



Im Winter steht im Norden Haryanas nebst Weizen und Hülsenfrüchten auch viel Senf auf den Feldern. (12/2016)

## HARYANA CUISINE

Die Küche des reichen Haryana unterscheidet sich kaum von jener des benachbarten Punjab. Auch Haryana ist ein *Land of Roti*, in dem viel Fladenbrot mit Gemüse gegessen wird. Eine ganz besondere Rolle spielen auch Milch und Milchprodukte aller Art.



Eine weite, von den Flüssen Yamuna und Ghaggar durchquerte Ebene macht den größten Teil von Haryana aus. Im Norden liegen die Sivalik Hills, im Süden das Aravalligebirge. Die Sommer sind sehr heiß (um 45° C im Mai und Juni), die Winter mild. Das Klima ist im Norden eher regnerisch, im Süden eher heiß und trocken. Im Norden, dem sogenannten *Paddy belt*, werden

vor allem Reis, Weizen, Gemüse und Obst angebaut. Haryana produziert 60 % des indischen Basmatireises. Reis wird vor allem während der Regenzeit (*Kharif season*) kultiviert, in den trockeneren Wintern (*Rabi season*) stehen eher Weizen, Hülsenfrüchte (Kichererbsen) und Senf auf den Feldern. Im Süden, dem sogenannten Cotton belt, werden Baumwolle, Hirse, tropische Früchte und Gewürze angebaut.

Die Küche von Haryana lässt sich, was nicht erstaunlich ist, kaum von jener Punjabs unterscheiden.<sup>1</sup> Die zwei Bundesländer teilen viel

**Lexikon** | Haryana existiert erst seit dem 18. September 1966 als ein eigener Bundesstaat, zuvor gehörte es zu Punjab. Differenzen zwischen den Punjabi sprechenden Sikhs und den Hindi sprechenden Hindus führten dazu, dass letztere einen eigenen Staat bekamen. Das Land ist 44'000 km<sup>2</sup> groß und wird von 25 Millionen Menschen bewohnt. In der Hauptstadt Chandigarh, die zugleich Hauptstadt von Punjab ist, leben 900'000 Menschen. Die Alphabetisierungsrate liegt bei 76 %. Die Landwirtschaft ist mehrheitlich hoch mechanisiert. Der Staat produziert Fahrzeuge aller, Küchen- und Sanitärinstallationen. In der Industriestadt Faridabad haben sich große Firmen aus dem In- und Ausland niedergelassen.

**Aloo palak** | Kartoffelstücke, mit Spinat geschmort.

**Bajre ki roti** | Ein kompaktes und hocharomatisches Fladenbrot aus Kichererbsenmehl (*Besan*), heißt auch *Missi roti*.

**Besan ki roti** | Ein kompaktes und hocharomatisches Fladenbrot aus Kichererbsenmehl (*Besan*), heißt auch *Missi roti*.

**Gajar ki methi** | Kleingeschnittene Karotten, mit fein gehackten Bockshornklee geschmort.

**Hara dhania cholia** | Grüne (frische) Kichererbsen (*Cholia*), mit Koriandergrün (*Dhania*), Tomaten und Gewürzen geschmort.

**Kachi lassi** | Ein bis nach Pakistan hinein verbreitetes und in vielen varianten zubereitetes Getränk aus Milch, Wasser und Rosensirup.

**Kachri ki sabzi** | Protagonist dieser Speise ist eine kleine, saure Melone oder Gurke (*Kachri*), die in Stücke geschnitten und mit Gewürzen geschmort wird. *Kachri* ist auch in Rajasthan populär.

**Kadhi** | Eine Art dicke Sauce auf der Basis von Joghurt und Kichererbsenmehl, die meist mit Curryblättern, Koriandergrün, Chilis und Senf gewürzt wird. *Kadhi* ist in ganz Indien beliebt, soll aber in Haryana besonders verbreitet sein.<sup>9</sup>

**Khichri** | In ganz Indien verbreitetes Gericht aus zusammen gekochten Linsen und Reis.

**Pinni** | Berühmter Punjabi-Konfekt aus Mehl, Ghee und Jaggery, der in Haryana mit Leinsamen (*Alsi*) zubereitet wird und folglich *Alsi ki pinni* heisst.

**Sangri ki sabzi** | Wie *Kachri* ist auch *Sangri* ein wildes Gemüse, das man vor allem mit der Küche von Rajasthan assoziiert. *Sangri* sehen aus wie feine, trockene Bohnen.

**Sookhe kala chana** | Schwarze Kichererbsen, mit Gewürzen und frischem Bockshornklee geschmort, ein eher trockenes Gericht.

Geschichte, betreiben beide modernste Landwirtschaft und leben in relativem Wohlstand. Fast 90 % der Bewohner von Haryana sind Hindus und 70 % sind Vegetarier. Dem entsprechend spielen Milch und Milchprodukte eine zentrale Rolle. Haryana produziert sowohl Kuh- wie auch Büffelmilch im großen Stil. Auf dem Land wird die Milch nach dem Melken zunächst durch Erhitzen sterilisiert, dann mit etwas Joghurt vom Vortag geimpft und über Nacht in Joghurt verwandelt. Dieses wird am Morgen frisch verzehrt oder zu Butter weiterverarbeitet, die dann zu Ghee verfeinert werden kann. Die bei der Butterherstellung abfallende Buttermilch heißt *Chhachh* und wird oft zum Kochen verwendet oder zum Essen getrunken.<sup>2</sup>

Auch Haryana bezeichnet sich, wie Punjab, gerne als *Land of Rotis*.<sup>3</sup> Früher wurden Fladenbrote aus gemischtem Mehl (Weizen, Kichererbsen und Gerste hergestellt), heute meist nur noch aus Weizen – oder aber ganz aus Kichererbsenmehl (*Besan*).<sup>4</sup> Zum Frühstück werden oft *Parathas* gegessen, die zum Beispiel mit einem würzigen Püree aus Kartoffeln gefüllt sind. Auch in Haryana werden die Brote meistens im Tandoor zubereitet. Reis kommt weniger häufig auf den Tisch, wird meist mit Kreuzkümmel gewürzt oder nur gedünstet zu *Kadhi* serviert.<sup>5</sup> Auch *Khichri* wird in Haryana oft nicht aus Reis wie sonst üblich, sondern aus verschiedenen Hirsen und Mungbohnen zubereitet.<sup>6</sup>

Frisches Gemüse spielt eine zentrale Rolle. Kurz gebratenes Grünzeug wie Senf, Bockshornklee oder Spinat kommt vor allem in den ländlichen Küchen täglich auf den Tisch, meist begleitet von Pickles oder Chutneys, frischem Fladenbrot und Buttermilch.<sup>7</sup> Haryana teilt auch manche Rezepte, vor allem vegetarische, mit dem benachbarten Rajasthan, so zum Beispiel ein typisches Wüstengemüse wie *Sangri* (siehe *Rajasthan Cuisine*). Auf den Straßen von Chandigarh steht an fast jeder Ecke ein ambulanter Verkäufer, der geschmorte Kichererbsen (*Chole*) anbietet – manchmal mit *Bhatura* (frittiertem Brot) oder mit *Kulcha* (gebratenem Fladenbrot). Viele Händler fahren die Kichererbsen in flachen, runden Töpfen aus Messing durch die Gegend, die sie kunstvoll auf dem Gepäckträger ihres Fahrrads festgebunden haben. Die Öffnung des Topfes verschließen sie meistens mit einem (roten) Tuch.

Nicht-vegetarische Kost ist in Haryana weniger häufig. Wo sie auf den Tisch kommt, ist sie wie in Punjab stark muslimisch beeinflusst. Wichtig sind hingegen Desserts und Süßspeisen aller Art: *Burfi* (mürber Konfekt aus Kondensmilch), *Churma* (aus Weizen, Ghee und Zucker), *Halwa* (fester Konfekt aus Öl und Zucker), *Kheer* (Milchreis-Pudding) oder *Laddu* (süße Klösschen aus allen möglichen Zutaten).<sup>8</sup>

<sup>1</sup> Martin Hughes, Sheema Mookherjee, Richard Delacy: *World food: India*. Melbourne, Lonely Planet Edition, 2001. S. 157.

<sup>2</sup> Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. Kapitel *Punjab and Haryana*. Die Liebe der Bewohner von Haryana zu Milch und Milchprodukten wird auch auf der offiziellen Webseite von Haryana Tourism betont. Seite *Cuisine of Haryana*. In: *Haryana Tourism*. <http://www.haryanaturism.gov.in/showpage.aspx?contentid=5491> (abgerufen am 6. September 2017).

<sup>3</sup> *Ibid.*

<sup>4</sup> *Ibid.*

<sup>5</sup> O'Brian: *Op. cit.* Kapitel *Punjab and Haryana*.

<sup>6</sup> *Ibid.*

<sup>7</sup> *Ibid.*

<sup>8</sup> Es ist wohl kein Zufall, dass es in dem einzigen Haryana-Kochbuch, das wir auftreiben konnten, ausschließlich um Süßspeisen geht. Ashish

Dahiya: *Food of Haryana: The Great Desserts*. Rohtak: Maharshi Dayanand University in association with Intellectual Foundation India, 2013.

<sup>9</sup> Seite *10 Dishes of Cuisine of Haryana you must try at least once in Life*. In: *Foodie Planet*. <https://greatindianfood.in/10-dishes-cuisine-haryana-must-try-least-life/> (abgerufen am 6. September 2017).





Am Flughafen von Chandigarh macht ein Relief klar, wie wichtig die Landwirtschaft in Haryana ist. (8/2017)



Fladenbrote, gefüllt mit einem würzigen Püree aus Kartoffeln, sind ein beliebter Frühstückssnack.



Stolz stellt dieses Restaurant im Sector 17 von Chandigarh seinen prachtvollen Tandoor vor der Türe aus.



Süßigkeiten wie dieser Kheer sind im vegetarischen Haryana vielleicht noch beliebter als im restlichen Indien.



Fahrräder, auf deren Gepäckträger Töpfe mit Kichererbsen montiert sind, stehen in Chandigarh an allen Ecken.





Frau beim Herstellen von Butter, südindisches Relief aus dem 19. Jahrhundert im Chandigarh Government Museum. (8/2017)