

Specialità indiane e loro benefici

Pubblicato: Venerdì 25 Marzo 2022



Stanchi di mangiare sempre le stesse cose? In effetti a tutti capita di essere “saturi” di cibo e di trovarlo perfino noioso. Forse siamo abituati a mangiare continuamente alimenti, specialmente quelli commerciali, dove ci sono tanti zuccheri oppure gusti eccessivamente saporiti.

Su queste realtà oggi si è in grado di capire come mai le **pietanze etniche, tropicali e orientali stanno andando per la maggiore**. La moda passa anche attraverso l'alimentazione e non possiamo negare che negli ultimi anni c'è stato un vero e proprio via vai di momenti in cui andava per la maggiore il cibo cinese, per essere poi superato da quello etnico, per tornare poi ad apprezzare il cibo italiano.

Un discorso altalenante che però ci fa poi apprezzare alcune specialità. Mangiare diverso, ma buono e sano, è una delle nuove **tendenze che serpeggia tra i giovani, ma che ha conquistato perfino gli adulti**.

Tutto quello che mangiamo aiuta o debilita l'organismo. siamo soggetti a tanti problemi di salute che nascono direttamente dall'alimentazione scorretta che purtroppo continuiamo ad avere e che difficilmente cambiamo.

Solo che basterebbe molto poco per riuscire ad avere una dieta diversa. **Integrare l'uso di spezie e di ortaggi e verdura fresca è uno dei consigli da seguire**. Una cucina povera, ma che segue queste regole è quella indiana.

Perché le ricette dei piatti indiani fanno bene

La cucina indiana fa bene perché parliamo di una cucina povera che utilizza esclusivamente frutta e verdura di stagione che vengono poi valorizzati, nei sapori, dall'uso delle spezie. Quest'ultime sono realmente molto importanti per il nostro organismo e purtroppo le usiamo raramente, parlando della cucina tipica italiana.

Le spezie sono antibiotiche naturali, hanno alti contenuti di vitamine e antiossidanti, che riusciamo ad assorbire interamente. Sostengono il **metabolismo e permettono di avere una riattivazione del metabolismo che è pigro.**

Di conseguenza esse sono importanti, ma proprio nella cucina indiana le troviamo ottimamente mischiate ai diversi sapori e piatti tradizionali.

Ecco 3 specialità che dovete ordinare in un ristorante indiano

Recarsi in un ristorante indiano può essere un'avventura perché non si sa quali sono le caratteristiche delle pietanze e poi cosa ci possa venire servito. Infatti occorre essere almeno già frequentatori di questi luoghi.

Ci sono però 3 ricette di **Specialità Indiane che riescono a soddisfare chiunque per l'assortimento del cibo e per la varietà dei sapori. Il primo è il "Thali".** Si tratta di una serie di assaggi diversi di varie pietanze che vengono servite poi su un piatto rotondo. Vengono servite 3 tipologie di carne speziata, 2 o 3 zuppe piccanti che sono poi accompagnate dal tipico pane indiano.

Il secondo è il Naan che è pane tradizionale indiano che viene servito o all'aglio o alla cipolla. All'interno si trovano pezzettoni di questi ortaggi e salsa di cipolla e aglio da spalmare.

La terza specialità è il Bhelpuri che è un'insalata con chicchi di riso e arachidi aumentata dalle verdure che sono lessate o cotte in zuppe e con una grande quantità di spezie, semi di melograno e salsa al tamarindo.

Piatti particolari, ma di cui innamorarsi.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it