

Angela Fiorentini  
Jaya Murthy

Le ricette della tradizione  
vegetariana indù



EDIZIONI ETS



[www.edizioniets.com](http://www.edizioniets.com)

© Copyright 2003

*seconda edizione 2008*

EDIZIONI ETS

Piazza Carrara, 16-19, I-56126 Pisa

[info@edizioniets.com](mailto:info@edizioniets.com)

[www.edizioniets.com](http://www.edizioniets.com)

Distribuzione

PDE, Via Tevere 54, I-50019 Sesto Fiorentino [Firenze]

ISBN 978-884670611-9

*A mio marito Venkatesha Murthy*

*Ai miei genitori Kamamma e N.S. Subbaraya Shastry*

*A mio padre Zelindo,  
a mia sorella Cinzia e a mio fratello Roberto*

In verità vi sono mondi demoniaci, avvolti da  
cieche tenebre: laggiù vanno a finire, dopo morte,  
coloro che hanno ucciso un essere vivente.

Īsha Upanishad

Colui che non rispetta la vita, non la merita.

Leonardo da Vinci

### *Nota sulla pronuncia dei termini in lingua originale*

Premettiamo che, essendo il testo a carattere divulgativo, abbiamo adottato una traslitterazione dei termini in lingua originale molto semplice, ma proprio per questo approssimativa.

Il trattino che sovrasta la vocale indica che tale vocale deve essere pronunciata come una vocale lunga (ad esempio «vedānta» si legge «vedaanta».)

K e G sono sempre di suono duro (ad esempio «kim» si legge «chim» e «giri» «ghiri»).

C e J sono sempre di suono dolce (ad esempio «candra» si legge «ciandra», «japa» «giapa»).

Y è semivocalica come nell'italiano «ieri».

SH è vicino alla pronuncia dell'italiano «sciame».

S è sempre sorda come nell'italiano «sonno».

# INDICE GENERALE

Prefazione	9
<b>PARTE PRIMA</b>	<b>15</b>
1. La cucina del subcontinente indiano	17
Una cucina millenaria	17
Sincretismo indiano	17
Il sacro nel cibo	18
2. Il vegetarianismo	19
Origini	19
Diffusione	20
Affermazione	22
3. La cucina regionale	25
La cucina del nord e quella del sud	25
Breve viaggio gastronomico all'interno dell'India	26
4. Le spezie	31
L'antico commercio delle spezie	31
Una tradizione di famiglia	31
Glossario delle spezie principali	32
5. Usi e utensili	39
Il Tempio della cucina	39
Gli utensili	39
6. <i>Sai Lata</i> (la vera ricetta)	41
Le antiche ricette vegetariane del sud dell'India. Il rapporto tra il cibo e la religione indù	41
Come si serve il cibo	44
Le ricette	47

PARTE SECONDA	91
Le colazioni e le merende vegetariane	93
Le colazioni	97
Le merende	111
La dieta vegetariana per i bambini	117
La dieta della prima infanzia	119
Due amiche consigliano	123
Indirizzi utili	125
Indice delle colazioni e delle merende vegetariane	133
Indice delle ricette ( <i>per ordine di portata</i> )	135
Indice delle ricette ( <i>per ordine alfabetico</i> )	139