





PUNJAB (PB)

Bundesland seit 15. August 1947

Hauptstadt Chandigarh

Fläche 50'362 km²

Bevölkerung 27'743'338 (2011)

Bevölkerungsdichte 551/km²

Sprachen 92 % Punjabi, 8 % Hindi

Religionen 58 % Sikhismus, 38 % Hinduismus, 2 % Islam

Alphabetisierung 76 %

GDP per capita 1800 \$ (2016)

Anteil Vegetarier 67 %

Kulinarische Produkte Reis, Weizen, Hirse, Gerste, Mais, Zuckerrohr, Hülsenfrüchte, Senf, Obst, Gemüse

Stichworte zur Geschichte

Kulturelles Zentrum der Induskultur und der vedischen Periode.

Ab 1206 Sultanat von Delhi

Ab 1526 Mughlai machen Region zum Zentrum ihrer Macht

1469–1538 Guru Nanak begründet kastenfreie Sikh-Religion

1849 Britische Annexion

1947 Briten teilen Punjab zwischen Indien und Pakistan auf (Partition)

#00b6e6 Ein intensives Gold wie das des Harmandir Sahib und der reifen Kornfelder des Landes.

Vorderseite: Ein Sikh badet im Nektarsee vor dem mit Blattgold belegten Allerheiligsten von Amritsar. (12/2016)

Die Köche Punjabs haben sehr wesentlich geprägt, was wir im Westen als typisch *Indische Küche* wahrnehmen (siehe *Chukandar ki sabzi*). Im kulinarischen Alltag des fruchtbaren Landes spielen saisonale Produkte wie Blumenkohl, Karotten, Rüben oder Kürbis eine wichtige Rolle.¹ Mehr als die Hälfte der Punjabis sind Vegetarier², im Gegenzug werden sehr viele Milchprodukte (Lassi, Joghurt, Buttermilch) konsumiert.³ Die nicht-vegetarische Küche Punjabs weist stark muslimische Einflüsse auf und bietet entsprechend verschiedene Kebabs und reichhaltige Currys mit Fleisch.⁴ Die Basis der Ernährung bilden diverse Brote, meist aus Vollkornmehl (*Kulcha*, *Naan*, *Roti*, *Paratha*). Sie werden entweder auf einer heißen Eisenplatte (*Tawa*) gebraten oder im Tandoor gebacken. Die Küche des Punjab ist berühmt für ihre reichhaltigen Gerichte aus Hülsenfrüchten (*Dal*).⁵

Chole | Kichererbsen, lange in Tomatensauce geschmort, werden entweder mit einem frittierten (*Bhatura*) oder mit einem gebratenen Fladenbrot (*Kulcha*).

Dal makhani (Maki dal) | Zur Hauptsache schwarze Linsen, die viele Stunden lang über sanftem Feuer gegart und mit Gewürzen, Sahne und Butter abgeschmeckt werden.

Gajar ka halwa | Geriebene Karotten, gekocht mit Zucker, Milch, Kardamom und Ghee, ein typische Wintersüßigkeit.

Lassi | In Punjab ist Lassi meist ein leichtes Getränk, das nur aus Joghurt und Wasser besteht, abgeschmeckt mit Salz oder Zucker und manchmal einigen Gewürzen.

Paneer | Ein ungesalzener, trockener und fester Frischkäse. Er wird in der Küche wie Fleisch verwendet und kann auch gegrillt werden.

Panjiri | Mit Ghee, Zucker und Trockenfrüchten vermengtes und gekochtes Weizenmehl, das zu kleinen Bällchen (*Laddus*) geformt wird.

Sarson ka saag | Püree aus den Blättern der Senfpflanze (*Sarson*).

Shami kebab | Gebratene Plätzchen aus grob gehacktem Lammfleisch, Kichererbsen, Ei und ganzen Gewürzen.

Tandoor | Der typische Ofen der Punjabis, freistehend oder in der Erde vergraben. Er hat die Form eines großen Kruges, in dem man zunächst Holz zu Kohle verbrennt und so Temperaturen von bis zu 400 °C erreicht. Dann können auf der Innenwand Fladenbrote gebacken werden. An Spießen oder Haken werden im Tandoor auch Fleisch, Fisch oder Gemüse gegart, meist mariniert in gewürztem Joghurt. Schon die Harappa-Kultur kannte den Tandoor, wie Ausgrabungen belegen⁶ – heute ist er in ganz Indien verbreitet.

¹ Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. S. 248.

² Dass so viele Punjabis Vegetarier sind, liegt kaum an ihrem Glauben. Der Sikhismus ist eine monotheistische Religion, die auf den Wanderprediger Guru Nanak (1469–1539) zurückgeht. Die Sikhs essen nur Fleisch von Tieren, die nach ihren Gesetzen mit einem einzigen Hieb enthauptet wurden. In ihren Schriften steht, dass dem Individuum die Entscheidung überlassen werden soll, Fleisch zu essen oder auch

nicht. Zu den Tempeln der Sikhs (*Gurdwaras*) gehört auch eine Küche (*Langar*), die alle Besucher verköstigt, auch die Angehörigen anderer Religionen. Dieses Essen allerdings ist immer vegetarisch. Vergleiche Sen: *Op. cit.* S. 249f.

³ Sen: *Op. cit.* S. 248.

⁴ Vor allem die Punjabis in Pakistan essen viel Ziege, Huhn und Rindfleisch. Zu ihren Spezialitäten gehört *Paye cholay*, ein Eintopf aus Kichererbsen und Ziegenfüßen.

⁵ Bei der Zusammenstellung der nachfolgenden Liste haben wir uns an folgenden Kochbüchern

orientiert: Prmjit T. Gill: *Punjabi Cooking*. New Delhi: Sterling Publishers, 1984. Monish Gujral: *The Moti Mahal Cookbook*. Gurgaon: Penguin India, 2009. Veronica Rani Sidhu: *Menus and Memories from Punjab*. New York: Hippocrene Books, 2009. Yashbir Sharma: *The Food Trail of Punjab*. New Delhi: NAS Publishers, 2010.

⁶ Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of Indian Food*. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 247.



Rotis werden immer frisch im Tandoor gebacken, auch hier vor dem *Beera Chicken House* in Amritsar. (12/2016)



Zucker, Mehl und Öl – dieses Geschäft beim *Harmandir Sahib* in Amritsar hat sich auf Frittiertes spezialisiert.



In der Altstadt von Amritsar sieht man oft flache Pfannen, in denen Milch, Zucker und Reis zu *Kheer* werden.



Phirni besteht aus Zucker, Milch und Reismehl, der Bäcker neben der *Kesar da Dhaba* belegt es mit Silberfolie.



Blick in die Küche der berühmten *Kesar da Dhaba* in Amritsar, wo seit 1957 ausschliesslich vegetarisch gekocht wird.



Dal makhani, hier in der *Brothers Dhaba*, wird traditionell stundenlang auf schwacher Flamme geschmort.



Gobi paratha: das Fladenbrot wird vor dem Backen mit zerstampftem und gewürztem Blumenkohl gefüllt.



Paneer wird oft in Sauce auf Tomatenbasis serviert, mit Zwiebel, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel und Chili.



Auch *Butter chicken*, erfunden in den 1950er Jahren, ist ein typisches Gericht der Punjabi-Restaurantküche.



Das rötlich marinierte *Tandoori chicken* ist weltweit ein Standard auf der Karte indischer Restaurants.



Murgh kali mirch: Stücke vom Huhn in einer Sauce aus Joghurt, Zwiebeln und viel schwarzem Pfeffer.



Im Langar des Harmandir Sahib in Amritsar werden täglich 50'000 Besucher unentgeltlich verköstigt. (12/2016)