



# Nacionalne gastronomije

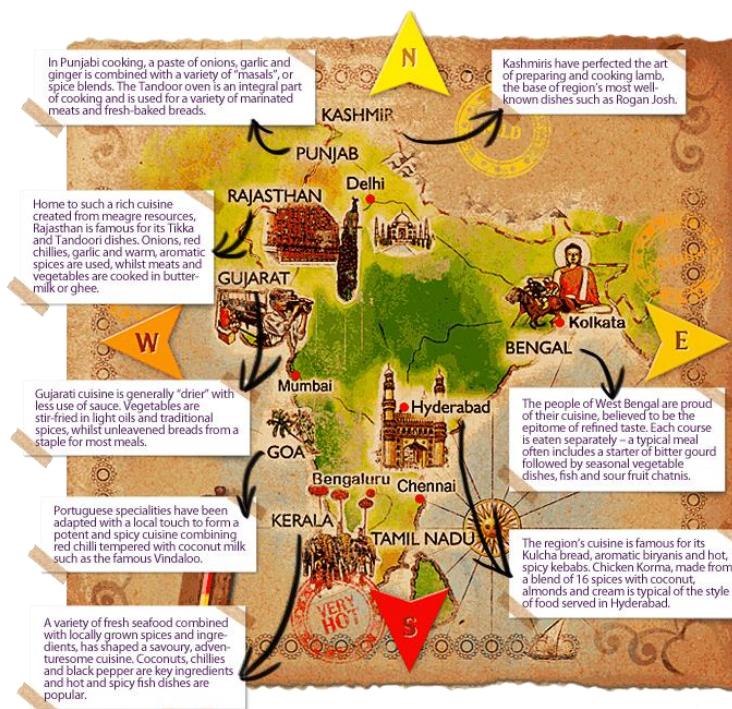
## Osnovne karakteristike Gastronomije Indije



Nastavnik:

dr Nikola Vuksanović, docent

1



2



## PITANJA

1. Po kojim jelima su karakteristične regije Indije?
2. Koje namirnice karakterišu indijsku kuhinju?
3. Po čemu su karakteristični indijski hlebovi?
4. Koja je veza religije i hrane u Indiji?
5. Koja su jela karakteristična za indijsku kuhinju?
6. Koje vrste namirnica biljnog porekla karakterišu kuhinju Indije?
7. Koji začini se koriste u pripremi jela u indijskoj kuhinji?
8. Kakve navike u ishrani imaju stanovnici Indije?
9. Koji deserti se pripremaju u Indiji?
10. Koje vrste pića su karakteristična za Indiju?

3

## 1. Po kojim jelima su karakteristične regije Indije?



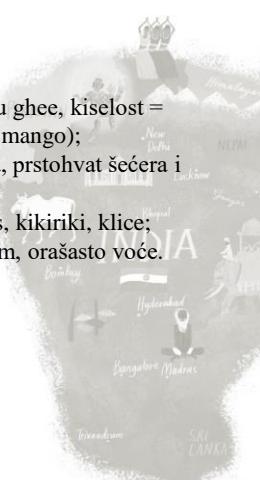
### ZAPAD –

**Radžastan** – prženje u ghee, kiselost = amchur (mleveni suvi mango);

**Gudžarat** – vege, jela, prstohvat šećera i 10+ Thali;

**Maharashtra** – kokos, kikiriki, klince;

**Goa** – čili, šećer, susam, orašasto voće.



### ISTOK – Bengalska kuhinja

#### Thali



**Khichuri** – kombinacija pirinča, mahunarki i povrća



**Alloo dum** – jelo od krompira



**Rasdoola** – mlečne kuglice natopljene šećerom i ružinom vodom

4

# 1. Po kojim jelima su karakteristične regije Indije?



## SEVERNO-Indijska jela

**Dhali** – jelo do sočiva (dhali – sočivo) u koje se dodaje kari



**Rajma** – jelo od pasulja



**Mutter panir** – grašak u sosu od paradajza sa sirom



**urad dhal – crno sočivo**



## JUŽNO-Indijska jela

**Sambar** – gusta čorba od dhali



**Dosa** – palačinka od fermentisanog pirinča



5

# 2. Koje namirnice karakterišu indijsku kuhinju?



## SEVER



**Roti** – lepinja = chapati, phulka, puri, naan.  
Od pšenice, kukuruza, ječma, leblebije.

## JUG



Basmati



Sočivo

## ZAPAD



Sirak



Proso

6

### 3. Po čemu su karakteristični indijski hlebovi?



#### SEVERNO

- istanjuju se valjanjem,
- Roti i Chapati - peku u tavi,
- Puri i Bhatura se prži,

#### ZAPAD

- Priprema se od grube žitarice
- Bajra, Sirak ili Ragi



#### Poznate vrste:

Chapati, Phulka, Puri, Roti, Paratha, Naan, Kulcha, Bhatoor, Bakar Khani,

#### JUŽNA

- retko testo od sočiva i pirinča,
- prži u tiganju ili ghee-ju.

7

### 4. Koja je veza religije i hrane u Indiji?



Hinduizam



Budizam



NEČISTO



ČISTO



Dainizam



Vegeterijanska  
ishrana



8

## 5. Koja su jela karakteristična za indijsku kuhinju?



Tandori piletina



murgh musallam



pulao



samosa



indian kebab



indian lentil soup



beef corm - govedja korma



9

## 6. Koje vrste namirnica biljnog porekla karakterišu kuhinju Indije?



gorka dinja



Nutritional Chart – Moringa Leaf powder

7 times more VITAMIN C than Oranges

4 times more VITAMIN A than Carrots

4 times more CALCIUM than Milk

Twice as much PROTEIN than Milk

3 times more POTASSIUM than Bananas

3 times more VITAMIN E than Spinach

3 times more IRON than Almonds



Dzinovske rotkvice



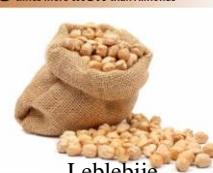
Plavi patlidzan



Bamije



Socivo



Leblebijje

10

## 7. Koji začini se koriste u pripremi jela u indijskoj kuhinji?



Garam masala



Panch poran

Crna  
slačica

**Generalno, na severu su blaži začni u odnosu na jug, osim bengalskih začina koji su izuzetno ljuti!!!**

11

## 8. Kakve navike u ishrani imaju stanovnici Indije?



DORUČAK



RUČAK



VEČERA

**SLIČNO KAO RUČAK!!****PAAN** – osvežavanje daha

- Hrana se jede isključivo desnom rukom,
- Čorbasta jela se konzumiraju lepinjom,
- Strogo je zabranjeno unakrsno konzumiranje hrane,
- Jela se služe u isto vreme.

12

## 9. Koji deserti se pripremaju u Indiji?



**Jalebis** - rezanci u sirupu



**Gulab jamun** – uštipci od mleka u prahu u sirupu



**Puri** – prženi bezkvasni hleb



**Bhajis** – prženi zaljuženi crni luk

13

## 10. Koje vrste pića su karakteristična za Indiju?



sveži voćni sok -  
**sharbat**



**Lassi Drink**  
**Lassi** – slatki ili slani jogurt ili neobrano mleko sa voćem ili krastavcima



**Falsa** – mešani sok od đumbira, solju i šećera



**Filter kafa** (arabika  
i cikorija) i Čaj



**Kokosova vodica**

14



*Hvala na  
pažnji!!!*

Nastavnik:  
dr Nikola Vuksanović, docent

