



Il giro del mondo in 8 MENU



4° tappa:

INDIA

13 Febbraio 2019

Straccetti di pollo al curry

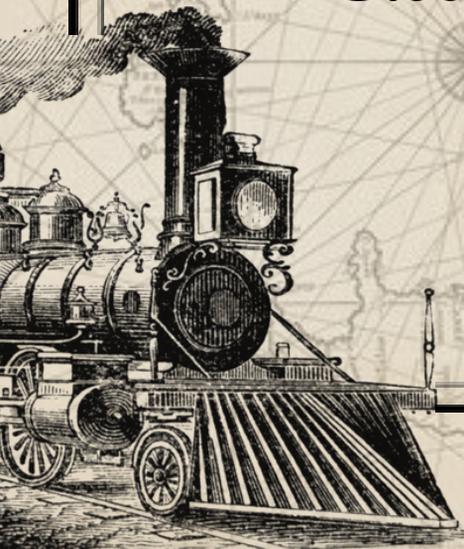
Patate al coriandolo



Pane arabo speciale



Biscotti di frolla al cocco



Questo percorso
di 8 menu è ispirato al libro
**'IL GIRO DEL MONDO IN
80 GIORNI'**

**4° TAPPA :
INDIA**



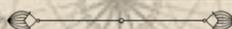
Il giro del mondo in 8 MENU



Quarta tappa del viaggio è l'India, considerata il settimo Stato per estensione geografica al mondo, bagnato dall' oceano Indiano a sud, dal mar Arabico a ovest e dal golfo del Bengala a est.

Sede della civiltà della valle dell'Indo e regione di rotte commerciali storiche e di vasti imperi, il subcontinente Indiano è stato identificato con il suo commercio e la ricchezza culturale per gran parte della sua lunga storia.

La cucina indiana è caratterizzata da una grande varietà di **erbe aromatiche** e **spezie** che usa per insaporire e rendere gustose le loro preparazioni culinarie, ne è un esempio il “**Garam masala**” mistura di diverse spezie, dette calde, in quanto piccanti.



Come confermato da molti studi la Dieta Mediterranea ci propone piatti semplici che utilizzano spezie o erbe aromatiche vere alleate nella salute dell'uomo, davvero preziose nella vita di tutti i giorni. Infatti, le spezie ed erbe aromatiche hanno un effetto benefico sull'organismo: sono un vero toccasana per la digestione e per il mantenimento del peso forma (si riduce l'uso di sale marino). Alcune spezie, più di altre, sono ricche di sali minerali conferendo proprietà benefiche in grado di rafforzare il nostro sistema immunitario e di regolare i livelli del colesterolo e degli zuccheri nel sangue, tra le più conosciute: **CURCUMA, ZENZERO, CUMINO, CANNELLA e PEPE NERO.**

