

ॐ शिरयानवज्रामुट्टीशिरयानवज्रामुट्टीशिरयानवज्रामुट्टीशिरयानवज्रामुट्टी ॐ



SHIRAYAN VAJRAMUTTHI MARTIAL ART ACADEMY



ORIENTALISZTIKA

ÁZSIA KONYHAMŰVÉSZE

INDIAI KONYHA

Az *'indiai-konyhaművészet'* kifejezést nem használhatjuk egységes értelemben, mivel a földrésznyi India ételkészítési szokásai az ország különböző népeinek hagyományában és vallási előírásaiban rejlenek.



Fokhagymás csirke, salátával

Ennélfogva az *'indiai-konyha'* kifejezést csupán átfogó értelemben alkalmazhatjuk és sokkalta inkább célszerű *'bengáli', 'kasmíri', 'pandjábi', 'mogul', 'maharástrai'* és egyéb, az indiai államokra jellemző konyhatechnikai sajátosságokról, s mindezekben belül elsősorban hinduk és mohamedánok vallási előírásai szerinti táplálkozási szokásokról beszélni.

Az előbbieken említettek egyrészt a felhasználható alapanyagokat, másrészt pedig azok elkészítési módjait szabályozzák.

A hithű hinduk nem fogyaszthatnak húst és más egyéb állati eredetű ételeket, amelyek az állat leölésével járnak, vagy potenciális életet tartalmazhatnak, mint például a tojás. Így kézenfekvő, hogy a *'hinduista-konyha'* a növényi eredetű alapanyagokat használja föl, tehát ebben az esetben a *'vegetáriánus-konyha'* a helyes kifejezés.



Zöldség-saláta sajttal

A hinduista konyhán belül megkülönböztethetjük még a **'buddhista'**, a **'vaisnava'**, a **'saivata'** és más hindu vallási ágazatok táplálkozási előírásaira vonatkozó előírásait is.

A mohamedán hitűek konyhatechnikáját a **'Korán'**, az **'iszlám'** szent könyve szabályozza, s az ételkészítési eljárások esetében leginkább az **arab hatások** érvényesülése figyelhető meg.

A mohamedán nem fogyaszthat **elhullott állatot, vért, pogány istenség nevében leölt, vagy annak áldozott állatot és disznóhúst** sem, mert azt tisztátalan állatnak tartják az előírások. Lényeges a vallási előírások szerint, hogy az elfogyasztandó állat vérének előzőleg ki kell folyni.

Ehet viszont **csirkét, bányát, birkát és marhát**, amely utóbbi viszont (pontosabban elsősorban a tehén) a **hinduk vallási előírásai szerint különösen védett, szent állatnak minősül.**

Könnyen észrevehető, hogy egy kisebb helyi vallásháborút lehetne kirobbantani, ha a hinduk egy leölt disznót dobának át egy mohamedán mecset falán, vagy a mohamedánok egy tehén levágott fejét csempésznék be egy hindu templomba.

Amikor az i.e.2. évezredben az **'áryák'** bevonultak India északi részébe, még **földművesek, pásztorok voltak** és nem volt tilos számukra állataik leölése és elfogyasztása.

Az i.e.1. évezred környékén továbbnyomultak dél felé és meghódították a Gangesz-vidéki őslakosokat. Annak érdekében, hogy előjogaikat megőrizték, kialakították a **kasztrendszert**, amely jelentős korlátokat emelt a **'bráhminok'** (papok), **'ksatriyák'** (harcosok), **'vaisyák'** (kereskedők, állattartók, földművesek) **'árya-rendje'** és a **'súdrák'** (szolgák), a leigázott őslakosok utódai közé.

A **hinduizmus** ugyanakkor az egyes rétegek és csoportok számára különleges, **csak rájuk vonatkozó rendelkezéseket** is tartalmaz, ezáltal ami az egyik számára szabad, az a másikkal tiltott.

A **'bráhminok'**, akik a **'tisztaság inkarnációi'** (megnyilvánulásai), nem ehettek húst, sőt még olyan edényben készült ételt sem fogyaszthattak, amelyben előzőleg, vagy valamikor húst főztek.

A **harcosok** erejének fenntartásához viszont erre szükség volt, így számukra engedélyezték.

Külön kategóriát képviseltek a **kaszton kívüliek**, az 'érinthatetlenek', akik a legpiszkosabb munkákat végezték, és mint 'hitetlenek', bármit megehettek, még a döghúst is.

Az alsóbb kasztokba tartozó hinduk közül többen esznek halat, vagy csirkét is, bár mindez vallási előírásaik szerint tiltott. A hinduk szerint mindenki olyan állatként születik újjá következő életében, amelyből — megsértve ezzel a vallási szabályokat — a legtöbbet fogyasztotta.

Eszerint tehát akik előző életükben disznóhúszabálók voltak, most szegényes óljakban keservesen rőfögve várják megváltó leöletésük napját.

A vegetáriánusok a tudomány fejlődésének köszönhetően ma már tudják, hogy valószínűleg ők sem kerülhetik el az alantas alsóbbrendű állatként történő újjászületést, mivel a zöldekkel együtt szabad szemmel nem látható élőlényeket pusztítanak és fogyasztanak el rendszeresen. Így valószínűleg ők sem kerülhetik el sorsukat.



Egyszerű indiai reggeli

Ezen elgondolás szerint a **buddhizmushoz valamelyest hasonló elveket valló 'djaina' szerzetesek szélsőséges csoportjai** megtagadták maguktól a táplálkozást és inkább az önkéntes éhhalált választották.

Más 'djaina' vallású csoportok megelégedtek azzal, hogy szájuk elé kendőt kötöttek, hogy ne lélegezhessenek be mikroszkopikus élőlényeket, valamint menet közben söprűvel takarították maguk előtt az utat, hogy semmiképp ne tapossanak el — akár akaratukon kívül is — szemmel nem látható élőlényeket.



Olajban sült zöldségek

Indiában, a gyarmatosítások alatti hittérítések következtében aránylag magas a keresztények száma, s elsősorban ők azok, akik disznóhúst is esznek.

Ezen kívül is van még több vallási- és népcsoport, amelyek szokásai eltérnek a többségtől, ilyenek a 'szikhek', 'jainek', 'coorgok', 'cigányok', stb.

Indiáról beszélve azonban a főzés módszereinek tárgyalásakor elsősorban a hindu és a mohamedán konyha szokásait kell figyelembe vennünk, s azokon belül is a 'védikus főzés tudományának hagyományait'.



Az indiai konyha által leginkább használt fűszerek:

ánizs, köménymag, római kömény, kardamonmag, fekete mustármag, koriander, gyömbér, szegfűszeg, fahéj, szegfűbors, szerecsendió, babérlevél, szurokfű, rozmarin, zsálya, petrezselyem, kapor, hagyma, fokhagyma, tamarind, cukor, só, korianderlevél, kakukkfű, sáfrány, fekete bors, piros bors, zöld bors, fehér bors, kámfor, asafoetida (vagy aszatgyanta), chillipaprika, lepkeszegmag, szezám, vanília, rózsavíz, menthalevél

Használatosak még különféle fűszerkeverékek is, mint a 'biryani', 'garam masala', vagy 'kari' ('curry').

A fűszereket három változatban használják: egészben, őrölve, valamint a kettő kombinációjában. A fűszerkeverékek alapanyagai porított formában szerepelnek, s Indiában a családok legtöbbször maga őrli és keveri fűszereit.

A fűszerkeverékeknek ugyanazon név alatt több változatuk is létezik.

Garam Masala 1.

1 rész szegfűszeg, 1 rész koriander, 1 rész gyömbér, 1 rész szerecsendió,
1 rész fahéj, 2 rész bors, 2 rész mustármag.

Garam Masala 2.

1 rész római kömény, 1 rész ánizs, 1 rész koriander, 1 rész mustármag,
1 rész gyömbér.

Garam Masala 3.

1 rész szerecsendió, 1 rész lepkeszegmag, 1 rész fahéj, 1 rész kardamonmag,
1 rész koriander, 1 rész ánizs, 1 rész babérlevél, 1 rész bors,
2 rész chillipaprika.

Kari 1.

1 rész garam masala keverék, 2 rész koriander, 2 rész kömény, 1 rész gyömbér,
1 rész szerecsendió, 1 rész chillipaprika, 1 rész sáfrány.

Kari 2.

1 rész szerecsendió, 1 rész gyömbér, 1 rész koriander, 1 rész mustármag,
1 rész sáfrány.

Biryani 1.

1 rész só, 1 rész cukor, 1 rész szerecsendió, 1 rész koriander, 1 rész sáfrány.

Biryani 2.

1 rész só, 1 rész cukor, 1 rész bors, 1 rész szerecsendió, 1 rész sáfrány.

A *'biryani'*, *'garam masala'* és *'kari'* nem csak fűszerkeverékek, hanem bizonyos, velük készített ételek elnevezései is.

A fűszereket általában előre megpirítják. Erre nem olajat, vagy zsírt, hanem *'tisztított vajat'*, *'ghí'*-t használnak.

Indiában a tejet széleskörűen alkalmazzák, s a *'védikus főzés'* három lényeges alkotóelemének a *tehéntej* a forrása, s ezek: a *'ghí'* (*tisztított vaj*), *'panír'* (*friss sajt*), *'dahi'* (*joghurt*).

Indiában a teát nem vízzel, hanem tejjel készítik úgy, hogy egy szűrőbe tealevelet tesznek, s azt tejjel forrázzák, akár több alkalommal is megismételve, majd sok cukorral ízesítik.

A régi időkben egyes jógik csak tehéntejet fogyasztottak, mert a *'védikus írások'* szerint a tej azokat a finomabb agyszövetek kialakulását segíti elő, amelyek Isten felismeréséhez és megértéséhez szükségesek.

Mivel az emberek a tehén tejét isszák, a *'védák'* a tehenet az emberi társadalom anyjaként tisztelik. A tehenek ezért Indiában bárhol szabadon, bántatlanul kószálhatnak, sőt *tehén-kórházuk* és *tehén-menhelyük* is létezik. A bikát is tisztelik, de őt már munkára fogják.

Az indiai konyha többfajta gyümölcsöt is használ, délen leginkább a *kókusz húsát és tejét*.

Az indiai főzőedények és konyhai eszközök változatos formákban jelennek meg.

A *'karahi'*, vagy *'karhai'* edény leginkább a kínai *'wok'*-ra hasonlít, de előbbi szélesebb és alacsonyabb.

Érdekes még a palacsintasütőhöz hasonlító *'degchi'*, vagy *'patula'*, amelynek *homorú fedele van*, így vizet is lehet benne tartani. Az indiai háziasszony ugyanis sohasem használ a készülő ételhez hideg vizet, csak meleget, vagy forró. A homorú fedő másik szerepe, hogy izzó faszenet lehet benne tartani, amely így felülről is melegíti az ételt.

Az indiai főzés tudományának az *'ayurvédikus orvoslás'* területén is nagy szerepe van. Az *'ayurvéda'* tanítása szerint - csakúgy, mint Kínában - a megfelelően megválogatott és elkészített ételek nem csak táplálkozásra, hanem *betegség-megelőzésre és gyógyításra* is szolgálnak.