

## برخی عادات غذایی هندی‌ها

اگر اهل کشف فرهنگ‌های تازه و به خصوص غذاهای عجیب و غریب و البته پر از فلفل باشید، هندوستان، بهترین جاست.

اگر اهل کشف فرهنگ‌های تازه و به خصوص غذاهای عجیب و غریب و البته پر از فلفل باشید، هندوستان، بهترین جاست. ذایقه مردم این سرزمین با تندی عجیب است و تا از غذاهای مخصوص آنها نخورید، متوجه منظور ما نمی‌شوید. نه تنها خود غذاهای هندی، بلکه چاشنی‌های غذاهای هندی نیز تند است و سس‌هایی که به غذا می‌زنند، تندتر! اما نکته‌ای که در آشپزی هندی‌ها چشمگیر است، این است که آنها بعد از پخت غذا و موقع خوردن آن، دیگر فلفل به آن نمی‌زنند و معتقدند که مصرف فلفل به این شکل به قلب و معده صدمه می‌زند.

هندی‌ها می‌گویند فلفل باید با غذا پخته شود تا مضراتش از بین برود و در ضمن غذا را خوشمزه کند. یکی دیگر از عادات غذایی هندی‌ها شیرینی خوردن آنهاست. یکی از معروف‌ترین شیرینی‌هایی که در هند وجود دارد، گلاب‌جامون است؛ چیزی شبیه بامیه که با شربت مخصوصی سرو می‌شود. مصرف زیاد شیرینی، آمار ابتلا به دیابت را در این کشور به شدت بالا برده است.

هندی‌ها علاقه فراوانی نیز به استفاده از سبزیجات دارند. اگر خیلی اهل خوردن گوشت قرمز هستید، در هند به سختی می‌توانید زندگی کنید؛ چراکه هندی‌ها، گاو را ذبح نمی‌کنند و اگر هم گوشت قرمزی ببینید، باید مطمئن باشید که گوشت بز است. شاخه‌ای از هندوها حتی از خوردن تخم‌مرغ هم امتناع می‌کنند و در عوض، گندم، برنج و شیر در برنامه غذایی‌شان وجود دارد. برعکس مردم جنوب هند که برنج را خیلی دوست دارند، در شمال هند، نان جای برنج را در سفره هندوها می‌گیرد. بهترین برنج هندی «باسماتی» نامیده می‌شود که برنجی مرغوب است. هندی‌ها چلو را «چاول» می‌نامند و در پخت آن انواع ادویه، گوشت، مرغ، ماهی و تره‌بار به کار می‌برند. آنها برنج را تقریباً مانند ما ایرانی‌ها می‌پزند و آن را با مقداری روغن یا کره آب‌کرده چرب می‌کنند.

تدبیر هندی‌ها برای رهایی از این همه تندی و تعویض طعم دهانشان، مصرف خوراکی‌های عجیب و غریب بعد از غذاست؛ خوراکی‌هایی که عموماً شیرین هستند. آنها معتقدند که این عادت باعث خوشبو شدن دهان می‌شود و در ضمن به هضم غذایشان هم کمک می‌کند و در واقع، مانند خوردن آدامس عمل می‌کند.

www.salamatiran.com