

# CAPÍTULO 2. Cocina persa (Irán)

La cocina persa entrelaza un sinfín de delicadas especias y elegantes sabores recogidos no solo debido a la estratégica posición geográfica de Irán en el corazón de la antigua Ruta de la Seda, sino también gracias a que tal sorprendente país está bañado por dos mares: el Caspio y el Golfo Pérsico. Por tanto, se puede decir sin titubear que la cocina persa abarca una amalgama extensísima de sabores, ya provengan de la diversidad de frutas y verduras que ella ofrece, así como de las aromáticas especias o de los frutos secos tan presentes en la misma. Todos estos ingredientes sirven para aderezar o acompañar carnes (como se puede observar en los aclamados *khorest*: estofados cocinados a fuego lento), arroces, pescados o increíbles postres. A todo esto, no podemos omitir que Irán es casa de tres productos considerados de lujo, como son el azafrán, los pistachos y el caviar de beluga.

Pero si hay algo que llama mucho la atención en la cocina persa, es la inclusión de la fruta (ya sea fresca o seca, cocinada o en melaza) en platos salados, dotándolos no solo de un sabor agridulce, sino también de un color que a nadie deja indiferente. En este sentido, mi amiga Helen dice que la

cocina persa es a la gastronomía, lo que una película de Disney a la industria del cine: muy hortera y siempre con final feliz.

Finalmente, cabe destacar que si bien Irán es conocido por sus conflictos políticos internos, se debe tener en cuenta que ello, entre otras cosas, es consecuencia de la diversidad étnico-cultural que abarca el país. Esto no solo se traduce en que en Irán se hablen nueve lenguas, sino también en que su gastronomía varíe muchísimo de región en región. Así, las albóndigas rellenas de pasas y nueces son comunes en los pueblos de la zona noreste, influenciada por la gastronomía turca, mientras que en la zona que baña el mar Caspio abundan las cremas de berenjena acompañadas de *lavaash*, una especie de pan plano para untar. La zona central del país es conocida por los arroces dulces, con fruta fresca y seca; algo que en las regiones del sur suele ir acompañado de calamares fritos.

Con todo esto, aprovechando que se acercan fechas señaladas, he ideado un menú con el que, de alguna manera, he intentado resumir la diversidad de la cocina persa de la cual supe gracias a Bahar Khosravi, la mamá de mi amiga Helen. Así, dicho menú se compone de tres platos: un aperitivo, un plato principal y un acompañamiento para este, que también se puede presentar como entrante o primer plato.

- Empezaremos con la gran sopa de pistacho o *Soup-e*

*pisteh*. Un aperitivo perfecto que tiene su origen en la comunidad judía del país.



Ver receta sopa de pistacho o *Soup-e pisteh*

- Continuaremos con el aromático *Javaher Polow* o arroz enjoyado, típico de la zona central de Irán y que suele servirse en celebraciones importantes como las bodas.



Ver receta *Javaher Polow* o arroz enjoyado

- Finalmente, el plato principal lo representará el aclamado *khorest-e Fesenjan*, un estofado de pollo, nueces y granada; fruta nacional de Irán. Este es, sin duda, uno de los platos clave de la gastronomía persa.



Ver receta *khorest-e Fesenjan*

Para vestir tan succulento menú, Las Monas ha elegido una vajilla heterogénea, compuesta de las siguientes piezas:

la crema de pistachos la servimos en un pequeño bol de arroz, con motivos florales, de la colección Mixed Bowls. El arroz enjoyado lo presentamos en un plato cóncavo o semi-hondo de la serie Fleur de Ligne, cuyo grabado recuerda a las ramas de un almendro en flor a punto de brotar. Finalmente, para presentar el *khorest-e Fesenjan* también nos decantamos por un bol de la colección Mixed Bowls, esta vez con inscripciones geométricas que se entrelazan con flores de

cuatro pétalos. Las dos primeras piezas tienen el borde de color bronce y todas provienen de Japón, lo cual refleja la flexibilidad de opciones culinarias que ofrece dicha vajilla.

*BOL DE ARROZ BLANCO & AZUL SET*

*BOL RAMEN ENSALADERA FLEUR DE LIGNE by las monas*

*BOL NIPPON TAYO SET2*

NOTA: con motivo de querer ofrecer un menú variado que resuma bien la gastronomía persa, procedí a realizar los tres platos y servirlos como parte de una cena prenavideña. No obstante, se debe aclarar que el menú resultó demasiado abundante y un pelín pesado en su conjunto. Dicho esto, hay que puntualizar que el *khorest-e Fesenjoon* generalmente va acompañado de arroz blanco, lo cual hace que la opción sea más ligera. Por tanto, si se decide cocinar el arroz enjoyado, es preferible servirlo como plato principal e incluir una ensalada (de escarola, granada y naranja, por ejemplo) como entrante. Esta sería una opción perfecta para vegetarianos. En caso de querer servir tres platos, incluyendo la sopa de pistacho y el *khorest-e Fesenjan*, se recomienda preparar una ensalada como entrante o un postre al

final.