



La cucina afghana. Un mix di etnie e ingredienti per un Paese ricco di sfumature.

Variegata, speziata e frutto del miscuglio di numerose etnie, la cucina afghana si assapora con le mani nell'intimità domestica. I commensali, seduti sul pavimento, si dividono le portate usando solo la mano destra.



Lo **Stato dell'Afghanistan** si trova nell'Asia Centrale tra l'Iran, il Pakistan e l'Uzbekistan e, grazie alla sua posizione geografica nonché alle numerose etnie che lo popolano, presenta una gastronomia estremamente variegata.

Gli ingredienti base della **cucina tradizionale afghana** sono costituiti essenzialmente dai prodotti tipici delle colture locali ossia riso, grano, orzo, melograni, uva (che non è utilizzata per il vino, bensì essiccata), albicocche, aglio, cipolle, noci e pistacchi. Anche il latte e i suoi derivati (soprattutto yogurt) hanno un ruolo predominante nella dieta locale, così come le spezie, il cui utilizzo è dovuto alle influenze della cucina indiana e pakistana, tra cui spiccano zafferano, menta, coriandolo e cardamomo.

L'Afghanistan non è un Paese per vegetariani, poiché i piatti principali sono costituiti da carne (solitamente di agnello, montone o capra) e riso.

L'abitudine di andare al ristorante non è diffusa tra la popolazione locale, poiché si preferisce consumare i pasti a casa attorno al **Dastarkhan** (????????), ossia una semplice tovaglia stesa sul pavimento o su un tavolo basso su cui vengono posizionati i piatti con le diverse portate. Infatti, **non esiste la distinzione tra "primo" e "secondo"** ma il pasto, anche secondo l'importanza dell'occasione e la ricchezza della famiglia, si compone di vari piatti diversi presentati contemporaneamente. Prima di iniziare il pasto, uno dei membri più giovani della famiglia porge a ogni commensale un contenitore di rame pieno d'acqua insieme a del sapone e a un panno, affinché tutti possano lavarsi le mani. Tradizionalmente, infatti, non si utilizzano le posate, ma si mangia usando soltanto la mano destra.

Il piatto nazionale afghano è il **Kabuli Pulao** (????? ????;) i cui ingredienti principali sono riso (Basmati o comunque a chicco lungo) cotto al vapore con carote caramellate, uvetta e carne di

agnello accompagnati da un mix di spezie e mandorle che conferisce al piatto un sapore prevalentemente dolce. Il nome deriva naturalmente da Kabul, ossia la capitale del Paese, mentre il termine Pulao identifica genericamente i piatti a base di carne e riso.

Tra i generi alimentari più comuni troviamo il pane, che non manca mai su ogni Dastarkhan. Ne esistono 4 varianti di cui la più diffusa è il **Naan** (??? ?????), di forma ovale e molto sottile, a cui spesso vengono aggiunti semi di papavero o di sesamo. Il Naan è tradizionalmente cotto in un forno alimentato da carbone di legna, il quale conferisce a questo pane un sapore particolare e difficilmente riproducibile con altre tecniche di cottura.

Per approfondire ricette e ingredienti tipici della cucina afghana si consigliano i seguenti libri:

- **“Afghan Food & Cookery: Noshe Djan”** di Helen Saberi (Prospect Books Ltd, 2000);
- **“Afghanistan Cuisine”** di Said. Z. Hofioni (Xlibris Corporation, 2008).

© Articolo di Chiara Franzo.

Data di creazione

12/11/2015

Autore

redazione