

# Afghanistans matkultur

Publicerad: 25 December 2011

---

Även om afghansk mat kan variera mellan landets olika regioner så finns det flera likheter. Färsk yoghurt, koriander, vitlök, lök, vårlök, tomater, potatis och frukt är allmänt tillgängliga i alla delar av Afghanistan och används för att tillreda mat. Frukt och grönsaker, färsk och torkad, utgör en viktig del av den afghanska kosten, särskilt på landsbygden. Afghanistan producerar en mängd olika frukter, särskilt vindruvor, granatäpplen, aprikoser, bär och plommon. Dessa frukter har traditionellt varit Afghanistans största livsmedelsexport. Torkade nötter och frön, till exempel valnötter, pista-  
genötter och mandel är mycket populär och rikligt förekommande i Afghanistan. Speciella apelsiner, som lokalt kallas malta, odlas i det varma klimatet i Nangarhar-provinsen. Olivolja produceras också i Nangarhar, både för regional och nationell konsumtion. Wardak-provinsen är känd för sina goda äpplen och aprikoser, och samma sak med Kandahar för att ha de bästa granatäpplena. Örter och kryddor som används i det afghanska köket inkluderar mynta, saffran, koriander, kardemumma och svartpeppar. Lamm och kyckling är populära former av kött. Det afghanska köket betonar en välbalanserad smak. Mat ska inte vara för kryddig men inte heller för intetsägande. Kontraster betonas.