

## Kuchnia arabska

*Julia Kohman-Kulisiewicz*



Absolwentka misjologii na UKSW. 2008 złożyła pracę magisterską pt. *Tradycyjne posiłki żydów, muzułmanów i hinduistów. Studium religiolologiczne*. 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 religiolologii na Wydziale Teologicznym UKSW. Zainteresowania naukowe: religia i kultura, wpływ religii na zwyczaje kulinarne. Uczestniczka wielu sympozjów i konferencji. Wygłosiła m.in. referaty pt. *Kuchnia pendzabska, Święta żydowskie, Etyka judaizmu*.

Większości Europejczyków kuchnia arabska kojarzy się z kebabami i falafelami, sprzedawanymi w prawie każdym mieście i miasteczku europejskim. W rzeczywistości pod pojęciem kuchnia arabska kryje się wielka różnorodność i bogactwo smaków. Geograficznie jest rozciągnięta od Indii aż po kraje północnej Afryki, dlatego wyróżnia się dwa typy tej kuchni: bliskowschodni oraz śródziemnomorski. W tym drugim regionie, ze względu na klimat w kuchni dominują ryby, owoce i warzywa, natomiast w rejonach pustynnych jedzenie jest bardziej ubogie, proste. Charakter kuchni arabskiej ukształtowało nie tylko rozległe położenie, ale także styl życia nomadów oraz przepisy religijne muzułmanów<sup>1</sup>.

Pierwotnie kuchnia koczowniczych Arabów opierała się w głównej mierze na kwaśnym baranym mleku, baraninie, kuskusie i daktylach. Nomadowie prowadząc wędrowny tryb życia jadali w sposób prosty, a przyrządzane potrawy musiały być łatwe do transportu i niepsujące się.

<sup>1</sup> Zob. *Islam, krótki zarys*, Warszawa 1989.

Arabowie podbijając kolejne ziemie „asymilowali” lokalne zwyczaje kulinarne. Dzięki temu kuchnia ta jest tak bardzo różnorodna. Od Egipcjan Arabowie przejęli np. zamiłowanie do pieczonej gęsi czy fasoli. Nawet cieciora – nieodzowny składnik *hummusu*, czyli pasty z ugotowanej i utartej ciecierzycy, zmiążdżonego czosnku, pasty sezamowej i cytryny – pochodzi pierwotnie z Egiptu. Egipcjanie zauważyli zamiłowanie Arabów do dobrego jedzenia. Bardzo szybko wykorzystali tę wiedzę w interesach. By handlować z Arabami zajęli się hodowlą daktyli – arabskiego przysmaku, serwowanego najczęściej jako purée lub w wersji nadziewanej.

Imperium rozrastało się, a kuchnia arabska stawiała się coraz bardziej wykwintna i wyrafinowana. Z Syrii muzułmanie przejęli do swej kuchni oliwę, dzięki Libańczykom i Asyryjczykom rozsmakowali się w owocach (np. figach, bananach, pomarańczach). Również bardzo popularny i ceniony dzisiaj jogurt zwany *airan*, serwowany we wszystkich restauracjach i fast-foodach arabskich, zainspirowany został napojem pitym przez mieszkańców Kaukazu.

Wraz z przejęciem władzy przez Abbasydów w roku 750 i przeniesieniem stolicy do Bagdadu w kuchni arabskiej wystąpiły pewne modyfikacje w wyniku fascynacji kulturą Sasanidów<sup>2</sup>. Dania z tamtego okresu do dzisiaj noszą miano perskich. Nadziewanie mięsem liści winogron czy podawanie mięs na zimno – swój początek w kuchni arabskiej zawdzięcza właśnie tamtemu okresowi. Persowie wprowadzili do kuchni arabskiej desery, potrawy z warzyw i ryżu oraz słodko-kwaśne dania<sup>3</sup>.

Zupełnie inne zwyczaje kulinarne przejęli Arabowie od ludów mniej zamożnych. Mongołowie żywili się głównie prosto przyrządzonym mięsem oraz kumysem, czyli sfermentowanym kobyliym mlekiem.

Oczywiście Arabowie nie tylko czerpali ze sztuki kulinarnej podbijanych krajów, ale też ich kuchnia była inspiracją dla innych. Turcy rozpowszechnili smaki swego stołu na Bałkany, Węgry i do Grecji, w których do dziś odnajdujemy te ślady<sup>4</sup>.

Co ciekawe, to podobno właśnie Arabowie przywieźli w XI wieku na Sycylię suchy makaron. Jako nomadzi musieli mieć łatwą do przechowywania, szybką w przygotowaniu i pożywną żywność, a makaron spełnia wszystkie te kryteria<sup>5</sup>.

Wpływy kulinarne orientu dotarły również do Polski, głównie za pośrednictwem Ormian, którzy w ramach wymiany handlowej

<sup>2</sup> Sasanidzi – dynastia panująca w Iranie w latach 224–651 naszej ery.

<sup>3</sup> Zob. K. Pośpieszalska, *Świat na talerzu. „Kuchnia arabska”*, Warszawa 1991, s. 9.

<sup>4</sup> Zob. R. Lewis, *Życie codzienne w Turcji Osmańskiej*, Warszawa 1984, s. 112.

<sup>5</sup> Zob. [www.mediterraneo.blox.pl](http://www.mediterraneo.blox.pl) [dostęp: 10.01.2012].

sprowadzali do Rzeczypospolitej ze Wschodu różne nowinki. Specjały trafiały również na stół monarszy, jako dary od posłów sułtańskich. Również polscy kupcy wyprawiali się w dalekie podróże, by przywieźć egzotyczne przyprawy i inne osobliwości Orientu<sup>6</sup>. W dziełach z tamtego okresu wymienia się bogactwo przypraw korzennych. Znajdowały się tam takie rarytasy, jak imbir, cynamon, kmin, gałka muszkatołowa, anyż, pistacje czy kolendra. Fulwiusz Ruggieri pisał o kuchni polskiej: „Dodają wiele korzeni do każdej potrawy, więcej niż każdy inny naród, i używają wiele cukru”<sup>7</sup>. Cudzoziemcy gorszyli się nawet, że polska szlachta wydaje tysiące talarów na cukier, korzenie i bakalie. Za panowania Jana III Sobieskiego w Polsce pojawiła się kolejna nowinka ze wschodu – kawa.

Na menu Arabów wielki wpływ ma islam. Bóg zezwala człowiekowi korzystać z niemal wszystkich darów natury, poza wieprzowiną, padliną i krwią (Koran). Tradycja, czyli sunna do listy zakazanych produktów dodaje również zwierzęta pociągowe i domowe (koń, osioł, kot, pies), dzikie i drapieżne (lew, szakal, wilk, lis), a także mały oraz płazy (wąż, żaba) i niektóre ptaki (sęp, wrona).

Mięso, żeby było *halal* – musi zostać odpowiednio przygotowane. Przeciwnieństwem *halal* jest słowo *haram*, które oznacza to, co zakazane. W rytualnym uboju nad każdym zabitym zwierzęciem należy wypowiedzieć formułę „W imię Boga” lub „Bóg jest największy”, czemu powinno towarzyszyć przekonanie, że życie wraca do stwórcy. Zwierzę należy zwrócić w stronę Mekki, a następnie nożem podciąć mu gardło i zadbać o to, by całkowicie wyciekła z niego krew. Należy to zrobić w taki sposób, by zwierzę jak najmniej cierpiało. Islam zabrania ponadto polować i zabijać w innym celu, niż zdobycia pożywienia.

Arabowie słyną ze swej gościnności, stoły uginają się od jedzenia. Główny posiłek dnia składa się z przynajmniej kilku dań. Tradycyjnie najpierw podaje się *meze*, czyli przystawki. Mogą to być wszelkiej maści sałatki, z najpopularniejszą *taboole* na czele, którą przyrządza się z kilku pęczków natki pietruszki, kaszy burgul, drobno posiekanych pomidorów, cebuli i mięty, a wszystko doprawione jest sokiem z cytryny. Innym pysznym *meze* jest sałatka z grillowanym bakłażanem z *tahiną* (pastą sezamową) i pomidorami. Na stole nie może też zabraknąć *laban*, czyli jogurtu często podawanego z ogórkiem, miętą, solą i czosnkiem. Najlepiej smakuje z chlebkiem pita albo jako sos do *falafela*.

<sup>6</sup> Zob. M. i J. Łozińscy, *Wokół stołu i kuchni*, Warszawa 1994, s. 40.

<sup>7</sup> Zob. E. Rykaczewski, *Relacje nuncjusów apostolskich i innych osób o Polsce*, Berlin-Poznań 1864.

Mimo upałów, w krajach arabskich bardzo popularne są kaloryczne zawiesziste zupy. Ich podstawowym składnikiem są zazwyczaj rośliny strączkowe – soczewica, ciecierzycza, groch czy bób.

Mięso to podstawowy składnik arabskiej kuchni. Najpopularniejsza jest jagnięcina i baranina. Najczęściej mięso grilluje się bądź dusi w *tadżin*. Jest to gliniane naczynie złożone z trzech części, z charakterystycznym kominem, talerzem z rantem i wazą, w której układa się rozżarzone węgle. Kawałki mięsa dusi się w oliwie, z dodatkiem ziół, czosnku i innych przypraw, albo w jogurcie.

Na stole arabskim nie może zabraknąć warzyw. Jada się faszzerowane mielonym mięsem bakłażany czy papryki. Podaje się też warzywa w cieście smażone na głębokim tłuszczu. Bardzo popularny również i w Europie jest *falafel* – kulki ulepione z przetartej ciecierzycy, czosnku, cebuli i pietruszki i usmażone w głębokim tłuszczu.

Pieczyczo obecne jest przy każdym posiłku. *Chubz* to właściwie płaski placek, bez zakwasu. Wypieka się go w opalanych węglem piecach. Ciasto rozwałkowuje się na okrągły placek i przykleja do wewnętrznej ściany pieca. Gdy zaczną tworzyć się bąble, placek wyciąga się za pomocą haka. Do dziś w wielu wioskach są wspólne piece. Korzystając z niego oznacza się przygotowywane placki własnym znakiem lub pieczęcią. Chleb nie tylko jest dodatkiem do dań. Przede wszystkim służy jako talerz (wkłada się do niego sałatkę, kebab czy inne danie), a także łyżka, bo nim nabiera się przysmaki.

Od wieków na Bliskim Wschodzie wysoko ceni się pszenicę. Otrzymywane kasze są podstawą praktycznie wszystkich dań, sałatek, a nawet deserów. *Jarish* czy *burgul* może być po prostu ugotowany w wodzie, rosole albo usmażony z oliwą czy masłem. Kuskus natomiast zalewa się gorącym bulionem, wodą albo gotuje na parze. Dodaje się do nich mięso, sos albo faszeruje nimi warzywa.

Mleko było podstawą kuchni Beduinów, ze względu na trudności z przechowywaniem zakwaszano je. Jogurty pije się wymieszany z wodą (*ajran*), podaje z dodatkami – sosem lub dipem, albo dusi się w nim mięso jagnięce.

Oczywiście, swój oryginalny smak potrawy arabskie zawdzięczają przede wszystkim przyprawom. Najbardziej popularne to kminek, anyż, szafran, kurkuma, sezam i oczywiście papryczki chilli. Z tych ostatnich wytwarza się pastę *harisse*.

Ważne miejsce zajmują również orzechy, przede wszystkim migdały. Ich słodko-gorzki smak symbolizuje ludzkie życie. Spożywa się także pistacje (Syria jest ich największym producentem na świecie), orzechy laskowe, nerkowce, orzeszki ziemne i pinii. Stanowią one do-

skononą przekąską, ale są również dodatkiem do dań i deserów. Popularnością cieszą się również suszone owoce – morele, daktyle, figi.

Arabowie znani są ze swego zamiłowania do słodczy, czyli *halawiyat*. Ich smakołyki opierają się głównie na miodzie, daktylach i orzechach. Popularny deser zwany *baklava* przyrządza się z cienkich jak bibułka płatków ciasta półfrancuskiego, orzechów pistacjowych i miodu układanych warstwami (takich warstw może być nawet czterdzieści). Zazwyczaj baklawę je się w postaci małych ciasteczek w kształcie rombów, polanych syropem<sup>8</sup>. Jako desery jada się również owoce podawane na różnorakie sposoby, np karmelizując, jako dżemy, albo po prostu na surowo.

Do deseru podaje się zazwyczaj miętową herbatę (*ataj*), wodę owocową lub kawę. Picie kawy i herbaty to w krajach arabskich rytuał. Nie należy odmawiać poczęstunku herbatą lub kawą – byłoby to uznane za niegrzeczne. Kawę najczęściej zaparza się w specjalnym imbryku. Zachowanie proporcji jest niezwykle istotne. Jedna łyżka kawy i cukru powinna przypadać na jedną filiżankę. Kawa wraz z cukrem dodawana jest do gotującej się w naczyniu wody, a następnie płyn zagotowuje się na średnim ogniu. Zabieg powtarza się trzykrotnie. Często do kawy dodaje się kardamonu, który nadaje jej charakterystyczny posmak.

Prorok Mahomet nakazał jeść nie w samotności, a w towarzystwie: „Jedzcie razem, niech pobłogosławione będzie towarzystwo”. Niskie stoły zastawia się jedzeniem. Często nie podaje się oddzielnych talerzy czy sztućców, ale je się prawą ręką (trzema jej palcami), lub formując sobie „łyżkę” z chleba. Najwygodniej siedzi się na poduszkach ze skrzyżowanymi nogami. Przed jedzeniem należy oczywiście umyć ręce i wypowiedzieć podziękowanie Allahowi, podobnie jak po uczcie. Na koniec w dobrym tonie jest wstać i pomóc posprzątać, do czego zobowiązani są także mężczyźni.

<sup>8</sup> Zob. M.E. Halibański, *Leksykon sztuki kulinarnej*, Warszawa 1987.

~ . ~

**Julia Kohman-Kulisiewicz**  
**Kuchnia arabska**

**Streszczenie**

Artykuł jest próbą ukazania specyfiki kuchni arabskiej. Ponieważ jest ona bardzo bogata i urozmaicona, przedstawiane są opisy charakterystycznych potraw dla danego kraju (czy krainy geograficznej). Autorka przybliży smaki i potrawy świata arabskiego, a także ukazuje, jak duży wpływ może mieć wiara na to, co i jak się jada. W artykule, poza najczęściej występującymi potrawami i składnikami, opisane są także zwyczaje przygotowywania i spożywania posiłków oraz ich wpływ na zdrowie i samopoczucie.

**Słowa kluczowe:** kuchnia arabska, historia, wpływy, tradycja.

**Julia Kohman-Kulisiewicz**  
**The Arabian Cuisine**

**Abstract**

The present article attempts to present the peculiarity of the Arabian cuisine. Since it is very rich and varied, there are descriptions of the most characteristic dishes for a given country (or a geographic region). The present author acquaints the readers with the tastes and dishes of the Arabian world and also what a great impact faith may have on what people eat and how they eat. In the article, there are, except for the most popular dishes and ingredients, the customs concerning preparation and partaking of meals are described as well as their influence on mood and health.

**Key words:** Arabian cuisine, history, influences, tradition.