

La cucina dell'antica Persia





l'arte in cucina ha una lunga tradizione, da tempo immemore l'uomo ha sviluppato abitudini e gusti che si sono differenziati per clima, religione e cultura, influenzate dagli scambi tra i popoli, arrivando fino alle nostre tavole.

Intraprendiamo un breve viaggio alla scoperta della gastronomia nell'antichità per conoscere dove e come nasce la cucina moderna di questa civiltà.

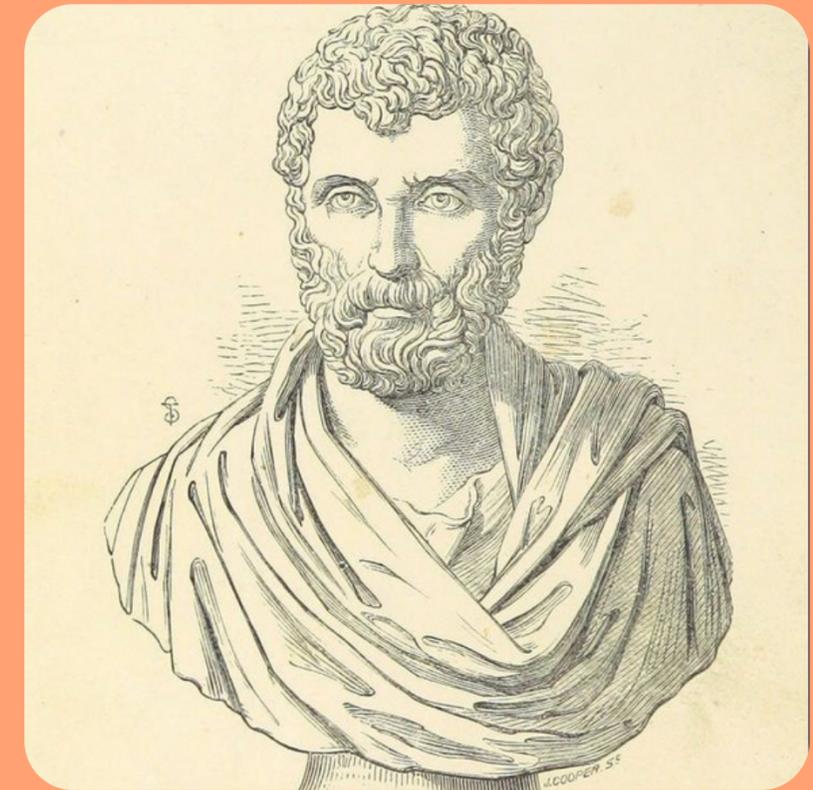
La Persia è una delle massime espressioni di civiltà del mondo antico.

La posizione geografica ed il clima mite di questo popolo permetteva la coltivazione di ortaggi e frutta, che crescevano rigogliosi; il commercio delle spezie che, arricchiva di gusto e profumi pietanze e bevande degli esotici banchetti.



d out to
althc
ial w
n Rat
ne of ye
somethi
lackth
lay.
watch tic
night
ating,
or all i
g-placc
f big-c
me yea
nich l
berwe
tensic
n par
mer
V
ng c
ond
and
e

Gli autori greci (in particolare Erodoto) parlano della raffinata gastronomia persiana che, ha influenzato il modo di cucinare anche dei paesi vicini ed divenuta famosa per le delicate salse, a base di succhi di melagrana o uva, mescolati con frutta e spezie, che accompagnavano le pietanze.



Il riso era sempre presente a tavola, preparato semplicemente o condito con spezie; le carni e il pesce costituivano il piatto principale di un pranzo persiano e venivano cotti con verdure, spezie e anche frutta, a fuoco lento similmente ai moderni stufati occidentali.



IL PRANZO PERSIANO

Il tipico pranzo persiano era dunque composto dal Khoresh, lo stufato persiano, accompagnato dal riso "Chilau", poi diverse ciotole di verdure fresche, pane basso persiano e per finire il "Kukus", un dolce alle uova aromatizzato, e tanta frutta fresca e secca, che era servita semplicemente, senza guarnizioni, perché i persiani ritenevano che fosse talmente buona da non poter essere migliorata con niente.

A proposito del fine pasto, un'antica credenza affermava che le donne che alla fine del pasto mangiavano erbe (prezzemolo, menta, crescione, aneto, coriandolo o dragoncello) non avrebbero avuto difficoltà a tenersi il proprio marito.



L'ORDINE NEL SERVIRE I PIATTI:

Non esiste un ordine prestabilito nella successione delle vivande:

i cibi vengono serviti sempre a tavola o sulla tovaglia stesa a terra, spetta agli ospiti scegliere i piatti e ordinarli secondo il proprio gradimento.

Nei pasti di tutti i giorni ciò avviene in un unico servizio, ma nelle occasioni particolari, attraverso una serie di servizi successivi: piatti freddi o caldi, portate più o meno numerose a seconda dell'importanza del banchetto.

È comunque sempre il invitato a scegliere secondo il proprio desiderio e necessità, interpretando il desiderio come un bisogno fisiologico.



UN TIPICO PIATTO PERSIANO: IL KHORESH

Khoresh di agnello e spinaci

Ingredienti:

750g di agnello a cubetti

1,2 l acqua

225g spinaci puliti e tagliati grossolanamente

3 grosse cipolle

4 cucchiaini di olio di oliva

100g prugne

1 mela sbucciata e tagliata a dadini

2 cucchiaini di cannella, noce moscata e zenzero

Una manciata di coriandolo fresco tritato

Sale / pepe



ESECUZIONE:

Soffriggete le cipolle nell'olio, aggiungete l'agnello e fatelo rosolare. Togliete la pentola dal fuoco e unite le spezie e la frutta, aggiungete l'acqua e riportate sul fuoco. Portate ad ebollizione poi abbassate la fiamma e fate sobbollire per 2 ore. Aggiungete gli spinaci e lasciate cuocere altri 30 minuti.



Grazie per l'attenzione

