



KULINARISK MATRESA TILL INDIEN

INDIEN ÄR KULTUR, ÄVENTYR, MAT, RELIGION OCH HÄLSA

Utanför arbetsplatser och skolor, i varje gathörn och längs varenda landsväg i Indien steks, kokas och bakas olika maträtter från gryning till skymning.



Foto; Swed-Asia Travels

Välkomna på en 11-dagars kulinarisk matresa till Indien där du får lära dig mer om den indiska maten och dess kultur. Tillsammans med Indienexperten Kjell Borneland låter vi dig kliva in i de indiska köken och möta färgstarka personer, kända kokkar och författare av indiska kokböcker.

Under den här resan får du en möjlighet att upptäcka Indiens färgstarka och mångfacetterade kultur samt smaka på indisk mat vilka är en lysande blandning av smaker och färger, kryddor och dofter, näringsbalans och visuella intryck.

Garanterat kommer du att få en outsläcklig törst för Indien och dess matkultur.



Foto; Swed-Asia Travels Kebab



"Indian dumplings"

DAG 01. Ankomst New Delhi – Transport till Hotell Taj Princes därefter några timmars vila fram till lunch. Efter lunch ½ dags sightseeing i Old Delhi. Den gamla stadsdelen kallades tidigare för *Shahjahanabad* efter mogulhärskaren *Shah Jahan* som regerade här på 1600-talet.



Foto; Swed-Asia Travels

Vi tar oss fram genom Old Delhis smala gränder med cykel-rickshaw som trampas fram av lårstarka män med värdighet och oräddhet. Innan vi kommer fram till Old Delhis berömda kryddmarknad stannar till vid en av de största och äldsta moskéerna i Indien *Jama Masjid*. På arabiska betyder *Jama Masjid* ”fredags moské”.



Foto: Swed-Asia Travels

Efter vårt besök på kryddmarknaden fortsätter vi med våra cykelrickshaws genom den gamla genomfartsleden *Netaji Subhash Marg* fram till restaurang *Moti Mahal*. Den mytomspunna restaurangen öppnades 14 augusti 1947 samma dag och år när Indien blev självständigt.

På restaurang *Moti Mahal* hävdar man bestämt att det var här man uppfann de röda tandoori-rätterna som idag är spridda över hela världen, en bättre restaurang att börja en indisk matresa på kan vi knappast få.



Foto; Swed-Asia Travels

Tandoori-kyckling har blivit en global rätt som vi är mycket stolta över säger *Monish Gujral*, son till *Kundan Lal Gujral* grundaren av *Moti Mahal*. *Monish* pappa var hovleverantör till Indiens första premiärminister *Jawaharal Nehrus* (1947 – 1964).

Övernattning Taj Princess Hotel



Foto; Swed-Asia Travels



Tandoori chicken

DAG 02. DELHI – AMRITSAR – ETT PARADIS FÖR MATÄLSKARE

Idag går vi ombord på morgontåget i New Delhi för att resa till staden Amritsar i delstaten Punjab, en resa som tar cirka sex timmar. Att resa med tåg i Indien är en egen upplevelse i sig och den fakta som finns om indiska tåg och "Indian Railways" är alltid imponerande: I Indien finns mer än 6 300 mil räls som leder till 6 856 stationer. Fler än 14 miljoner passagerare reser dagligen med tåg i Indien och "Indian Railways" har en miljon anställda vilka gör dem till världens största arbetsgivare.



Foto; Swed-Asia Travels

I Amritsar checkar vi in på Hotell Ritz Plaza (www.ritzhotel.in). Senare på kvällen får vi en matuppvisning av hotellets chefskock i trädgården innan vi sätter tänderna i lokala läckerheter. Indisk mat är uppdelad i en mängd kök som vart och ett står på egna ben, ofta är köken döpta efter delstaterna eller religionerna där de hör hemma.

Övernattning Hotell Ritz Plaza

DAG 03. AMRITSAR

Amritsar etablerades 1574 av en Sikh guru vid namn Sri Guru Ramdass. Staden ligger i norra delen av den indiska delstaten Punjab och har fler än två miljoner invånare, huvudstaden heter Chandigarh. Avståndet från Delhi landvägen till Amritsar är 450 kilometer. Med tåg *Shatabi Express* tar resan ca 6 timmar.

Idag gör vi ett besök på "The Golden Temple" och Jallianwala Bagh där det 1919 dödades fler än 2 000 indier av engelska soldater. I en brunn som fortfarande finns kvar i trädgården hoppade 120 obehäpnade indier ner för att gömma sig under skottlossningen, samtliga blev ihjälskjutna i brunnen. (Martyrernas Galleri

Övernattning Hotel Ritz Plaza



Foto Swed-Asia Travels – Golden Temple, Amritsar



Foto; Swed-Asia Travels – Jallianwala Bagh



Golden Temple

Det gyllene templet (Gurdwara) har en kupol med 750 kilo rent guld och i templets matsal serveras 30,000 måltider gratis varje dag

Gyllene templet ockuperades 1980 av inhemska extremister och den dåvarande Premiärministern Indira Gandhi försökte under 4 år att få en fredlig lösning på konflikten utan framgång. Mellan den 3 - 8 juni 1984 stormades Gyllene Templet av den indiska armén (Operation Blue star). Vid stormningen dödades 483 indiska ockupanter och 83 indiska soldater.

Den 31 oktober 1984 dödades Indira Gandhi av sina sikhiska livvakter och veckorna efter mordet dödades tusentals sikher över hela Indien. 1986 ockuperades Gyllene Templet igen. (separat bilaga)



Foto; Före attacken mot "Golden Temple" - 1984 - dagen efter stormningen

Dag 04. AMRITSAR

Lunchen idag intar vi på *Makhan Fish corner* (www.makhanfish.com) och på kvällen anordnas en middagsshow med läckerheter av *Amajit Singh* på *Surjit Food Plaza*. Restaurangen ligger vid *Nehru Shopping Complex* ett kort vandringsavstånd från hotellet.

Övernattning Hotell Ritz Plaza



Kjell som "Senior Chef de Cuisine Surjit Food Plaza"

Restaurang Surjit Foods Plaza har legat på samma plats i Amritsar under 70 år. Idag är det en modern restaurang med luftkonditionering, stora ytor och ett modernt kök. Restaurangen är välkänd över hela Punjab för sin "Tikka" tillagad i tandoriugn med "hemliga" kryddor som aldrig har avslöjats.



Amajit Singh och Kjell Borneland på Surjit Food Plaza Amritsar



Foto; Swed-Asia Travels

DAG 05. AMRITSAR – "WAGA BORDER" - AMRITSAR

Efter frukost besök på gastronomiska gatan i Amritsar där vi äter vår lunch och får en demonstration av "street food-rätter. Senare med bil till Waga Border som är gränsstationen mellan Indien och Pakistan, resan dit tar cirka en timma från hotellet. Vid gränsstationen upplever vi när de två stormakterna Indien och Pakistan halar sina flaggor vid solnedgången under militära hedersbetygelser.



Foto; Swed-Asia Travels, Waga border



Foto; Swed-Asia Travels - Waga Border Indien/Pakistan



Foto; Swed-Asia Travels

Tillbaka till Amritsar, men först stannar vi vid restaurant *Stardeck* för att släcka törsten med inhemsk öl och pakistanska snacks.

Middagen serveras på restaurant *Surjit Food Plaza*.

Övernattning Hotell Ritz Plaza



Foto; Swed-Asia Travels

DAG 06. AMRITSAR

Efter en tidig frukost gör i en dagsutflykt ut på landsbygden där vi möter lantbrukare och upplever de typiska grödorna som bönderna i Punjab odlar, äter och säljer. Tillbaka till Amritsar och middag på hotellet.

Övernattning Hotell Ritz Plaza

DAG 07. AMRITSAR - DELHI

Vi flyger på förmiddagen från Amritsar till Delhi och checkar in på Hotell Taj Princess. Middag på *Karim restaurant* i Old Delhi där vi provar våra svenska gommor med *Kashmiri Cuisine* (muslimska maträtter med speciella kryddor) På *Karims* utomhusservering serveras även de populära rätterna "mutton burra", *Dum Aloo*, *Kashmiri Raja*, *Rogan Josh* och "chicken jahangir".

Vår vistelse i Delhi blir inte komplett om vi inte den här dagen besöker *Karims* restaurang som funnits i *Haji Zahiruddin*'s familj sedan 1913.

Övernattning Hotell Taj Princess



Foto; Swed-Asia Travels

DAG 08. DELHI – CHAMBAL

Frukost – Därefter ut på motorvägen mot staden Agra och vidare till Chambal, bilresan tar cirka fem timmar. Vi anländer till Chambal Safari Lodge mellan kl 13-14.00 där vi äter lunch i trädgården.

I Chambal finns varken tigrar, elefanter eller leoparder men i det lugna och charmiga området ligger de två stora floderna Yamuna och Chambal. I sötvattenfloden Chambal finns krokodiler, långnäbbade gavialer, sötvattendelfiner och sex arter sköldpaddor.

Chambal Safari Lodge är ett paradiset att koppla av på och för kräsna fågelskådare eller de som har ett intresse av flygande hundar.

Själva byn Chambal är en helig plats där det råder en vilsam stillsamhet bland tempel, rökelse, heliga män, fakirer, yogis, kameler och hästar.

Middagen serveras klockan 19.00.

Övernattning Chambal Safari Lodge



Foto; Swed-Asia Travels

DAG 09. CHAMBAL

Efter frukost gör vi ett besök på en lokal marknad där kameler, bufflar och hästar byter ägare. Lunch - därefter tar vi oss till Chambal river för en båttur. Floden är den renaste sötvattenfloden i Indien och här i det kristallklara vattnet finns sköldpaddor, krokodiler, delfiner samt ett mycket rikt sjöfågelliv.

I området där vi bor startar varje natt hundratals flygande hundar sina nattliga flygraidar på jakt efter söta mangofruktar och dagtid hänger de helt ogenerat i träden utanför våra hus.

Övernattning Chambal Safari Lodge

DAG 10. CHAMBAL – AGRA

Resan från Chambal till Agra tar cirka två timmar och där checkar vi in på Hotell Atulya. Avståndet från hotellet till Taj Mahal är kort, endast 15 minuter. Efter lunch besöker vi Taj Mahal (se separat beskrivning). Middagen idag består av olika läckerheter som härstammar från *Mughal dynastin* (1526 – 1857)
Restaurangen i Agra heter *The Mughal Room*.

Övernattning Hotell Atulya Taj



Foto; Swed-Asia Travels



DAG 11. AGRA – DELHI

Efter frukost besöker vi Röda Fortet i Agra. Bilresan till New Delhi tar cirka 6 timmar och vid framkomsten checkar vi in på Hotell Shanti Palace. Avskedsmiddag på hotellet

Övernattning Shanti Palace

DAG 12. DELHI - HEMRESA

Tidig väckning (03.00) och transport till flygplatsen för flyg till Sverige.

KONTAKTA SWED-ASIA TRAVELS FÖR PRIS

INGÅR I LANDARRANGEMANG

Boende i dubbelrum.
Frukost, lunch och middagar
Tågbiljett från Delhi till Amritsar 2 Class A/c
Flyg från Amritsar till Delhi
Alla transporter och utflykter enligt program.
Matdemonstrationer enligt program
Mineralvatten 1 flaska per dag per person
Bärare på järnvägsstationen i Delhi och Amritsar
Inträde Taj Mahal
Inträde Red Fort, Agra
Guide Taj Mahal
Båtutflykt på floden Chambal
Inhemska skatter
Färdledare Kjell Borneland.

INGÅR INTE

Internationell flygbiljett Sverige – Indien – Sverige

Visum till Indien
Avbeställningsskydd
Personliga försäkringar
Inga måltidsdrycker, starka drycker eller öl ingår under resan
Dricks till lokala chaufförer, dricks till hotellpersonal, servitörer, guider etc.

Samosa är kungen av alla maträtter på gatorna i Indien



De flesta av Indiens 1,3 miljarder invånare är inte vegetarianer men 15 procent är det, vilket är världsrekord. Vegetarianer är i majoritet i den indiska delstaten Gujarat på grund av jainismens starka ställning där och lokalbefolkningen visar respekt för allt levande. Ortodoxa Jainismer avstår till och med från rotfrukter, potatis och lök på grund av att när man skördar dödar både planta och insekter.

För att hitta rötterna till den indiska restaurangmat som serveras i Sverige är Indiens huvudstad Delhi en mycket bra plats att börja sin matresa på. Spåren i New Delhi leder alltid till Old Delhi och den smala öppningen i väggen mitt emot Indiens största moskè *Jama Masjid*, mogulernas sista skrytbygge. Här kommer man in i en trång gränd som sväller upp till en liten innergård upplyst av lysrör och av doftande träkol och stekt kött. Under stjärnorna på gården lagas här maten på *Karims Hotel* i fyra olika rum innan den serveras till gästerna. Sedan 1913 har *Karimmuddin* och hans son *Nooruddin* och sonsonen *Wasimuddin* serverat mogulmat här på *Karim Hotel* till allmänheten (däremot kan man inte bo på hotellet, i Indien används nämligen epitetet "hotel" också om renodlade matställen)

Rätterna på *Karim* har sina rötter i de områden varifrån de muslimska erövrarna kommit till Delhi de senaste 1000 åren. I Indien kallas kök omväxlande för *mughlai* (mogul) eller *North western frontier*.

Typiska rätter på *Karim Hotel* är *pulau* (kryddat ris med persiska rötter) men det serveras också *seekh kabab*, en lammfärs som grillas och knådas runt tjocka järnspett. En populär rätt är *chicken mughlai*, kyckling i stark och gräddig currysås, eller *roomali roti*, flor-tunna stekpanna-bröd.

Det mesta av maten i Indien är kryddstarkt även om det finns undantag och maten äts alltid för hand. Kycklingen greppar man med det tunna brödet och elden i munnen dämpar man med rå rödlök och färskpressad lime. Törsten släcker man med salt eller söt *lassi* (yoghurt blandad med vatten) eller med kylt kranvatten ur mässingskaraffer.



Foto; Swed-Asia Travels