

## Τα 10 κορυφαία ινδικά μπαχαρικά



Αναζητάτε τρόπους να

δημιουργήσετε ινδικά πιάτα; Τα 10 μπαχαρικά σήμα κατατεθέν της ινδικής κουζίνας είναι ό,τι καλύτερο προκειμένου να ξεκινήσετε. Ας δούμε ποια είναι...

Το ινδικό φαγητό είναι πικάντικο και ιδιαίτερα νόστιμο και αυτό επειδή περιέχει ένα μοναδικό μίγμα από βότανα και άλλα εξωτικά αρώματα και μπαχαρικά. Αυτή η λίστα περιγράφει κάποιες από τις πιο κοινές γεύσεις της ινδικής κουζίνας, και αξίζει να τις δοκιμάσετε όλες και να διευρύνετε την... παλέτα σας για το φαγητό και τις γεύσεις της Ινδίας.

Αναζητάτε τρόπους να δημιουργήσετε ινδικά πιάτα; Τα 10 μπαχαρικά σήμα κατατεθέν της ινδικής κουζίνας είναι ό,τι καλύτερο προκειμένου να ξεκινήσετε. Ας δούμε ποια είναι...

### Κουρκουμάς

Ο κουρκουμάς ή κιτρινόριζα είναι ένα ινδικό μπαχαρικό με φωτεινό, κίτρινο χρώμα και χρησιμοποιείται τόσο στη βόρεια, όσο και στη νότια Ινδία. Προέρχεται από ένα ενδημικό φυτό της Ινδίας που ανήκει στην οικογένεια του τζίντζερ. Προκύπτει από βραστές, ξηρές και καθαρισμένες ρίζες του φυτού κουρκουμά. Χρησιμοποιείται για

τη γεύση και το χρώμα του φαγητού και είναι κύριο συστατικό στη σκόνη κάρυ.

## **Κόλιαντρο**

Το κόλιαντρο σε σκόνη, γνωστό στην Ινδία ως «Dhaniya» αγοράζεται σε μορφή ολόκληρων σπόρων ή σε μορφή σκόνης. Οι σπόροι χρησιμοποιούνται συχνά ως καρύκευμα, με ή χωρίς ψήσιμο. Πρόκειται για ένα βότανο με λεπτό, γλυκό άρωμα που το κάνει απαραίτητο μπαχαρικό σε κάθε ινδικό νοικοκυριό. Χρησιμοποιείται στο ινδικό Dals (αποξηραμένα λαχανικά και όσπρια), σε σούπες, στο κάρυ και σε άλλα φαγητά. Τα φρέσκα φύλλα κόλιαντρου χρησιμοποιούνται ως γαρνιτούρα σε διάφορα πιάτα. Το κόλιαντρο παράγεται επίσης σε πολλές χώρες εκτός της Ινδίας.

## **Κύμινο**

Το κύμινο, γνωστό ως «Jeera» στην Ινδία, μπορεί επίσης να αγοραστεί σε μορφή ολόκληρων σπόρων και σκόνης και προέρχεται από ένα αποξηραμένο λευκό φρούτο ενός φυτού που καλλιεργείται σε διάφορα μέρη του κόσμου. Οι σπόροι του είναι πικροί και αρωματικοί. Το κύμινο χρησιμοποιείται στην ινδική κουζίνα ως αρωματική ουσία στο κάρυ, σε καρυκεύματα, στο ψωμί, σε κέικ και τυρί κ.ά. Χρησιμοποιείται σε μικρές ποσότητες και συνήθως ενισχύει τα πιάτα. Όλα τα ινδικά κάρυ και dals το περιέχουν σε μικρές ποσότητες. Συχνά οι σπόροι κύμινου θερμαίνονται και ψήνονται, κάτι το οποίο τους δίνει ισχυρή γεύση και άρωμα. Το κύμινο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μορφή σκόνης αλλά είναι καλύτερο να χρησιμοποιείται σε σπόρους.

## **Σπόροι μουστάρδας**

Οι σπόροι μουστάρδας προέρχονται από ένα βότανο που καλλιεργείται ως

λαχανικό και μπαχαρικό. Είναι, είτε μικροσκοπικοί μαύροι, είτε κίτρινοι, λευκοί ή καφέ και απελευθερώνουν το πλήρες άρωμά τους όταν ψήνονται. Αφού θερμανθούν «σκάνε» και αποκτούν μια ξεχωριστή γεύση. Η κίτρινη/λευκή μουστάρδα προέρχεται από την Κίνα και μετά έφτασε στη βόρεια Ινδία. Οι σπόροι μαύρης μουστάρδας προέρχονται από την περιοχή της νότιας Μεσογείου αλλά καλλιεργούνται σε όλο τον κόσμο. Σκόνες χρησιμοποιούνται επίσης σε μαγιονέζα και τα φύλλα του φυτού μουστάρδας χρησιμοποιούνται είτε αποξηραμένα ή αφυδατωμένα για γεύση στα πιάτα.

## **Κάρυ**

Τα φύλλα του δέντρου κάρυ, χρησιμεύουν, μαζί με άλλα μπαχαρικά για τη δημιουργία ενός καρυκεύματος που χρησιμοποιείται για να προσθέσει άρωμα και γεύση στην ινδική κουζίνα. Είναι ένα πικάντικο συστατικό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο φρέσκο όσο και αποξηραμένο. Το κάρυ χρησιμοποιείται συχνά ως σάλτσα σε πολλές ινδικές συνταγές. Το δέντρο από το οποίο προέρχεται δε χρησιμεύει μόνο για τα φύλλα του, αλλά και ο φλοιός και οι ρίζες το είναι γνωστά τονωτικά και διεγερτικά. Έρευνες δείχνουν ότι το κάρυ υπήρχε ήδη προ Χριστού.

## **Τάμαριντ**

Η πάστα τάμαριντ παρασκευάζεται από τον ώριμο καρπό του αιθαλούς δέντρου τάμαριντ. Προέρχεται από τη Μαδαγασκάρη και ο πολτός του χρησιμοποιείται σε πολλές ινδικές γαστρονομικές δημιουργίες. Χρησιμοποιείται ως καρύκευμα στην Ινδία και καλλιεργείται εκεί και σε άλλες ημιτροπικές περιοχές με χαμηλή βροχόπτωση. Έχει μια πικρή και όξινη γεύση και συνήθως κυκλοφορεί στο εμπόριο ως συμπυκνωμένη πάστα.

## **Κανέλα**

Η κανέλα προέρχεται από το φλοιό ενός αειθαλούς δέντρου της Ινδίας. Αυτό που είναι γνωστό ως η «πραγματική κανέλα» είναι ο αποξηραμένος εσωτερικός φλοιός του κορμού. Καλλιεργείται ως θάμνος και μετά από δύο χρόνια ανάπτυξης είναι έτοιμο για συγκομιδή. Το λάδι κανέλας προέρχεται επίσης από το φλοιό του δέντρου. Τα ξυλάκια κανέλας χρησιμοποιούνται στην ινδική μαγειρική για την παρασκευή πιλαφιού, biryani και ορισμένων κάρυ. Το άρωμα είναι γλυκό, γήινο και διαθέτει μια ζεστή απολαυστική γεύση. Επίσης χρησιμοποιείται ως σκόνη στη μαγειρική καθώς και στα αποξηραμένα ξυλάκια.

## **Μαύρο κάρδαμο**

Το μαύρο κάρδαμο είναι γνωστό για το καπνιστό, πικάντικο άρωμά του και χρησιμοποιείται σε πολλά ινδικά πιάτα. Διαφορετικό από το πράσινο κάρδαμο, το μαύρο κάρδαμο χρησιμοποιείται στην παρασκευή dals, κάρυ και biryani και του διάσημου ινδικού garam masala που δεν περιλαμβάνει μόνο μαύρο κάρδαμο αλλά και φύλλα δάφνης, μαύρο πιπέρι, μαύρο κύμινο, κανέλα, γαρίφαλο και μοσχοκάρυδο. Το λάδι από κάρδαμο είναι πολύτιμο συστατικό σε πολλές τροφές, συμπεριλαμβανομένων των ινδικών ποτών. Χρησιμοποιείται τόσο ολόκληρο, όσο και σε αλεσμένη μορφή. Το λάδι του κάρδαμου έχει εφαρμογές σε αρωματικά επεξεργασμένα τρόφιμα, λικέρ, αλλά και στην αρωματοποιία και σε φάρμακα.

## **Σαφράν**

Το σαφράν ή σαφράνι είναι από τα πιο δημοφιλή μπαχαρικά της ινδικής κουζίνας. Παράγεται από το φυτό κρόκος, από το άνθος του οποίου αποκόπτεται για να αποξηρανθεί και να χρησιμοποιηθεί στη μαγειρική. Το σαφράν έχει έντονο κόκκινο χρώμα το οποίο χάνει κατά το μαγείρεμα και η γεύση του είναι ελαφριά και διακριτική, αλλά οι ιδιότητές του στον οργανισμό είναι πολλές και ευεργετικές. Είναι απαραίτητο συστατικό σε κάθε πιάτο ρυζιού της ινδικής κουζίνας.

## **Πάπρικα**

Η κόκκινη σκόνη τσίλι ή πιο γνωστή ως πάπρικα προσθέτει μια πικάντικη νότα στο ινδικό φαγητό και δικαίως είναι γνωστή ως «ο βασιλιάς όλων των μπαχαρικών». Το τσίλι είναι τα αποξηραμένα ώριμα «φρούτα» του γένους *Capsicum*. Πιστεύεται ότι προέρχεται από τη Νότια Αμερική και συστήθηκε για πρώτη φορά στους Ινδιάνους από τους Πορτογάλους κατά τον 15ο αιώνα. Σήμερα χρησιμοποιείται στα περίφημα ινδικά πιάτα με κάρυ.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)