



## La India y su rica cocina

Cultura, 12/11/2012



La gastronomía de la India ha estado muy influenciada por las civilizaciones que a lo largo de su historia han colonizado este país. Su manera de cocinar está íntimamente ligada por las tradiciones hindúes y musulmanas, pero los portugueses, persas e ingleses han dejado su huella en determinados momentos sobre sus habitantes y sobre su cocina.

Las tendencias de otros países han combinado distintos alimentos con las propias de cada rincón de la India, y eso es lo que ha dado lugar a esa gastronomía que hoy en día conocemos, con ese conglomerado de sabores, texturas y formas tan diversas como su pueblo y cultura.

**Los Hindúes tienen gran riqueza de especias, salsas y condimentos, los más usados al cocinar son:**

**Salsa curry:** es la más conocida y está hecha con una mezcla de varias especias (hasta veinte según la receta de cada zona)  
**Chutney:** es el acompañamiento de la mayoría de platos indios y puede estar hecho de frutas o verduras. Todo cocinado con especias queda como una especie de pasta o puré.  
**Masala:** es el alma de la cocina hindú y es una mezcla de especias. Hay muchísimas variantes y es todo un arte la elaboración y combinación de las distintas especias.  
**Especias:** se suelen conservar enteras y se tuestan y muelen en el momento de utilizarlas ya que así se potencia todo su sabor. Destacan especialmente el

jengibre, el cardamomo, el cilantro o coriandro, el clavo, la pimienta, la mostaza, el comino, la canela, el sésamo, el hinojo, la nuez moscada, la menta, el chile (introducido por los portugueses), la sal negra (obtenida en las montañas del norte), etc.

Curry: es una mezcla de especias, que se utiliza para condimentar y dar sabor a todo tipo de alimentos, desde pescados y carnes, hasta vegetales y salsas. Este nombre también se le da a platos preparados con éste o con salsas compuestas con muchas especias combinadas para dar sabores picantes o muy fuertes característicos de la India. La receta del curry varía según cada región y su color depende de los ingredientes que lo compongan.

Salsa curry: es la más conocida y está hecha con una mezcla de varias especias (hasta veinte según la receta de cada zona) Chutney: es el acompañamiento de la mayoría de platos indios y puede estar hecho de frutas o verduras. Todo cocinado con especias queda como una especie de pasta o puré. Masala: es el alma de la cocina hindú y es una mezcla de especias. Hay muchísimas variantes y es todo un arte la elaboración y combinación de las distintas especias. Especias: se suelen conservar enteras y se tuestan y muelen en el momento de utilizarlas ya que así se potencia todo su sabor. Destacan especialmente el jengibre, el cardamomo, el cilantro o coriandro, el clavo, la pimienta, la mostaza, el comino, la canela, el sésamo, el hinojo, la nuez moscada, la menta, el chile (introducido por los portugueses), la sal negra (obtenida en las montañas del norte), etc. Curry: es una mezcla de especias, que se utiliza para condimentar y dar sabor a todo tipo de alimentos, desde pescados y carnes, hasta vegetales y salsas. Este nombre también se le da a platos preparados con éste o con salsas compuestas con muchas especias combinadas para dar sabores picantes o muy fuertes característicos de la India. La receta del curry varía según cada región y su color depende de los ingredientes que lo compongan.

**Formas de cocción más utilizadas en la India:**

El korma: braseado de cocción rápida con nata, yogur, crema de leche, leche de coco y que da una textura espesa. El tandoor: asar los alimentos, previamente macerados en especias y yogur, en un horno de barro a muy altas temperaturas. El vagar: añadir especias al Ghee caliente para que este aromatice a su vez el plato que vamos a cocinar. El dum: poner brasas por arriba y por debajo del recipiente en el que hemos cocinado el alimento para que se fundan los sabores. El dhungar: técnica que favorece el ahumado de los alimentos.

El korma: braseado de cocción rápida con nata, yogur, crema de leche, leche de coco y que da una textura espesa. El tandoor: asar los alimentos, previamente macerados en especias y yogur, en un horno de barro a muy altas temperaturas. El vagar: añadir especias al Ghee caliente para que este aromatice a su vez el plato que vamos a cocinar. El dum: poner brasas por arriba y por debajo del recipiente en el que hemos cocinado el alimento para que se fundan los sabores. El dhungar: técnica que favorece el ahumado de los alimentos. En la India, el comer es un ritual para muchas personas, su modo de preparar la comida, servirla y consumirla es único para ellos, hay lugares abiertos donde miles de personas comen en el suelo y lo hacen con la mano, tomando un poco de pan y vegetales, por ejemplo. Los platos servidos varían de acuerdo a la región y a sus creencias religiosas.

**@andresjcp86**