

Iniziativa di educazione alimentare:

MENÙ TIPICO DELL'INDIA

La **Cucina Indiana** si caratterizza per due **tradizioni** differenti. La prima, diffusa prevalentemente nel Nord del Paese, fa uso abbondante di **carne** e la seconda, diffusa invece nel Sud, è principalmente **vegetariana** ed è quella che più si contraddistingue per il grande utilizzo di **spezie** per aromatizzare i piatti ed accompagnare le verdure. Ingrediente immancabile in molti piatti della tradizione indiana è il **curry**, che non è una spezia ben sì una miscela di più spezie, unite in proporzioni variabili di volta in volta, in base al tipo di preparazione. Molti dei piatti della cucina indiana vengono accompagnati dal riso, in particolare nelle regioni del Sud perché ricche di risaie.

Scuola Primaria e Infanzia di San Cesario



22 GENNAIO 2019

PIATTO UNICO:

RISO BASMATI CON BOCCONCINI DI POLLO AL CURRY CON VERDURE - Patate, Carote e Fagiolini

Il pollo al curry e verdure si può presentare come piatto unico accompagnandolo con riso cotto al vapore. Solitamente il pasto è costituito da un'unica portata, in cui vengono proposti più alimenti contemporaneamente: il nome indiano è **thali**. Esso deriva dal nome del piatto in cui è servito che è grande e rotondo, in cui sono presenti carne, pollame e verdure, posizionati senza un ordine preciso e al centro una porzione di riso.

La ricetta che proponiamo è caratterizzata fortemente dal sapore del curry, una miscela di spezie composta solitamente da curcuma (che dona il tipico color giallo ocra), coriandolo, cumino, peperoncino, cardamomo, zafferano e cannella.



DOLCE:

BISCOTTI AL COCCO

Questi biscotti hanno consistenza morbida ed un sapore intenso, dato dal cocco essiccato, che è un altro ingrediente molto usato nella preparazione di dolci indiani. In molte regioni del Sud del paese nella terza settimana di agosto, hanno luogo le tipiche feste Indiane chiamate **grandi mela**, in onore del monzone e della noce di cocco; la palma di cocco viene anche chiamata “albero della ricchezza”, perché della pianta viene usata ogni sua parte.

