



# Cucina Uzbecka

Roberto Pallini  
Trieste 2017



# Cucina Uzbeka

## Cenni storici:

L'attuale Uzbekistan corrisponde in buona misura all'antica provincia persiana di Sogdiana, già importante in epoca achemenide. Nel IV secolo a.C., fu conquistata da Alessandro Magno, il quale sposò la figlia di un capo locale nei pressi di Samarcanda. Sotto la dinastia kusana si diffuse il buddismo e attraverso la Via della Seta s'instaurarono rapporti pacifici con il resto del mondo, favorendo così lo sviluppo di città fiorenti. Nel VI secolo d.C. dalle steppe giunsero i turchi occidentali che portarono la religione islamica e l'alfabeto scritto. Quando i turchi si spostarono in cerca di pascoli più verdi, la Persia tornò a esercitare nuovamente il suo potere, finché Gengis Khan e le sue orde invasero la regione. Nel XIV secolo l'Uzbekistan tornò a essere fiorente con l'ascesa di Tamerlano. Sullo sfondo è il periodo del "Grande gioco", ovvero del confronto geopolitico e militare tra Impero Ottomano Russo e Impero Britannico, che si fa solitamente iniziare nel 1813 e finire con la convenzione anglo-russa del 1907, e più precisamente tra il 1865 e il 1873 la Russia estese il proprio controllo su tutta la regione, riducendo Khiva e Buhara a protettorati. Nel 1865 Taškent venne conquistata e due anni dopo venne eletta sede di un governatorato del Turkestan ("Paese dei turchi"), al quale venne assoggettato nel 1876 il canato di Kokand. Sotto il dominio zarista il territorio uzbeko venne quasi totalmente adibito alla coltivazione del cotone, che rimpiazzò la tradizionale coltivazione estensiva. Nel 1917 la Rivoluzione russa comportò grossi cambiamenti politici e territoriali che fecero confluire nel 1924 tutte le regioni autonome formate nella Repubblica socialista sovietica dell'Uzbekistan che nel 1925 entrò a far parte dell'URSS. Il 1° settembre 1991 l'Uzbekistan proclamò la sua indipendenza dall'URSS, e nel 1992 divenne uno stato sovrano nell'ambito della Comunità di stati indipendenti (CSI) e membro delle Nazioni Unite.

## La Cucina



La cucina uzbeka presenta piatti, profumi e gusti simili al mondo mediorientale e mediterraneo, con un largo uso di riso, condimenti

saporiti, verdure e legumi, yogurt e carni grigliate. Se nel **nord** abbondano i pasti a base di riso, kebab, tagliolini e pasta, stufati, pane e pasticceria elaborata, al **sud** prevalgono condimenti più delicati e dolci di prima qualità. Le **stagioni**, specialmente l'**inverno** e l'**estate**, influenzano la composizione del menu principale. In estate, la frutta, le verdure e le noci sono universali, specialmente uva, meloni, angurie, albicocche, pere, mele, melograno, limoni, cachi, mele cotogne e fichi. Le verdure non sono meno abbondanti, tra cui alcune specie meno conosciute come ravanelli verdi, carote gialle e pomodori dolci. La dieta in inverno, invece, consiste di frutta secca, verdure e conserve, tagliatelle e piatti di pasta. A prevalere a tavola è la carne, specie di agnello e montone, anche se non mancano il manzo, la carne equina e quella di suino. Le pietanze sono insaporite da semi neri, pepe rosso e nero, coriandolo, cumino e semi di sesamo, aneto, prezzemolo e basilico. Ogni pasto viene accompagnato dall'indispensabile pane locale, il **nan** (in russo lepyoshka), dalla tipica forma rotonda (simile ai bagel americani) che varia da una regione all'altra. Molto spesso viene cotto nei forni "tandoor" e servito con il tè. Alcune varietà si preparano con le cipolle o la carne, altri vengono ricoperti di semi di sesamo o kalonj

## Il Plov



Il Plov è il piatto principale della cucina uzbeka. Viene servito durante i matrimoni, per celebrare l'arrivo di ospiti importanti o in occasione delle principali feste. In ogni zona dell'Uzbekistan si possono trovare piatti a base di riso, ma il plov, la cui ricetta ha origine in tempi antichissimi, è considerato da tutti il capolavoro della cucina locale. Vi sono molte storie e leggende sulle qualità del plov. Gli uzbeki ritengono che il nome "plov" contenga le prime lettere dei nomi uzbeki degli ingredienti base di questo piatto: cipolla, carota, carne, olio, sale, acqua e riso. La preparazione di questo piatto è molto complessa nel plov uzbeko il riso non viene cotto al vapore, bensì lasciato cuocere lentamente nello zirvak (ricco intingolo) finché non ha assorbito tutto il liquido. Il processo inizia con la preparazione dello zirlak, la base del plov. Dopo aver soffritto la cipolla nel grasso di pecora o nell'olio di semi bollente, vanno aggiunti i pezzetti

di carne (a seconda delle ricette carne di montone, di capra, manzo o cavallo adesso anche di pollo,ma quelle scure). La carne viene cotta finchè non compare una crosta di colore rosso. Aggiungere poi le carote e farle cuocere un po'. Aggiungere poi acqua e continuare la cottura a fuoco lento. Lo zirlak viene,inoltre,aromatizzato con sale, paprika, peperoncino, semi di cumino e crespino Segue, quindi, il momento cruciale della cottura: l'aggiunta del riso. Il plov fin dai tempi più antichi è sempre stato considerato un piatto sano e nutriente. Infatti contiene carboidati, grassi e proteine in pari quantità. In genere il plov è un piatto che viene servito per lo più a cena.

Il plov viene servito su un piatto grande liscio ove viene posizionato per primo il riso a forma piramidale sulla quale vengono appoggiate le verdure e quindi la carne, tagliata sottile, come copertura finale. Il piatto risulta gustoso e saporito ma anche abbastanza grasso. Per evitare ciò in certi ristoranti si usa solamente l'olio di lino e la carne di manzo. Una semplice insalata di pomodori e cipolle condita con sale, pepe nero e coriandolo fresco è un ottimo accompagnamento per questo piatto

## **Altri piatti tipici**

### **Lo Shashly**



Noto anche come kebab , ossia pezzi di carne di montone o agnello o manzo cucinati allo spiedo sulla brace, e serviti con cipolla e nan. Gli spiedini possono essere fatti anche di carne miste, ma in questo caso vengono intercalate con pezzi di grasso di pecora che contribuisce a migliorare il gusto della carne.

## Il Samsa



Fagottini di pasta sfoglia ripieni di carne e verdura (cipolle o zucca, patate, cavolo, funghi o noci) e cotti nel tandyr (o tandoor), un forno tradizionale di argilla, a forma cilindrica, riscaldato con carbone.

Il piatto inizia con la preparazione dell'impasto, che può essere di carne, miscuglio di cipolla, carne e grasso finemente tritati con pepe e sale, o di verdure in questo caso scelta la verdura per es. la zucca, il ripieno viene preparato unendo la zucca tagliata a cubetti, la cipolla tritata a cubetti di pancetta, sale e pepe; si può mettere anche un po' di olio. Stendere la pasta sfoglia fino a raggiungere 2-3 cm di altezza e tagliarla a dischi. Mettere al centro l'impasto a crudo, chiudere la pasta a triangolo. Se è di carne ogni samsa deve venire oliata e spruzzata con acqua dal sprinkler, se è di verdure è necessario spennellare la parte superiore del triangolo con l'uovo sbattuto. Cuocere in forno a 180° per circa mezzora, fino a doratura della crosta di sfoglia. Mangiare preferibilmente tiepido.

## Il Manty



grandi 'ravioli cinesi' ripieni di carne finemente tritata, marinata con spezie e cipolla, quindi cotti a vapore in uno speciale recipiente (il kaaskan).

Preparare la carne tagliata in piccoli pezzi o macinata con l'aggiunta di grasso pure tagliato e cipolle tagliate a rondelle e pepe macinato. Lasciare riposare l'impasto. Stendere la pasta, precedentemente preparata, e tagliarla in dischi sottili. Fare delle piccole palline dell'impasto (delle dimensioni di una noce) e appoggiarle sui dischi di pasta, con l'aggiunta del grasso di coda di pecora (in sostituzione pancetta). Chiudere i dischi su se stessi e disporre i manty sulla grata della vaporiera, da ungere con un po' d'olio (in Uzbekistan si usa una pentola speciale, chiamata kaaskan). Spruzzare i manty con dell'acqua e cuocerli al vapore per circa 45 minuti. Disporli su di un piatto, o in ciotole tipiche, 3 o 4 per porzione, cospargendoli con pepe nero e panna acida, o salsa di soia. Mangiare preferibilmente caldi.

## Il Damlyana



Il piatto è composto da cotolette d'agnello con patate, cavolo, carote, pepe nero e cipolle.

La preparazione prevede di mettere in un tegame di ferro e sopra a uno strato abbondante di grasso di pecora delle cotolette di agnello comprensive del grasso. Vanno poi posizionate a strati delle carote tritate a forma di cilindri di 4, 5 cm. di lunghezza, dei grossi pezzi di patata, anelli di cipolla, sale, pepe e coriandolo. Alla fine, si posiziona un cavolo sfogliato tagliato in quattro e sopra a copertura le foglie del cavolo; si aggiunge acqua, sale e pepe si chiude il tutto con un coperchio e si mette a cuocere a fuoco forte per almeno 30 minuti. Dopo la rosolatura si diminuisce il fuoco al minimo e si fa continuare la cottura per circa un'altra ora. Quando è pronto e le foglie di cavolo hanno preso trasparenza viene servito su un piatto grande e tutti i componenti vengono disposti in ordine inverso, prima le foglie di cavolo, poi le verdure e per ultima la carne.

### **Primi piatti**

La cucina Uzbeka prevede anche una buona scelta di primi piatti con zuppe di carne e di verdure, gnocchi e pasta asciutta.

#### **Gnocchi Uzbeki**



Gnocchi ripieni di carne fritti

Per la preparazione mescolare l'uovo con acqua e sale e impastare con la farina. Coprire con un panno e far riposare per 10-25 minuti. Stendere la pasta (circa 2 mm di spessore) e tagliarla a quadrati di circa 4x4 cm. Per il ripieno tritare la carne e la cipolla (anelli sottili) e condire con sale e pepe. Preriscaldare la pentola e cucinare il ripieno mescolando continuamente; alla fine della cottura coprire e raffreddare a temperatura

ambiente. Riempire i quadrati con un cucchiaino di ripieno, chiuderli e friggerli in olio.

Vengono serviti caldi su un piatto liscio, con pomodori e anelli di cipolla bianca e spruzzati con pepe nero.

### **Pasta (Fried Lagman)**



La pasta è un piatto semplice e si ottiene impastando solo farina acqua e sale e lasciando riposare il tutto per circa 2 ore. Dall'impasto si possono ottenere o delle lunghe lasagne, passando dalla sfoglia sottile arrotolata e tagliata da un'estremità o dei noodles (spaghetti piuttosto grossetti) che si ottengono facendo passare più volte sotto le dita parte dell'impasto e quindi il sottoprodotto ottenuto sino ad avere lo spessore desiderato.

Il ragù viene preparato con carne di agnello o di manzo, olio vegetale o grasso di pecora, cipolla, carote, peperoni tagliati finemente, pomodori freschi (o concentrato di pomodoro, ma poco usato), ravanelli e patate. Se la pasta è un fried lagman è necessario aggiungere un uovo fritto, che verrà posizionato sopra a tutto.

### **Zuppe**

Le zuppe occupano nella cucina uzbeka un posto significativo. La consistenza delle stesse, in alcuni casi, è più densa che in quelle europee. Queste minestre sono grasse, anche se non c'è la carne, perché contengono il grasso della coda di pecora, burro chiarificato. In molte zuppe si usano cereali locali come il mung bean (piccolo fagiolo dell'Asia centrale), il durra bianco (sorgo), o legumi (ceciverdi e piselli), così come il riso, il mais e altri. Nelle minestre di verdura molte volte viene aggiunte delle carote, rape, o zucca. Un'altra caratteristica della cucina uzbeka - è

l'uso di kатык e suzma (tipo di yogurt o formaggio di yogurt) , che contribuisce a dar loro un sapore molto particolare (leggermente acido), aumentando il loro contenuto calorico e la digeribilità. Le zuppe sono di solito servite in ciotole (Kasakh). Le minestre più comuni sono shurpa, mastava, Atala, Ugra, Pieve e minestre acide (kатыкли)

### **Mastava**



Minestra di carne di manzo, carote, riso, patate, concentrato di pomodoro e coriandolo, guarnita con panna acida.

### **Kuza Shurpa**



Minestra di carne di agnello con l'osso, carote, peperone verde e patate, cotta in ciotola di ceramica

### **Mushkhurda**



Zuppa di fagioli mung (tipo di fagioli uzbeki piccoli e scuri), riso, carne di agnello, patate.

### **Lagman**



Zuppa di noodles fatti a mano, con carne di manzo, olio vegetale, patate, pomodoro, peperoni verdi e rossi,,carote, aglio, cipolla e finocchio.

### **Norin**



Minestra di pasta finemente tritata con carne di agnello o manzo, cumino, pepe nero e uovo. Usualmente si serve con brodo.

### **Verdure**

La cucina Uzbeka è ricca anche di verdure che sono servite, il più delle volte, come antipasti in piccoli piattini. Possono essere crude, tagliate in strisce sottili a mano (alla judienne) e sbollentate in acqua calda o bollite, oppure fritte o spadellate in grasso di pecora insieme alla carne tagliata in piccoli pezzi. Alcuni piattini vengono

guarniti con chicchi di melograno o con piccoli pezzi di albicocca o prugne secche o ciliegie selvatiche o uvetta. Le verdure sono anche usate in molti piatti tradizionali, zuppe o insieme al riso o alla pasta, nonché per arricchire molti piatti di carne. Ci sono poi anche delle torte salate di verdure e degli strudel.



Curiosità: nei bazar la verdura è venduta anche già tagliata



Le verdure più usate sono il pomodoro, il cetriolo verde smeraldo, la carota e la più comune carota gialla, il ravanello, il ravanello verde, le melanzane, i peperoni, i cavoli, la zucca, l'insalata verde e il radicchio verde.

## Spezie

Le spezie sono molto presenti nella cucina uzbeca, ma i piatti non sono molto piccanti anzi sono eccellenti. Il cumino nero, il pepe rosso e nero, il crespino, il coriandolo e i semi di sesamo così come le erbe più popolari come il prezzemolo,

l'aneto, il sedano, il basilico nonché la cipolla, l'erba cipollina e l'aglio sono dosati correttamente e danno sempre un gusto delizioso alle pietanze.



## Pane

Il pane è uno degli alimenti fondamentali, viene chiamato semplicemente “non” o “patyr” e viene usualmente cotto in forni di argilla chiamati Tandir o nel Tandoor. La cottura, nella maggior parte dei casi, avviene attaccando sul soffitto e sulle pareti del forno l'impasto. La forma è quella di una focaccia circolare con una depressione decorata al centro ed un bordo più spesso tutto intorno e viene servito a tavola dal lato decorato. Il pane è spezzato con le mani e mai tagliato con il coltello. Ogni regione ha la sua specialità, che dipende da un diverso lievito madre, da una diversa lievitazione, da un diverso impasto, che unito a una propria tecnologia di cottura garantisce una propria fraganza e gusto inimitabili.



Esistono anche tipi di pane, con uvetta o noci, oppure cosparsi di sesamo o nigella (cumino nero) con un aroma delicato ed infine quello preparato con strati di pasta sfoglia.

## Frutta

La frutta è sempre presente sulle tavole uzbeche, nel periodo estivo quella fresca, rappresentata da albicocche, prugne, pere, mele, mele cotogne, meloni, meloni

bianchi (dolci come il miele), angurie, melograni, uva, fichi, cachi e pesche; nell'inverno albicocche ed prugne secche, noci ecc. e composta di frutta o marmellate.



## Dolci

La cucina uzbeka non annovera molti prodotti tradizionali di pasticceria, in quanto usualmente si usa a fine pasto offrire insieme al tè frutta essicata (albicocche o prugne), uvetta, noci o altra frutta secca. Comunque vi sono alcuni dolci comuni con altri paesi confinanti di origine turca o più antica. I dolci più famosi sono fritti, inzuppati nel miele o nello sciroppo, a base di frutta secca o mele. Si possono trovare delle piccole striscioline croccanti e dolci "Chak Chak", un dolce lievitato fritto "Bo'girsoq" o sottili e rettangoli di pasta fritti "Qush tili" (lingua d'uccello), e poi la baklava "Pahlava". Nonché lo strudel di mele.(ricetta risalente al tempo degli Assiri e arrivata nell'Asia centrale grazie alla via della seta),



## Bevande

I pasti si accompagnano sempre con il tè verde caldo, o nero a Tashkent, in alcuni casi con la vodka. Il vino è relativamente popolare per una nazione musulmana come l'Uzbekistan, il più famoso è il Khovrenko, ma anche gli altri tipi sono abbastanza buoni sia all'olfatto che al gusto. Ci sono poi uve che danno dei buoni vini da dessert usati in occasioni speciali.

## **Conclusioni**

La cucina Uzbeka fa parte della cultura del paese e si è sempre più affermata nell'Asia centrale anche assorbendo e integrando bene l'influenza di alcune tradizioni culinarie turche e dei paesi limitrofi. A differenza dei loro vicini di casa la popolazione uzbeka non è stata nomade, ma sempre radicata sul territorio sviluppando l'agricoltura e l'allevamento. La grande quantità di verdure, cereali e soprattutto di carne hanno sviluppato una grande varietà di piatti. La carne è presente in moltissime ricette e rappresenta un alimento fondamentale. Il pesce è molto marginale, esistono solo filetti di luccioperca o di merluzzo ma il consumo è limitatissimo.

La cucina non è piccante, ma ha dai gusti deliziosi e gradevoli anche al nostro palato, i piatti sono digeribili, anche se alle volte sono grassi, in quanto ben combinati con verdure, e/o con spezie oppure con yogurt o latte acido.

Roberto Pallini

2017