



- KULINARISK MATRESA TILL INDIEN -

KULTUR, ÄVENTYR, MAT, RELIGION OCH HÄLSA

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



Foto; Swed-Asia Travels

Välkomna på en kulinarisk matresa där du får lära dig mer om den indiska maten, uppleva stora sevärdheter och även "Indien bortom turiststråken". Tillsammans med Indienexperten Kjell Borneland låter vi dig kliva in i de indiska köken och möta färgstarka personer, kända kockar och författare av indiska kokböcker.

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

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



Foto; Swed-Asia Travels Kebab



"Indian dumplings"

DAG 01. Ankomst New Delhi – Transport till hotell och några timmars vila fram till lunch. Därefter en ½ dags sightseeing till Old Delhi's gamla stadsdel som tidigare kallades för *Shahjahanabad* där mogulhärskaren *Shah Jahan* regerade på 1600-talet.



Foton. Copyright; Swed-Asia Travels

I smala gränder tar vi oss fram med cykel-rickshaw som trampas av lårstarka män med både värdighet och mod. Innan vi besöker den berömda kryddmarknaden stannar först till vid *Jama Mashid* en av de största och äldsta moskéerna i Indien.



Foton: Copyright Swed-Asia Travels

Efter besöket på kryddmarknaden tar vi oss fram på den gamla genomfartsleden *Netaji Subhash Marg* till *Moti Mahal* en mytomspunnen restaurang som öppnades 14 augusti 1947, det var samma dag och år när Indien blev självständigt.

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



Foton; Copyright Swed-Asia Travels

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

Övernattning Taj Princess Hotell



Foton. Copyright 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, tågresan tar cirka sex timmar. Att resa med tåg i Indien är en stor upplevelse och den fakta som finns om indiska tåg och "Indian Railways" är 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 vilket gör dem till en av världens största arbetsgivare.



Foton; Copyright Swed-Asia Travels

I staden Amritsar checkar vi in på Hotell Ritz Plaza (www.ritzhotel.in). Senare på kvällen får vi en matuppvisning i trädgården av hotellets chefskock innan vi sätter tänderna i lokala läckerheter.

Den indiska maten är uppdelad i en mängd kök som vart och ett står på egna ben och ofta är köken döpta efter delstaterna eller religionerna där de hör hemma.

Övernattning Hotell Ritz Plaza Amritsar

DAG 03. AMRITSAR

Staden Amritsar började uppföras år 1574 av en Sikh-guru vid namn *Sri Guru Ramdass*. Staden som har två miljoner invånare ligger i norra delen av den indiska delstaten Punjab där huvudstaden heter Chandigarh. Avståndet från Delhi landvägen är 450 kilometer, med tåget *Shatabi Express* tar resan ca 6 timmar.

Idag besöker vi "*The Golden Temple*" och *Jallianwala Bagh* där fler än 2 000 indier dödades av engelska soldater 1919. I den brunn som fortfarande finns kvar i trädgården där massakern inträffade hoppade 120 obeväpnade indier ner för att gömma sig under skottlossningen, samtliga blev ihjälskjutna. Brunnen kallas för *Martyrernas Galleri*.

Övernattning Hotell Ritz Plaza



Foto: Copyright Swed-Asia Travels – "the Golden Temple", Amritsar



Foton; Copyright 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 till besökare varje dag.

Gyllene templet ockuperades 1980 av inhemska extremister. Den dåvarande Premiärministern Indira Gandhi försökte under 4 år att få en fredlig lösning på konflikten utan framgång och 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)



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

Dag 04. AMRITSAR

Idag äter vi lunch på *Makhan Fish corner* (www.makhanfish.com) och senare på kvällen anordnas en middagsshow med läckerheter av *Amajit Singh* på *Surjit Food Plaza*. Restaurangen ligger vid *Nehru Shopping Complex* endast ett kort vandringsavstånd från vårt hotell.

Övernattning Hotell Ritz Plaza



Expeditionsledaren Kjell Borneland som "Senior Chef de Cuisine Surjit Food Plaza"

Restaurang *Surjit Foods Plaza* har legat på samma plats i Amritsar under 70 år. Idag ä restaurangen utrustad med luftkonditionering, stora ytor och ett modernt kök. *Surjit Foods Plaza* är välkänd över hela delstaten Punjab för sin "Tikka" tillagad i tandoriugn med "hemliga" kryddor som aldrig kommer att avslöjats.



Amajit Singh och Kjell Borneland på Surjit Food Plaza Amritsar



Foto; Swed-Asia Travels

DAG 05. AMRITSAR – "WAGA BORDER" - AMRITSAR

Efter frukost besöker vi den gastronomiska gatan i Amritsar där vi äter vår lunch samt får en demonstration av olika "street food-rätter.

Därefter med bil till *Waga Border* som utgör den enda öppna gräns mellan stormakterna Indien och Pakistan. Bilresan dit tar oss cirka en timma. Här kommer vi att uppleva något spektakulärt när de två stormakterna Indien och Pakistan halar sina flaggor under militära hedersbetygelser. Ett "skådespel" som utspelar sig varje dag strax före solnedgång då gränsgenomfarten stängs för dagen.



Waga Border



Foton; Copyright Swed-Asia Travels - Waga Border Indien/Pakistan

Efter besöket vid gränsstationen stannar vi vid restaurant *Stardeck* för att släcka törsten med inhemsk öl och pakistanska snacks, därefter tillbaka till vårt hotell. Middagen serveras på restaurant *Surjit Food Plaza*.

Övernattning Hotell Ritz Plaza



Foton; Copyright Swed-Asia Travels

DAG 06. AMRITSAR

Efter en tidig frukost gör vi en dagsutflykt ut på landsbygden där vi möter lantbrukare som visar oss de typiska grödorna som bönder i Punjab odlar och säljer. Därefter tillbaka till Amritsar och middag på hotellet.

Övernattning Hotell Ritz Plaza



Foton: Indisk chili - Copyright Swed-Asia Travels

DAG 07. AMRITSAR - DELHI

Idag flyger vi från Amritsar till Delhi där vi checkar in på Hotell Taj Princess. Middag i stadsdelen Old Delhi på *Karim restaurant* där vi serveras *Kashmiri Cuisine* (speciella kryddor för det muslimska traditionella köket). På *Karims* utomhusservering serveras även de populära rätterna "mutton burra", *Dum Aloo*, *Kashmiri Raja*, *Rogan Josh* och "chicken jahangiri". Vistelsen i Delhi blir inte komplett om vi inte besöker *Karims* som funnits i familjen *Haji Zahiruddin*'s ägo sedan 1913.

Övernattning Hotell Taj Princess



Foton; Copyright Swed-Asia Travels

DAG 08. DELHI – CHAMBAL

Frukost – Därefter mot Chambal dit bilresan tar cirka fem timmar. På Chambal Safari Lodge som är en Maharadjas sommarbostad checkar vi in och äter vår lunch i den lummiga trädgården. Trädgården på Chambal Safari Lodge är ett paradys för fågelskådare. Själva byn Chambal är genuin och är en helig plats där det råder en vilsam stillsamhet bland tempel, heliga män, yogis, kameler, apor och kor. I detta lugna närområde ligger två stora sötvattenfloder Yamuna och Chambal där det finns krokodiler, långnäbbade gavialer, sötvattendelfiner och sex arter sköldpaddor.

Övernattning Chambal Safari Lodge



Foton Chambal Safari Lodge; Copyright Swed-Asia Travels

DAG 09. CHAMBAL

Idag tar vi oss till floden Chambal. Floden är den renaste sötvattenflod i hela Indien. I det kristallklara vattnet gör vi en flodsafari i båt bland krokodiler, gavialer och ett rikt fågelliv.

Bland träden där vi bor startar flygande hundar varje kväll sina nattliga flygraidar på jakt efter söta mangofruktar och dagtid hänger de stilla sovandes i träden.

Övernattning Chambal Safari Lodge



Foton; Copyright Swed-Asia Travels

DAG 10. CHAMBAL – AGRA (Taj Mahal)

Vår resan från Chambal till staden Agra tar cirka två timmar. I Agra checkar vi in på Hotell Atulya där det är gångavstånd till Taj Mahal endast 15 minuter. Vi besöker idag "Kärlekens monument" Taj Mahal efter lunch (separat beskrivning). Middagen den här dagen består av olika läckerheter där recepten härstammar från *Mughal dynastin* (1526 – 1857).

Restaurangen i Agra som vi besöker heter *The Mughal Room*.

Övernattning Hotell Atulya Taj



Foton Taj Mahal, Copyright; Swed-Asia Travels

DAG 11. AGRA – DELHI

Innan vi reser vidare mot Delhi besöker vi på morgonen Röda Fortet i Agra. Bilresan från Agra till New Delhi tar cirka 6 timmar. I Delhi checkar vi in på Hotell Shanti Palace. Avskedsmiddag på hotellet

Övernattning Shanti Palace, nära Delhi flygplats

DAG 12. DELHI - HEMRESA

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

KONTAKTA SWED-ASIA TRAVELS FÖR PRIS

INGÅR I LANDARRANGEMANG

Boende i dubbelrum (enkelrum mot tillägg)
Frukost, lunch och middagar
Tågbiljett 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 person per dag
Bärare (Kuli) på järnvägsstationerna 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 är separat kostnad
Visum till Indien
Avbeställningsskydd, reseförsäkring
Inga måltidsdrycker, starka drycker eller öl ingår under resan
Dricks till lokala chaufförer, dricks till hotellpersonal, servitörer, guider etc.

SAMOSA ÄR KUNGEN AV ALL "STREET FOOD" I INDIEN



Av Indiens 1,3 miljarder invånare uppskattas ca 35 procent vara vegetarianer vilket är världsrekord. De flesta hinduer är vegetarianer av hänsyn till principen om icke-våld och tron på att allt liv är heligt. Kon har en absolut särställning som en helig symbol för liv och moderskap, därför är nötkött förbjudet för alla troende hinduer.

En typisk hinduisk lakto-vegetarisk måltid består av en kombination av ris, baljväxter och grönsaker som blomkål, linser, kikärter och spenat med. Till det serveras naanbröd (som tillagas i tandoori-ugn) eller chapatibröd (kavlas ut och tillagas snabbt i het, torr stekpanna). Indier greppar sin mat från tallriken med en bit chapati istället för bestick. Vanligast förekommande kryddor är curryblandningar, ingefära, vitlök, chili, spiskummin, koriander, gurkmeja och förstas garam masala. (garam masala är en kryddblandning som ofta är hemlig och ärvs inom familjen).

Maträtter och kryddblandningar varierar stort mellan Indiens olika delstater. I delstaten Gujarat är vegetarianer i majoritet på grund av jainismens starka ställning där befolkningen visar respekt för allt levande. Ortodoxa Jainismer avstår till och med från rotfrukter, potatis och lök då man vid skörd dödar både plantor och insekter.

I New Delhi leder ofta spåren till utsökt indisk mat in i Old Delhis gränder och den smala öppning som finns i väggen mitt emot den stora moskén *Jama Masjid*. I en trång gränd som sväller upp till en liten innergård upplyst av lysrör och av doftande träkol och stekt kött kommer man in under bar himmel till gården på "Karims" där maten tillagas i fyra olika rum innan den serveras fram till gästerna. Allt sedan 1913 har *Karim muddin*, hans son *Nooruddin* och sonson *Wasimuddin* i tre generationer tillagat mogulmat (*mughlaimat*) till allmänheten. Typiska rätter som serveras på *Karims* är *pulau*, kryddat ris med persiska rötter men även t.ex *seekh kabab*, en lammfärs som grillas och knådas runt tjocka järnspett. En annan populär rätt är *chicken mughlai*, det är kyckling i stark och gräddig currysås tillsammans med *roomali roti* flor-tunna stekpanna-bröd. Saffran, kardemumma, krämiga såser, nötter och frukt är vanligt förekommande i mogulmat.

Det mesta av maten i Indien är kryddstarkt även om det finns undantag. Av indier äts alltid maten med höger hand eftersom den vänstra anses som oren. Kyckling greppar man med ett tunt bröd och hettan som uppstår i munnen dämpar man med rå rödlök eller curd. Törsten släcker man med *lassi* (yoghurtdryck smaksatt med frukt, salt eller kryddad) eller kylt kranvatten ur mässingskaraffer.

Välkommen till att utforska de olika Indiska köken på resa med Swed-Asia Travels !