

Julia Kohman-Kulisiewicz

Kuchnia pendzabska

Nurt SVD 46/wyd. spec., 73-81

2012

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Kuchnia Pendżabska

Julia Kohman-Kulisiewicz



Absolwentka misjologii na UKSW, uczęszczała na seminarium religiologiczne. 2008 złożyła pracę magisterską pt.: „Tradycyjne posiłki żydów, muzułmanów i hinduistów. Studium religiologiczne”. Promotorem pracy był prof. dr hab. Eugeniusz Sakowicz. Ukończyła również studia podyplomowe na Uniwersytecie Warszawskim, na Wydziale Polonistycznym (panel pt. Słowo na ekranie, w mowie i w piśmie – studia podyplomowe w zakresie zawodów medialnych). Obecnie doktorantka religiologii na Wydziale Teologicznym UKSW. Jej zainteresowania naukowe wiążą się z religią i kulturą, szczególnie wpływem religii na zwyczaje kulinarne. Uczestniczka wielu sympozjów i konferencji. Wygłosiła m.in. referaty pt. „Kuchnia pendżabska”, „Święta żydowskie”, „Etyka judaizmu”.

Pendżab jest indyjskim stanem położonym na północnym zachodzie, sąsiaduje m.in. z Pakistanem i Kaszmirem. Został utworzony w 1947 roku na skutek podziału Indii Brytyjskich. Zachodnią, muzułmańską część Pendżabu weszła w skład Pakistanu – wschodnią natomiast włączono do Indii. Nazwa tej krainy oznacza pięć rzek (pandź ab), gdyż równiny Pendżabu przecina pięć dorzeczy rzeki Indus¹. Dzięki tak bogatemu nawodnieniu, pomimo suchego klimatu jest to region bogaty rolniczo – aż połowa ludności zajmuje się uprawą. To najbogatszy stan w całych Indiach, z szybko rozwijającą się infrastrukturą i przemysłem². Większość mieszkańców tego regionu (ok. 60 %) należy do grupy społeczno-religijnej sikhów, pozostali wyznają hinduizm (ok. 36%) oraz inne religie (chrześcijaństwo – ok. 1,5 %, islam – 1,3%)³.

Kuchnia w Indiach charakteryzuje się dużą różnorodnością i bogactwem smaków. Dania, które większość Europejczyków uznaje za typowo hinduskie – choćby dhal, kurczak tandoori, lassi czy tikka – po-

¹ J. Kieniewicz, *Historia Indii*, Wrocław 1985, s. 747.

² K. Wiśniewska-Roszkowska, *Zdrowie a postawy moralne*, Wrocław 1991, s. 41.

³ Zob. Z. Igielski, *Sikhizm*, „Wiedza i Życie”, nr 1/1997.

chodzą z Pendżabu. Dlatego kuchnię indyjską na całym świecie reprezentuje właśnie kuchnia pendżabska.

Posiłki są ściśle związane z tradycją Ayurwedy – holistycznym systemem medycyny, religii i filozofii. W zależności od działania na umysł bądź ciało człowieka – prawidłowo skomponowany posiłek posiada trzy guny (czyli jakości, cechy):

- **Sattwa** – cecha harmonii i cnoty ducha. Potrawy z tej grupy to głównie zboża, warzywa, nabiał, czyli wszystko, co rośnie i rozwija się na powierzchni – „wolnym powietrzu”; Spożywanie posiłków z tej grupy powoduje oczyszczenie, daje jasność umysłu, poprawia zdrowie, dodaje energii;
- **Radžas** – odpowiada za namiętność i aktywność, pobudza ją. W skład tej grupy wchodzi używki – kawa, herbata, czekolada, również przyprawy. Takie pożywienie doprowadza do bólu, cierpienia, czasem choroby;
- **Tamas** – posiada cechy bezwładności, do tej grupy zalicza się wszelkie przyprawy i warzywa korzenne, rosnące w ziemi i bez dostępu do słońca. Odzwierciedla najniższe ludzkie popędy i słabości, a w sztuce kulinarnej – skłonność do nieumiarkowanego jedzenia i picia.

Każdy posiłek musi być tak skomponowany, żeby harmonizował ze sobą, i nie zawierał za dużo radžas bądź tamas. Dania zawierające ostre przyprawy równoważy się więc na przykład jogurtem lub innym składnikiem z grupy Sattwa⁴.

Do tego podziału nawiązuje również Kamasutra, przekonując, że jedzenie to nie tylko doznanie smakowe, ale również erotyczne, wpływające na doznania kochanków. Ponieważ do pierwszej grupy „pożywienia bogów” (*sattwicznego*) należą mleko i jego przetwory, miód, orzechy, czyli potrawy o słodkawym, lekkim smaku – przypisywana jest im rola afrodyzjaków. Druga grupa, pożywienie radżsowe, to słono-ostre smaki pobudzające uczucia. Ostatniej grupy potraw kochankowie powinni unikać, ponieważ powodują one ogólne osłabienie i ociężałość fizyczną. Należą do nich czosnek, cebula, chili i wszelkie jedzenie smażone w głębokim oleju. Potrawy te, poprzez swój intensywny smak i zapach, powodują zniekształcenie zmysłów. Poza samym smakiem hindusi uważają, że zmysłowe jest samo spożywanie, gdyż dostarcza przyjemności dla oka, smaku, węchu i dotyku. Jedzenie rękoma powoduje zwiększenie tych doznań⁵.

⁴ A. Ługowski (red.), *Słownik mitologii hinduskiej*, Warszawa 1994.

⁵ B. Augustynowicz, L. Żądło, *Kama Kala – czas miłości*, Warszawa 1996, s. 9.

Ponieważ wiodącą religią w Pendżabie jest powstały w XVI wieku sikhizm⁶, który czerpał zarówno z bogactwa hinduizmu, jak i islamu – w kuchni pendżabskiej nie pojawia się nieczysta dla muzułmanów wieprzowina. Oczywiście, również wołowina jest tabu, ponieważ krowa w Indiach jest święta (jest ucieleśnieniem bogini Prythiwi – Matki Ziemi)⁷. Bramini natomiast, zgodnie z doktryną Ahinsa, czyli niestosowania przemocy, nie spożywają pokarmów mięsnych ani zapłodnionych jaj⁸.

Północny obszar Indii zamieszkiwany jest od wieków głównie przez ludność ciężko pracującą na roli, dlatego kuchnia jest dość tłusta i kaloryczna. W większości są to dania wegetariańskie (ponad 60% mieszkańców nie spożywa mięsa), ale także z drobiem, baraniną, jagnięciną. Do niemal każdego posiłku używa się warzyw, soczewicy i sera paneer, do których podaje się ryż bądź zbożowe placki – podpłomyki, nazywane różnie, w zależności od sposobu ich przyrządzania oraz gatunku mąki, z jakiej są zrobione⁹.

Naan to płaski placek wypiekany w specjalnym piecu tandoor, z pszennej mąki, drożdży i odrobiny wody. **Roti** robi się na suchej patelni lub blasze, postawionej na palenisku. Wyrabia się je najczęściej z mąki z soczewicy albo kukurydzianej, **chapati** wypieka się w podobny sposób – z ciasta z mąki pszennej, soli i wody. **Puri** również przygotowuje się z mąki pszennej (z pełnego przemiału, gdyż biała, rafinowana mąka nie jest w Indiach powszechnie znana) i wody, a następnie smaży w głębokim, mocno rozgrzanym tłuszczu. W ten sposób smaży się również **Aloo-poori** – podpłomyk z tłuczonych ziemniaków, cebuli i ostrych przypraw¹⁰.

W całych Indiach bardzo popularne jest jedzenie poza domem, zazwyczaj w niewielkich jadłodajniach lub na straganach. Najczęściej jest to wózek z zamontowaną kuchenką gazową z jednym palnikiem. Przewodniki zachęcają, by turyści jadali w miejscach, gdzie jada miejscowa ludność. To zapewnia, że nawet wyglądająca mało zachęcająco jadłodajnia serwuje świeże i dobre potrawy. Podstawowym daniem ulicznym są wszelkie dania smażone w głębokim oleju: samosa – trójkątny pierożek z warzywami lub serem w chrupiącej skorupce, bonda

⁶ Sikhizm – powstała w XV w. w Pendżabie religia monoteistyczna, łącząca w sobie elementy hinizmu i islamu. Założycielem był Guru Nanak (po nim uznaje się jeszcze dziewięć kolejnych jego wcieleń – dziesięciu Guru). Zakłada równość wszystkich ludzi.

⁷ Z. Igielski, *Sikhizm*, art. cyt.

⁸ M.E. Halbiński, *Potrawy z różnych stron świata*, Warszawa 1986, s. 290-291.

⁹ J. Kieniewicz, *Historia Indii*, Wrocław 1985, s. 35-38.

¹⁰ R. Moon, *Classic Indian Cuisine*, London 1995, s. 28.

– papka z tłuczonych ziemniaków, pakora – warzywa w cieście, czy też wszelkiego rodzaju kofty, czyli kulki zrobione z warzyw i strączków, smażone w głębokim tłuszczu. Takie przekąski podaje się zazwyczaj nie na talerzu, a w papierowym rożku czy gazecie. Często serwuje się do nich różne sosy bądź chutneye¹¹.

Tajemnicą odmienności i bogactwa kuchni indyjskiej są z całą pewnością przyprawy, których znanych jest ponad sto rodzajów. Już od średniowiecza fascynowały one świat Zachodu¹². To po nie wyprawiano się z Europy w dalekie podróże i to one w znacznej mierze przyczyniły się do ekspansji państw europejskich na subkontynencie indyjskim od początku XVI wieku¹³.

Przyprawy w kuchni hinduskiej mają nie tylko pobudzać kubki smakowe, ale działają również antyseptycznie, dzięki czemu chronią przewód pokarmowy przed bakteriami. Dlatego będąc w Indiach warto jeść tamtejsze specjały, które nie tylko pozwolą na odkrycie nowych smaków, ale również ułatwią funkcjonowanie w odmiennym klimacie.

Przyprawy dzieli się na trzy grupy:

- przyprawy korzenne – przeważnie suszone korzenie lub kłącza, kora, nasiona całe, rozgniecione lub zmielone, a także mieszanki;
- zioła – przeważnie świeże listki, łodygi lub kwiaty roślin zielonych;
- warzywa aromatyczne – cebula, czosnek, szalotka, chili.
- Dodaje się również sok z cytryny, wodę różaną, miód i ocet.
- Wymienię tylko niektóre, najbardziej popularne przyprawy, mieszanki i dodatki stosowane w Pendzabskiej kuchni:

Anyż rzadko stosowany w Polsce, cieszy się w Indiach dużą popularnością. Dodawany jest nie tylko do słodkich potraw i wypieków, ale również do dań przyrządzanych na ostro. Praktycznie po każdym posiłku przegryza się zielone gwiazdki anyżu z cukrem. Ma to wspomóc trawienie i przyspieszyć fermentację.

Chili jest bogatym źródłem witaminy C, ułatwia trawienie oraz wychładza organizm, dzięki czemu łatwiej przetrwać upalne dni. Co

¹¹ A. Dasa, *Kuchnia Kryszny, indyjskie potrawy wegetariańskie*, Warszawa 1993, s. 190.

¹² W średniowieczu pieprz był na wagę złota w dosłownym tego słowa znaczeniu, gdyż za niewielką ilość tej przyprawy przywiezionej przez Vasco da Gamę ze swojej pierwszej wyprawy wybudowano w Lizbonie klasztor Hieronimitów.

¹³ M. Badane, *Kulinarny Atlas Świata: Indie północne i środkowe*, dodatek do „Gazety Wyborczej”, Warszawa 2007.

prawda, podczas posiłku pot często kapie z czoła, ale zaraz po nim dostaje się gęsiej skórki. Jedzenie chili najpierw powoduje wzrost temperatury – co stymuluje organizm do aktywowania systemu chłodzenia. Po chwili robi się przyjemnie chłodno.

Curry to suszone liście drzewa Murraja Koeniga, rosnące głównie na Sri Lance. Na Zachodzie nazwa „curry” kojarzy się bardziej z gotową mieszanką odpowiednio sproszkowanych przypraw¹⁴. Składa się z kurkumy, imbiru, czarnego pieprzu, kolendry, kminu rzymskiego, gorczycy czarnej i chili. Możliwe są także połączenia cynamonu, czosnku, gałki muszkatołowej, goździków, kardamonu, koziradka i soli. Istnieje wiele odmian curry (żółte, czerwone, zielone), różnicę w smaku zawdzięczając odpowiedniej kompozycji przypraw, przyrządzanej na bieżąco, ucieranej w moździerzu ze świeżych składników. Na bazie tej przyprawy robi się mięsne bądź warzywne potrawy – na przykład kurczak curry. Wbrew pozorom mieszanka nie musi zawierać oryginalnych liści curry (zbieżność nazw może mylić, ale pochodzą od dwóch różnych słów)¹⁵.

Czatnej (chutney) to gęsty sos z owoców i warzyw z rodzynkami, czosnkiem, cebulą, musztardą i octem. Jego smak może się wahać od bardzo pikantnego do łagodnego, wręcz słodkiego. Czatnej ma swoje tradycyjne odmiany: z kokosem, cebulą, pomidorem, miętą, limonką, mango, czosnkiem.

Paneer (panir) to delikatny serek przygotowany ze świeżego krowiego mleka, który gotuje się z kilkoma łyżeczkami soku z cytryny. Po wytrąceniu się serwatki osusza się go i powstaje miękki delikatny i słodkawy serek, trochę w smaku przypominający nasz bundz. Paneera nie jada się jako oddzielnego dania. Jest on składnikiem dań na ciepło – na przykład podawany jest w sosie pomidorowym bądź w szpinaku z dodatkiem tradycyjnych przypraw.

Prawie wszystkie potrawy kuchni Pendżabskiej robi się na bazie **ghee**. Jest to sklarowany tłuszcz zwierzęcy, powstały przez kilkugodzinne gotowanie masła (z mleka krowiego bądź bawolego) i usuwanie z niego szumowin. Dzięki temu procesowi tłuszcz ma bardzo długą przydatność do spożycia i nie musi być przechowywany w chłodnym miejscu, gdyż długi proces gotowania uwalnia go od mikroorganizmów. Taki tłuszcz nie przypala się i, w przeciwieństwie do tradycyjnego masła, może być używany do smażenia w wysokich temperaturach. Ghee z mleka krowiego uznawane jest za szlachetne, gdyż pocho-

¹⁴ Nazwę tę wprowadzili Brytyjczycy od tamilijskiego słowa turcarri (kari – warzywa).

¹⁵ A. Anand *Kuchnia TV. Łatwa kuchnia indyjska*, seria dokumentalna, Wlk. Brytania, 2007.

dzi od świętego zwierzęcia, stosuje się go również w celach sakralnych (w tradycji wedyjskiej istnieje nawet hymn do ghee). Namaszcza się nim podczas najważniejszych ceremonii (ślubnych i pogrzebowych)¹⁶.

Zarówno dla sikhów, jak i hinduistów jedzenie jest darem boskim. Dlatego przygotowując posiłek należy zachować powagę. Kucharza w trakcie gotowania obowiązują specjalne rytuały. Najpierw musi wysprzątać kuchnię i wyszorować sprzęty, których będzie używał. Sam również powinien wykąpać się i założyć czyste ubranie. Wszystkie produkty spożywcze muszą być umyte i schludnie ułożone.

W trakcie przygotowania potraw nie próbuje się ich, raczej nie używa się też gotowych przepisów. Kucharze robią wszystko z pamięci i przyporządkowują według uznania. Najbardziej znana indyjska mieszanka przypraw – garam masala (gorąca mieszanka) – przyrządzana jest inaczej praktycznie w każdym hinduskim domu. Jej głównymi składnikami są kmin rzymski, kolendra, czarny pieprz, kardamon, liść laurowy, goździki, cynamon, chili, gałka muszkatołowa (tej ostatniej się nie praży). W zależności od sposobu, czasu prażenia, ilości i kolejności dodawania przypraw – może znacząco różnić się smakiem¹⁷. Dobry kucharz w Indiach jest bardzo ceniony i poważany. Na starożytnych hinduskich dworach kuchmistrz cieszył się szacunkiem na równi z uczonymi czy artystami.

Ponieważ jedzenie i jego przygotowanie stanowi tak ważną sferę hinduskiego życia – często zdarza się, że kucharz spędza całe dni kupując odpowiednie produkty i przygotowując potrawy¹⁸.

Główny posiłek dnia spożywa się wieczorem, jest to pewnego rodzaju rytuał i zazwyczaj zasiada do niego cała rodzina. Spożywanie potraw odbywa się przeważnie rękoma¹⁹ – nie tylko w domu czy na ulicznych straganach, również w eleganckich restauracjach je się właśnie w ten sposób. Najczęściej danie nabiera się uformowaną z ryżu kulką lub podplomykiem. Ewentualnie używa się łyżki. Jedzenie podawane jest na dużych lub małych okrągłych tacach. Na nich ustawiane są mniejsze miseczki z potrawami, kolorowymi sosami i piklami, obok, pod czystą ściereczką (żeby nie wystygły) leżą placki. Po posiłku podaje się orzechy, świeże lub suszone owoce, nasiona i orzeszki mocno przyprawione korzeniami (pan) oraz napar z korzeni ułatwiający trawienie – na przykład napar z nasion włoskiego kopru lub kardamo-

¹⁶ A. Dasa, *Kuchnia Kryszny*, Warszawa 1994, s. 79-78, 267.

¹⁷ R. Moon, *Clasic Indian Cuisine*, Nowy Jork, 1995, s. 224.

¹⁸ M.E. Halbański, *Potrawy z różnych stron świata*, dz. cyt., s. 290-291.

¹⁹ Właściwie jedną ręką – prawą, która podobnie jak u muzułmanów, służy do „czystszych czynności”.

nu. W ciągu dnia jada się zazwyczaj skromne śniadanie oraz niewielkie przystawki. Stare powiedzenie hinduskie głosi, żeby żołądek napełniać do $\frac{3}{4}$, a $\frac{1}{4}$ zostawić dla bóstwa²⁰.

Spożywanie pokarmów jest w Indiach rzeczą bardzo intymną. Jedząc w miejscach publicznych, na przykład w autobusie, hindusi odwracają się od towarzyszy podróży. Ma to też chronić posiłek przed „złym spojrzeniem”, które mogłoby zanieczyścić potrawę. Raz przygotowany posiłek należy zjeść od razu, ma to oczywiście bardzo duże znaczenie w tamtejszym klimacie, gdzie potrawy szybko ulegają psuciu²¹.

Dla hindusów każda okazja jest dobra do świętowania. Uwielbiają wtedy rozdawać i zjadać duże ilości słodczy. Raczej nie podaje się w Indiach typowych deserów, spożywa się za to słodkie przekąski. Na całym subkontynencie jada się ich olbrzymią ilość. Słodka przekąska jest nieodzowną częścią posiłku. Podobnie jak wszystko w Indiach – ich smak również jest bardzo intensywny, tyle że w swej słodkości. Z pewnością słodysz pomaga złagodzić ostrość posiłków. Szczególnie kojące dla żołądka i ułatwiające trawienie są nasiona anyżu polane słodkim lukrem. Desery najczęściej przygotowywane są z ryżu lub mleka (często bawolego), a jako dodatki wykorzystuje się orzechy lub ciasteczka²². Wszystko ocieka słodkim, tłustym i lepkiem sosem bądź grubą warstwą lukru. Hindusi lubują się w dekoracyjności słodczy. Niemal wszystkie wyglądają jak małe dzieła sztuki. Często pokrywa je jadalna srebrna powłoka. W sklepach półki prawie uginają się pod ciężarem słoików wypełnionych różnymi łakociami. Zamiast tradycyjnego deseru można również napić się słodkiego, kwaśnego mleka, sprzedawanego niemal wszędzie²³.

Do posiłków pije się wodę, czyli *pani*, świeże soki albo *lassi* – napój jogurtowy, w wersji słonej z dodatkiem wody i przypraw lub jako słodki jogurt zmiksowany z owocami, na przykład mango (często z dodatkiem miodu). Indyjskie napoje, podobnie jak dania, mają specyficzny smak dzięki dodaniu do nich odpowiednich przypraw. Niektóre z nich świetnie gaszą pragnienie i orzeźwiają w upalne dni, inne, dzięki przyprawom, rozgrzewają i dodają energii.

Oczywiście hindusi namiętnie piją również herbatę, ale rzadko do posiłku, stanowi ona raczej oddzielny rytuał w ciągu dnia. Najczęściej używa się mocnej i wyrazistej herbaty Assam oraz delikat-

²⁰ M. Klocker, M. Tworuschka, U. Tworuschka, *Etyka Wielkich Religii*, Warszawa 2002, s. 88.

²¹ L. Nicholson, *Przewodnik National Geographic – Indie*, Warszawa 2009.

²² TVN Warszawa, *Smaki Miasta „Orientalny Smak Indii”*, 2010.

²³ M.E. Halbański, *Potrawy...*, dz. cyt., Warszawa 1975, s. 290–291.

niejszej Darjeeling. Największym powodzeniem cieszy się **chai masala**, czyli mocno zaparzona herbata z tłustym mlekiem i przyprawami, mocno słodzona cukrem trzcinowym bądź palmowym. Do herbaty dodaje się cynamon, imbir, kardamon, goździki i ziarna pieprzu, a także przyprawy kojarzone raczej z daniami wytrawnymi: ziele angielskie, liście laurowe, kolendrę, kmin rzymski i koper włoski. Przepisów na masala chai jest tyle – ile indyjskich rodzin. Różnią się mieszankami przypraw, sposobem i kolejnością zagotowywania oraz ilością i proporcją mleka i wody. W Indiach herbatę można kupić niemal wszędzie – na ulicy, w pociągach słychać nawoływania sprzedawców „na chai”. Kupując herbatę na ulicy często nalewa się ją do niewypalonych glinianych kubeczków, które potem tłucze się na ziemi. Każdemu, kto przekracza próg domu, podaje się tak przyrządzoną herbatę – nic dziwnego więc, że hindusi uważają masala chai za napój narodowy²⁴.

Kuchnia Pendżabska jest jedną z najbardziej aromatycznych kuchni świata. Ma na to wpływ zarówno bogactwo roślin, jak również mieszanka kulturowa, także wpływy pakistańskie, mongolskie oraz chińskie. Co prawda sikhizm nie ma specjalnych zakazów czy nakazów żywieniowych, ale w kuchni północnego regionu kraju widać wpływy i tradycje żywieniowe zarówno hinduskie (niejedzenie wołowiny), buddyjskie (wegetarianizm), jak i muzułmańskie (niespożywanie wieprzowiny).

Tradycja kuchni indyjskiej sięga 3000 lat. Przez wieki w tym fascynującym i barwnym kraju pojawiały się nowe religie i idee, przybywali imigranci i kolonizatorzy, wszystko to, jak również zróżnicowanie geograficzne i klimatyczne, powoduje, że kuchnia w Indiach jest trudna do zamknięcia w sztywnych ramach. Właściwie nie ma czegoś takiego jak kuchnia indyjska – należałoby raczej mówić o sztuce kulinarnej konkretnych regionów Indii. Wspólne od Himalajów do Oceanu jest jedynie to, że życie toczy się wokół jedzenia²⁵.

* * *

²⁴ G. Brochard, *Herbaty świata*, Warszawa 2004, s. 8.

²⁵ R. Makłowicz, *Podróże Roberta Makłowicza – Indie* [program telewizyjny], Warszawa, TVP 2.

Julia Kohman-Kulisiewicz

Kuchnia pendżabska

Streszczenie

Zwyczaje żywieniowe bardzo często ściśle łączą się z religią danego kręgu kulturowego. Tradycje religijne określają zakazy i nakazy dotyczące przygotowania oraz spożywania potraw. Natomiast posiłek służy nie tylko podtrzymaniu życia, lecz staje się formą zacieśniania więzów rodzinno-społecznych. Niniejszy artykuł jest próbą przybliżenia niezwykle aromatycznej kuchni charakterystycznej dla północno-zachodniej części Indii – Pendżabu. Potrawy pochodzące z tego niewielkiego stanu są dla Europejczyków najbardziej charakterystycznymi daniami kuchni hinduskiej. W artykule, poza najczęściej występującymi potrawami i składnikami, opisane są także zwyczaje przygotowywania i spożywania posiłków, jak również ich wpływ na zdrowie, samopoczucie i umysł.

Słowa kluczowe: Pendżab, Hindusi, kuchnia regionalna

Julia Kohman-Kulisiewicz

The Punjab Kitchen

Abstract

Nutritional customs are very closely connected to religion of a given cultural region. Religious traditions specify the prohibitions and obligations concerning the preparing and consuming of the dishes. On the other hand, a meals serves not only to keep people alive, but it also becomes a form of tightening the family and social bonds. The present essay attempts to explain the tremendously aromatic cuisine characteristic for the north-eastern part of India – Punjab. Dishes originating from this small state for the Europeans are the most characteristic dishes of the Hindu cuisine. The essay, except for the most common dishes and ingredients, describes also the customs concerning the preparation and consuming the meals as well as their influence on health, mood and mind.

Key words: Penjab, the Hindus, regional cuisine