



cibo e cucina

## “cibo e cucina”

volumi già pubblicati

*Benedetta patata*, di Salvatore Marchese

*La cucina russa*, di Donatella Possamai

*La cucina dei numeri primi*, di Giovanni Ballarini

*Il boccon del prete*, di Giovanni Ballarini

*Morsi d'Italia*, di Giacomo Pilati

*L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa*, di Olindo Guerrini

*Guida alla Grande Cucina*, di Auguste Escoffier

*Cavoli a merenda*, di Giovanni Ballarini

*Acciuga regina*, di Salvatore Marchese

*La regina Margherita mangia il pollo con le dita*, di Giovanni Ballarini

*Ricette di cinghiale*, Marco Galleri

*Il sapore dei sogni*, di Alessandro Morelli

*Muscoli. Storie e ricette di cozze nostre e mitili ignoti*, di Salvatore Marchese

*Ricette di lepre*, di Marco Galleri

*I maccheroni di Casanova*, di Giovanni Ballarini

*Andavamo a cena a “Saperi e Sapori” nel Delta del Po*, di Salvatore Marchese

*Memorie di un tubetto di conserva*, di Giovanni Ballarini

Jack Santa Maria

# Cucina vegetariana indiana

Disegni di Harry Baines

TARKA

Titolo originale: *Indian vegetarian cookery*  
di Jack Santa Maria

Copyright © Jack Santa Maria 1973

Illustrations © Rider, 1973

First published as INDIAN VEGETARIAN COOKERY in 1973 by Rider,  
an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is part of the Penguin  
Random House group of companies.

Tutti i diritti sono riservati

La prima edizione di questo libro è stata pubblicata nel 1986

© 2024 Tarka edizioni srl

Piazza Dante, 2 - Mulazzo (MS)

[www.tarka.it](http://www.tarka.it)

ISBN: 979-12-80246-46-2

Traduzione: Rossana Viani

Finito di stampare nel mese di febbraio 2024  
presso Mediagraf SpA - Noventa Padovana (PD)

# INDICE

Prefazione 1

Introduzione 7

Il racconto del cuoco 13

Utensili e stoviglie 15

Le spezie 17

Uso delle spezie e ricette base di garam masālā 21

Ingredienti base 25

Pesi e misure 29

Il racconto del mercante 31

Riso 33

Pane, frittelle e focacce 53

Legumi 67

Il racconto dei viaggiatori 79

Verdure 81

    Curry 82

    Dam 89

    Fūgath 93

    Polpette di verdure (koftā) 95

    Tarkārī 99

Bhartā	102
Verdure imbottite	106
Piatti a base di patate	110
Piatti a base di piselli	112
Piatti a base di melanzane	115
Piatti a base di okra	116
Insalate	117
Varie	119

Uova 125

Yogurt 133

Antipasti e spuntini 141

Il racconto del sādhu 157

Dolciumi e dolci al cucchiaino 159

Dolci 159

Dolci al cucchiaino 179

Pickles e caṭnī 191

Pickles 191

Caṭnī 196

Caṭnī freschi 200

La storia del venditore di succhi di frutta 207

Bevande e zuppe 209

Il racconto del paṇḍit 221

Norme per la pronuncia delle parole indiane 223

Glossario 225

Indice analitico delle ricette 229

# Prefazione

Chi abbia la pazienza di compulsare gli antichi testi sacri indiani e leggerli le prescrizioni sacrificali, scoprirà che tremila anni fa i cardini dei sacrifici, in India, erano riso, latte, burro e *ghī*. Millecinquecento anni più tardi, le prescrizioni coniugali che dettavano la condotta della moglie indiana contenevano istruzioni concernenti la conservazione di riso, latte, burro e *ghī*. E chi entri in contatto con una qualsiasi famiglia dell'India povera (ma anche meno povera) potrà notare che ancor oggi quei pochi alimenti essenziali sono base e fondamento indispensabile della dieta quotidiana. Insieme, s'intende, a tutta una serie di rituali, obblighi e divieti, in certi casi talmente interiorizzati da sembrar ovvi e naturali a chi li mette in pratica.

La cucina indiana, dopo tutto, è come l'India: vive di una continuità incredibile per noi occidentali, conserva immutati i fondamenti dei suoi riti, appena scalfiti dalla smania d'Occidente che ha colpito i suoi governanti. Noi, con tutto il nostro desiderio di crearci rappresentazioni univoche, abbiamo visto l'India a volte come terra di asceti mistici dediti al digiuno, a volte come reame d'esotici edonisti dediti alla ricerca del perfetto erotismo. Com'è ovvio, questi luoghi comuni contengono al massimo qualche briciola di verità. Gli indiani, in genere, non sono né mistici quali noi intendiamo né tantomeno edonisti. Ma conservano, tuttora profondamente radicato, il senso del rito e soprattutto il senso del sacro, che permea la loro vita. È proprio da questa sacralità mai dimenticata che conviene partire, se si vuol comprendere il senso della cucina (dell'uso del cibo) in India.

Perché il sacro, il misticismo indiano, vive nella quotidianità, nella concretezza. Spirito e materia sono assai meno distinti di quanto accade nella nostra tradizione. La contemplazione, allora, non arriva mai all'ascesi come noi possiamo intenderla dopo secoli di misticismo cristiano: non esiste in India l'equivalente della nostra "mortificazione

della carne”. Così anche un’espressione estetica come la musica, che in Occidente è sinonimo di astrazione e distacco dal mondo sensibile, in India ha per definizione un sapore, un colore e persino un odore. Perché stupirsi, allora, se la cucina, che di sapori colori e odori vive, partecipa a pieno diritto del sacro?

Il primo vero documento religioso indiano è la raccolta di inni sacri chiamata *Rgveda*. E già in questo libro antichissimo e profondamente religioso i riferimenti al cibo sono numerosissimi: non soltanto alla bevanda sacra (il *soma*) di cui resta sconosciuta la natura, ma anche alla vacca, già allora considerata sacra, e ai suoi prodotti\*. La vacca, incarnazione da un lato della prosperità e dall’altro della potenza del sacrificio brahmanico, è fonte di purezza per eccellenza, e purificatori sono considerati i suoi cinque prodotti: latte, burro, *ghī*, urina e sterco (vedremo in seguito come ciò non sia privo di conseguenze anche in ambito strettamente culinario). Va notato comunque che i cibi, anche nell’India antica, sono sacri per sé, nel loro esistere concreto. Non sono semplici simboli di qualcosa che sta al di là.

Dopo oltre un millennio, il *Kāmasūtra* di Vātsyāyana Mallanāga ci mostra una dimensione molto diversa del cibo, questa volta all’interno dell’economia domestica d’una ideale (e prospera) famiglia di cittadini del IV-V secolo d.C. La sezione di economia domestica dell’opera contiene un lungo elenco di spezie e verdure che devono trovar posto in ogni casa, e conclude: “[...] Il latte rimasto dopo il pasto dev’essere convertito in *ghī* o burro fuso. Olio e zucchero dovrebbero essere preparati in casa; [...] la moglie dovrebbe anche occuparsi della pulitura del riso, utilizzando i chicchi più piccoli e la rottura del riso in un modo o nell’altro”\*\*. Un’economia tutto sommato ancora frugale e contadina, nonostante il libro sia indirizzato alle caste superiori d’un impero assai evoluto.

Anche il carattere essenzialmente vegetariano della dieta induista è an-

\* Il *Rgveda* contiene ben 120 inni dedicati al sacrificio del *soma*, oltre a uno dedicato al dio Indra e alle vacche. Si veda *Inni del “Rgveda”* a cura di V. Papesso, Ubaldini, Roma, 1979.

\*\* *Vātsyāyana’s Kāmasūtra*, a cura di J.L. Parano, New Light, Delhi, 1975.

tico. Ma non tanto quanto si potrebbe pensare. In origine anche la casta brahmanica (sacerdotale) si cibava normalmente di carne; sembra che il regime vegetariano sia stato adottato dai brahmani per assimilazione a tutti quei gruppi di rinuncianti, che, fuoriusciti dalla società e dalle sue regole, si dedicavano a un'esclusiva ricerca spirituale e godevano di un grande seguito presso la popolazione. Da costoro i brahmani, nel tentativo di mantenere il loro prestigio, avrebbero mutuato sia la non-violenza, sia la dieta rigorosamente vegetariana. Dieta che in alcuni casi viene applicata con eccessivo zelo, dato che un brahmano osservante non si ciba nemmeno di pomodori, per via del loro colore rosso sangue.

La vita quotidiana dell'India è ancor oggi tutta castale, a dispetto dei continui sforzi del governo laico per spezzare il sistema delle caste. La gerarchia castale si regge sulla distinzione tra puro e impuro: parallelamente, i cibi sono uno dei mezzi attraverso cui si realizza la separazione tra caste.

La distinzione non comprende soltanto i vari cibi, ma coinvolge anche le fonti da cui derivano, le persone che li cucinano, l'ambiente dove sono preparati e quello dove sono consumati, i riti di preparazione e consumazione, le persone con cui è permesso o vietato mangiare.

La distinzione dei cibi puri e impuri nasce direttamente dalla dicotomia enunciata da Lévi-Strauss, quella tra il *crudo* e il *cotto*\*. Se il cibo crudo non è mai impuro perché appartiene ancora alla *natura*, il cibo cotto è un potenziale veicolo di impurità, perché appartiene alla cultura (o meglio a uno stato di transizione tra il naturale e l'umano). L'uomo nell'atto di mangiare è particolarmente vulnerabile alle impurità: ed ecco la necessità di tutta una serie di abluzioni prima del pasto, la preferenza accordata ai cibi meno facilmente contaminabili, la necessità che né il cibo né l'acqua siano stati maneggiati da persone di casta inferiore (ovvero meno pura). E di qui lo straordinario amore per i fritti: il cibo fritto nel burro o nella *ghī* è passato attraverso uno dei prodotti della vacca, quindi è stato purificato. Altri alimenti preferibili sono quelli bolliti, e le frittelle di granaglie, il riso, lo yogurt. Naturalmente la

---

\* Il che dimostra che il cibo, come tutto ciò che entra nell'ambito del cotto, cioè della cultura, acquista valore di *segno* e di distinzione.

preoccupazione per i rituali e la purezza dei cibi decresce con il livello castale. Le complesse precauzioni della casta brahmanica si annullano quasi del tutto presso gli *harijan*\*.

Sarebbe un errore credere che le prescrizioni e distinzioni legate alla purezza e alle caste siano retaggi d'un passato destinato a svanire o a essere presto dimenticato. Tuttora nei villaggi indiani esistono pozzi separati perché l'acqua non sia contaminata dalle caste inferiori; con il risultato che i pozzi degli harijan, in genere collocati nelle posizioni meno favorevoli, sono i primi a prosciugarsi in tempo di siccità e che il rifiuto da parte delle altre caste di concedere l'uso dei propri pozzi può generare autentiche battaglie, con esito anche tragico.

Ma a volte il gusto tutto indiano del rituale, incontrandosi con le necessità moderne, genera situazioni più semplicemente paradossali, almeno ai nostri occhi. Così le mense aziendali delle grandi città assumono di preferenza cuochi di casta brahmanica, perché, appartenendo questi alla casta suprema, il cibo da essi preparato avrà le caratteristiche di purezza richieste. E nelle famiglie brahmaniche il valore delle abluzioni resta indiscusso; e qualche visitatore europeo stupefatto s'è visto negare la colazione dai propri ospiti (o peggio se l'è vista lanciare da metri di distanza) perché s'era limitato a lavarsi viso e mani prima del pasto anziché sottoporsi a una doccia completa.

Comprendere la cucina indiana è innanzitutto comprendere il suo carattere sacro. Ma è anche capire che i piatti elencati in questo libro non dovrebbero essere – se si vuol mantenere una qualche coerenza culturale – mischiati indiscriminatamente. Ciascuno deriva da una sua regione, con le sue tradizioni, i suoi riti e le sue incompatibilità. Il villaggio indiano antico (e per quanto riguarda l'alimentazione anche quello moderno) doveva essere del tutto autosufficiente. Per questo la cucina indiana è polverizzata tra mille tradizioni diverse. Non esiste una cucina indiana autentica che sia standard e valga per tutta l'India.

---

\* Da noi spesso denominati (erroneamente) paria o intoccabili. *Harijan* (figli di Dio) è il termine usato da Gandhi per sostituire le precedenti denominazioni, più o meno dispregiative.

Le ricette rutilanti e variopinte di questo libro non devono far pensare che questo sia il cibo quotidiano dell'India. Quella qui illustrata è cucina dell'India ricca – o almeno benestante. Kamala Markandaya nel suo bel romanzo *Nettare in un setaccio* (Feltrinelli, 1956) descrive quella che tuttora si può considerare la dispensa di una famiglia rurale indiana: riso, soprattutto, poi *panīr*, *ghī*, burro, olio, zucchero, sale e peperoncino piccante. Per la gran parte degli Indiani, la verdura e le spezie qui descritte e lavorate con tanta cura restano un lusso da riservarsi ai giorni di festa.

*Rossana Viani, aprile 1986*



# Introduzione

Ovington, viaggiatore inglese del XVII secolo, scrisse in *Un viaggio a Surat*, che “tra tutti i paesi della terra, [l’India è] l’unico Teatro Pubblico di Giustizia e Comprensione verso i Brutti e tutte le creature viventi”. Notò anche che, grazie alla loro dieta, gli indù si mantenevano aggraziati e snelli e godevano di una lunga vita. Il cibo, semplice e privo di carne, rendeva il loro pensiero “più rapido e agile”, dava loro una “più rapida comprensione delle cose” e sviluppava in loro uno spirito impavido.

In Occidente, con il crescente interesse per la cultura indiana si è sviluppato l’interesse per i cibi vegetariani. L’India, in cui gran parte della popolazione si astiene dal mangiare carne, ha elaborato una ricca ed estesa varietà di piatti vegetariani. Scopo di questo libro è presentare in termini semplici una parte di tale varietà appositamente per il cuoco vegetariano, ma con la certezza che molte di queste ricette tenderanno anche chi solitamente ama la carne e il pesce. Le abitudini culinarie variano da zona a zona; noi abbiamo raccolto ricette provenienti da tutto il subcontinente per illustrare la varietà delle tecniche culinarie e le varie possibilità esistenti per il cuoco vegetariano.

In altri tempi, l’India era un paese ricco per quanto riguarda la varietà e la quantità di alimenti disponibili. I viaggiatori stranieri che giungevano in India, dall’inizio del XVII secolo in poi, hanno notato con stupore l’abbondanza, e il costo limitato, di una enorme quantità di cibi e prodotti alimentari disponibili nei bazar e nei mercati di grandi e piccole città. Poeti dell’era Moghul (1556-1784) come Sur Das, hanno descritto i pasti tipici del tempo. La colazione del mattino (*kalevā*) consisteva in una varietà di frutta e dolci, accompagnati da pane e burro, latte o yogurt. Il pane consisteva di un impasto di farina di frumento e *besan*. Sempre a colazione venivano serviti *pakora*, *jalebī*, *laḍḍū*, *malpuā*, *chironjis*, uva passa, mandorle, pistacchi, noci di cocco, banane, manghi, albicocche, anacardi, angurie e datteri secchi. A pranzo erano serviti

*kacaurī* (*pūrī* imbottite), *luchchi* (una varietà di pane fritto), *khicarī*, latte, burro, *ghī*, miele, frutta secca, ortaggi, *poppadoms*, limoni, zenzero, conserve piccanti e diversi tipi di legumi. Con la disponibilità di simili alimenti, ricchi e nutrienti, i piatti base della cucina indiana erano, a quell'epoca, ormai già cristallizzati.

Sia il clima sia l'ambiente hanno influenzato la cucina e le abitudini alimentari, producendo variazioni regionali precise. Queste variazioni si riflettono maggiormente nella cucina delle quattro principali città, Delhi, Madras, Bombay e Calcutta. Nel nord, dove viene coltivato il grano, l'alimento base è rappresentato dal pane, anziché dal riso. L'influenza esercitata dai vicini mediorientali si rivela nelle tecniche culinarie "Mughlai", nella preparazione del *pulāv* o nella cottura *tandūrī*. Il *tandūr* è un forno all'aperto, fatto di fango o argilla e di forma che ricorda la botte. Questo forno viene usato per cuocere sia il pane, sia altri piatti *tandūrī*. I curry, il più comune dei quali è a base di piselli e patate, sono solitamente accompagnati da riso o *khicarī*. Gli ortaggi vengono cucinati come *bhujjīyā* o *bhurtā*. I legumi (*dāl*) sono presenti in quasi ogni pasto sotto varie forme. Il *dahī* (yogurt) rappresenta, assieme alle conserve e ai *caṭnī*, un'aggiunta nutriente. Il pasto può essere completato da dessert e dolci a base di latte, specie da *phirnī* e da diversi *khīr* e *halvā*.

L'India del Sud è nota per i suoi piatti di riso e vegetariani, i quali, benché non siano ricchi quanto quelli del nord, sono indubbiamente più piccanti. Un ruolo importante è svolto nella cucina del sud dalla noce di cocco e dai suoi prodotti; molti piatti tipici del nord vengono ripresi dalla cucina dell'India del sud e variati dall'aggiunta di cocco. Alla fine del pasto, il riso può essere mescolato allo yogurt, ottenendo così un effetto rinfrescante. Anche il *pachadi*, yogurt condito, simile alla *raita* del nord, può essere servito a pranzo. La colazione dell'India del sud è composta da *idli*, tortine di riso a vapore, e *dosā*, frittelle ottenute con diversi tipi di farina, accompagnate da *caṭnī* o *sāmbār*, una zuppa piccante di lenticchie. Il caffè dell'India del sud, che come qualità è tra i migliori del mondo, viene bevuto con latte e zucchero e viene servito a qualunque ora del giorno.

Nell'India occidentale, i piatti vegetariani assumono un carattere Gujerati o Maharashtri. All'inizio del pasto si serve un dolce, che viene mangiato con *pūrī* o *capātī*, seguito da piatti a base di ortaggi e legumi speziati. Alcuni cuochi di tale zona amano dolcificare i piatti a base di lenticchie e ortaggi. Solitamente a fine pasto viene servito del riso, benché nell'ovest il consumo di riso sia inferiore rispetto al Sud o all'Est. I dessert più comuni sono dolci a base di latte con aggiunta di riso e noci, o lo *śrīkhaṇḍ*, yogurt addolcito e condito con cardamomo e zafferano. Nel Maharashtra è uso comune consumare un piatto di verdura e *pūrī* con lo *śrīkhaṇḍ*. *Bhel-pūrī* è uno spuntino venduto a ogni angolo di Bombay e rappresenta la specialità di alcuni ristoranti.

Nel Bengala, dove riso e *dāl* sono alimenti comuni, molti vegetariani mangiano pesce. Questo pone a volte dei problemi agli indù del Sud che vanno a visitare le regioni più orientali! I cibi del Bengala o dell'India dell'est sono meno elaborati; il riso e il *luchchi*, pane fritto simile alle *pūrī*, rappresentano gli alimenti principali. I dessert sono più semplici e costituiti per lo più da yogurt dolcificato (*miṣṭī dhoī*) o dolci a base di latte quali il *sandés*, i *rasmalāi* e i *gulāb jāmun*. Il Bengala è famoso per i dolciumi che produce e le guance pienotte dei bambini vengono spesso paragonate alla più nota delicatezza bengalese, i *rasgullā*.

Secondo gli Yogi dei tempi passati, il cibo, come ogni altra cosa, possiede almeno una di tre distinte qualità, o una mistura di queste. Tali qualità sono *tamas*, la qualità dell'inerzia e dell'ottusità; *rajas*, la qualità dell'azione e della eccitazione della mente e del corpo; e *sattva*, la qualità dell'armonia e dell'elevazione dello spirito. Alcuni alimenti sono facilmente classificabili entro una di queste categorie. Il peperoncino, ad esempio, è ovviamente un ingrediente *rajas*. Autorevoli Saggi dell'antichità si spingono oltre e classificano le radici commestibili come tendenzialmente *tamas*, poiché si sviluppano sottoterra, al buio. Ciò che invece cresce e si sviluppa nell'aria, al di sopra del livello del terreno, viene considerato come *sattva*.

Il *Mahābhārata*, in un verso di Shanti Parva, indica tra le dieci discipline essenziali della vita (273.15) la necessità di mantenere puri i cibi e le bevande. Il *Bhagavad Gītā* distingue vari temperamenti, a seconda dei cibi preferiti. Le personalità *sattva* preferiscono alimenti saporiti,

oleosi, essenziali e gradevoli, e questi migliorano la vita, danno energia, vigore, salute, gioia e allegria. Gli alimenti preferiti dalle personalità *rajas* sono eccessivamente amari, acidi, salati, acri, o asciutti e piccanti. Questi provocano dolore, angosce e malattie, dice il *Gītā*. Gli individui *tamas* preferiscono invece cibi raffermi, privi di sapore, avariati o avanzati. Queste qualità si riferiscono a un cibo che ha perso il suo valore nutritivo a causa di una preparazione cattiva o sbagliata o a causa di putrefazione (XVII. 8-10).

Il pasto nel suo insieme dovrebbe quindi essere pianificato come un pasto armonioso e *sattva*. Se si usano spezie o sostanze acide, queste vanno bilanciate con sapori dolci. Il pasto che rende sazi e sonnolenti, riempie anche di qualità *tamas*. Un pasto troppo speziato che stimola eccessivamente gli organi deputati alla digestione o che eccita il sistema nervoso è un pasto *rajas*. Dopo un pasto *sattva* ci si sente soddisfatti ma non appesantiti. “Mangia fino a che il tuo stomaco sia pieno a tre quarti; lasciane un quarto al Signore.” Questo saggio detto permette di apprezzare pienamente i cibi e contemporaneamente dà al sistema digestivo la possibilità di lavorare in piena efficienza.

In India, coloro che seguono il codice *hindi* dell’*ahimsa* (non-violenza) pensano che valga la pena praticare tale virtù anche quando ci si sente affamati! Ciò non ha in alcun modo inibito l’ingegnosità indiana né la loro vitalità, che vengono espresse in modo così evidente nell’arte culinaria. Il cibo e la necessità di mangiare sono doni divini e tutto ciò che riguarda l’alimentazione, dalla preparazione al consumo, deve essere praticato con rispetto e gioia. Ogni stadio della preparazione è un’arte in sé e il vero cuoco è restio a cedere alla comodità degli elettrodomestici. D’altra parte, il cuoco occidentale, al contrario dei paciosi abitanti dei villaggi, non ha certamente il tempo di rimescolare un dolce per ore e ore, o di tostare e macinare giornalmente le spezie per il suo curry. Per quanto possibile abbiamo cercato di eliminare i procedimenti più lunghi indicandovi le “scorciatoie” adottate anche dalle cuoche indiane di città.

Tradizionalmente, l’arte della cucina indiana è stata trasmessa oralmente di madre in figlia, di padre in figlio, e, come nella maggior parte

degli altri paesi, anche in India il cuoco è un tesoro inestimabile rispettato da tutti gli strati sociali. Il maestro cuoco delle antiche corti godeva di rispetto quanto il maestro musico, l'astrologo o il pittore, ed era artista a tutti gli effetti. I grandi cuochi si specializzavano in parti limitate dell'arte culinaria, e separatamente indagarono l'arte del riso, dei vegetali, dei dolci e così via, fino a ottenere le magiche misture impiegate ancor oggi.

Grazie all'uso di spezie sottilmente aromatiche, all'aroma naturale di verdure cotte a vapore o fritte, delle noci e della frutta, il commensale si sente immediatamente tentato. Ma anche gli occhi vengono deliziati da una varietà di colori che va dai bianchi vellutati delle delicate *raita* e dei piatti a base di riso ai rossi brillanti delle salse e delle conserve piccanti. È nella varietà della cucina indiana che si evidenziano le potenzialità degli alimenti vegetali. A mano a mano che svilupperete maggiore esperienza nella cucina indiana, ardimento, stile e avventura diventeranno le note chiave del vostro cucinare vegetariano. Delizie e meraviglie pervaderanno la vostra cucina e i vostri amici dediti a piatti carnei non potranno far altro che ammirare la vostra inventività.

Nella mia famiglia vi sono cuochi eccellenti, e ho anche amici e parenti in India che mi hanno fornito parecchie informazioni, oltre a essere i migliori critici in fatto di culinaria. Li ringrazio per il loro aiuto e ringrazio specialmente mia moglie che ha avuto l'ultima parola su ogni ricetta vagliata. Spero, ora che il mio compito è finito, che vi sentiate stimolati a compiere le vostre sperimentazioni.

