В [**Индии**](file:///C%3A%5Cwww%5Cdoc2html%5Cwork%5Cbestreferat-226007-13962190408438%5Cinput%5Cin_route01.html)нет никакой особой экзотики в кулинарии. Пища простая, но очень острая. Это помогает переносить жару, по возможности привыкайте. Основа кухни - вареный рис, вареные овощи (цветная капуста, картофель), много бобовых (горох, чечевица), разновидности кисломолочных продуктов (типа йогурта - кёрд, ласси). Основное блюдо называют "тали" (thali), или "милз" (meals). На картинке как раз оно - подается вареный рис без приправ, и в отдельных чашечках - разнообразные соусы, "дал" (вареный местный горох), чечевица, фасоль, овощи, и прочее, зависит от конкретного заведения. Все содержимое чашек острое, попробуйте сначала немного. тожемилз Едят путем добавления в рис этих соусов по вкусу, и размешивая их с рисом. Выпечка и лепешки тоже из рисовой муки. Треугольные пирожки с овощной начинкой "самоса". Из фруктов - бананы (разновидностей 20 видел, говорят возделывается более 80 сортов), ананасы, папайа, манго, хлебное дерево, личи. Привычные нам яблоки, груши, арбузы, дыни, виноград, персики, абрикосы. Мандарины, апельсины, лаймы. Кокосы. Это то, что есть практически везде. По списку видно, что почти все эти вещи и у нас без проблем в магазине найти можно, ну разве что хлебное дерево не везут.

опятьмилз Если у вас проблемы с поеданием острого - всегда и везде можно получить просто вареный рис без специй и соли, и пресные рисовые лепешки (парота, чапати, пури, идли). С ласси (аналог кефира или йогурта, взбитое с кёрдом молоко) получается вполне нормальный обед. Опять же вареные яйца или омлет. В целом опасаться голода совершенно не приходится.

Не бойтесь пить свежевыжатые соки. Но без льда и воды, причины указаны в разделе "здоровье"

Если вам нужна питьевая (пищевая) сырая вода, а бутылочная кончилась - достаточно выжать лайм, его сок убъет большинство вредных микробов. Это не означает, что зачерпнув воды из лужи и выжав в нее лайм можно сразу пить без последствий. Все же лучше поискать кран с питьевой водой, во многих местах стоят установки по фильтрации и озонированию, воду из них можно пить смело.

Свежие салаты, овощи, и другие не вареные и не жареные блюда так же поливают соком лайма. Если обратите внимание - местные делают так, и вы привыкайте. Этого опять же вполне достаточно. На первых порах не налегайте на эти салатики, вопреки убеждениям многих именно резанные сырые овощи самая распространенная причина проблем с пищеварением.

Мясо и рыбу готовят практически везде плохо, высушивая до хруста и обсыпая слоем перца толщиной в палец. Есть конечно можно, но мне такое измывательство над основным источником сил кажется противоестественным. Исключения редки, но приятны. В некоторых местах можно найти хорошую курицу, обычно в мусульманских или христианских кварталах. Редко-редко попадается баранина. Ресторанчик с отличной свининой за годы поездок по разным концам страны нашел только один, и в том хозяин - кореец.
тандуричикен По жаре мясо не хранится, так что можете быть уверенным в совершенной свежести продуктов. Животных режут непосредственно перед приготовлением. Если найдете место с хорошим поваром - ешьте смело. Яичницу или омлет в виде сендвича так же можно практически везде найти.

Чай и кофе готовят на молоке или с молоком. Вкус непривычный для многих, но пить вполне можно. Про черный (зеленый) чай и черный кофе во многих местах и не догадываются, соответственно получить привычные нам напитки без молока в глубинке невозможно.

**Этикет.**
Едят в Индии руками. Ложку в южной части страны дают редко, вилку в местных заведениях вообще могут не найти. Главное правило при еде - все брать только правой рукой. Левой индусы подтираются, и считают ее нечистой - ей нельзя есть, протягивать при приветствии, и все такое прочее. Теоретически на белых это правило не очень распространяется (все по той же причине - все белые для них сумашедшие, и что бы мы ни делали - все будет странно), но осуждающе смотреть будут. В столовых при ашрамах особо ревностные местные могут подойти и начать втолковывать, что левой рукой есть нельзя. Так что левшам лучше переучиваться, если не хотите лишнее внимание привлекать.

Из других местных обычаев - пустая тарелка есть похвала готовке. То бишь что-то оставлять "для приличия" не надо. Местные жители частенько еще облизывают пальцы после еды, но это уже на ваше усмотрение, проще помыть, это тоже в рамках приличия.

Еду запивают в процессе большим количеством воды. На столах практически всегда стоит кувшин с питьевой водой, и приносят стаканы по колличеству сидящих. Пить эту воду можно, если хочется.

Руки мыть перед едой не помешает. Только с мылом. Хотя дело хозяйское, отдыхая "дикарями" на море вне скоплений людей можно и забыть. Я не особо этим тяготился, в Индии не грязнее, чем в любой другой деревне. В Москве в общественном транспорте вероятность подхватить чесотку или бытовой сифилис гораздо выше. Повара в Индии готовят руками (как и в России, в дорогущих ресторанах так же, как и в вокзальных забегаловках - бросьте камень в того, кто будет говорить об обратном), так что все руки, касавшиеся вашей еды - вам все равно не вымыть.

**блюда**

* идли, **idli** - пресные толстые пышки из риса. Подается с самбаром, обычно 2шт.
* вада, **vada** - острый пончик, подается с йогуртовым соусом, обычно 2шт.
* идли-вада - обычный завтрак на юге страны. По 2 шт с соусом и самбаром.
* доса, **dosa** - большая тонкая прожареная лепешка. Подается с самбаром.
* масала доса, **masals dosa** - доса с вареной картошкой. Подается с самбаром.
* на'ан, **naan** - лепешка вроде толстого лаваша
* пури, **puri** - тонкая круглая лепешка, пустая внутри
* парота, **parotha** - слоистая сочная лепешка
* Дабал роти, **dabal roti** - европейский хлеб
* уттапам, **uttapam** - лепешка, похожая на толстый блин. Часто с луком или томатами.
* дал, **dal** - густой гороховый суп-подливка
* самбар, **sambar** - соус, часто с овощами или чечевицей
* тали, **thali** - основное блюдо. Рис, самбар, дал, чапати. Иногда разных чашечек бывает до 12.
* милз, **meals** - то же, что и тали.
* бонда, **bonda** - прожаренный картофель с карри.
* бхаджи, **bhaji** - вареные овощи, картофель, иногда зеленый чили. Подается в составе других блюд.
* самоса, **samosa** - треугольные жареные в масле пирожки. Обычно с картошкой, горохом, сыром.
* алу, **aloo** - картофель. Обычно вареный кусочками в соусе карри.
* гоби, **Gobi** - цветная капуста. Вареная.
* ведж - вегетарианская пища.
* нон-ведж - мясная пища.
* тикка, **tikka** - маринованое мясо без костей, жареное или запеченое. Обычно курица, не острое.
* кабаб, **kabab** - рубленная котлета на палочке, жареная на огне как шашлык. Острое.
* тандури, **tandori** - приготовленная в тандуре, как в духовке.
* тандури чикен - запеченая курица. Обычно красного цвета из-за обилия перца.
* п'анИ - вода
* ча, чай, тцай, ти - чай
* каафи, копи - кофе с молоком
* рас, джус - сок
* ласси - молоко, взбитое с йогуртом
* шарааб - вино
* бир, биер - пиво
* патак - шпинат
* маккхан - сливочное масло
* дудх - молоко
* тапла, тел - растительное масло
* сиинии - сахар
* сиркаа - уксус
* супаарии (паан) - бетелевый орех (листья)