La cucina azerbaigiana

FONDAZIONE
HEYDAR ALIYEV

La cucina azerbaigiana è fra le più ricche, antiche e deliziose del mondo. Questo non deriva solo dalle pietanze o dalle tecniche di cottura: essendo riuscita ad integrare con armonia la storia locale, la filosofia, le tradizioni alimentari e nutrizionali, l'etica, l'estetica, la poesia ed altri aspetti che costituiscono la base dell'identità dell'Azerbaigian, la cucina rappresenta una parte indispensabile della cultura multisecolare di questo paese.

La cucina azerbaigiana vive da millenni grazie ai nostri antenati che abitavano sui territori che oggi corrispondono alla Repubblica dell'Azerbaigian, all'Azerbaigian del Sud (le province settentrionali dell'Iran), al Khanato d'Iravan, alle regioni di Zangezur e di Goycia (Armenia), alla regione di Borciali (Georgia), al Derbend (Repubblica Autonoma del Dagestan) e di numerosi altri territori della regione.

Il clima rappresenta uno dei principali fattori naturali che hanno contribuito alla formazione della cucina: Madre Natura ha infatti dotato l'Azerbaigian di un'ampia diversità climatica. Si contano ben nove zone che presentano una flora ed una fauna molto diversificate, creando in tal modo le condizioni favorevoli allo sviluppo di una cucina ricca e varia. Le tradizioni agricole hanno egualmente contribuito allo sviluppo di questa cucina raffinata e colorata.

L'abbondanza e la diversità dei cereali hanno permesso di affermare nel corso dei secoli l'esistenza di una cucina abbondante e ricca sul piano nutrizionale, che le ha permesso di resistere alla prova del tempo. Piatti complessi di pasticceria o di cereali appaiono infatti solo quando la produzione agricola supera i bisogni vitali della popolazione. Le ricette trasmesse da una generazione all'altra sono così diventate un bene pubblico, costituendo la base della cucina nazionale. La scoperta archeologica del ceten, un tipo arcaico di colino di cannelli intrecciati, è una prova della trasformazione e della cottura dei cereali sul territorio dell'Azerbaigian durante il VI e il V secolo a.C; ciò dimostra anche l'esistenza in quel periodo di una produzione agricola di alta qualità e di sostanziosa quantità.

L'abbondante raccolta di cereali ha potuto sviluppare la produzione agricola e la sua trasformazione grazie ad un'importante rete d'irrigazione. Bisogna notare che le tradizioni agricole e di allevamento profondamente radicate in Azerbaigian lo hanno trasformato in un granaio fondamentale per tutta la regione del Caucaso.

Numerosi appunti di viaggio di mercanti, studiosi e diplomatici, insieme a diverse scoperte archeologiche, attestano tradizioni secolari di agricoltura e orticoltura in Arzerbaigian: il frumento, l'avena, il riso, il sesamo, la soia, la rapa, il melone, il cocomero, l'uva, la patata, il melograno, la cotogna ed altri prodotti vi sono stati coltivati dalla notte dei tempi. L'eccedenza di tutti questi prodotti, così come il pesce, il caviale, il miele e lo zafferano, venivano tradizionalmente esportati nelle regioni limitrofe.

Grazie alla grande produzione alimentare ed alla sua trasformazione, gli Azerbaigiani hanno potuto elaborare una cucina ricca e varia che è riuscita ad attraversare le frontiere della regione del Caucaso. L'influenza della cucina azerbaigiana si può trovare in alcuni piatti della cucina persiana ed araba. Javad Hoyat, per esempio, nella comparazione delle due lingue, azerbaigiano e persiano, menziona circa 60 definizioni culinarie di origine azerbaigiana nella lingua persiana.

A parte il clima, un altro fattore importante che ha influenzato la cucina azerbaigiana è stato il forno. Un gran numero di piatti bolliti o stufati, presenti nella cucina slava (per esempio russa) erano collegati alla presenza di un forno russo. L'esistenza e perfino lo sviluppo della cucina azerbaigiana sono strettamente legati ai diversi tipi di forni aperti o chiusi, così come ai diversi barbecue: tendir, kura, buhari, kulfa, ojag, saj, mangal, ed altri.

Prima dello sfruttamento del gas naturale e dell'avvento dell'elettricità, in cucina si utilizzavano il legno, il carbone di legno, e lo sterco secco di vacca (tezek) come combustibili. L'utilizzo del tezek riveste un particolare interesse in quanto riduce considerevolmente l'abbattimento degli alberi impedendo così la deforestazione. Inoltre, i luoghi di stoccaggio di tezek non hanno alcun impatto negativo sul sistema respiratorio: secondo alcuni ricercatori indiani il fumo di tezek ha perfino delle proprietà antisettiche.

Un'altra indicazione del livello globale della cultura culinaria consiste nell'utilizzo di acqua pulita e l'attitudine a questo riguardo. Dai tempi più antichi, gli Azerbaigiani hanno diviso l'acqua in "nera" e "bianca" in funzione della concentrazione di metalli o minerali: soltanto l'acqua "bianca" veniva quindi utilizzata per la preparazione delle bibite e dei cibi. Gli Azerbaigiani hanno una lunga tradizione nella piantagione sulle rive di fiumi e canali (arkh) di salici piangenti, per l'effetto antisettico dei loro rami e radici. Talvolta al fine di purificarla, venivano messi nell'acqua dei rami di salice piangente o qualche moneta d'argento mentre sedimenti ed altre impurità sono state spesso trattate con il nocciolo di albicocche. Uno dei primi mezzi naturali di trattamento dell'acqua applicato in Azerbaigian è chiamato su dashi (la pietra d'acqua). Si tratta di una piramide incava di arenaria nera e bianca posta al contrario su un supporto in legno con un serbatoio per l'acqua pulita al di sotto.

Oltre alla filtrazione dell'acqua attraverso la pietra, si potevano anche utilizzare i rami di salice o la stoffa in argento. L'acqua filtrata dai pori della pietra era così recuperata goccia dopo goccia: non soltanto l'acqua in tal modo trattata era pura, ma veniva allo stesso tempo raffreddata dalle differenze di pressione.

"Sajici" (carne e legumi grigliati su una padella aperta di forma emisferica)

Il dispositivo di distillazione in argilla, che risale al periodo fra il VII e VIII secolo, scoperto nel distretto di Gabala rappresenta una prova interessante della produzione di alcool sul territorio azerbaigiano; dal punto di vista culinario questo significa la presenza di una larga gamma di bevande alcoliche e non alcoliche.

Un altro fattore importante alla base dell'ibridazione delle cucine è rappresentato dai legami storici con le culture limitrofe o più lontane. Grazie ad una posizione geografica privilegiata, situato nel cuore dell'incrocio fra le grandi vie commerciali, l'Azerbaigian è sempre stato in stretto contatto con numerose culture: contatti con mercanti arabi hanno permesso agli Azerbaigiani di scoprire il caffé, mentre i commercianti cinesi hanno introdotto la cultura del tè attraverso la Via della Seta. Inoltre, contatti con le culture slave hanno fatto conoscere le celebri zuppe ai legumi come sci e borsh (zuppa al cavolo). Fra la fine del XIX secolo e l'inizio del XX, il rapido sviluppo dell'industria petrolifera a Baku ed un flusso massiccio di nuovi immigranti hanno favorito l'apertura verso la cucina europea, da sempre dominante nella cultura della ristorazione in ambito mondiale.

La cucina azerbaigiana, facendo parte della cultura turca, condivide alcuni tratti con le cucine di altri paesi di lingua turca: la cucina dei Turchi Selgiuchidi, in particolare quella della regione dell'Anatolia è la più simile alla nostra.

Come ovunque nel mondo, la religione e le credenze tradizionali hanno avuto un'influenza importante anche sulla cucina azerbaigiana. Il culto zoroastriano (adorazione del fuoco) predicato in Azerbaigian dalla notte dei tempi, ha lasciato un'impronta indelebile nella filosofia, nella mentalità, nei costumi e nella gastronomia del popolo; il tradizionale rispetto del fuoco e del focolare (ojag) come simbolo della famiglia ha la stessa origine. La successiva diffusione del Cristianesimo in Azerbaigian nei primi secoli della nostra era ha lasciato una forte impronta sulla cucina nazionale, proprio come l'ulteriore influenza dell'Islam.

"Gutab" (crepes di carne macinata)

La cucina azerbaigiana è anche stata fortemente influenzata da un certo numero di festività e costumi religiosi, il rifiuto di utensili d'oro, del maiale e dell'alcool sono alcune delle tradizioni introdotte dall'Islam. Le tradizioni alimentari collegate ad alcuni divieti religiosi possono essere oggetto di una distinta ricerca, infatti i benefici di alcune esigenze alimentari dell'Islam sono stati scientificamente provati. Per esempio, una delle raccomandazioni islamiche riguarda l'astensione dal consumo di frutti e cereali senza la loro buccia: ricerche scientifiche recenti hanno dimostrato che la maggior parte delle vitamine ed oligoelementi sono proprio contenuti nella buccia.

La carne bovina è stata parte integrante dell'alimentazione in Azerbaigian dai tempi più remoti. Alcune fonti riportano l'uso della carne di cavallo durante alcuni periodi dello sviluppo iniziale delle tradizioni culinarie; oggi la carne di cavallo non viene più utilizzata nell'alimentazione azerbaigiana. Alcune persone anziane ricordano il consumo della carne di cavallo, usata specialmente nelle preparazioni di gutab (crepes farcite di carne o alle erbe).

La carne proveniente da animali selvaggi non è rara nella cucina azerbaigiana contemporanea: la carne di giovani femmine o di castrati è infatti presa per la sua tenerezza ed il suo gusto raffinato. La carne di animali delle zone montagnose è anche molto apprezzata e la carne fresca è nettamente preferita a quella congelata. Oltre alla carne nella cucina azerbaigiana si utilizzano anche il grasso di montone, le frattaglie e le trippe degli animali.

Da secoli sono state messe a punto tecniche di conservazione della carne fresca: il grasso di montone è stato utilizzato per la frittura della carne conservata in orci di argilla, mentre anche lo stoccaggio della carne essiccata (duhuj et) era largamente praticato.

Per quanto riguarda il pollame, la carne d'oca, di anatra, di tacchino e di gallina è molto popolare; anche le uova di uccelli selvatici e domestici sono sempre state utilizzate nella cucina azerbaigiana.

Gli uccelli domestici sono allevati in condizioni adatte, con una speciale alimentazione che ne favorisce il rapido ingrassamento, e quindi la carne di uccelli ingrassati è considerata di migliore qualità di quella rossa. La cultura gastronomica azerbaigiana possiede una lunga tradizione dell'uso di carne tritata in pietanze come dolma, kufte, ed altre.

La pelle degli animali è ancora oggi utilizzata per la conservazione e trasformazione degli alimenti. Alcune varietà di feta e motal pendir e motal shor (formaggio di pecora o di capra leggermente piccante che scola in otri di pelle di montone o di capra, dove viene pressato) sono preparate nella pelle di montone. Cioban basdirma, un altro celebre piatto a base di carne tagliata in pezzetti, mescolata con sale, timo ed altri condimenti avvolti nella pelle di agnello, viene cotto a fuoco dolce su carboni di legno o in forno tradizionale, il tendir o kure, scavato nel suolo.

Nelle regioni del nord dell'Azerbaigian, come Gabala e Sheki, vengono utilizzate nella cottura anche le pietre. Il fuoco è posto sotto una pietra piatta di circa 1,5 - 2 metri di larghezza: quando la pietra diventa molto calda, il grasso di montone vi si sparge e la carne (di capra, montone, vitello, pollo, pesce) è distesa e pressata da un'altra pietra piatta. La pietanza così cucinata si chiama dasharasi (piatto cotto fra due pietre).

Gli strumenti ed utensili in pelle di animale, in pietra, in legno, in argilla, in vetro e in metallo sono ancora largamente utilizzati nella cucina azerbaigiana. Ancora ai nostri giorni i pastori del distretto d'Ismayilli utilizzano le pelli di montone come una sorta di padella per friggere, in particolare in alcune regioni montagnose e remote come il Lahij.

Gli assortimenti di legumi (tutma) in conserva a base di zucchero e di sale (turshular e shorbalar) sono molto popolari in Azerbaigian. Anche piatti a carattere curativo e dietetico hanno rivestito un ruolo molto particolare nella cucina azerbaigiana: umaj, khash, horra, guymag sono stati utilizzati nel corso dei secoli per trattare diverse malattie.

"Basdirma" di pesce

Grazie alla presenza sul territorio di grandi corsi d'acqua come il Mar Caspio, i fiumi Kura e Araz, i laghi e le riserve (Goygol, Jeyranbatan, Goyce), la cucina azerbaigiana è ricca di piatti a base di pesce che viene cotto intero e in alcune regioni può essere servito anche a pezzetti. Il caviale nero e rosso è tradizionalmente molto popolare.

Le uova rappresentano un altro elemento importante della gastronomia locale. Le uova di gallina e di quaglia vengono ampiamente utilizzate nei pasti quotidiani, gayganag, cialkhama, kuku e cighirtma sono piatti molto popolari in Azerbaigian. I prodotti caseari vengono particolarmente coccolati dalla cucina azerbaigiana che comporta diverse preparazioni a base di latticini: agizsud, bulama, karamaz, gatig, pendir, gaymag, dug, ciya, ayran, shor. Queste preparazioni sono utilizzate come ingredienti nei piatti popolari come dovga, dogramaj, ayranashi, atlama, sudlu sayig, ed altri.

Gli Azerbaigiani nutrono una particolare venerazione per il pane in tutte le sue forme come yukha, fetir, lavashi, sengah e tendir cioreyi (pane cotto nel forno tradizionale scavato nel suolo). Il pasto abituale di una famiglia azerbaigiana comincia con il pane come alimento di base: il giuramento sul pane è considerato altrettanto potente del giuramento sul Corano.

Le paste occupano un posto molto importante nella nostra cucina: come è stato sottolineato in precedenza, la combinazione di paste e carne è generalmente tipica della cucina dei popoli di lingua turca.

Quando il clima si riscalda, la parte di piatti a base di farina e di carne nell'alimentazione quotidiana diminuisce progressivamente, facendo posto ai piatti vegetariani preparati con erbe selvatiche e coltivate come kyata, soyug, dovga, ajab-sandal. Numerosissime insalate sono fatte con spinaci, rape, menta, melanzane, pomodori.

I piatti cucinati a partire dal frumento e dai fagioli occupano un posto particolare nell'alimentazione locale: siyig, plov (pilaf), chilov, govurga e hadik ne sono esempi importanti, ed il plov è considerato il più delizioso di tutti. L'Azerbaigian vanta un'antichissima tradizione della coltivazione del riso dove si contano circa 200 varietà di plov. In alcune regioni il consumo del riso si sostituisce a quello del pane ed in tempi antichi a Lankaran, nell'Azerbaigian del Sud, il pane non veniva affatto utilizzato.

"Doghramaj" (zuppa fredda di yogurt alle erbe e cetrioli)

Differenti varietà do plov (pilaf)

"Nabat" (tipo di zucchero in cristalli)

L'abbondante produzione di zucchero in Azerbaigian determina il posto preminente che la pasticceria vanta nella cucina locale. Inizialmente lo zucchero veniva estratto dalla canna da zucchero e si diffuse su richiesta del Conte Potyemkin e su ordine dell'Imperatrice Caterina II di Russia: questo tipo di zucchero era chiamato takhta gand (zucchero in legno). L'altra varietà di zucchero era estratto dalle barbabietole da zucchero. Questo tipo di zucchero era considerato materia prima e non raffinata, anche se le fonti storiche hanno menzionato il procedimento di raffinazione dello zucchero nel territorio azerbaigiano nel X secolo d.C.: il celebre poeta azerbaigiano del XII secolo Nizami Ganjavi nota nei suoi scritti come lo zucchero fosse prodotto a partire dalle canne e dalle barbabietole.

Un'altra qualità di zucchero chiamata nabat era inoltre estratta da frutti. Un certo numero di mieli e di bevande zuccherate come bekmez, doshab erano utilizzati sia come dessert che a scopi terapeutici. Le caramelle e i dolci tradizionali cotti comprendevano paklava, shekerbura, rahatlukum, sudjuk, peshmek, peshvenk, ter halvasi, guymag, gatlama, yukha halvasi. Molti di questi sono ancora oggi considerati i gioielli della cucina azerbaigiana; utilizzando prodotti a base di miele, di zucchero, di frutti e di bekmez, gli Azerbaigiani sono riusciti a creare confetture dal gusto fine e delizioso, marmellate ed altri dolciumi con aromi di corniola, di cotogna, di ciliegia, di fichi, di noci e di petali di rosa.

Le bevande rappresentano una particolarità della cucina nazionale. La Vodka (araq in azerbaigiano), estratta da more, da corniole e da qualche altra pianta, è principalmente utilizzata per i suoi benefici curativi. La parola araq significa "bevanda bianca" ed in alcune fonti viene qualificata come "bevanda pura". Attraverso la distillazione di differenti piante erano prodotti diversi estratti medicinali ed alcolici, così come gulyabi, cial araq ecc... La qualità specifica di birra conosciuta con il nome di buza (una specie di bibita spessa a base di miglio fermentato) era prodotta in Azerbaigian già in epoche lontanissime.

Proprio come altri popoli di lingua turca, gli Azerbaigiani utilizzano differenti varietà di bevande a base di latte cagliato come ayran, atlama, bulama. I sorbetti (sherbet) sono preparati a partire da succhi di frutta, estratti di piante, zucchero ed altri derivati e vengono serviti con plov (pilaf) durante le feste ed i pranzi rituali. Alcune bevande come ovshara, gandab, mushmuli, sal'ab erano un tempo ugualmente utilizzate a fini curativi. Il ruolo del tè nella cucina azerbaigiana è primordiale in quanto nessun pasto può essere servito senza il tè, mentre l'uso del caffè o del cacao è meno frequente. Durante la colazione si serve il latte caldo bollito insieme ad altri prodotti caseari; l'Azerbaigian inoltre è rinomato per le sue acque minerali come badamli, sirab, istisu.

"Pakhlava" di Baku

Alcune bevande ad uso terapeutico come bekmez (doshab) sono prodotte grazie all'ebollizione di more, cocomero, canna da zucchero, barbabietole, uva e kaki selvatico. Un'altra bevanda di questo tipo, chiamata iskenderjebi, è servita con dei piatti principali al fine di pacificare la sete e facilitare la digestione: si tratta di un miscuglio di miele e di aceto. In alcuni casi lo zucchero è usato al posto del miele. Bevande tradizionali azerbaigiane come doshab e paludi possono essere paragonate alla composta ed al kissel russi e vengono generalmente serviti freddi.

Gran parte della cucina nazionale si collega a diversi rituali e festività. Alcuni piatti derivati dal semeni (semi di frumento) sono preparati soltanto durante le feste di Khidir Nebi, mentre hedik e govurga sono serviti per celebrare il primo dente del nuovo nato e l'ultimo dente del centenario. Durante il Kicik Cille, festività invernale celebrata come premessa della Festa della Primavera (Festa di Novruz che cade 50 giorni prima dell'equinozio di primavera, il 21 marzo), le persone si nutrono di cocomeri conservati in estate apposta per l'occasione.

I dolci serviti fra il formaggio e la frutta sono yakhma e durmek (contorno arrotolato nel pane sottile): questo ultimo è spesso fatto sotto forma di tasca, da cui il suo nome jibbi o bukme (avvolto oppure tasca di contorno) e può essere servito sia caldo che freddo.

Le insalate costituiscono una pietanza leggera, chara, una sorta di dessert che comprende frutti freschi e secchi mentre i cibi zuccherati sono serviti alla fine del pasto. Un'altra caratteristica interessante che evidenzia la ricchezza della cucina azerbaigiana riguarda l'abbondanza delle salse (zvar). Nel XII secolo il viaggiatore turco Evliya Celebi enumerava in Azerbaigian una dozzina di salse diverse a base di yogurt (gatig), aceto, aglio e succo di frutta. Alcune salse sono fatte di pastilla (pasta molto ruvida) e di lavashana (pasta sottile con mirabelle essiccate). Una delle più celebri salse azerbaigiane, la narsharab, preparata dal succo di melograno, è particolarmente gustosa con il pesce.

Il menù tipico di una famiglia azerbaigiana dipende dalla stagione, dalle condizioni climatiche, dall'età dei membri della famiglia, dal loro stile di vita, dalle tradizioni e dalla regione. Da cui l'esistenza di differenti pietanze: piatti tipici dell'Aran (zona pianeggiante), oppure adatti alle donne incinte, alle fidanzate, ai bambini, ai giovani ed alle persone anziane.

Si stima che l'elevata aspettativa di vita ed il gran numero di centenari nel paese trovino la loro spiegazione nella cucina azerbaigiana e nelle sue tradizioni culinarie salutari.

Le testimonianze di viaggiatori stranieri sulla cucina azerbaigiana

L'armonia degli aromi, la poesia, i gusti, il gioco di colori intensi… Si può continuare questo elenco, che tuttavia non sarà mai esaustivo per caratterizzare tutta la ricchezza della nostra cucina.

La cucina azerbaigiana è una delle più antiche, ricche e varie del mondo. Include circa 2000 piatti che formano le fondamenta della cucina caucasica.

Dai tempi antichi, l'Azerbaigian ha fornito ai mercati dei paesi vicini prodotti: carne, pesce, cereali, frutta e legumi, farina, latticini, zucchero, sale e tanti altri prodotti e ricette. Infatti, tutte le cucine del Caucaso si basano su quella azerbaigiana. Piatti come dolma, sudjuk, basash, hapama, gayzaba, basdirma, borani, nazik, asuda, cilov, plov, shashlik, pakhlava, bozartma, arishta, kufta, harisa, kyata, gata, lavash, jad, ojab, sarelal, hangah, bekmez, doshab, alani così come molti altri che si sono diffusi in tutto il Caucaso, trovano la loro origine nel genio del popolo azerbaigiano che, con l'aiuto di Dio, è riuscito a sfruttare pienamente le terre fertili dell'Azerbaigian.

I nostri ospiti sapranno altrettanto bene di noi, e forse meglio, parlare della nostra gastronomia. Ecco alcuni esempi di annotazioni che in passato alcuni visitatori hanno espresso sulla cucina azerbaigiana.

Anthony Jenickson - marinaio inglese del XVI secolo che visitò la città di Shamakhi – descrisse così i piatti serviti a casa di Abdulla Khan: "Le tovaglie sono state distese sul suolo e diversi piatti serviti. Allineati in funzione della loro natura: ai miei occhi vi erano 140 piatti. Poi i piatti e le tovaglie sono stati portati via, e nuove tovaglie sono state deposte: 150 piatti comprendenti frutti ed altri alimenti sono stati portati. Così in tutto, 290 piatti sono stati serviti".

Il Barone Fyodor Korf visitò l'Azerbaigian fra il 1834 e il 1835:

"In generale i frutti sono deliziosi: uva, pesche, albicocche, ciliegie, meloni e cocomeri crescono in abbondanza…frutti succosi e profumati, dorati dal sole glorioso dell'Oriente… Sono entrati dei servitori, portando sulle loro spalle numerose varietà di pane. Il primo piatto composto di formaggio di montone, cipolle, radici ed erbe. Poi, diverse varietà di uova strapazzate, bozbash, zuppa, fisinjan, salse agro-dolci a base di carne e mandorle, carni grigliate, plov (pilaf) guarnito con pezzetti di carne, ed anche uva sultanina e zafferano sono stati serviti. Per finire, il montone intero con testa e zampe allo spiedo. Ho contato 99 piatti a tavola, in modo tale da poter verificare la varietà e la quantità di tutte le pietanze servite. Vi era anche tanto vino e molti sorbetti (sherbet)".

Ambrosio Contorini, ambasciatore di Venezia nel XV secolo: "Siamo stati serviti con numerose differenti pietanze, cotte secondo le tradizioni locali che, in generale, erano molto gustose".

Tomas Benister e Jeffry Dsket, mercanti inglesi del XVI secolo, si espressero così sulla cucina azerbaigiana: "Un numero incredibile di noci, della raccolta di Zegam, dello stesso tipo e della stessa qualità delle nostre noci dei boschi, sono molto deliziose e raffinate. La carne di montone è ottima… Il mar Caspio è sorprendentemente ricco di pesce, con varietà che non si trovano in altre parti del mondo".

Marco Polo, famoso viaggiatore veneziano del XVII secolo "…è circondato da magnifici giardini, dove si raccolgono frutti strabilianti".

Adam Olearius, ambasciatore di Holstein del XVII secolo, annotò che: "Suggacht, pesce affumicato, avvolto in un panno, posto sul fuoco, ricoperto da cenere e arrostito. Ha un gusto talmente delizioso…ci sono stati serviti 32 grandi piatti con cibo e contorni. In primo luogo, il riso di colori differenti cotto al vapore e poi il pollo alla griglia, l'anatra, il bue, il montone, i pesci

"Dolma" alle foglie di cavolo
farcite con carne di agnello

abbellivano tutte le pietanze. Queste pietanze sono state cotte a fuoco dolce ed erano…tanto deliziose".

Evliya Celebi, viaggiatore turco del XVII secolo: "Sono state servite 11 varietà di plov (pilaf) con mayoran, pollo, plov musaffar, plov con origano, chosh plov, cilav plov chilav allo zenzero, all'aglio, il kese plov, una padellata di legumi con riso, profumata come le labbra di una bella donna e la zuppa di mastaba. Era tutto delizioso…sono state quindi servite 26 varietà di pere succose. La degustazione delle varietà come maladja abbasi e ordubadi dà la sensazione come di caramelle in bocca. 40 varietà di pilaf profumato e la zuppa alle melanzane. I cuochi locali hanno più di 12 varietà di zuppe e di salse nelle loro cucine. 7 varietà di succo d'uva di noce moscata godono di popolarità; il succo proveniente dai fiori di melograno, boccioli d'inverno a base di miele, buza di miglio e di riso, il divino vino d'uva chiamata meleki".

Tutte queste citazioni rappresentano solo una piccola parte dell'ammirazione nutrita nei confronti della nostra cucina da svariati viaggiatori, mercanti, diplomatici ed invitati che hanno visitato il nostro paese.

Pesce "lavanghi" (pesce farcito con noci grattugiate alle cipolle)

Ecco l'annotazione di Jakut Al-Hamawi, viaggiatore arabo del XII secolo:

" l'Azerbaigian … molti alberi da frutto. Non ho mai visto tanti giardini e fiumi… vi si coltivano i migliori ceci, melograni che non hanno uguali al mondo, e fichi dal gusto fine e delizioso…Non ho mai visto albicocche altrettanto gustose…Ecco dei bei grappoli d'uva, cereali che maturano. Moltissimi frutti, specialmente le noci ed i marroni sono i più buoni al mondo. Ar-Rass (il fiume Araz), numerosi pesci vi sono pescati. Il pesce conosciuto con il nome di shurmaci si trova solo qui".

Alexandre Dumas (padre) cuoco e scrittore francese del XIX secolo scrisse così: "Il kebab è il piatto più gustoso che io abbia mai assaggiato. E' necessario includerlo nella lista dei piatti popolari di Francia. Adesso, vi insegnerò come cucinarlo, ed io sono sicuro che voi mi sarete riconoscenti quando l'avrete cotto e mangiato…".

"Khan-Kebab" (spiedino di fegato di agnello secondo una ricetta speciale)

RICETTE DELLA CUCINA AZERBAIGIANA

Gutab alle erbe

Ingredienti:

600 g di spinaci, 200 g d cipolle verdi, 200 g di coriandolo, 60 g di formaggio (latte cagliato secco), 200 g di aneto, 600 g di farina di frumento, 20 g di lavashana (pasta laminata con mirabelle essiccate), 300 g di burro, sale q.b.

Preparazione:

Preparare la pasta con la farina ed un pizzico di sale. Tagliuzzare le erbe e mescolarle con il formaggio o del latte cagliato. Stendere la pasta con il matterello fino ad ottenere uno spessore di circa 3-4 mm. Fare dei cerchi di 20-25 cm di diametro ognuno. Porre la farcitura (erbe, formaggio o latte cagliato) in mezzo al cerchio di pasta e stendervi sopra 20 g di burro. Piegare la pasta con forma di pantofola e ben congiungerne i bordi. Cuocere in forno da ambo i lati. Quando si toglie dal forno, aggiungere una noce di burro sui due lati. Degustarlo con dello yogurt di accompagnamento.

Dolma alle foglie di vite farcite

Ingredienti:

47 g di foglie di vite fresche, 100 g di ripieno, 164 g di carne di montone, 25 g di grasso di montone, 20 g di cipolle, 24 g d coriandolo oppure di menta, 30 g di riso, 0,2 g di cannella, 3 g di aglio, pepe nero e sale q.b.

Preparazione:

Lavare le foglie di vite e tagliare il cuore di ogni foglia prima di riempirla con la farcitura. Scottare le foglie fresche in acqua bollente, farle sgocciolare e lasciarle raffreddare per circa 25 minuti. Saranno quindi pronte per essere arrotolate. Stendere le foglie sul ripiano di lavoro e porre la farcitura al centro di ogni foglia. Ripiegare le due estremità e rotolare fino alla punta. In una pentola disporre le foglie farcite ben strette le une alle altre per impedire che queste si srotolino durante la cottura. Ricoprirle di acqua e lasciarle cuocere a fuoco lento per circa 50 minuti.

Per la farcitura: tritare la carne di montone con il grasso di montone e con la cipolla, aggiungere le erbe finemente tagliate, il sale, il pepe nero, il riso lavato e sgocciolato e tritare il tutto.

Considerare circa 6-8 pezzi di dolma a persona, versarvi il brodo di cottura delle foglie farcite aggiungendovi la cannella. Si accompagna con yogurt naturale (150 g) e con una punta di aglio pressato.

menta piperita

Piti alla Sheki

Questa zuppa tradizionale si prepara in ciotole di terracotta (per 1 persona)

Ingredienti:

160 g di carne di montone, 25 g di grasso di montone, 1 cucchiaio di ceci, 1 castagna sbucciata, 1 fetta d mela cotogna (circa 25 g), 1 cipolla, 5-6 mirabelle essiccate, 1 cucchiaio di menta essiccata, infuso di zafferano, sale e pepe q.b.

Preparazione:

Piti viene cotto in una ciotola di terracotta (kupe) dal volume di circa 0,8 l.

Prendere delle ossa di montone, una parte del petto e del collo tagliata in pezzetti, dei cubetti di grasso della coda di montone e dei ceci (precedentemente messi a bagno in acqua fredda per circa 5 ore).

Versare il tutto nella ciotola di terracotta e ricoprire con mezzo litro di acqua fredda. Mettere in forno. Portare ad ebollizione e quindi aggiungere le cipolle finemente tagliate, la castagna, la cotogna, le mirabelle essiccate. A fine cottura, aggiungere sale, pepe e l'infuso di zafferano. Cospargere di menta essiccata prima di servire.

Dolma ai pomodori ed alle melanzane farcite

Ingredienti:

269 g di melanzane, 164 g di carne tritata di montone, 20 g di burro fuso, 142 g di farcitura, 163 g di pomodori, 300 g di cipolle, 50 g di yogurt, 15 g di erbe fini (basilico, coriandolo, aneto), 0,2 g di cannella, 340 g di farcitura mezza pronta, sale e pepe q.b.

Preparazione:

Tagliare le melanzane in due parti uguali sulla lunghezza. Togliere i semi e farle scottare in acqua bollente salata per circa 2 minuti e poi sgocciolarle. Guarnirle con la farcitura. Metterle in una pentola e disporre sui lati delle fette di pomodori. Versare un po' d'acqua o di brodo e lasciare cuocere per circa 30 minuti.

Preparazione della farcitura:

Tritare la carne e la cipolla, salare e pepare. Far saltare il tutto nel burro per circa 30 minuti mescolando senza sosta. Lasciare raffreddare. Aggiungere le erbe finemente tritate. Scegliere pomodori di taglia media e non troppo maturi, tagliare la parte superiore conservandola a parte, svuotarli (lasciando poca polpa all'interno). Farcire i pomodori con il ripieno e coprirli con i loro cappelli. Iniziare la cottura dei pomodori farciti in una padella con del burro. Aggiungere il brodo, coprire e far cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti. Servire nella salsa di cottura. Si possono aggiungere yogurt e cannella.

Shah plov (Pilaf reale)

(per 30 persone)

Ingredienti:

3 kg di riso, 0,01 g di zafferano, 250 pezzi di lavash (pane piatto), 3 kg di burro fuso, 1 kg di agnello disossato, 250 g di albukhara (prugne secche snocciolate), 300 g di uva sultanina, 200 g di albicocche secche, 150 g di castagne sbucciate, alcia turshusu (pasta di mirabelle secche), sale e pepe q.b.

Preparazione:

Cuocere il riso in acqua salata e toglierlo dal fuoco a metà cottura.

Condire la carne con sale e pepe ed avvolgerla nella pasta di mirabelle secche (alcia turshusu). Imburrare il fondo ed i lati di una teglia, poi ricoprirne il fondo ed i lati con i pezzetti di lavash imburrati, posti l'uno accanto all'altro in tal modo che sui lati superino il bordo della teglia di circa 5 cm.

Sgocciolare il riso in un colino, mettere un primo strato sul fondo della teglia, quindi stendervi sopra le castagne, le prugne secche e snocciolate, l'uva sultanina. Ricoprire con un nuovo strato di riso, aggiungere quindi la carne di agnello tagliata a pezzetti e terminare con un ultimo strato di riso ed uno strato di frutta secca fino al bordo della teglia. Ripiegare i lavash verso l'interno in modo da coprire il pilaf aggiungendo alcuni lavash imburrati al centro per ricoprirlo completamente. Mettere in forno già caldo, a 130°C, per almeno 40 minuti. Tirar fuori dal forno e versare sul pilaf il resto del burro fuso, rimettere in forno e far cuocere per 3 ore.

Il plov azerbaigiano (pilaf) viene servito con differenti contorni come le castagne, le verdure, le mirabelle secche (alcia-turshu), diversi legumi, carne di montone, di pollo o di tacchino.

Il plov (pilaf) azerbaigiano viene servito con diversi piatti di contorno: carne ai marroni, carne alle erbe, carne ai frutti secchi, e molti altri. Come carne si preferisce quella di agnello, di pollo o di tacchino.

DOLCIUMI E CONFETTURE NELLA CUCINA AZERBAIGIANA

Shekerbura

Ingredienti:

560 g di farina i 240 g di burro, 250 g di crema, 2 uova, 10 g di lievito, 260 g di farina di mandorle pelate o di nocciole grattugiate, 260 g di zucchero, un pizzico di sale.

Preparazione della pasta:

Scaldare leggermente la crema (a circa 30-35°C), aggiungere il lievito, un pizzico di sale e le uova, ed infine la farina. Impastare il tutto e quindi lasciare riposare la pasta per circa 80 minuti.

Preparazione della farcitura:

Fare ammorbidire il burro, scottare i 250 g di zucchero ed aggiungervi la farina di mandorle pelate o di nocciole grattugiate. Legare il tutto con un po' di farina e lasciare riposare per qualche minuto.

Dividere la pasta in palline di circa 30 g ognuna e poi appiattirle ottenendo dischetti di circa 3-4 mm di spessore. Porre la farcitura sulla metà di ogni dischetto; ripiegarlo e pizzicarne i bordi a spirale, ornare infine la superficie con piccole spine aiutandosi con una pinzetta.

Cuocere in forno a 180°C per circa 20-25 minuti.

Pakhlava di Guba

Ingredienti:

280 g di farina di riso, 420 g di zucchero, 140 g di noci, 1 g di acido citrico, 2 g di semi di coriandolo, 0,5 g di cardamomo, 0,2 g di zafferano.

Preparazione:

Impastare la farina di riso con 120 g di acqua. La pasta è fatta quindi passare attraverso uno speciale colino con 11 buchi. Cuocere la pasta sfoglia al forno, Aggiungere i gherigli di noce tritati con il cardamomo ed i semi di coriandolo.

Mettere 8 strati di sfoglia su una piastra di rame. Guarnire con la farcitura e ricoprire nuovamente con 5 strati di sfoglia. Tagliare delle forme rotonde e decorare il centro dei cerchi con fili di zafferano (sotto forma di un quadrato). Far cuocere per 15-20 minuti in un forno speciale le cui pareti, il fondo e la volta siano riscaldati con del carbone di legno.

Preparare 100 cl di sciroppo al quale si aggiunge una goccia di acido citrico (1 g). Versare sul pakhlava e lasciare in infusione per 8-10 ore.

Confettura di corniole

Ingredienti:

1 kg di corniole, 1,3 kg di zucchero bianco in polvere, 300 g di acqua.

Preparazione:

Preparare uno sciroppo con 1,3 kg di zucchero e 300 g di acqua. Versarlo su 1 kg di corniole. Portare ad ebollizione, quindi togliere dal fuoco e lasciare raffreddare. Ripetere l'operazione finché il tutto si addensi. Togliere la schiuma alla fine del procedimento.

Confettura di ciliegie e/o di ciliegie zuccherate

Ingredienti:

1 kg di ciliegie e/o di ciliegie zuccherate (snocciolate), 1 kg di zucchero bianco in polvere.

Preparazione:

Versare lo zucchero sui frutti e lasciare riposare per 3.5 ore. Quando il tutto somiglia ad un succo si mette sul fuoco e si porta ad ebollizione, abbassare la fiamma e far bollire dolcemente per circa 10-15 minuti.

Confettura di fichi

Ingredienti:

1 kg di fichi, 1 kg di zucchero bianco in polvere, 1-2 g di acido citrico, un pizzico di vaniglia.

Preparazione:

Sbucciare i fichi ed aggiungervi lo zucchero. Lasciare riposare per 10 ore affinché si formi il succo. Quindi far bollire a fuoco lento per circa 1 ora. Alla fine della cottura aggiungere l'acido citrico diluito in un cucchiaio d'acqua.

Sherbet al limone

Ingredienti:
4 limoni, 250 g di zucchero, 1 litro d'acqua.

Preparazione:
Versare 2 bicchieri d'acqua in una pentola e portare ad ebollizione. Sbucciare i limoni, asciugarli ed immergerli nell'acqua bollente per circa 3 minuti. Quindi lasciarli raffreddare. Pressare il succo di 2 limoni e metterli in un recipiente a parte. In una pentola mettere la parte rimanente dei limoni, coprire con acqua calda (80-85°C), lasciare in infusione finché la mistura si raffreddi, quindi filtrarla. Mescolare le due preparazioni. Fare uno sciroppo con 250 g di zucchero e 1 litro d'acqua, portare ad ebollizione. Aggiungere il succo e l'infuso mescolati. Lasciare raffreddare fino a portare il tutto a 18-20°C. Servire freddo o con pezzetti di ghiaccio.

Sherbet di basilico (reyhan)

Ingredienti:
100 g di basilico, 100 g di zucchero, 1 litro d'acqua, 2 g di acido citrico.

Preparazione:
Sminuzzare il basilico, versare i litro d'acqua in una pentola e portare ad ebollizione. Aggiungere lo zucchero e l'acido citrico diluito in una piccola quantità d'acqua. Filtrare con l'aiuto di un colino e fare raffreddare.

Rotolo d'ordubad

Ingredienti:

400 g di farina i 250 g di crema acida, 100 g di burro, 200 g di gherigli di noci, 180 g di zucchero, 1 tuorlo d'uovo, 40 g di miele, cannella, chiodi di garofano, semi di coriandolo.

Preparazione:

Per la pasta: mettere la crema acida in una grande ciotola, aggiungere la farina quindi il burro ammorbidito. Impastare e poi lasciare riposare.

Per la farcitura: mescolare in un recipiente i 200 g di gherigli tritati con 180 g di zucchero semolato; quindi aggiungere 40 g di miele, la cannella, un chiodo di garofano ed il coriandolo. Mescolare il tutto. Tagliare la pasta in porzioni di circa 40 g ognuna.

Realizzazione del rotolo: spianare ogni porzione formando un nastro di circa 4-5 mm di spessore, facendo in modo che un'estremità sia più larga dell'altra. Porre sull'estremità più larga 30 g di farcitura; arrotolare i nastri formando quindi dei rotoli che si pongono sulla piastra imburrata del forno. Montare un tuorlo d'uovo e con l'aiuto di un pennello dorare ogni rotolo. Cuocere in forno già caldo a 190-200°C per 20-25 minuti.