



Der Punjab ist flach, grün und im Winter oft nebelverhangen – auch jenseits des Grenzzauns zu Pakistan. (12/2016)

PUNJAB CUISINE

Fladenbrote stellen die Basis der Küche von Punjab dar. Sie werden mit saisonalem Gemüse gegessen oder mit lange geschmorten Hülsenfrüchten serviert. Die Fleischgerichte sind stark von der Küche der Mughlai inspiriert.



Der größte Teil des Punjab ist relativ flach. Der Boden besteht aus fruchtbarem Schwemmland, das große Flüsse wie Beas, Chenab, Ravi, Satluj oder Yamuna (*Punjab* bedeutet «Fünfstromland») abgelagert haben. Das Klima ist im Norden eher regnerisch und kühl, im Süden eher heiß und trocken. Der meiste Regen fällt während der Monsunzeit von Juli bis September.

Das ganze Land ist von diversen Kanälen durchzogen und insbesondere die Region Doaba gilt als eine Kornkammer Indiens.

Die Landwirte des Punjab bauen ein Viertel von Indiens Weizen an und stehen bei der Milchproduktion an dritter Stelle.¹ Bedeutend sind auch Reis, Hirse, Gerste, Mais, Zuckerrohr, Hülsenfrüchte, Senf, Gemüse und Obst. In der Küche spielen saisonale Produkte wie Blumenkohl, Karotten, Rüben oder Kürbis eine wichtige Rolle.² Mehr als die Hälfte der Punjabis sind Vegetarier³, im Gegenzug werden sehr

Lexikon | Punjab ist seit 1947 ein eigener Bundesstaat. Seine heutigen Grenzen erhielt das Land am 18. September 1966 nach der Abtrennung des neuen Bundesstaats Haryana. Die meisten Bewohner gehören der Religionsgemeinschaft der Sikhs an und mehr als 90 % der Bevölkerung sprechen Panjabi, das mit einer eigenen Schrift geschrieben wird. Das Land ist 50'000 km² groß und wird von 28 Millionen Menschen bewohnt. In der Hauptstadt Chandigarh, die zugleich Hauptstadt von Haryana ist, leben 900'000 Menschen. Die Alphabetisierungsrate liegt bei 76 %. Landwirtschaft wird zu einem bedeutenden Teil mit modernen Maschinen im großen Stil betrieben und sorgt für einen Wohlstand.

Bhatura | Ein frittiertes Fladenbrot aus gesäuertem Teig, das sich beim Backen ballonartig aufbläht.

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

Kulcha | Der Teig für dieses Fladenbrot wird aus raffiniertem Weizenmehl (*Maida*) hergestellt und (im Unterschied zu *Naan*) ohne Hefe fermentiert, dann (im Tandoor) gebacken.

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.

Panir | 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.

Paratha | Ein Fladenbrot (meist) aus Vollkornmehl (*Atta*), das vor dem Backen oft mit einem gewürzten Püree aus Blumenkohl, Kartoffeln oder Rettich gefüllt wird.

Naan | Ein gesäuertes Brot aus raffiniertem Weizenmehl (*Maida*) und Hefe. Es ist etwas dicker als etwa ein Roti. Seine charakteristische Tränenform rührt daher, dass der Teig kurz über die Wand des Tandoors fließt, ehe er ganz erstarrt.

Roti | Ein ungesäuertes Fladenbrot (auch *Chapati* genannt) aus Weizen-Vollkornmehl (*Atta*).

Sarson ka saag | In den Wintermonaten isst man in Punjab gerne ein würziges Püree aus den grünen Blättern der Senfpflanze (*Sarson*). Dazu gibt es meist *Makki ki roti*, ein Fladenbrot aus Mais.

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

viele Milchprodukte (Lassi, Joghurt, Buttermilch) konsumiert.⁴ Die Basis der Ernährung bilden diverse Brote, meist aus Vollkornmehl (Kulcha, Naan, Roti, Paratha). Sie werden entweder auf einer heißen Eisenplatte (*Tawa*) gebraten, frittiert oder im Tandoor gebacken. Dieser typische, manchmal freistehende, manchmal in der Erde vergrabene Ofen der Punjabis 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 belegen⁵ – heute ist er in ganz Indien verbreitet.

Die Küche des Punjab ist berühmt für ihre reichhaltigen Gerichte aus Hülsenfrüchten (*Dal*). *Dal makhani* (oder *Makki dal*) zum Beispiel besteht zur Hauptsache aus schwarzen Linsen, die viele Stunden lang über sanftem Feuer gegart und mit Gewürzen, Sahne und Butter abgeschmeckt werden. Ein anderer Klassiker ist *Chole*, lange mit Tomaten geschmorte Kichererbsen, die entweder mit einem frittierten (*Bhatura*) oder mit einem gebratenen Fladenbrot serviert werden (siehe *Chole kulcha*). Die nicht-vegetarische Küchen Punjabs weist stark muslimische (mughlaische) Einflüsse auf und bietet entsprechend verschiedene Kebabs und reichhaltige Currys mit Fleisch.⁶ Diverse Süßspeisen werden aus Zucker, Milch und Reis (*Kheer*) oder Reimehl (*Phirni*) gekocht.

Die Köche Punjabs haben sehr wesentlich geprägt, was wir im Westen als typisch *Indische Küche* wahrnehmen. Das hat seine Gründe in der Politik der abtretenden Kolonialmacht Großbritannien, die den Punjab 1947 zwischen den Nachfolgestaaten Indien und Pakistan aufteilte. Diese sogenannte *Partition* hatte gigantische Flüchtlingsströme zur Folge, Punjabis wurden über den ganzen Subkontinent versprengt und taten, was Migranten auch heute noch oft tun, sie eröffneten Restaurants, sogenannte *Dhabas* – nicht nur in den Städten, sondern auch den überall neu gebauten Highways entlang. Mit diesen oft rund um die Uhr geöffneten *Dhabas* nahm die Kultur des Restaurants in Indien ihren Anfang.⁷ Und das Essen, zu einem großen Teil frisch im Tandoor zubereitet, wurde für Inder zum Inbegriff des Speisens außerhalb der eigenen vier Wände.⁸ Für westliche Besucher aber, angewiesen auf die Verpflegung in Restaurants, wurde die Punjabi-Küche zur Küche Indiens schlechthin. Eine Vorstellung, die dadurch in Stein gemeißelt wurde, dass es meist ebenfalls Punjabis waren, welche die ersten Indischen Restaurants in England, Europa und den USA eröffneten.

¹ Charmaine O'Brian: *The Penguin Food Guide to India*. New Delhi: Penguin Books India, 2013. Kapitel *Punjab and Haryana*.

² Coleen Taylor Sen: *Feasts and Fasts. A History of Food in India*. London: Reaktion Books, 2015. Kapitel *An Overview of Indian Cuisine: The Meal, Cooking Techniques and Regional Variations*.

³ 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.* Kapitel *An Overview of Indian Cuisine*.

⁴ *Ibid.*

⁵ Kongada T. Achaya: *A Historical Dictionary of*

Indian Food. New Delhi: Oxford University Press, 2002 [1. 1998]. S. 247.

⁶ Vor allem die Punjabis in Pakistan essen viel Ziege, Huhn und Rindfleisch. Zu ihren Spezialitäten gehört *Paye chalay*, ein Eintopf aus Kichererbsen und Ziegenfüßen.

⁷ Pushpesh Pant: *India Cookbook*. London, New York: Phaidon Press, 2010. S. 13.

⁸ Neben Gerichten aus dem Tandoor bieten *Dhabas* natürlich auch diverse Dals und Schmorgerichte mit Fleisch an. Gänzlich vegetarische Lokale heißen *Vaishno dhaba*.



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



Gobi paratha ist ein Fladenbrot, das vor dem Backen mit zerstampfem und gewürztem Blumenkohl gefüllt wird.



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



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



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



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



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



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



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



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