



Circolo Eledrea

Associazione Culturale – Via Principessa Iolanda, 3 07100 – SASSARI – eledrea.circolo@virgilio.it

tel/fax +39 0795574162 - www.circoloeledrea.com



ci trovi su

facebook

Il Circolo Eledrea – via Grazia Deledda, 89/a - Sassari

propone per i Soci ARCI

Una cena a tema “INDIA”

Sabato 14 dicembre 2013 con inizio alle ore 21,00

Insieme alla cinese la cucina indiana è, tra le cucine d'Oriente, la più conosciuta nel mondo.

*Caratterizzata dall'uso di forti aromi, alla sua base sta il **curry**, una preparazione abbastanza complessa, può essere più o meno piccante, più o meno aromatica, più o meno ricca di spezie e ingredienti a seconda delle regioni.*

Le varie spezie non hanno solo il compito di insaporire i piatti, in India si mangia anche con l'intento di conquistare l'equilibrio fisico e, soprattutto spirituale. Questa armonia che trasforma le persone in esseri equilibrati e sani, viene ricercata attraverso una attenta scelta e combinazione degli alimenti durante la preparazione quotidiana dei piatti.

Quando gli indiani avvertono un disturbo non aspettano che il corpo arrivi alla disarmonia, ma già preparando un pasto fanno attenzione a scegliere soltanto cibi che siano salutari e leggeri, mentre gli alimenti considerati pesanti vengono accompagnati da spezie adeguate, in modo che possano essere assimilati meglio dall'organismo.

Ad esempio il pepe, componente essenziale di un misto di spezie, aiuta nei disturbi della digestione, lo zenzero stimola l'appetito, i chiodi di garofano rafforzano il cuore, il basilico ha proprietà calmanti e la cannella, se usata nelle misture di spezie ha proprietà stimolanti e rinvigorenti, consumata come bevanda calda aiuta a curare il raffreddore.

Nella preparazione dei cibi interviene la distinzione tra spezie “calde” e “fredde”. Lo zenzero macinato, la cannella, le foglie d'alloro, il cardamomo sono considerate calde, cioè generano calore all'interno del corpo, per questo nel freddo Kashmir si beve il tè aromatizzato con queste spezie.

*Il “**curry**” è un insieme di spezie selezionate secondo il gusto e la fantasia di chi le miscela.*

*I cibi indiani vengono cucinati con il **ghee** (burro chiarificato), è molto diffuso l'uso dello yogurt e quasi tutti i piatti vengono accompagnati dal riso basmati, bollito o pilaf,*

Il vindaloo è un tipico piatto dell'India del Sud che si prepara con molti tipi di carne (agnello, maiale ecc.), piuttosto piccante, è insaporito con una miscela di spezie e aceto.

*Un posto importante è occupato dalle salse indiane: lo “**chutney**”, mostarda di frutta o verdura più o meno piccante, e il “**sambal**”, condimento a base di peperoncino verde, cipolle finemente tritate, limone e aceto.*

Il Circolo culturale Eledrea nel rispetto di quanto su detto vi propone una selezione di questa cucina,



Menu

Zuppa di funghi (funghi misti, pasta di spezie: coriandolo, finocchio, zenzero, peperoncino)

Masoor Dal con riso basmati (lenticchie, zenzero, curcuma, cumino, coriandolo, peperoncino)

Maiale vindaloo (polpa di maiale, ghee, cipolla, peperoncino, coriandolo, zenzero e aceto)

Murghi curry (pollo, ghee, curry per la carne, concentrato di pomodoro, latte di cocco, limone)

Stufato di pollo tandoori (pollo, ghee, spezie tandoori, yogurt, peperoncino verde fresco, pomodoro)

Sambal di verdure miste (verdure miste, scalogno, peperoncino verde, limone)

Gamberetti alla senape (gamberi, peperoncini rossi e verdi, ghee, semi di senape nera e gialla, curcuma)

Manzo al curry (carne di manzo, curry per carne, peperoncino verde fresco)

Frutta

Dolce

Crema di mango (mango, zucchero di canna, panna, uva passa, anacardi)

Vino di SARDEGNA, Acqua n/g, caffè.

➤ € 30,00

Solo su prenotazione al 333 6596074 o eledrea.circolo@virgilio.it

Si prega la massima puntualità

