

(L'etimologia della parola potrebbe essere legata alla medicina ayurveda per l'impiego del **Garam Masala** per “riscaldare il corpo” in caso di ipotermia. Secondo la medicina tradizionale indiana (ayurvedica), questa miscela di spezie potrebbe innalzare la temperatura corporea, agendo da attivatore del metabolismo.) per FB

## Garam Masala

Il **Garam Masala** è un mix di spezie tipico della cucina asiatica, in particolare Indiana e Pakistana, molto diffuso anche a Sud del continente. Il significato del termine può essere tradotto con miscela di spezie calde, sia nel senso di riscaldare il corpo, sia nel senso di piccante o meglio pungente.

Il primo significato rinvia all'utilizzo del Garam Masala contro l'ipotermia da parte della medicina ayurvedica, il secondo significato all'effetto che la miscela di spezie ha sulle papille gustative: pizzica, e parecchio, ma non è piccante nel vero senso del termine.

## Tipi di Garam Masala

A proposito di termini va detto che masala è il nome Indiano di quello che Italia e più in genere in occidente viene chiamato **curry**. Esistono diversi **tipi di masala** a seconda del loro particolare impiego in cucina. Così come è vero che in base alle spezie usate nella miscela, un certo tipo di garam masala si potrà prestare maggiormente a condire un piatto piuttosto che un altro.

Diverse miscele di spezie significano anche diversi principi ed effetti benefici, da quelli antinfiammatori a quelli antiossidanti. In generale il garam masala aiuta la digestione, soprattutto per le pietanze più pesanti come quelle a base di carne.

## Garam masala e usi in cucina

In cucina questo mix di spezie pestate nel mortaio e poi miscelate viene usato per insaporire e marinare tutta una serie di piatti: dalle insalate di verdure a quelle di pollo, dalle zuppe alle minestre fino alle torte e ai prodotti da forno.

Il garam masala in particolare **nella cucina asiatica** è usato per insaporire il **cous cous**, il riso basmati, piatti a base di carne bianca e di pesce, anche d'acqua dolce. Il garam masala arricchisce poi diversi tipi di Pilaf (un piatto tradizionale pakistano a base di riso).

Di norma la miscela di spezie andrebbe preparata **immediatamente prima dell'uso** e aggiunta solo a fine cottura sui cibi, per non farne disperdere l'aroma. Dopo aver fatto tostare le spezie è perciò meglio macinarle e miscelarle solo quando servono.

## Tutte le spezie del Garam Masala

Il Garam Masala “tradizionale” – anche se non si può dire che esista una “ricetta” da considerare definitiva – è composto da spezie tipiche Indiane come cumino, **noce moscata**, chiodi di garofano, **cardamomo**, **curcuma**, **semi di coriandolo**, **cannella**, **grani di pepe nero**, **zenzero**, **foglie d'alloro essiccate**. Ma come detto le varianti sono tante, a seconda delle tradizioni, nazionalità

In vendita esistono diverse miscele di garam masala, con spezie più o meno pregiate, di maggiore o minore qualità. Origine e certificazione della materia prima insieme alla garanzia fornita da un certo tipo di lavorazione, come quella artigianale, danno ovviamente maggiore sicurezza dal punto di vista della genuinità del prodotto.

## Garam Masala

Garam Masala is a mix of spices typical of Asian cuisine, especially Indian and Pakistan, which is also widespread in the south of the continent. The meaning of the term can be translated with a mixture of hot spices, both in the sense of warming the body, and in the sense of spicy or better pungent.

The first meaning refers to the use of Garam Masala against hypothermia by Ayurvedic medicine, the second meaning to the effect that the spice mixture has on taste buds: pinch, and a lot, but it is not spicy in the true sense of the term.

### Types of garam masala

Speaking of terms, it must be said that masala is the Indian name of what Italy and more generally in the West is called curry. There are different types of masala depending on their particular use in the kitchen. Just as it is true that based on the spices used in the mixture, a certain type of garam masala can lend more to seasoning one dish than another.

Different blends of spices also mean different principles and beneficial effects, from anti-inflammatory to antioxidant ones. In general, garam masala helps digestion, especially for heavier dishes such as meat dishes.

### Garam masala and uses in the kitchen

In the kitchen this mix of spices pounded in the mortar and then mixed, is used to flavor and marinate a whole range of dishes: from vegetable salads to chicken salads, from soups to cakes and baked goods. Garam masala in particular in Asian cuisine is used to flavor cous cous, basmati rice, white meat and fish dishes, even freshwater.

Garam masala then enriches different types of Pilaf (a traditional Pakistani rice dish). As a rule, the spice mixture should be prepared immediately before use and added only at the end of cooking on foods, so as not to disperse the aroma.

After toasting the spices, it is therefore better to grind and mix them only when they are needed.

### All spices from Garam Masala

The "traditional" Garam Masala – although it cannot be said that there is a "recipe" to be considered definitive – is composed of typical Indian spices such as **cumin, nutmeg, cloves, cardamom, turmeric, coriander seeds, cinnamon, black peppercorns, ginger, dried bay leaves**. But as mentioned, there are many variants, depending on national and local wise and tradition wise.

There are several mixtures of garam masala for you to buy, with more or less valuable spices, of greater or lower quality. Origin and certification of the raw material together with the guarantee provided by a certain type of processing, such as craftsmanship, obviously give greater safety from the point of view of the authenticity of the product.