

Les espècies són l'ànima, el color i l'aroma de la cuina índia. Acompanyen tot tipus de verdures, carns, arrossos, peixos i llegums.

# L'Índia saborosa

MÉS ENLLÀ DEL CURRI I DEL PICANT. US PROPOSEM DESCOBRIR UNA CUINA AROMÀTICA, INTENSA I SABOROSA. VIATGEM AL COR D'ÀSIA A TRAVÉS DE LES OLORS I ELS COLORS MÉS SABOROSOS, PER TASTAR ELS PLATS MÉS TRADICIONALS, PERÒ TAMBÉ PER CONÈIXER UN PAÍS MISTERIÓS.

## EL NOSTRE XEF

Format en cuina clàssica hindú, el xef Anand Singh Negi va treballar en un dels hotels exclusius *taj* del seu país, després va continuar desenvolupant la seva creativitat a Londres i, des del 2006, a Barcelona. Ens proposa plats bàsics d'aquesta gastronomia.



TEXT ENRIC DONATE - RECEPTES ANAND SINGH NEGI  
FOTOS BECKY LAWTON - CUINA ADRIAN GERALNIK - ESTILISME AGNES COBOTAITE



**'TANDOORI CHICKEN'**

Un pollastre tenduri —imprescindible— molt gustós, fruit d'una recepta molt famosa a l'Índia. Es prepara al forn tendur, en el qual la carn agafa un sabor fumat característic. També es pot preparar en un forn convencional o en una barbacoa a l'aire lliure.

Maridatge recomanat: *Muga Crianza 2006* (DOQ RIOJA) Preu: 15 €

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
BAIX	1 h	2,50 €

Un estofat caldós i especiat propi de les cuines asiàtiques, una pols groguenca que venen als supermercats o una fulla del *neem* negre. Tot és curri, tot és indi.

Així doncs, si vaig a un indi, demano un curri?

Però, anem a pams. Índia o hindú? La cuina que es practica a l'Índia és índia, però no necessàriament hindú. Tot i ser-hi la religió dominant, la varietat regional i les pràctiques dels diferents grups i castes dins de l'hinduisme donen a aquesta comunitat un caràcter molt heterogeni. Els hindús observen la prohibició de menjar vedella. Bona part dels creients, a més, són vegetarians, introduint lactis i ous a la dieta o sense. També segueixen aquest precepte molts jainistes, sikhs i budistes. Altres restriccions alimentàries, com ara la prohibició de l'all i la ceba, afecten grups més reduïts. Aquests hàbits estan relacionats amb l'estricta creença en la no violència, la puresa espiritual, però també amb idees de medicina tradicional. Per la seva banda, els musulmans indis tenen prohibit el porc, un tret diferencial dels cristians és el consum de vedella, mentre que els budistes del nord-est mostren la seva predilecció per l'arròs i el porc, un fet que els acosta a la cuina de la Xina i del sud-est asiàtic. L'alimentació té una funció tan cabdal en la cultura índia que cada confessió religiosa imposa una dieta singular com a element identitari, però, si parlem de cuina, l'adjectiu és *índia*.

**LA CAIXA MÀGICA**

Un cop desfet l'equívoc dels gentilicis, toca el picant. La cuina índia pica, en efecte, perquè conté ingredients com el gingebre, l'all, el bitxo, la cirereta i el pebre negre. A les cuines índies no hi pot faltar la caixa màgica, un recipient d'acer inoxidable amb cúrcuma, comí, llavors de mostassa negra, gingebre sec, pols de llavors de coriandre i fenigrec i *garam masala*. Al sud hi afegiríem fulles de curri, tamarinde, canyella i nou moscada. Les espècies són un component essencial de cada plat i el seu ús s'adreça tant als sentits com a la salut general, ja que els coneixements ayurvèdics els atribueixen propietats medicinals, entre d'altres, estimular la digestió. Hi ha qui pensa, però, que donen sensació de sacietat en àpats minsos o emmascaren aliments en estat dubtós. Sigui com sigui, tot el menjar indi està especiat, però no tot allò especiat pica. En general, podríem ▷

**Iogurt i altres lactis**

Els lactics casolans són típics a l'Índia. Se n'elaboren tres tipus de mantega: *makhan*, *malai* i *ghee*. També es fa *dahi* (iogurt), que es pren sol i àcid, sucant amb *parathas* de patata o amb els *thali*, per apaivagar el picant. De vegades, es consumeix en *raita*, l'amanida de vegetals crus ofegats en iogurt. El marinat del pollastre tenduri i *afghani* pren com a base el iogurt per adherir les espècies a la carn. El lassi, un batut de llet, iogurt i fruita, és una beguda d'estiu.





## El secret és la barreja 'garam masala'

Les espècies són un ingredient molt important en la cuina de l'Índia. La sàvia combinació d'espècies amb herbes aromàtiques i condiments és el secret d'una gastronomia única i genuïna. Intens, però no picant. La combinació d'espècies coneguda com a *garam masala*, literalment 'barreja calenta', és un element molt característic de les cuines índies. No hi ha ingredients fixos que el formin, tot i que gairebé sempre hi trobem cardamom, canyella, comí, nou moscada, coriandre i gingebre secs. Pot incloure pebre blanc, negre i llarg, però mai pebre vermell picant, que s'hi afegeix per separat, així com la cúrcuma, que donarà el color groguenc als plats. Al sud, es barreja amb llet de coco fins a esdevenir una pasta que s'incorpora als curris. Cada recepta demana una elaboració específica, personal i fresca, harmonitzada a cop de morter per aportar el màxim sabor. Si optem per un *garam masala* envasat, cal afegir-lo al final de la preparació perquè no perdi la qualitat aromàtica.

dir que la gastronomia índia juga a les lligues del picant i del dolç amb propostes extremes, ja que, si els plats tendeixen a ser picants, les postres petites, però llamineres i embafadores, amb molta fruita seca i tocs d'essència de roses, safrà, canyella i cardamom, contraresten l'element *foc* del menú.

Gran part de la cuina índia és vegetariana. L'exclusivitat vegetal no és sinònim d'avorriment, ans al contrari, els preparats amb hortalisses i llegums formen una dieta variada i completa. Ara bé, *vegetariana* no vol dir *sana*. Molts plats contenen una gran quantitat d'olis vegetals o greixos lactis, i els menús indis poden esdevenir pesats de pair. Per aconseguir l'equilibri, totes les mares es remetent a la tradició, medicina ayurvèdica preventiva en forma de receptari. Cada estació té els seus

productes de temporada, les seves espècies predominants i els plats bàsics. Un petit exemple: a l'hivern es posa gingebre al te, que escalfa el cos, a l'estiu cardamom, que el refresca, però el te sempre se serveix aparentment igual: calent, molt dolç i amb llet.

### MÉS D'UNA CUINA

La diversitat està marcada a foc en l'ànima índia. Onades successives de destrucció i conquestes han deixat una empremta que només una cultura tan permeable com capaç d'apropiar-se'n podria digerir. De l'Índia són originaris productes com el sèsam, l'albergínia, el cogombre, la mostassa i el pebre. Els nòmades indoeuropeus hi van arribar amb el seu bestiar i el consum generalitzat de lactis, viatgers xinesos hi >



### 'PUNJABI SAMOSA'

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
BAIX	1 h 30 min	1,50 €

Empanades vegetals. La *samosa* és un aperitiu molt típic del nord de l'Índia i se sol vendre acabada de fer en parades ambulants al carrer. Es pot preparar amb tot tipus de farcits (xai, pollastre, verdures), tot i que la més famosa és la de patata i pèsols. Maridatge recomanat: Estrella Damm Inèdit (ORIGEN CATALUNYA) Preu: 4 €/0,75 l



**'MURGH BIRYANI'**

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
ALT	1 h 30 min	5 €

Pollastre biryani. El secret d'aquesta recepta és coure els aliments amb l'olla ben tapada, perquè s'impregnin de totes les aromes i els vapors del guisat. Les espècies doten de personalitat gustativa el pollastre i l'arròs fa de coixí. Maridatge recomanat:

Leon Beyer Gewürztraminer 2007 (DO ALSACE, FRANÇA) Preu: 17 €



van dur el te i d'Àràbia va arribar el cafè. Més endavant, els colonitzadors europeus van introduir-hi productes americans com la patata, el tomàquet i el bitxo, fonamentals a la cuina índia actual. Geografies esculpides a cops de monsó ens parlen d'una altra diversitat. La terra, a la regió semidesèrtica de Rajasthan, produeix poc més que llegums i cereals, mentre que la vall del Ganges, rica en ramaderia, també regala arròs i blat, tota mena d'hortalisses i saborosos mangos, melons, síndries i fruites peculiars, com l'*amla*, el *jamun* o el *chikoo*. El sud tropical recull cocos verds, plàtans de diverses varietats, més mangos, litxis... Una agricultura excel·lent que es complementa amb els fruits del mar.

Cada estat, cada religió, cada comunitat té una forma distinta de menjar, tot i que comparteixen el *thali*, un menú de degustació quotidià que inclou cereals, verdures amb curri o sense, llegums i, segons la regió i la religió, elaboracions amb formatge fresc (*paneer*), carn, peix o marisc. Acostuma a presentar, també, un petit dolç, una conserva (*achar*) i salses diverses d'acompanyament (*chutney*). El *thali* és la veritable essència de la forma de menjar índia; sobre la taula s'ofereixen tantes opcions que ningú no podrà dir que se n'ha aixecat insatisfet.

**DOS ESTILS, UN PAÍS**

A grans trets, trobem dues cuines dominants que solen resumir-se en nord i sud. El Panjab, la regió de frontera entre l'Índia i el Pakistan, i Delhi són el paradigma de la cuina del nord. En caracteritzen els àpats la gran diversitat d'elaboracions de pa amb farina de blat integral (*atta*) o refinada (*medha*), i amb farciments diversos. Amb *atta* es prepara tant un simple *chapati* com la saborosa *paratha*, farcida de patata, ceba, coliflor, nap... El *naan* de farina refinada es cuina al tendur (*tandoor*), el forn de fang cilíndric tradicional. Les estrelles d'aquesta cuina són els espinacs amb mostassa (*sarson ka saag*) o amb *paneer* (*palak paneer*), els llegums, com el *dhal tadka* (lletnia groga) o el *dhal makhani* (lletnia negra i molta mantega), el curri de *rajma* (fesols) i el *chole bhature* (cigrons). També trobem farina de llegums (*besan*), utilitzada en arrebossats i fregits (*samosa* i *pakora*) i en l'elaboració de dolços. La cuina del nord beu de l'herència musulmana i es complementa amb la cuina *mughlai* o dels emperadors mongols que incorpora més receptes de >

**Símbol de l'abundància**

El basmati és una varietat d'arròs única del subcontinent indi que s'ha cultivat a les valls de l'Himàlaia i al Panjab en règim de rotació de conreus, combinat amb llegums i farratges, amb tècniques tradicionals. Llarg i fragant, amb notes de gessamí o sàndal, queda molt solt i dona un perfum peculiar als plats. S'empra als *biryani* i als *pulao*, o amb els *thali*, al nord del país. L'Índia, el segon productor mundial d'arròs, en té més de vint varietats autòctones.





## Fulles de curri: la immortalitat es va fer arbre

Diuen els vedes que el déu Indra fugia amb l'*amrita*, el nèctar de la immortalitat, quan unes gotes van caure sobre la terra i en va néixer l'arbre del *neem*. Sent d'origen diví, el *neem* negre o arbre del curri havia d'aportar quelcom únic. Les seves fulles han donat nom al plat més famós de les cuines asiàtiques: el curri. Fresques, tenen una vida útil breu (la seva aroma gairebé desapareix a les 72 hores de ser separades de la planta), fins i tot conservades en fred, per això en trobem més sovint la variant dessecada. Les fulles s'incorporen des del començament de l'elaboració, es fregeixen lleugerament perquè comencin a despendre l'aroma i es conserven a dins el plat fins al servei. En la medicina tradicional ayurvèdica es creu que l'arbre del curri mata els gèrmens i que el seu consum regular reforça el sistema immunològic, aclareix la pell i assegura uns cabells sans i forts. Per cert, aquesta medicina tradicional considera que som el que mengem.

carn, sobretot pollastre i cabra. El *biryani*, un plat d'arròs basmati i carn, molt especiat amb clau, cardamom, pebre, coriandre, comí i canyella n'és el plat insígnia: la paella de l'Índia. El pollastre tenduri i *afghani*, els *seekh* i *shami kebab* o el *korma*, un curri de mandonguilles de carn, no poden faltar al menú d'un bon restaurant del nord de l'Índia. Les postres es presenten sovint com boles de farina de cigrons (*ladhu*) o de *paneer* i almívar (*gulabjamun*, *rasgullah*). També tenen base làctia els *burfis*, amb diversos fruits secs, el *kulfi* (gelat) i el *kheer* (arròs amb llet). La beguda típica del nord és el *chai*, un te amb llet molt dolç i, de vegades, especiat, que va bé a tothora.

A l'altre extrem, la cuina de Tamil Nadu i de tot el sud de l'Índia presenta unes propostes més lleugeres. Els plats

característics s'elaboren amb una massa d'arròs i llenties fermentada que deriva en els deliciosos *idli*, uns pastissos flonjos que es mengen per esmorzar, i les *dosa*, grans creps farcides de verdures o llegums. La tercera especialitat en discòrdia és l'*uttapam*, la pizza índia, que es prepara amb la mateixa massa, coberta de verdures i cireretes.

### COMPLEMENTES A TAULA

Qualsevol àpat va acompanyat de diverses salses. D'aquesta manera, ens trobem amb el *sambar*, imprescindible a les taules del sud, que és el resultat de coure a foc lent llenties (*tovar dhal*) i verdures fins a liquar-les. Sovint també se serveix *chutney* de coco i llavors de mostassa, i *rasam* de tomàquet i tamarinde. ▶

## 'NARIAL JHINGA'

NIVELL	TEMPS	RACIÓ
BAIX	1 h	4,50 €

Unes gambes ben especiades acompanyades de salsa de coco, un plat on no hi falta el curri i la típica barreja *garam masala*. Us donem, però, un consell: la llet de coco s'ha de conservar a la nevera, una vegada s'ha obert, ja que és un producte que caduca ràpidament.

Maridatge recomanat: *Casal de Armán 2009* (DO RIBEIRO) Preu: 12 €





## GUIA PRÀCTICA

Algunes adreces on degustar receptes de l'Índia, botigues on comprar productes asiàtics, llibres i alguna referència per saber-ne una mica més:



### ON MENJAR

- Bembì.** Consell de Cent, 377. Barcelona. Tel. 93 502 49 52. Un enllaç entre l'Índia i Barcelona. El xef és l'autor de les receptes del reportatge, Anand Singh Negi.
- Tandoor.** Calàbria, 144. Barcelona. Tel. 93 425 32 06. Les aromes i els sabors d'una cuina índia de qualitat.
- Namasté.** Entença, 137. Barcelona. Tel. 93 226 19 19. Cuina tradicional hindú.
- Shanti.** Agustina Saragossa, 3-5. Barcelona. Tel. 93 252 31 15. Cuina hindú.
- Vindaloo.** Major, 35. Sabadell. Tel. 93 706 96 95. Restaurant, càtering i menjar per emportar. També fan sopars *Bollywood*.
- Indian Tandoori.** Riera, 48. Lloret de Mar. Tel. 972 36 09 52.
- Indian Restaurant Spices.** Av. de Sant Joan de Déu, 43. Calafell. Tel. 977 69 63 93.
- Taj Indian Restaurant.** Sínia des Muret, 23. Maó (Menorca). Tel. 971 35 40 70.

### ON COMPRAR

- J.K. Asian Food.** Sant Pau, 25. Barcelona. Tel. 93 317 88 85. Productes

gastronòmics i altres productes de l'Índia, en concret, i de l'Àsia en general.

**El Curri.** Hospital, 68. Barcelona. Tel. 93 443 77 12. Supermercat gastronòmic indi.

**Teteria Índia.** Jacint Verdaguer, 9. Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 666 66 63.

Tes, batuts de fruites, productes ecològics i de comerç just.

**Sabores de Asia.** [www.saboresdeasia.es](http://www.saboresdeasia.es). Botiga virtual que té a la venda productes internacionals, especialment indis i asiàtics en general.

### LLIBRES

#### **Cocina india para occidentales.**

Anand Singh Negi. Océano Ambar. Barcelona, 2009. Preu: 30 €.

#### **La cuina índia.**

Montserrat Sariola. Columna. Barcelona, 2002. Preu: 17 €.

#### **Mil colores, mil sabores.**

Monisha Bharadwaj. Intermón Oxfam. Preu: 28 €.

### PER SABER-NE MÉS

**Casa Àsia.** Av. Diagonal, 373. Barcelona. Tel. 93 368 08 36. [www.casaasia.es](http://www.casaasia.es). Un punt de contacte entre l'Àsia i Catalunya.

“ACABEM AMB UNA BARREJA DE CAFÈ I XICOÍRIA, AMB SUCRE I LLET, EN UN GOT DINS UN BOL”

Al sud també existeix la noció de *thali*, servit sobre una fulla de bananer, que inclou més varietats d'arròs: amb llimona, amb tamarinde, amb iogurt... Tot i que predominen els menús vegetarians, també trobem curris de peix i marisc molt especiats i amb omnipresència de la llet de coco. L'elaboració dels dolços és similar a la del nord, però inclou les fruites locals.

Finalment, acabem l'àpat amb el cafè del sud de l'Índia, és a dir una barreja de cafè i xicoira servit amb llet i sucre en un got dins un bol (*dabarah*). Per cert, si el cambrer n'ha vessat una mica no us estranyi, és la llicència perquè us atreviu a passar-lo d'un recipient a l'altre fins que arribi a la temperatura de consum més adequada.

### MÉS OFERTA, i DE QUALITAT

Sovint, la imatge que percebem a Catalunya de l'Índia és molt parcial. La gran quantitat de panjabis que viuen a les nostres ciutats ha fet que la cuina del nord sigui la usual als restaurants indis, que, a més, han de lluitar contra la poca tolerància al picant dels clients. De totes maneres, cada vegada hi ha més restauradors que aposten per oferir una cuina refinada, i ahora n'apareixen d'altres de més genuïns per a la comunitat índia establerta a casa nostra. S'amplia l'oferta i millora la qualitat; ara només cal que el proper cop que us convidin a un indi, us atreviu a demanar alguna cosa més que pollastre al curri. ■