
CUCINE NEL MONDO

PAKISTAN



CARTA D'IDENTITÀ

- **Capitale:** Islamabad, centro amministrativo nazionale
 - **Popolazione:** 257 milioni di persone,
 - **Densità:** 331 ab./Kmq
 - **Forma di governo:** Repubblica federale parlamentare
 - **Lingua:** Urdu, inglese lingua ufficiale in istruzione e amministrazione
-





CUCINA E TERRITORIO



Ad oggi il **Pakistan** è il quinto paese più popoloso al mondo, ha una storia complessa e sfaccettata, specialmente dal punto di vista della **cucina**, la quale ha **radici profonde e millenarie**, paragonabili a quelle egiziane. Il Pakistan moderno, che coincide con la maggior parte delle civiltà dell'Indo, è stata una delle prime civiltà a sviluppare una comunità alimentare strutturata, avente come cardini:

- grano
- orzo
- legumi
- sesamo
- latte, derivati
- spezie



La **tecnica di cottura** principale attorno a cui tutto si sviluppa è quella su **focolare o forno**, arcaicamente chiamato **“tandoor”**.

Contrariamente all’immaginario comune, che tendenzialmente associa la cultura pakistana al riso, come principale fonte di carboidrati, il **grano tenero** e la derivante farina ebbero un forte sviluppo e consumo antecedente a quello del riso, sviluppo che vide come protagoniste preparazioni come:

- **Roti**
- **Chapati**
- **Naan**

E che permise la creazione e l’affinamento del tandoor, una delle tecnologie per la cottura più **longeve** a livello mondiale. Si tratta di un forno cilindrico realizzato in argilla, le cui pareti, molto calde, venivano usate per la **cottura diretta** di pane, carne e verdure.





Il Pakistan vede da sempre una fortissima presenza di **spezie**, non solo importate o frutto degli scambi commerciali, ma spesso **autoprodotte**, tra queste troviamo:

- Coriandolo
- Cumino
- Senape
- Curcuma

tra il 1500 e il 600 a.C. si rafforzarono le tradizioni già esistenti e nacque una **base culinaria condivisa** tra pakistan e il nord dell'india. In questi anni troviamo un forte sviluppo della **ritualità del cibo**, il rafforzamento di quella che era la produzione casearia e lo sviluppo del **ghee**, grasso nobile, ottenuto da diverse chiarificazioni del burro.





la successiva **influenza persiana e greca** videro la comparsa di:

- cotture lente della carne
- riso molto speziato
- e lo sviluppo di una **cucina tradizionale cortigiana** da cui deriva un'ampia stratificazione sociale non solo culinaria.

Un elemento che solitamente viene dato per scontato ma gioca un ruolo fondamentale nello sviluppo culturale è la **varietà** e diversificazione che nasce dalla presenza e coesistenza di corti diverse, le quali sembrano dei veri e propri nuclei a se stanti.

La frammentazione e territorialità della cucina italiana, ad esempio, deriva da un ampio sviluppo di questi nuclei, spesso autonomi, lungo tutto il territorio ed ognuno con le proprie influenze e contaminazioni.

RICETTE TRA IERI E OGGI



Durante la successiva epoca **Moghul**, non vengono creati nuovi piatti, bensì vengono raffinati ed elaborati quelli già presenti nella tradizione fino ad ora creatasi. il Pakistan in quest'ottica si dimostra una culla multietnica e poliedrica.

Nascono così preparazioni intramontabili che sono giunte senza scostarsi troppo dal modello originale fino ai giorni nostri, tra questi:

- il riso pilaf
 - il kebab strutturato come ad oggi lo conosciamo.
- Inoltre vediamo l'uso delle spezie diventare un rituale vero e proprio.

Ecco alcune delle ricette tipiche che sono sopravvissute sino ad oggi:



CHAPATI/ ROTI

Il pane che sta alla base della cultura pakistana, un impasto semplice a lievitazione istantanea, cotto su piastra o fiamma viva ha più di 4000 anni.



DAAL

tipicamente di lenticchie.

Una ricetta semplice a base di legumi bolliti conditi con spezie e ghee o derivati del latte

KHICHDI

un piatto della cultura povera composto da riso e lenticchie, che per moltissimi anni ha garantito la sopravvivenza anche ai ceti più poveri.



LA CUCINA OGGI

la ricetta di Samir e Ammad

Samir e Ammad In Italia amano mangiare la pasta: gli spaghetti al pomodoro, con il tonno, amano la pizza, i panini, il pollo al forno e le torte da credenza.

Parlano con nostalgia della cucina del Pakistan, nonostante la lontananza le spezie i profumi e i sapori sono rimasti parte integrante del loro essere un po' come un filo rosso che li lega indissolubilmente con quella terra.

mi piace pensare alla cucina non solo come qualcosa che da nutrimento ma come un'identità indelebile che porteremo sempre con noi e di noi racconterà qualcosa ovunque andremo nel mondo.

I piatti di cui mi parlano sono tanti e alcuni provo ad immaginarli; dal **pollo tikka masala**, al **biryani** (un riso basmati che viene cotto a strati con patate, spezie, verdure, yogurt, carne di agnello o pollo è il piatto tipico delle feste e della domenica)



LA CUCINA OGGI

la ricetta di Samir e Ammad

Dal **roti con pollo e piselli** che mangiavano a colazione (del roti ne abbiamo parlato anche nelle pagine precedenti con il nome di chapati) al **chapli kebab**, si tratta di un piatto molto comune in Afghanistan, una sorta di smash burger a base di carne di manzo, agnello o montone arricchito da spezie e fritto con grasso animale.

Mi raccontano del **kheer**, un dolce molto simile al nostro risolatte, si tratta appunto di riso che viene fatto cuocere dolcemente nel latte aromatizzato con miele e spezie, del **barfi**, un dolce tipico a base di latte condensato, cocco e cardamomo, dentro di me sorrido perchè penso ai brigadero brasiliani e rifletto su quanto sia piccolo e simile il mondo.

Infine mi raccontano del **chai latte**, la loro bevanda più iconica a base di tè nero, latte, zucchero, cannella, cardamomo, zenzero e chiodi di garofano, è una bevanda quotidiana dal grande potere digestivo e rigenerante



POLLO TIKKA MASALA

ingredienti:

PER MARINARE:

- 800g di petto di pollo
- 150 g di yogurt greco
- 1 cucchiaio di Garam masala
- qb di zenzero grattugiato
- ½ lime
- ½ cucchiaino di paprika affumicata
- 3 spicchi di aglio

PER LA SALSA:

- 300 g di salsa di pomodoro
- 1 cucchiaio di concentrato
- 2 cucchiaini di panna liquida
- 1 cipolla bianca
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di cumino, curcuma, peperoncino, paprika, zucchero di canna, coriandolo
- 30 g di ghee





PROCEDIMENTO E PRESENTAZIONE

inserire tutti gli ingredienti della marinata in una ciotola, mescolare bene in modo che il pollo sia ricoperto dal condimento, coprire con la pellicola e lasciar riposare una notte in frigo.

Stendere il pollo in una teglia da forno e cuocere a 200° per 20 min.

In una casseruola soffriggere il peperoncino, con il ghee, l'aglio e la cipolla tritata, dopo due minuti aggiungere le spezie cumino, curcuma, paprika affumicata per 1 minuto.

Poi aggiungete la passata di pomodoro, il concentrato e la panna, girate bene, cuocete 2 minuti finchè non prende il bollo e aggiungete lo zucchero, girate e lasciate cuocere con coperchio per 10 minuti, solo alla fine correggete di sale, la salsa dev'essere densa e corposa, se è troppo liquida lasciate tirare 2 – 3 minuti a fuoco vivace e senza coperchio.

Unire il pollo alla salsa, lasciar insaporire a fuoco lento per un paio di minuti e servire accompagnato da pane roti o da riso basmati bollito, volendo si può aggiungere del coriandolo fresco tritato