

Vegetáriánus konyha Indiában

Ha létezik a vegetáriánusok számára kedvező hely, akkor India biztosan ilyen, e szubkontinens ugyanis tobzódik a hús nélküli ételekben, a kizárólag növényi alapanyagokból készített fogások sokszínűsége valósággal meghökkentő. A vallásos hinduk tojást, sőt tejterméket sem esznek. Bár a húsfogyasztástól való tartózkodás India egészére közel sem jellemző, a világon ez az egyetlen olyan ország, ahol a húsevést erkölcsi alapon, az ahimszá vagyis az erőszakmentesség elvére hivatkozva utasítják el. Az ahimszát, amely elsősorban az indiai dzsainok körében alapvető morális erény, a hinduk és a buddhisták egyaránt mindig nagyra becsülték. Bár a buddhisták „ne ölj!” parancsa nemcsak az emberekre, hanem az állatokra is vonatkozik, sem ők, sem a hinduk soha nem követelték meg olyan mereven az ahimszá betartását, mint a dzsainok. A szigorú értelemben vett vegetárianizmus manapság elsősorban az árja, illetve a későbbi muszlim befolyástól érintetlen déli államokra, valamint Gudzsarát államra (69%) jellemző.

Ezzel szemben napjainkban a lakosságnak mindössze 25-30 százaléka vallja magát teljesen vegetáriánusnak. A vegetáriánusok magas száma a már említett Gudzsarátot kívül Rádzsasztán (60%), Pandzsáb-Harjána (54%) és Uttar Pradés (50%) államokra jellemző, míg a sor másik végén egyaránt hat-hat százalékkal Kerala, Orissza valamint Nyugat-Bengál állnak, ahol – tengerparti államok lévén – a hal igen olcsó táplálék. A több mint 1 milliárd lelket számláló Indiában a vegetárius hindukon kívül a fennmaradó 70-75%-ból a lakosság egy kilencedét kitevő muszlimok vallása a sertéshús fogyasztását tiltja, a keresztyényekre semmiféle húsevési tilalom nem vonatkozik, de – ellentétben a vallásos hindukkal – a marhahús kivételével a szikhek is bármilyen húst ehetnek.

Maszala

A hagyományos indiai konyhában a maszala fűszerkeveréket otthon készítik el.

• **Alap maszala:** 1/2 csésze köménymag, 1/2 csésze koriandermag, 1,5 cm nagyságú fahéj, hat nagy kardamom magjai, 12 szegfűszeg. A fűszereket szárazon pirítsuk meg, majd porrá őrölve, csavaros üvegbe rakjuk.

• **Garam maszala:** 2 evőkanál fekete bors, 25 nagy darab fahéj, 80-100 darab szegfűszeg, 25 kardamom. Hámozzuk meg a kardamomokat és tisztítsuk meg a fűszereket. Egész finomra őröljük meg és jól keverjük össze. Légmentesen záródó üvegben tároljuk

Bádzsi

A bádzsik saft nélküli zöldséges ételek, melyekhez általában rizst adnak. A bádzsi alapanyagok kiválasztásánál bátran párosíthatjuk a különböző zöldségeket, például a krumplit borsóval, karfiollal, padlizsánnal vagy hagymával. A sokféle módon elkészíthető paradicsomot pedig a zöldségek királynőjének tartják. A bádzsikba a friss gyömbért szeletelve adják, ezt azonban helyettesíthetjük reszelt szárított gyömbérrel vagy gyömbérporral. A bádzsik akkor finomak, ha teljesen elfőtt a levük.

• **Sárgarépa bádzsi:** 1 kg sárgarépa, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, késhegynyi őrölt fekete bors, só, 4 teáskanál mangópor (kapható), 1 teáskanál kurkuma, 4 teáskanál fehérkömény mag, 3 evőkanál vaj (90 g), bőséges margarin a sütéshez, 2 teáskanál apróra vágott korianderlevél.

A kockára vágott sárgarépát pároljuk meg egy kis sós vízben. Amikor megpuhult, bőséges vajban süssük

barnára. Jól csöpögtessük le. Melegítsünk 3 evőkanál vajat, tegyük bele a sült sárgarépát, a kurkumát, sőt, csilit, fekete borsot, korianderleveleket, mangóport, a fehérkömény magvakat és süssük 2-3 percig. Melegen tálaljuk rizs körettel.

• **Paprika bádzsi:** 5-6 darab közepes méretű fehérpaprika, 2 közepes nagyságú hagyma, 4 közepes paradicsom, 1 mokkáskanál kurkuma, só, 1/2 csésze vaj vagy margarin, 1 teáskanál garam maszala, 1 teáskanál összevágott korianderlevél.

Vágjuk a hagymát szeletekre, a paprikákat és a paradicsomokat nagy darabokra. Melegítsünk vajat, tegyük bele kurkumát és süssük benne a paprikát, hagymát és paradicsomot, míg a léből saft lesz. Szórjuk bele a garam maszalat és a korianderleveleket. Rizs mellé melegen szolgáljuk fel.

Padlizsán bartá

A bartá tulajdonképpen pépessé szétnyomott zöldségek fűszeres keveréke. Az indiaiak egyik kedvelt bartája padlizsánból készül. A töltött zöldségeket, mint például a töltött paprikát, krumplit, káposztát, paradicsomot, padlizsánt ugyancsak szívesen fogyasztják.

• **Paradicsomos padlizsán bartá:** 1 kg padlizsán, 2 nagy hagyma, 3 közepes nagyságú paradicsom, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál csili por vagy őrölt erős pirospaprika, 1/2 csésze margarin, só.

Sütőben drótrácson, gyakorta megforgatva süssük (grillezzük) puhára a padlizsánokat. Ha már a héjuk kissé megpörkölődött, mártsuk hideg vízbe, majd hámozzuk meg őket. Melegítsünk margarint, süssük benne az apró kockákra vágott hagymát világosbarnára, majd keverjük jól össze az összetört padlizsánnal és

a paradicsomszeletekkel. Sütés közben kavargassuk, míg a bartá az edény falától elválik. Szórjuk rá a fűszereket. Melegen tálaljuk.

• **Fokhagymás padlizsán bartá:** 1 kg padlizsán, 10 gerezd péppé zúzott fokhagyma, 4 közepes apróra vágott hagyma, 5 felszeletelt zöld csili vagy 3 hegyes erős zöldpaprika, 2 teáskanál mustármag, 2 evőkanál apróra vágott korianderlevél vagy petrezselyemzöldje, 4 evőkanál margarin, só.

A paradicsomos bartánál leírtak szerint grillezzük meg és készítsük el a padlizsánokat. Margarinban pirítsuk meg a hagymát, a fokhagymát, a zöld csilit és a mustármagot, majd tegyük bele az apróra vágott koriander zöldet és a padlizsánpépet. Alaposan keverjük össze és forró tűzön süssük öt percig. Szintén melegen tálaljuk.

Krumplis ételek

• **Joghurtos burgonya:** 1 kg apró szemű krumpli (lehetőleg újbungonya), 1 1/2 pohár joghurt, 1 teáskanál fehérkömény por, 1 teáskanál kurkuma, 1 teáskanál összevágott korianderlevél vagy petrezselyem, 1 teáskanál összevágott zöld csili vagy erős hegyes paprika, 2 teáskanál alapmaszala, só, 1 mokkáskanál csili por vagy erős pirospaprika, olaj a sütéshez, 6 evőkanál margarin, 1 pohár víz.

Bőséges olajban süssük világosbarnára a meghámozott egész burgonyákat. Vegyük ki a krumplikat és csöpögtessük le róluk az olajat. Margarinban pirítsuk egy percig a köményt, tegyük bele a kurkumát, a csili port és a joghurtot. Kavargassuk kis ideig, majd adjuk hozzá a sült krumplit, sót valamint öntsünk rá egy pohár vizet és lassú tűzön főzzük a krumplikat míg megpuhulnak. Keverjük hozzá az összevágott koriandert, zöld csilit és az alap maszalat. Melegen tálaljuk.

• **Újbungonya fűszeres, sajtos bundában:** 1/2 csésze liszt, tej a palacsintatésztahoz, 2 evőkanál reszelt sajt, 2 evőkanál ketchup, 1 teáskanál csili szósz, só, 20 db nagyon apró főtt újbungonya, kevés apróra tört cérnametélt, ghí vagy vaj.

Készítsünk palacsintatésztát a liszttel és tejjel, keverjük a masszába a reszelt sajtot, a ketchupot, a csili szószot és sózzuk meg. A megfőtt újbungonyákat mártjuk a palacsintatészta, majd forgassuk meg mindegyiket az apróra tört cérnametéltben. Ghíben vagy vajban süssük ki és fopgyszálóra szúrva tálaljuk.

• **Krumpli-korongok paradicsom szósszal:** 1 kg krumpli, 2 közepes sárgarépa, 1 közepes karfiol, 1 közepes fej kockára vágott hagyma, 30 dkg zöldborsó, 2 teáskanál összevágott korianderlevél vagy petrezselyem, 3 zöld csili vagy csípős hegyes zöldpaprika, 1 teáskanál friss gyömbér összezúva vagy 1 mokkáskanál szárított reszelt gyömbér, 1 mokkáskanál kurkuma, 3 teáskanál paradicsom ketchup, liszt a palacsintatésztahoz, zsemlemorzsa a panírozáshoz, margarin a sütéshez, 1 teáskanál alap maszala, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, só.

Főzzük a krumplit sós vízben puhára. Hagyjuk kihűlni, majd reszeljük le. Főzzük meg az apróra vágott sárgarépát sós vízben. Pirítsuk az összevágott hagymát, a gyömbéret egy evőkanál margarinban egy per-

cig. Adjuk hozzá a kurkumát, az összevágott karfiolt, a zöldborsót, só, a korianderleveleket, a zöld csilit, a fekete borsot és az alap maszalat, és az egészet süssük együtt két percig. Ezután öntsünk rá vizet és főzzük, míg a zöldségek megpuhulnak és a víz elpárolog. Adjuk hozzá a paradicsom ketchupot és hűtsük le. Tegyük a karfiolt a reszelt krumpli és sárgarépa keverékébe, és formáljunk belőle rántani való korongokat. Hintsük meg liszttel. Mártjuk meg a palacsintatészta, majd zsemlemorzsa. Serpenyőben forró margarinban süssük arany-barnára. Csöpögtessük le a krumpli-korongokat. Forrón tálaljuk.

Jégkrémek

Az indiai fagyaltok, jégkrémek fenségesek. A gyerekek kedvenc csemegéje a kulfi.

• **Kulfi faludhával:** 4 csésze tej, 3 teáskanál kukoricaliszt, 1 csésze sűrített tej, 3 zöld kardamom, 1 evőkanál durvára vágott mandula, 1 evőkanál összevágott pisztácia vagy dió, 3/4 csésze cukor, néhány csepp kevara ízesítő vagy más aroma.

Forraljuk fel a tejet az összetört kardamom magokkal. Adjuk hozzá a kondenzált tejet és kavargassuk, míg egy kicsit besűrűsödik. A kukoricaliszból egy kevés vízzel készítsünk sűrű masszát, majd keverjük a tejhez. Vegyük le a tűzről, tegyük bele a cukrot, a hámozott, összevágott mandulát, a pisztáciát és az aromát. Hűtsük le és töltsük jégkocka tartóba. Jégszekrényben legalább nyolc órát pihentessük. Faludhával szervírozzuk.

• **Faludha:** 2 bögre víz, 1 csésze kukoricaliszt, jeges víz, a sziruphoz 2 csésze víz és 1/3 csésze cukor, 1 mokkáskanál kevara aroma vagy 4-5 csepp rózsa esszencia.

A vízzel elkevert kukoricalisztet állandó keverés mellett főzzük a besűrűsödésig. A masszát krumplinyomón keresztül nyomjuk jeges vízbe, úgy, hogy a „szálak” a vízben szilárduljanak meg. Forraljunk a vízzel és cukorral szirupot, míg egy kicsit ragacsossá válik. Öntsük bele az esszenciát. Szűrjük le a faludhát és tegyük a szirupba. Lehűtve kulfival tálaljuk.

• **Mangó kulfi:** 4 csésze tej, 1 evőkanál kukoricaliszt, 1 csésze sűrített tej (khoja), 1 csésze vékony szeletekre vágott mangó (helyette sárgabarack, sárgadinnye vagy őszibarack), 3/4 csésze cukor.

Forraljuk fel a tejet a sűrített tejjel és kavargassuk, míg kissé besűrűsödik. Keverjük simára a kukoricalisztet egy kis vízzel, majd adjuk a tejkeverékhez és főzzük besűrűsödésig. Tegyük bele a mangó (gyümölcs) szeleteket, valamint a cukrot és főzzük néhány percig. Hagyjuk lehűlni. Töltsük jégkocka tartóba és fagyasszuk meg. A fagyasztáshoz legalább nyolc óra szükséges. Ebédre vagy vacsorára tálaljuk.

• **Pisztácia jégkrém:** 1 csésze pisztácia, 1 csésze cukor, 2 evőkanál liszt, 2 csésze tejszínhab, néhány csepp zöld és sárga ételszínező, 3 csésze tej, néhány csepp vanília aroma, néhány csepp mandula esszencia.

Dobjuk a pisztáciát forró vízbe, hámozzuk meg, majd vágjuk durvára. Forraljunk tejet. Cukorral és egy kis tejjel készítsünk sima pasztát a lisztből, majd kever-

jük a tejhez, és főzzük néhány percig, míg besűrűsödik. Hűtsük le, míg kissé megdermed. Tegyük a keveréket egy lehűtött tálba és verjük fel habverővel. Adjuk hozzá az esszenciát, a tejszínhabot és a pisztáciákat. Öntsük zsírpapírral kibélelt őzgerincformába és fagyasszuk meg. A fagyasztáshoz legalább kilenc óra szükséges.

• **Vanília jégkrém:** 2 csésze tej, 1 csésze cukor, késhegynyi só, 2 evőkanál liszt, 2 csésze tejszínhab, 1 kis darab vanília (helyette vaníliás cukor vagy pár csepp esszencia).

Forraljuk fel a tejet a vaníliával. Készítsünk sima pasztát a liszttel, cukorral, sóval és egy kis tejjel. Állan-

dó kevergetés mellett öntsük a tejhez és nagyon lassan főzzük, míg megvastagszik. Hűtsük le és töltsük egy fém edénybe. Fagyasszuk, míg egy kicsit megdermed. A félig megfagyott keveréket verjük fel habverővel. Lazítsuk fel a tejszínhabbal. Zsírpapírral kibélelt őzgerincformába öntsük, fedjük le és fagyasszuk meg. A fagyasztás legalább nyolc órát igényel.

• **Vaníliás gyümölcs jégkrém:** Ugyanúgy készül, ugyanazokkal az alkotó részekkel mint a vanília jégkrém, az eltérés csupán annyi, hogy a felvert tejszint keverjük el két evőkanál összevágott gyümölcs befőttel.

A leggyakrabban előforduló fűszerek

Ánizsmag: hurutoldó, szélhajtó, emésztést serkentő hatása miatt elmaradhatatlan része az indiai étkezésnek. Evés után rágcsálják. Ezen kívül édeségek, savanyúságok ízesítője.

Babérlevél: indiai változata nagyobb levelű, íze is eltér a miénkétől. Elsősorban rizsek, pulávok, karik ízesítésére szolgál. Hatásos reuma, rándulás, izomhúzódás ellen, valamint ideg- és méhbetegségek gyógyítására.

Borkő: néhány indiai édesség – zselés desszertek, gyümölcszselék – alkotóeleme, de felhasználják sütőporok, savanyú- és karamellcukrok készítéséhez is. A borkősavat savanyító szerként szén-savas italokba teszik.

Bors: magas vérnyomást csökkentő, szexuális erőt fokozó fűszer. Örölve szinte valamennyi indiai étel – az édeségeken kívül – adaléka. A fekete bors jóval csípősebb ízű, mint a fehér bors.

Cukor: az indiaiak meglehetősen édes-szájúak, a cukor készítését már i. e. 3000 táján ismerték. A cukornád termelés és a cukor előállítás eljárásai Indiából terjedtek el kelet felé Indokínába, nyugat felé pedig az arab országokba és Európába. A cukor szó szanszkrit eredetű (sarkarā). Sokféle cukrot használnak, például kókusz-léből és egyes pálmafajtákból pálmacukrot (kockacukrot) készítenek.

Csilipaprika: egészben (zölden vagy vörösen) illetve porítva teszik az ételbe (a zöld fajtája az erősebb). A nálunk vásárolható fűzér- vagy cseresznye paprika hasonlóképpen erős. A vörös örölt csilit erős piros paprikával pótolhatjuk.

Fahéj: ízjavító, kellemes szagú és ízű fűszer. Egészben vagy örölve karis, rizses ételekhez, csatnikhoz, édességekhez adják.

Fokhagyma: gyulladáscsökkentő, étvágygerjesztő, fertőtlenítő hatású, magas vérnyomás és érlemeszesedés elleni hatásos szer. Sós ételek alkotóeleme.

Gyömbér: rendben tartja a beleket, gyomorerősítő, étvágyjavító, vértisztító, erős illatú, kissé csípős ízű gyökér. Frissen vékony szeletekre vágva, öszszesűzva vagy szárítva, porrá törve főként karis ételek ízesítésére használják. Szinte minden indiai sós ételnek – a hagyma és a fokhagyma mellett – a gyömbér is tartozéka.

Kardamommag: öröltezen rizses, karis ételek ízesítésére alkalmas, s majdnem minden indiai édesség alkotórésze. A Dél-Indiában őshonos kardamom hatásos hányinger, köhögés és fejfájás ellen.

Kari-levelek: a babérlevélhez hasonló aromát adnak az ételeknek, elsősorban Dél-Indiában a különféle ételfogások ízesítésére használják.

Koriander: a nálunk elsősorban savanyúságokba használatos fűszer Indiában nagyon közkedvelt. Csaknem valamennyi sós ételük hozzávalója. Magját egészben vagy öröltezen teszik az ételekbe. Friss, zöld levelét ízesítésre és díszítésre használják. Pótolhatjuk petrezselyemmel, mely kinézetre hasonlít a korianderre, ám íze, szaga egészen más. Ha elültetünk cserépben 20-30 koriander magot és szorgalmas öntözzük, kb. tíz nap alatt kihajt és máris felhasználhatjuk az illatos korianderleveleket.

Kömény: jellegzetes szagú és ízű fűszernövény. Erősíti a testet és hűti a szemet. Az indiai köményeknek más az ízük, mint a nálunk megszokott római köménynek. A különböző aromájú, illatú köményeket elsősorban karikba, bádzsikba, pulávokba teszik. Alapfűszere a különféle maszaláknak is.

Kurkuma: vagy más néven haldi a nagyon drága sáfrány helyett használt sárga színező, nálunk a sáfrányos szeklicével helyettesíthető. Jellegzetes indiai ízt ad az ételeknek, azonban csak módjával adagoljuk, nehogy elnyomja a többi ízt és a piritásával is vigyázzunk, nehogy odaégjen. Gyógyszerként vércsillapító, vértisztító, étvágygerjesztő hatása miatt, valamint bőrbetegségek, epebántalmak gyógyítására ajánlják.

Menta, borsmenta: ideg- és gyomorerősítő, enyhíti a hányingert és segíti az emésztést. Saláták, rizses ételek, csatnik, desszertek, italok ízesítésére vagy ételek díszítésére alkalmas.

Mustármag: nálunk elsősorban a fehér mustármag ismert, amit savanyúságokba raknak. Indiában inkább a fekete mustármag elterjedt, szárazon megpirítva rizses, hüvelyes, zöldséges ételek, csatnik hozzávalójaként valamint savanyúságokba teszik. Jó reumás megbetegedésre és megfázás ellen.

Sáfrány: görcsoldó, izgató, szemgyógyító, hurutot csillapító szer. Az ára meglehetősen borsos és nagy adagban használva káros az egészségre.

Szezám-mag: növeli az erőnlétet, munkaképességet. Kiváló lecitinforrás. A pörkölt szezám-magoknak a mogyoróhoz hasonló az ízük. Kenyérbe, süteménybe használják. Olajával sütenek. Az A, B és E vitaminban gazdag szezámolaj megvédi az ereket a koleszterin lerakódástól, az érlemeszesedéstől.

Tamarind: a tamarindusz-fa savanykás-édeskés gyümölcse enyhe hashajtó, péppé örölve karik, csatnik, sütemények alkotó eleme. Noha nálunk is kapható, pótolhatjuk szilvadzsem és citromlé elegyével.