в некоторых районах страны собирают по три-четыре урожая овощей за год. Однако мясо не употребляют в основном по религиозным причинам. Мусульмане, населяющие преимущественно северные штаты, не едят свинину, а сторонники индуизма - говядину. Интересно, что даже члены одной семьи могут питаться отдельно, следуя своему вероисповеданию. Настоящая вегетарианская кухня распространена на юге Индии. Многие индийцы на юге строгие вегетарианцы. Они не едят лук и чеснок, отказываются от помидоров и свеклы, потому что у них цвет крови. Основу их пищи составляют сладкий перец, финики, желтая чечевица и отварной рис.

Существует одна особенность индийской кухни, объединяющая северян и южан, - обилие бобовых и овощных блюд. Белки бобовых культур обладают высокой пищевой ценностью, а растения в отличие от мяса не содержат холестерина.

Разнообразие индийской кухни неописуемо, так же как ее краски и ароматы, и поэтому нет ничего странного, что индийская кухня вышла на третье место в мире по популярности.

# Список литературы

1. Анфимова Н.А., Татарская Л.Л. Кулинария. – М.: Просвещение, 2002.
2. Архипкина Г.Д., Коляда Н.А. Страноведение. Индия: обычаи, традиции, праздники, этикет. – М.: Феникс, 2004
3. Ермакова В.И. Кулинария. – М.: Просвещение, 1993.
4. Золин В.П. Национальная кухня Индвии. – М.: Просвещение, 1999.
5. Матюхин З.П. Основы питания. – М.: Просвещение, 1999.