



— IRÁN —

Recetas y hábitos gastronómicos

Ana Maria Briongos y Quico Alsina



9 788461 336791

Al chef Mariano Gonzalvo,
mi profesor

Quico Alsina

IRÁN

Recetas y hábitos gastronómicos

Ana María Briongos y Quico Alsina

La mesa del Nowruz



Primera edición en castellano: julio 2009

© de los textos:

Ana Maria Briongos y Quico Alsina

© de las fotos:

Toni Alsina y Farah Ravon

Fotos:

Toni Alsina i Farah Ravon

Diseño:

Toni Miserachs

Depósito legal

ISBN 978-84-613-3679-1

Índice

Introducción	9
Historia	10
La casa tradicional y las ceremonias	
La casa	11
Cocina tradicional y regional	13
Comer en casa o fuera	14
Las ceremonias	15
Boda	15
Nacimiento	17
Funeral	18
Año nuevo	19
Moharram	21
El comer y el beber	
Ingredientes básicos y utensilios	22
El arroz	22
Las sopas	23
Los estofados	23
Los dulces	23
Comida vegetariana	23
La paradoja del caviar	24
Los zumos	24
Encurtidos y salazones	24
El pan	24
El té, institución nacional	25
El azúcar	26
El vino, una bebida problemática	26
La comida y la salud	26
Recetas	28

Cierto día al mulá le preguntaron: “¿Cuál es la mejor hora para comer?”: Él contestó: “Para los ricos, toda hora es buena. Y para los pobres, cuando tengan comida.”

Cuentos del mulá Nasredin



Con nuestro agradecimiento
a Luisa Rubio, Mehri Bagheri, Nahid Pouraria
Jamileh Peyghambari, Elham Abbassí, Farah Ravon
y al restaurant El rincón persa de Barcelona.

Presentación

En casa yo acostumbraba a preparar platos iraníes con recetas aprendidas en Irán, país donde había pasado largas temporadas. También iban dejando huella en nuestra cocina amigos de aquellas tierras que nos visitaban y sin hacerse rogar se hacían cargo por unos días de los fogones. Por ello a mis hijos Anna y Quico los olores, sabores y presentación de los platos iraníes siempre les fueron familiares y no es de extrañar que cuando Quico tuvo que preparar el trabajo de fin de estudios de cocina en la escuela Hofman de Barcelona, escogiera la cocina persa.

Hemos recuperado aquel trabajo y lo ampliamos añadiendo algunas recetas que yo misma he recogido en mis múltiples estancias en Irán, y diversos comentarios.

Este libro quiere daros a conocer una cocina sofisticada y unas costumbres gastronómicas que forman parte de la cultura persa, una cultura milenaria.

Ana Maria Briongos
Barcelona, julio 2009

Introducción

En Irán no existe una cultura de la restauración. Los platos, variados y bien elaborados, se encuentran en las cocinas de las casas, y es también en las casas donde se desarrolla la vida social. Los iraníes son muy acogedores y no es difícil poder entrar en sus hogares y probar las delicias culinarias de alguna familia. En Irán, quien para alimentarse dependa de los restaurantes no conocerá la diversidad y la sofisticación de la verdadera cocina autóctona.

En Irán la carne debe ser *halal*, es decir de animales que han sido sacrificados como ordena el islam. Comer carne de cerdo no está permitido por el islam. Esta carne es *haram* (contrario a *halal*). En los comercios venden embutidos, pero son de pollo, cordero o ternera. Para los musulmanes chiítas duodecimanos, como son la mayoría de iraníes, el pescado debe tener escamas para ser *halal*. Solamente los iraníes de la zona del Golfo Pérsico, que son sunitas, comen crustáceos.

No se sirve alcohol en ninguna mesa, a menos que se trate de una familia occidentalizada. La caza es muy apreciada en el norte de Irán y se da por supuesto que el cazador rezó las oraciones prescritas cuando mató el animal.

La literatura persa es tan rica como sus alfombras tejidas a mano, sus miniaturas o su arquitectura, y buena parte de esta literatura hace referencia a la cocina.

El gran escritor Ferdousí, autor del monumental poema épico Shahnameh, explica que un caballero fue hecho prisionero por el rey de un país vecino. Al saberlo el famoso héroe Rostam no tuvo otro objetivo que liberarlo. Para que el caballero conociera estas intenciones escondió su propio anillo dentro de un pollo asado, que le hizo llegar como obsequio.

Hay muchas narraciones parecidas a esta, donde la comida y la bebida tienen un papel importante.

Hace unos 700 años el poeta Boshac de Shiraz escribió un libro de lírica satírica, cuyos personajes llevaban nombres de bebidas y comestibles. Mediante este simbolismo criticaba la situación política de su tiempo y también transmitía sus ideas filosóficas. La historia mantiene vivos numerosos hechos sociales en los cuales la comida ha jugado un importante papel. Si bien es cierto que algunos reyes y dignatarios han sido envenenados con *halvá*, más fueron las veces que este delicioso dulce tuvo un papel pacificador.

Turquía, Irak, Armenia o Siria, tienen hoy día platos muy semejantes, por ser Persia el origen de la cocina de estos países.

La casa

Maneras y costumbres

En una casa iraní la mejor comida y la mejor bebida se ofrecen siempre a los invitados, con cumplidos y ceremonias de los anfitriones. Este proceder es más aparente en las ciudades de provincia, donde tanto la aristocracia como los comerciantes siguen manteniendo costumbres tradicionales. Sus casas tienen dos partes diferenciadas y separadas. Puede decirse que son dos casas, una junto a otra. La *andaruní* (casa interior) es especial para las mujeres; la otra, *biruní* (casa exterior), corresponde al cabeza de familia (el *aghá* o señor), a sus hijos y criados. Aquí pueden desarrollar sus actividades los varones de la familia y aquí son recibidos los amigos del *aghá*. Sea cual sea la hora en que se presentan, el anfitrión debe ofrecerles comida y si un invitado sale de la casa sin estar saciado, se entiende que el *aghá* no ha sido cortés. De igual manera en el *andaruní* la mujer ha de atender a sus invitadas, y es ella la responsable de que la comida debidamente preparada llegue a ambas casas. La mujer, la *janum*, dirige y da las órdenes en la cocina.

Ambas casas están rodeadas de jardines con muchas flores, y árboles y nunca falta un estanque de agua fresca. En verano entre el estanque y la vegetación se extienden grandes alfombras que en invierno se guardan debidamente enrolladas. Hay quien también pone sillas y alguna mesa. Este es el estilo general de las casas tradicionales iraníes, sean grandes o pequeñas, ricas o pobres.

Hoy día en las grandes ciudades los iraníes viven en pisos y los amueblan más o menos como nosotros.

El horario de las comidas, con algunas variaciones según la región, es este: el desayuno, según las conveniencias de la familia, puede ser de seis a nueve de la mañana; de doce a una, el almuerzo y la cena se sirve de nueve a media noche. Entre el almuerzo y la cena (digamos de cuatro a cinco) está la merienda.

El desayuno clásico consiste en un té caliente, pan, mantequilla, nata, fruta, miel, queso blanco iraní, mermelada y huevos. Pero el desayuno corriente se compone de pan, té y queso blanco.

Para merendar en invierno toman fruta, naranjas, granadas, peras y manzanas y en verano sandía, melocotones, melón, uva, higos, pepinos y hojas de lechuga que se mojan en *kanyebín*, un jarabe compuesto de vinagre azúcar y agua.

La comida que se ofrece en el almuerzo y en la cena es prácticamente la misma: arroz o *poló* y una especie de estofado de carne o *joresht*. También son habituales platos de pescado, sopas, yogures, y postres en las comidas principales. Es en la cena que se sirven los *cotelet*, que vienen a ser como unas croquetas planas de carne picada y patata, y también los *shamí*, rosquillas de carne picada y harina de lentejas amarillas; o los *dolmeb*, pequeños hatillos envueltos en hojas de col en invierno y en verano en hojas de parra.

Para los iraníes un invitado es “un regalo de Dios” y el anfitrión debe ofrecerle lo mejor que tenga. El invitado se sentará en el sitio más distinguido de la mesa (*balá*), y no se levantará sin haber satisfecho con creces su apetito. Aun en el caso de que el invitado fuera un enemigo debe ser tratado de la mejor manera. Cuando

haya un invitado en casa el anfitrión no se sentará hasta que el visitante lo haya hecho y jamás le dará la espalda. En el código de buenos modales iraní hacer lo contrario se estimaría como un insulto.

A nosotros nos resulta curioso que sea antes del almuerzo o la cena cuando se sirve la fruta, los pepinillos y las pastas con té.

En la literatura persa se encuentran ejemplos sorprendentes del hecho de ofrecer la casa a alguien: un rey que viajaba de incógnito se encontró de noche lejos de su palacio y entró en la cabaña de una anciana mujer que sobrevivía de la leche que le daba la única cabra que poseía. El rey le pidió alojamiento. La mujer accedió y le ofreció un delicioso *kabab* de carne fresca. Al día siguiente el rey le preguntó donde había encontrado una carne tan buena en aquel desierto donde vivía y ella contestó que era dueña de una cabra y que nadie se iba de su casa sin haber dormido y comido. Al darse cuenta el rey de que la mujer le había ofrecido lo único que tenía hizo que le acompañara a palacio y la recompensó espléndidamente.

Cocina tradicional y regional

En las mesas iraníes siempre hay pan caliente, queso blanco (parecido al feta griego), *dugh* (yogur-agua-menta), *salad e shirazí* (ver recetas), *sabze* (yerbas frescas sin cortar ni aliñar), y *torshí* (confitados en vinagre)

La cocina tradicional iraní tiene algunos platos singulares que no se preparan en ningún otro país de Oriente Medio. Estos platos, unos dulces (*shirín*), y otros ácidos (*torsh*), son arroces y estofados de carne de cordero, ternera o pollo y vegetales (*sabze*).

La comida iraní no es picante, no se utiliza la guindilla para

cocinar. En el norte emplean el ajo, que lo preparan confitándolo con vinagre, adquiere una coloración negra y lo llaman “ajo centenario”. Para los *kababs* o pinchos, además de la sal y la pimienta se usan otros ingredientes, como son el *somagb* una especie de polvillo agridulce de color granate que se obtiene moliendo, una vez secos, unos pequeños frutos silvestres de color rojo. La lima seca, y el jarabe de granada, *rob e anar*, se utilizan en los estofados. Las sopas se condimentan con zumo de limón. La cúrcuma y el azafrán dan color y sabor y son compatibles en el mismo plato. También se emplean yerbas secas o frescas tales como el perejil, hierbabuena, eneldo, cilantro, albahaca, y otras que no son corrientes en nuestros mercados.

La carne más apreciada es la de cordero. En Irán los cordeiros tienen en la cola una especie de globo lleno de grasa. Las verduras no se acostumbran a preparar como único elemento de un plato. Con todo tipo de verduras se hacen tortillas (*kukú*), y se preparan sopas (*ash*). Las ensaladas más comunes se hacen con ajo tierno, cebolla, tomate, pepino, lechuga, rábanos y una mezcla de yerbas tales como perejil, estragón, y hierbabuena. La ensaladilla rusa, llamada *olivieh*, es muy popular.

La tradición culinaria iraní es diferente según las regiones. En el norte, en la costa del mar Caspio, comen poca carne y los platos son a base de arroz y pescado. La fruta es muy variada debido a que tienen un microclima subtropical. Utilizan asiduamente el ajo. En cambio en Azerbaiján, al noroeste, la carne es fundamental. En el sur, en la costa del Golfo Pérsico, preparan mucho marisco y estofados de pescado y utilizan más especias que en el centro y el norte.

Comer en casa o fuera

El hombre iraní está muy interesado en la cocina. Es él quien se encarga de preparar la barbacoa y los pinchos o *kabab*. La atención culinaria de todo lo demás corresponde a la mujer.

Los iraníes comen fuera de casa si trabajan lejos de su vivienda y también si carecen de barbacoa y quieren degustar *kabab*, que tanto les gustan. Hay muchos restaurantes, los llamados *chelo kababi*, donde solo sirven kabab ya sea de cordero, pollo o ternera y tomates a la brasa. Todo acompañado de arroz blanco, yogur y yerbas frescas.

Existen chiringuitos especializados en pinchos de riñón, hígado y corazón de cordero y otros cuya especialidad son las cabezas y patitas de cordero, *kaleh pacheh*, que son muy apreciados. Es corriente comprar estos alimentos ya guisados y comerlos en casa.

En la calle se venden, para picotear entre horas, almendricos, remolacha caramelizada, habas hervidas con sal y *golpar* (una especia), en ocasiones servidas sobre naranjas y mandarinas ácidas.

Las ceremonias

La boda

Las fiestas sociales más importantes en Irán, incluso en las familias más humildes, son las que se organizan alrededor de las bodas.

El ceremonial tradicional de la boda se mantiene en todo Irán desde tiempo inmemorial.

Una de las tradiciones más antiguas impone que sean las mujeres de la casa quienes preparen los mil detalles necesarios para

el acontecimiento. Las amigas de la pareja acuden y colaboran en los preparativos, que se inician un mes antes de la boda.

Unos días antes del previsto para el enlace, la madre de la novia invita a todas las mujeres de la familia y a las amigas de los novios para anunciarles la boda. Asisten a esta fiesta la madre y las hermanas del novio que llevan regalos para la novia. Si se trata de una familia acaudalada estos regalos suelen consistir en una sortija de diamantes, un gran chal de lana de cachemira, una gran bandeja con un pastel especial de boda llamado *noql* y azúcar cande con azafrán (*ghand*), cristalizado, transparente y dorado.

La madre de la novia servirá galletas, dulces, *ayil*, frutas, té y refrescos. Esta ceremonia se considera la petición de mano y, cada vez más, tiende a simplificarse.

El día de la boda es el más importante de su vida para la mujer iraní. Los amigos más allegados o más relevante son invitados a firmar como testigos el certificado de casamiento o *gabaleb* en el cual se establece el *mebrieh*, o conjunto de bienes materiales que el marido se compromete a donar (siempre actualizados), a su mujer en caso de divorcio. En algunos países musulmanes el *mebrieh* tiene un valor solo simbólico, no así en Irán donde pretende proteger a la mujer si el marido quiere separarse. Si es la mujer la que quiere separarse, legalmente también debería poder disponer del *mebrieh*, pero no suele ser así ya que para conseguir la separación casi siempre se ve obligada a liberar al marido de la obligación de darle esta compensación.

Ya por la tarde, la novia se sienta frente a un espejo entre dos candelabros con velas de colores. Espejo y candelabros son

obsequio del novio y significan la felicidad y prosperidad que hallará la pareja en el futuro. En las rodillas tiene abierto el Corán. Un velo bordado en oro y un chal de cachemira, adornado con perlas y oro, cubren totalmente a la novia. Hay dos grandes bandejas con trozos de queso fresco, yerbas aromáticas, un pan especial, semillas de sésamo coloreadas, y un poema deseando prosperidad. El queso fresco también simboliza la prosperidad.

El aire huele al incienso que se está quemando. Asisten dos sacerdotes musulmanes, uno a cada lado de la novia, que representan a la novia y al novio respectivamente. El enviado por la familia de la novia le pregunta a ésta si quiere casarse. Esta solicitud de consentimiento se hace tres veces y es solo a la tercera que la novia responde con un “sí”. A partir de este momento la pareja está casada.

En la ceremonia toman parte siempre tres mujeres casadas. Dos sostienen una ancha tela de seda blanca sobre la cabeza de la novia, mientras la otra deja caer trozos de azúcar simbolizando la felicidad que tendrá la novia en su nuevo estado. El novio moja un dedo en miel y se lo acerca a la boca de la novia, lo mismo hace la novia con él como prueba de lo dulce que será su vida de casados.

Después del “sí”, el novio besa a la novia en la frente y le regala un anillo de oro y un obsequio de boda que acostumbra a ser una joya. Ahora son sus padres los que la besan y seguidamente los padres del novio, y se deja caer una lluvia de dulces (*noql*), mezclados con perlas, pétalos de rosa y monedas.

El plato típico del banquete de boda es el *shirín poló*, arroz dulce que se hace con piel de naranja confitada.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

