

CARE BALENE SAPETE CHE IN INDIA SI USA MANGIARE SEDUTI PER TERRA CON LE GAMBE INCROCIATE?



LA POSIZIONE ASSUNTA PER MANGIARE SEDUTI SUL PAVIMENTO SI CHIAMA "SUKHASANA" IN QUESTO MODO IL CORPO SI RILASSA E AVVIA IL PROCESSO DI DIGESTIONE PIU' VELOCEMENTE GRAZIE AL MOVIMENTO IN AVANTI DEL CORPO PER PRENDERE IL CIBO, INOLTRE ALZARSI E SEDERSI FA BENE AI LEGAMENTI DELLE GINOCCHIA E COSI' FACENDO SI AVRANNO GINOCCHIA FORTI ANCHE IN ETA' AVANZATA! SOLITAMENTE IN INDIA IL CIBO SI MANGIA CON LE MANI, SI USANO LE PRIME TRE DITA DELLA MANO DESTRA.

PIATTO TIPICO INDIANO

IL "THALI"

IL THALI E' IL PIATTO TIPICO PER ECCELLENZA DELL'INDIA, VIENE SERVITO IN UN GRANDE PIATTO DI ACCIAIO DIVISO IN SCOMPARTI OPPURE ALL'INTERNO DI TANTE CIOTOLINE. QUESTO PIATTO E' COMPOSTO DA MOLTI INGREDIENTI QUALI:

- LEGUMI (SOLITAMENTE LENTICCHIE)
- VERDURE COTTE E CRUDE
- UNO STUFATO CHIAMATO "MASALA" SPEZIATO A BASE DI VERDURE E FORMAGGIO
- UNA PORZIONE DI LATTICINI FRESCHI (YOGURT DI BUFALA OPPURE RAITA, UNO YOGURT LIQUIDO SAPIDO)
- RISO
- UNA CIALDA CROCCANTE CHIAMATA "PAPADUM"
- PANE
- DOLCETTO

GUARDATE COM'E' BELLO ED APPETITOSO, A NOI E' VENUTA VOGLIA DI MANGIARLO!



IL THALI BAMBINI E' UN PIATTO VEGETARIANO, SIGNIFICA CHE NON C'E' LA CARNE MA CI SONO ANCHE DELLE VERSIONI NON VEGETARIANE.

UN DOLCE TIPICO INDIANO, IL "KHEER"



SE LO DESIDERATE POTETE REALIZZARLO CON LE VOSTRE MAMME E I VOSTRI PAPA'

Ingredienti

- *Riso Basmati 100 g*
- *Latte 600 cl*
- *Uvetta 100 g*
- *Mandorle 100 g*
- *Pistacchi 50 g*
- *Semi di cardamomo 1 cucchiaino*
- *Essenza di rosa 6-8 gocce*

Preparazione



1. *Lavate e scolate il riso, quindi immergetelo in 150 cl di acqua per trenta minuti. Bollite il riso nella stessa acqua fino a quando tutta l'acqua è evaporata. Aggiungete il latte e fate bollire a fuoco basso per 1 ora e mezza.*



2. *Mescolate frequentemente per evitare che il riso si attacchi e si spappoli. Quando il composto risulta cremoso, unite lo zucchero e mescolate bene.*

Togliete dal fuoco e aggiungete i semi di cardamomo pestati, le gocce di essenza di rosa, l'uvetta, i pistacchi e le mandorle sminuzzate. Servite il Kheer caldo o freddo.