

CREATIVE  *signatures*

Anjalina Chugani

Esencias de la cocina India

Un viaje por el mundo de las especias

- Material complementario y glosario de términos -

Patrocinado por:



0. Introducción

EL PORQUÉ DE ESTE GLOSARIO

Este glosario o material complementario pretende ser un complemento al curso.

Su objetivo es complementar con información teórica aquello que se ha hablado en el curso y que por tiempo es complicado poder explicar o ilustrar.

Se han seleccionado aquellos conceptos, ingredientes o instrumentos que creemos que son más complejos,... sin embargo en caso de tener más dudas, tenéis el foro para hacer preguntas al respecto.

Esperamos que sea de utilidad. ¡También lo podéis descargar!

Índice

1. *Historia de la cocina india*
2. *Glosario de especias*
3. *Los acompañamientos*
4. *Origen de los platos típicos*

1. Los inicios _ Breve historia de la cocina India



- La gastronomía, es muy variada, debido a la diversidad de culturas que han enriquecido a la India a lo largo de las diferentes colonizaciones, que ha sido objeto este país.
- La mayor parte de las comidas, están relacionadas con el uso significativo de la gran variedad de especias y verduras, las cuales están directamente relacionadas con la diversidad de estilos locales.
- Antiguamente, los hindúes comían sentados o recostados, sobre una esterilla. La comida se servía en platos, pero se llevaba a la boca, con 4 dedos (excepto el índice, por considerarse sucio) de la mano derecha, esta tradición, ha ido cambiando y los alimentos ahora se toman con tenedor y cuchara, siendo esta última la más importante para la cocina india.
- Hasta veinticinco especias molidas diferentes constituyen la herramienta indispensable con la que cuentan los cocineros indios para dar su toque personal. Las combinaciones de estas especias a modo de aliños se denomina *masala*. Una de las más conocidas es el curry, utilizado desde hace años en numerosos países europeos. La palabra curry procede de la palabra *kari*, que significa salsa de especias.
- En diferentes puntos de su historia, la India fue influenciada por muchas cocinas extranjeras como resultado de invasiones. Otra mayor influencia sobre la cocina India, además de estas culturas, ha sido el antiguo tratado de salud Hindú, el *Ayurveda*, así como por su puesto las otras incontables tradiciones que una civilización antigua desarrolló a lo largo de los siglos.

Foto de Sara Marlowe vía Flickr

Índice

1. *Historia de la cocina india*
2. *Glosario de especias*
 - *Cúrcuma*
 - *Cilantro*
 - *Canela*
 - *Mostaza*
 - *Comino*
 - *Chili rojo*
 - *Jengibre*
 - *Garam masala*

2. Glosario de especias_



CÚRCUMA

Definición_

Proviene de la rizoma de un arbusto del mismo nombre. Tradicionalmente, la gente la utilizaba para agregar sabor a sus platos; es conocida como la sal de oriente y es usada para la elaboración del curry en polvo.

También, tiene propiedades antiinflamatorias, y muchas mujeres la utilizan para dar brillo a su piel.

Propiedades_

Su principal cualidad es dotar de coloración a todo tipo de preparaciones. Aún así, se destaca por cierto aroma azafranado, con tintes especiados como los del jengibre.

Uso_

En India se utiliza fresco, como una verdura, además de como especia y tinte. En occidente se comercializa molido, y se utiliza como colorante alimenticio.

Sus usos más frecuentes tienen que ver principalmente con guisados y arroces.

Foto de Joachim Schlosser vía Flickr

2. Glosario de especias_



CILANTRO

Definición_

El cilantro es una hierba de la familia de las apiáceas, originario del sureste de Europa y que crece abundantemente en toda Europa, China, India, Turquía y Latino América.

Propiedades_

- El sabor de su semilla es muy parecido a la pimienta blanca.
- Es rico en aceites que actúan sobre el sistema digestivo, estimulando el apetito.

Uso_

La semilla se usa para mezcla de especias y como ingrediente principal del curry; con un sabor ligeramente agrisado muy apropiado para platos de cordero o cerdo.

Foto de Pete Taylor vía Flickr

2. Glosario de especias_



CANELA

Definición_

Derivada de la corteza seca del canelo, se corta y al secar se curva convirtiéndose en la canela en rama que conocemos.

Propiedades_

En rama y molida ayuda a aderezar el sabor de los platos.

Uso_

Cómo condimento de cordero, arroz, verduras y postres de todo tipo.

Foto de Jose Baeza vía Flickr

2. Glosario de especias_



MOSTAZA

Definición_

Planta herbácea, nacida en Oriente, introducida en Europa por los antiguos griegos, si bien alcanzó su mayor auge en la Roma imperial. Su aplicación fue impuesta por la necesidad de amortiguar el sabor de la carne, en tiempos en que su conservación presentaba grandes dificultades.

Sus semillas sirven para preparar un condimento del mismo nombre, de sabor más o menos picante.

Las regiones del sur de la India la utilizan de forma habitual en su gastronomía.

Propiedades_

Los granos de mostaza contiene dos componentes esenciales: el mironato y la mirosina; molidos con agua, liberan una esencia poco volátil y picante, a la que la mostaza debe su sabor específico.

Uso_

· Además de condimento, se utiliza para revestir antes de la cocción del conejo, cerdo, pollo.

· El aceite de mostaza combina muy bien con los pescados.

Foto de Jessica Spengler vía Flickr

2. Glosario de especias_



COMINO

Definición_

Está emparentado con el perejil, donde su planta procede de la zona mediterránea, posiblemente de Egipto o Siria, donde su uso gastronómico y medicinal se pierde en la historia.

Propiedades_

Su aroma es característico al ser dulce y a la vez fuerte (debido a su alto contenido en aceites), aunque sin embargo su sabor es ligeramente amargo. Consta con importantes propiedades digestivas.

Uso_

- Muy recurrido en cocciones de arroz, salsas, sopas y ensaladas.
- En India, se incorpora en bebidas como el *Lassi* (bebida fría a base de yogur).

Foto de Paul Goyette vía Flickr

2. Glosario de especias_



CHILI ROJO

Definición_

Se cree que es originario de América del Sur, siendo introducido por primera vez en India por los portugueses en el siglo XV.

En India es conocido como *lal mirchi*, elaborado a través de chilis frescos secados al Sol y finalmente convertidos en un polvo fino.

Propiedades_

- Tiene una cantidad importante de vitamina A y C.
- Aporta a los platos un color rojo natural y un sabor picante.

Uso_

En la cocina india se utiliza en la mayoría de sus platos.

Foto de Marko Grgsevis vía Flickr

2. Glosario de especias_



JENGIBRE

Definición_

Su nombre procede del hindú, es originario de las zonas tropicales del Sureste Asiático: India y China. Estos países son sus principales países productores. El jengibre fue la primera de las especias en llegar a Europa.

Propiedades_

Suele decirse que su aroma es cálida, exuberante y especiada. Que recuerda a los cítricos, especialmente al limón, a algunas aguas de colonia, a hierba fresca y un poco a madera, pero dulce y aterciopelada.

Su sabor no se queda atrás, con un inicio picante y exótico, extraño para muchos, siendo caliente y fresco a la vez.

Uso_

Tiene infinidad de usos, tanto en platos dulces o salados, ya que ayuda a resaltar guisos de carne o ave, sopas de verduras, pescados, pasteles, tartas, galletas, etc.

Foto de Mark vía Flickr

2. Glosario de especias_



GARAM MASALA

Definición_

Mezcla de especias originaria del norte de India. Es similar a lo que en occidente conocemos como polvo de curry, sólo que no es de color amarillo porque no lleva cúrcuma entre sus ingredientes.

Propiedades_

El *Garam Masala* más básico está compuesto por semillas de cilantro, comino, cardamomo, canela, clavos, nuez moscada y pimienta negra.

Uso_

Se utiliza para condimentar diversos platos de carnes o vegetales.

Foto de Robin vía Flickr

Índice

1. *Historia de la cocina india*
2. *Glosario de especias*
3. *Los acompañamientos*
 - *Arroz basmati*
 - *Chapati*

3. Los acompañamientos_



ARROZ BASMATI

Definición_

El auténtico arroz basmati se cultiva en India y Pakistán, siendo las zonas montañosas del Himalaya donde se produce el basmati de mayor calidad.

Propiedades_

Es de grano largo y fino, siendo característico su perfuma y delicado sabor. Es considerado el arroz de grano más largo, llegando a duplicar su tamaño después de la cocción.

Su contenido en almidón es alto (arroz glutinoso) por lo que si se quiere que quede suelto habrá que lavarlo varias veces con agua corriente y fresca, para eliminar el exceso de almidón.

Uso_

- Acompaña muy bien a carnes y pescados.
- Es ideal para elaborar tradicionales arroz al curry, *tandoori* o *pilaf* entre otros.
- Se puede comer en yogur o incluso solo.

Foto de Robin vía Flickr

3. Los acompañamientos_



CHAPATI

Definición_

Pan típico de países como India y Pakistán. Se conoce también con otros nombres como *Pulka*, *Roti* o *Naan*.

Propiedades_

Como no tiene levadura no es nada pesado siendo ideal para gente con digestión lenta.

Uso_

La gente lo usa como cuchara para coger los alimentos o para acompañar sopas u otros platos.

Foto de Paresh Jai vía Flickr

Índice

1. *Historia de la cocina india*
2. *Glosario de especias*
3. *Los acompañamientos*
4. *Origen de los platos típicos*
 - *Estilo Korma*
 - *Tikka Masala*
 - *Vindaloo*

4. Origen de los platos típico_



ESTILO KORMA

Se cree que el *korma* se originó en la era Mughal y fue elaborado por primera vez en la corte real de la India actual. Todas las regiones del sur de Asia, entre ellas Pakistán, Bangladesh, Nepal y Bután han incorporado el estilo *korma* en sus cocinas tradicionales.

Este plato que recibe diversas denominaciones tales como *qorma*, *khorma*, *kavurma* y *kurma*, suele ser cocinado en una salsa a base de yogur con varios condimentos que incluyen especias, coco, nueces y semillas. Las recetas de *korma* son tan diversas como las regiones en las que se ha popularizado.

Se puede preparar con cualquier tipo de carne como cordero, pollo, oveja o ternera. El cerdo no se utiliza en un curry *korma* ya que el plato en sí es considerado como una receta de la cocina musulmana, religión en la que el consumo de carne de cerdo no está permitido.

En los últimos tiempos, se ha convertido en un plato popular en muchas casas del Reino Unido.

Foto de Creative Signatures

4. Origen de los platos típico_



TIKKA MASALA

La gastronomía es, como parte fundamental de la cultura, algo vivo en continua evolución y movimiento. Este razonamiento es quizás la forma más adecuada de definir el origen del *Tikka Masala*. Existe una vieja polémica, si se le puede llamar así, sobre este plato que ha cruzado las fronteras de medio mundo, deleitando paladares con sus aromas, colores y sabores.

Esta polémica versa sobre su origen, siendo varias zonas las que han afirmado ser la cuna de este manjar. Por un lado quien reivindica su raíz hindú y por otro quien afirma que este plato no proviene de la India, siendo producto de los cocineros en su afán por aclimatar la cocina hindú al paladar británico.

Foto de Creative Signatures

4. Origen de los platos típico_



VINDALOO

A simple vista, la denominación de esta exquisita receta hace pensar que sus orígenes no hay que buscarlos en el subconsciente asiático. Dado a su origen colonial, ya que cuenta la historia que los marineros portugueses lo llevaron a Goa (India).

Esta palabra tiene que ver con la especialidad portuguesa conocida como *vindhalho*, derivada a su vez de dos ingredientes empleados en su elaboración: *vinho* (vinagre) y *alho* (ajo).

El *vindaloo* es denominado a veces como el rey de los currys debido a su extrema fortaleza en el picante.

Los platos con *vindaloo* han ganado tanta popularidad en Inglaterra que ya empieza a ser una mezcla habitual en muchos restaurantes indios y curry houses. En inglés coloquial se refiere a algo como *A Vindy* cuando se sabe que es muy caliente, aludiendo a su picante.

Foto de Creative Signatures

Fuentes de las imágenes_

Especias -> Foto de Sara Marlowe vía Flickr

Cúrcuma -> Foto de Joachim Schlosser vía Flickr

Cilantro -> Foto de Pete Taylor vía Flickr

Canela -> Foto de Jose Baeza vía Flickr

Mostaza -> Foto de Jessica Spengler vía Flickr

Comino -> Foto de Paul Goyette vía Flickr

Chili rojo -> Foto de Marko Grgsevis vía Flickr

Jengibre -> Foto de Mark vía Flickr

Garam masala -> Foto de Robin vía Flickr

Arroz basmati -> Foto de Robin vía Flickr

Chapati -> Foto de Paresh Jai vía Flickr

CREATIVE  *signatures*

Patrocinado por:

