



## Hot i vinterkulden

**RASTA (VG) Krydderboksen namakdaani er aldri langt unna når Niru Kumra lager mat; indisk mat med masse smak.**

Av Jon Inge Hansen



Indisk mat er eksotisk - men slett ikke så vanskelig som du tror.

Indisk mat må ikke være sterk, men Niru elsker chili. Den norsk-indiske kokebokforfatteren lager hot mat i vinterkulda for frosne nordmenn.

- Jeg har vokst opp i en sterk chili-tradisjon, og bruker til og med chili-chutney på brødiskiven under gulosten, sier Niru.

Niru kom til Norge som åtteåring, tok en trygg utdanning innen økonomi og data, men drømte egentlig om å bli kokk. Nå har hun gjort hobbyen til yrke, startet kurs i indisk matlaging og gitt ut den første indiske kokeboken på norsk, «Indisk mat på norske fat».

- Min ambisjon er at indisk mat skal bli like naturlig for nordmenn som pasta og pizza, sier Niru.

**Hun vil vise nordmenn at indisk mat er enklere enn de fleste tror, og godt, næringsrikt og helsebringende.**

- Min erfaring fra kursene er at nordmenn elsker indisk mat, sier Niru.

Det vi vanligvis forbinder med indisk mat, er nord-indisk mat, hottere retter fra et kjøligere klima. Niru er selv fra Punjab og lærte å lage mat av sin mor og bestemor, som var husstellærerinne i hjemlandet.

Niru har krydderbruken i fingrene, omgjort til oppskrifter kan det se komplisert ut. Ofte er det over ti forskjellige krydder og urter i en rett. Men fortvil ikke, etter å ha lagd noen retter oppdager du at det er atskillig lettere enn det ser ut.

- Du lager en chicken curry fra bunnen av på under tre kvarter, sier Niru.

Indisk mat særpreges av sammensetninger av mange krydder, og finskårne ingredienser som er godt sammenkokt. Indiske retter er ofte jevnet med puret løk, tomat eller andre grønnsaker - sunt for de fleste, og bra for glutenallergikere.

**Du må oppdatere** krydderhyllen din før du begynner å lage indisk mat. I alle fall må du ha de fire indiske ur-krydderne: spisskummen, gurkemeie, blandingskrydderet garam masala og fersk koriander.

Forutsatt at du har hvitløk og fersk ingefær, som ikke lenger er eksotiske krydder i Norge, er du langt på vei.

Andre krydder som brukes mye, er chili, fersk grønn eller som pulver, bukkehornkløver, korianderfrø, nellik, kanel, svart kardemomme og sennepsfrø.

Kjøp krydderne i en innvandrerbbutikk, der er utvalget best, prisene lavest og kvaliteten ofte best.

Karri er en krydderblanding, som kan bestå av opptil 20 forskjellige malte krydder. I Nirus oppskrift på chicken curry tilsettes disse krydderne hver for seg, istedenfor bruk av ferdig karrapulver.

- Jeg bruker ikke karri, jeg setter sammen krydderne selv til hver enkelt rett, sier Niru.

Kjente indiske retter, som tandoori og naan-brød, er lagd i spesielle tandoor-ovner. I sin kokebok har Niru tilpasset rettene for tilberedelse på vanlig komfyr.

Det eneste du egentlig trenger, er en kjøkkenmaskin, food-processor eller god stavmikser til knusing av løk og andre grønnsaker og nøtter, og en morter til å støte krydder i.

**Indisk kjøkken** er opprinnelig vegetarisk, med utstrakt bruk av forskjellige linser og bønner. Dette er en viktig proteinerstatning i vegetarisk kosthold.

Linser og bønner kan du kjøpe i en hvilken som helst innvandrerbbutikk, og supplere etter hvert som du skal lage rettene, sammen med andre ingredienser som ghee (klarnet smør), kokos og nøtter.

Krydder gir indisk mat nydelig smak, men i indisk mattradisjon betyr hvert enkelt krydder også mye for helsen.

- Det er kjerringråd knyttet til hvert enkelt krydder, og de spiller en medisinsk rolle i indiske hjem den dag i dag, sier Niru Kumra.

(VG - 15:23 11.02.2005)

*Innholdet i utskriften er vernet etter åndsverklovens regler. Utskriften er kun til privat bruk og kan ikke benyttes på annen måte. Kopiering eller spredning av innholdet krever avtale med rettighetshaver eller Kopinor.*