





UTTARAKHAND (UA)

Bundesland seit 9. November 2000

Alter Name Uttaranchal

Hauptstadt Dehradun

Regionen Garhwal, Kumaon

Fläche 53.483 km²

Bevölkerung 10.086.292 (2011)

Bevölkerungsdichte 189/km²

Sprachen 88 % Hindi, 6 % Urdu, 3 %

Punjabi, 1,5 % Bengali

Religionen 83 % Hinduismus,
14 % Islam, 2 % Sikhismus

Alphabetisierung 79 %

GDP per capita 2800 \$ (2016)

Anteil Vegetarier 27 % (2014)

Kulinarische Produkte Hirse,
Weizen, Kartoffel, Apfel,
Pfersich, Aprikose, Reis, Chili

Stichworte zur Geschichte

7. – 14. Jh. Die shivaitischen Katiuri beherrschen Teile des Gebiets und bauen steinerne Tempel

16. – 18. Jh. Der Einfluss der Mughlai in der Gegend ist nur gering

1816 Britische Annexion

2013 UA wird von den Unwettern im Norden Indiens besonders schwer getroffen

#ce7b53 Ein leicht ins Bräunliche ziehendes und etwas verwaschenes Orange wie das der Kleider vieler Sadhus, die am Ufer des Ganges unterwegs sind.

Vorderseite: Ufer des Ganges und Fußgängerbrücke in Rishikesh. (12/2017)

In Uttarakhand (UA) gibt es besonders viele Orte, die den Hindus heilig sind. Gläubige pilgern zu den Quellen des Ganges, zu den Tempeln von Badrinath und Kedarnath, in die Ashram-Stadt Rishikesh oder das Heilige Haridwar. Das Gebiet ist fruchtbar, bietet aber nur wenig Weideland, Milchprodukte spielen deshalb eine untergeordnete Rolle.¹ Umso wichtiger sind Hülsenfrüchte, namentlich wächst hier eine lokale Sorte der Sojabohne (*Bhatt*), die zu diversen Spezialitäten verarbeitet wird. Vegetarische Gerichte spielen die Hauptrolle, die Küche kennt aber auch ein paar spezifische Fleischzubereitungen.²

Baal mithai | Khoya, eine Art trockener Ricotta, wird lange mit Zucker gekocht, dann heiß auf einem Blech ausgestrichen, nach Festigung in rechteckige Plätzchen geschnitten und mit Zuckerstreusel bestreut. Das Resultat gleicht einem britischen Fudge.³

Bhaat chutney | Sauce aus schwarzen Sojabohnen (*Bhaat*), die gekocht, zerstoßen und dann mit Joghurt, Chili und wenigen Gewürzen vermischt werden.

Bhang | Hanf (*Bhang*) spielt eine wichtige Rolle in der Küche von UA. Die Samen werden zum Beispiel mit Joghurt, Kreuzkümmel und Zitronensaft zu *Bhang ka raita* oder mit Minze, Chilis und Zitronensaft zu *Bhang ki chutney*⁴ vermischt. Aus dem Kraut werden auch kleine Plätzchen gebacken, *Kandari ke pakore*.

Bhutua | Ein Schmorgericht aus verschiedenen Innereien der Ziege.

Chainsu | Dickliche Suppe aus geröstetem und gemahlenem *Urad dal*, gewürzt mit Asant, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Chili und schwarzem Pfeffer.⁵

Jhangora kheer | Ein *Kheer* aus Fingerhirse, Milch und Zucker. Wird meist frisch zubereitet und heiß serviert, mit Mandelsplittern und Weinbeeren. Schmeckt nicht allzu süß und hat ein leicht metallisches Aroma.

Kafuli | Spinat oder Bockshornklee, mit Kurkuma, Chili, Kreuzkümmel, Asant und Koriander zu einem Püree verkocht, das mit gemahlenem Reis oder Kichererbsenmehl angedickt wird.⁶

Kappa | *Kafuli*, das mit Joghurt zubereitet wird.

Phanu | Ein Gericht aus *Gahat* oder *Kulath*, einer für Uttarakhand typischen Pferdebohne. Die Leguminose wird mit Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln zu einer Paste gemahlen, dann zu einem Pfannkuchen verarbeitet, in Stücke geschnitten und mit einer Sauce serviert, die ebenfalls aus gemahlenen Bohnen besteht.⁷

Thechwani | Eine Gericht aus weißem Winterrettich (*Mooli*) und Kartoffeln, die gekocht, zerquetscht und dann mit Gewürzen geschmort werden.⁸

¹ Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. S. 59.

² Besonders zahlreich sind sie bei Pushpesh Pant: *India Cookbook*. London, New York: Phaidon Press, 2010.

³ Bei *Kumar Sweets* in Dehradun gibt es *Bal mithai* auch ohne Zuckerkügelchen, die Stückchen heißen dann einfach *Chocolate*.

⁴ Rezept bei Pant: *Op. cit.* S. 76.

⁵ O'Brian: *Op. cit.* S. 57

⁶ O'Brian: *Op. cit.* S. 57

⁷ O'Brian: *Op. cit.* S. 57. Die Spezialitäten aus Uttarakhand tauchen oft unter verschiedenen Namen auf, je nach Küche, das macht ihre Identifikation schwierig. Das Restaurant *Garh Bhaj* in Dehradun führt ein *Gahat dal faany* auf der Karte, das laut den Kellnern mit *Phanu*

identisch ist. Es hat jedoch eine grüne Farbe, schmeckt leicht säuerlich und so, als ob es mit Kräutern gekocht worden sei. Es ist leicht scharf und das Aroma wird von viel frischen Knoblauch dominiert.

⁸ Seite *Thechwani*. In: *EZPZ Cooking*. <http://www.ezpzcooking.com/curry/thechwani-recipe> (abgerufen am 4. Januar 2017).



Gahat dal faany – ein Gericht auf Basis von Pferdebohnen (Gahat), serviert im Garh Bhoj in Dehradun. (12/2017)



Die Köche des *Desi Chulha* bieten diese Hanfplätzchen unter dem Namen *Kandari ke pakore an*.



Das *Uttarakhand Food Festival* in Mussoorie wird überall stark beworben, auch in der *Times of India*.



Pfanne mit gemischten Innereien von der Ziege an einer würzig-scharfen Sauce, Stand am *UA Food Festival*.



Aus Hanfsamen, Minze, Chili und Zitronensaft: *Bhang ki chutney* an einem Stand des UA Food Festivals.



Aus schwarzen Sojabohnen, Zitronensaft, Joghurt, Chili und wenigen Gewürzen: *Bhaat chutney*.



Warm serviert, mit leicht metallischem Geschmack, aus Fingerhirse, Milch und Zucker: *Jhangora kheer*.



Baal mithai ähneln britischen *Fudges*, diese hier stammen von Kumar Sweets in Dehradun. (12/2017)



In den Wintermonaten ist der weiße Rettich (*Mooli*) auch auf den Straßen von Dehradun omnipräsent. (12/2017)