

DE PERZISCHE KEUKEN

Recepten en verhalen

YASMIN KHAN

Fotografie SHAHRZAD DARAFSHEH en MATT RUSSELL

FONTAINE UITGEVERS



<i>Inleiding</i>	9
<i>Een kijkje in de Perzische keuken</i>	13
<i>De Perzische voorraadkast</i>	23
ONTBIJT	30
<i>Rasjt - Verhalen over rijstvelden en theeplantages</i>	47
MEZZE & BIJGERECHTEN	52
<i>TEHERAN - Verhalen over koffiebars en tegenstellingen</i>	81
SALADES	86
<i>ISFAHAN & SHIRAZ - Verhalen over saffraan en rozenwater</i>	107
SOEP	112
<i>Tabriz - Verhalen over melk en honing</i>	129
HOOFDGERECHTEN	134
<i>Bandar Abbas - Verhalen over specerijen, vis en zeevruchten</i>	189
NAGERECHTEN	194
<i>Een maaltijd samenstellen</i>	221
<i>Glutenvrije en zuivelvrije recepten</i>	224
<i>Register</i>	227



Inleiding

Toen ik als jong meisje in Iran woonde, huilde ik elke ochtend tranen met tuiten als mijn moeder op het punt stond om naar haar werk te gaan. Ik klampte me vast aan haar benen en smeekte haar thuis te blijven. Om me te kalmeren, legde mijn moeder keer op keer uit dat ze moest werken om geld te verdienen, anders kon ze geen granaatappels voor me kopen. Zodra ik dat hoorde, wist ik niet hoe snel ik haar de deur uit moest werken.

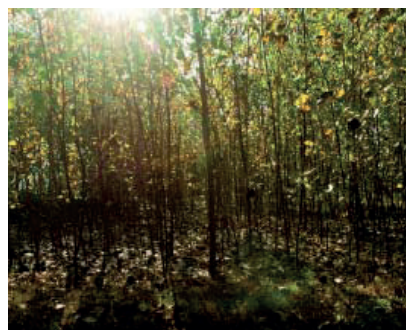
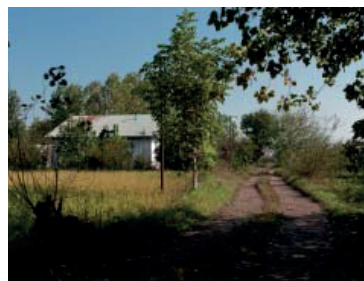
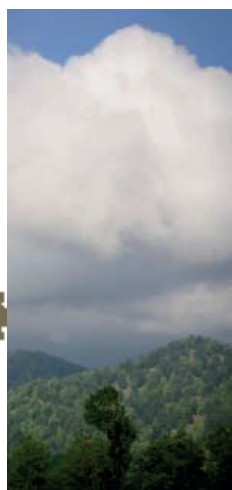
Mijn liefde voor granaatappels is ontstaan op de boerderij van mijn grootouders, waar ik als kind de rijpe vruchten zelf mocht plukken. Ik kende een handig trucje: ik rolde zo'n leerachtige granaatappel net zo lang tussen mijn handen heen en weer tot ik de robijnrode zaadjes hoorde kraken en de vrucht zacht genoeg was. Dan maakte ik een gat in de schil, waarna ik het dieprode sap rechtstreeks uit de granaatappel in mijn mond spoot. Je kunt je voorstellen dat daarbij heel wat kledingstukken zijn gesneuveld, ondanks dat ik altijd echt mijn best deed om niet te morsen.

Ik ben geboren in Croydon, Zuid-Londen, maar mijn familie van moeders kant is afkomstig uit het subtropische kustgebied langs de Kaspische Zee in Noord-Iran. Ik groeide op in Engeland, in de jaren tachtig, en in die tijd was ik me altijd pijnlijk bewust van de kloof tussen het Iran dat ik kende en waarvan ik hield en het Iran dat in het nieuws verscheen. Toen ik wat ouder was, was die kloof bijna onoverbrugbaar geworden. Mijn vrienden en collega's reageerden verbaasd op mijn reisjes naar mijn familie in Iran. Ze stelden me indringende vragen en snapten niet dat een onafhankelijke westerse vrouw zoals ik, het leuk vond om tijd door te brengen in zo'n omstreken en onstuimig land.

Maar ik hield van het uitbundige, hartelijke en gastvrije Iraanse volk, ik hield van de dramatische bergen en de adembenemende landschappen en ik hield van de gerechten met knoflook en kruiden, waarin zoete en zure smaken altijd perfect in evenwicht waren.

Kort na mijn geboorte verhuisden mijn grootouders naar een stukje land net buiten Astaneh-e Ashrafieh, een stadje in de Iraanse provincie Gilan, waar ze rijst en groenten gingen verbouwen om op de lokale markten te verkopen. Ze kweekten pompoenen, courgettes, aubergines, tomaten, aardappels, paprika's, chilipepers, knoflook, spinazie, allerlei verschillende bonen en talloze groene kruiden, en daarnaast teelden ze appels, sinaasappels, kweeperen, bramen, aardbeien, meloenen, kiwi's, pruimen, kakivruchten en loquats. Opa en oma hadden dus altijd genoeg te eten in thuis.

Ik herinner me nog dat ik samen met mijn oma in kleermakerszit op de keukenvloer zat om knoflook in te maken, terwijl mijn oom – zelf ook rijstboer – ons uitgebreid vertelde hoe belangrijk het is om rijst op de



Elke lente wordt de zwaar geurende bloesem van de bittersinaasappel gedistilleerd tot oranjebloesemwater, dat wordt toegevoegd aan jam, rijstgerechten en gebak. Bittersinaasappelbloesem wordt ook gedroogd en gemengd met thee uit Lahijan, gelegen in het zuiden van de provincie, waar voor het eerst in Iran thee werd verbouwd. Lahijanthee is licht en verfijnd en wordt geserveerd in kleine glaasjes, zonder suiker of melk.

In de stad Rasjt heb ik een middagje gekookt met apotheekster Sima Mohamadzahdeh, die had aangeboden mij het recept te leren van *Aloo esfinaj* (blz. 169), een stevige kipstoofschotel met spinazie en pruimen. Terwijl ik op haar verzoek druk bezig was met het aanbraden van de kip, vroeg ik haar wat het meest kenmerkende is van de Gilaanse keuken. ‘Wij gebruiken meer knoflook dan de rest van Iran,’ antwoordde ze, ‘en omdat we zo dicht bij zee wonen, eten we bij elke maaltijd wat gerookte, gezouten of gebakken vis.’

Dat vond ik heel herkenbaar. Bij mijn grootouders aten we bij de maaltijd altijd wat gerookte viskuit (*ashpal*) of knapperige, gebakken zoetwatervis (*kuhli*). Af en toe kregen we zelfs wat lokale kaviaar, maar dat was voordat de overbevissing zijn tol begon te eisen. Ik vond het heerlijk om die kleine, zwarte, zoute eitjes met brood en boter als ontbijt te eten. Van steur – de vis die kaviaar produceert – wordt in Gilan sappige kebab gemaakt, die rijkelijk wordt besprenkeld met een eenvoudige dressing van bittersinaasappelsap en koudgeperste olijfolie.

De inwoners van Gilan hebben fantastische producten tot hun beschikking, dus is het niet zo vreemd dat ze in Iran bekendstaan als *shekamoo*, oftewel mensen die van voedsel houden en erg veel eten. ‘Iraniërs besteden veel tijd aan eten,’ vertelde Sima. ‘Ik ben net terug van een bezoek aan mijn zus in Canada. Die neemt als lunch alleen wat kip en salade mee naar haar

werk en dat eet ze op achter haar bureau. In Iran trekken we gerust een paar uur uit om te lunchen. Rond 1 uur sluit ik de apotheek en ga ik naar huis voor een echte maaltijd met het hele gezin.’ Ze moest lachen. ‘En daarna is het natuurlijk tijd voor een korte siësta.’

Gilan is van oudsher een landbouwregio en dat verklaart de traditie van lange lunches. Om meer te weten te komen over het boerenleven, heb ik wat tijd doorgebracht met Roya Baighi, een boerin uit Astaneh-e Ashrafieh, een stadje in Midden-Gilan. Roya studeerde landbouwkunde, maar moest haar studie afbreken in 1979, toen alle universiteiten hun deuren moesten sluiten vanwege de Islamitische Revolutie. Eenmaal getrouwd, trok ze in bij de familie van haar echtgenoot en stortte ze zich op het boerenleven.

‘Ik oogstte rijst, bonen en groenten, zoals aubergines en mais,’ herinnert Roya zich. ‘Als boerin moet je van zonsopgang tot zonsondergang werken, zeker in de zomer, maar ik zou niets anders willen en ik krijg energie als ik mijn planten zie groeien. Het zijn mijn kindjes!’

Roya leidt me rond op haar boerderij en stopt even om een paar handen vol verse groene blaadjes te plukken voor de Gilaanse kruidenstoofschotel (blz. 152) die we samen gaan bereiden. ‘We proberen zoveel mogelijk biologisch te telen,’ vertelt ze. ‘We eten liever geen groente en fruit van de markt, want die bevatten chemische bestrijdingsmiddelen. En onze biologische producten zijn gewoon veel lekkerder.’

Om erachter te komen wat Gilaanse arbeiders eten om op de been te blijven, maakte ik een ontbijtspraak met Babak Rabiee, een vriendelijke jonge elektricien uit Astaneh. Babak heeft een aanstekelijke glimlach en glimmende pretoogjes, alsof hij voortdurend op het punt staat iets ondeugends te doen. In een café langs de weg bestelden we *kaleh parcheh*, een

Pistachesoep

Soup-e pisteh

Pistachenoten zijn de culinaire pareltjes van Iran en als er iets te vieren is, staat er altijd een grote kom pistachenoten op tafel. Je kunt een Iraniër ontzettend blij maken met pistachenoten van topkwaliteit en daarom verkopen Iraanse patisserieën deze nootjes vaak in grote hartvormige cadeaudozen met felroze strikken eromheen. In welk ander land zou men zoveel moeite doen voor een doos noten? In dit recept gebruik ik ze als basis voor een schandelijk lekkere, romige soep, die perfect is voor speciale gelegenheden en feestelijke etentjes.

200 g gedopte, ongezouten pistachenoten
25 g boter
1 middelgrote ui, fijnggehakt
2 tenen knoflook, geperst
1 middelgrote prei, schoongemaakt en fijnggehakt
½ theel. komijnzaad
1 eetl. maizetmeel, aangemengd met 2 eetl. koud water
1 liter kippenbouillon van goede kwaliteit

½ theel. zeezout
½ theel. zwarte peper
sap van 1 sinaasappel
1 ½ eetl. vers limoensap

Voor de topping:
100 g Griekse yoghurt
1 eetl. pistachenoten, grof gehakt en geroosterd
sumak

Blancheer de pistachenoten 2 minuten in een pan kokend water. Giet ze af en wrijf de velletjes los met je vingers. Gooi de velletjes weg. Spoel de noten in een kom heet water, om eventuele restjes van de velletjes te verwijderen.

Smelt de boter in een grote pan en voeg de ui, de knoflook en de prei toe. Fruit de groenten 10 minuten tot ze zacht zijn.

Rooster het komijnzaad een paar minuten in een droge koekenpan. Maal het in een vijzel of hakmolen tot een poeder. Voeg het komijnpoeder, het maizetmeelpapje, de bouillon, het zout en de peper toe aan de pan met groenten. Breng de soep aan de kook en laat hem 15 minuten pruttelen.

Doe de soep en de pistachenoten in een keukenmachine. Laat de machine minstens 3 minuten draaien tot de soep mooi glad is.

Giet de soep terug in de pan. Voeg het sinaasappelsap en het limoensap toe en laat de soep op laag vuur nog even goed warm worden. Proef en breng de soep op smaak.

Serveer de soep met een schep yoghurt, wat gehakte pistachenoten en een snuf sumak.

Voor 4 personen.





Lamsstoofschotel met gemengde verse kruiden Ghormeh sabzi

Deze prachtig groene stoofschotel met langzaam gegaard lamsvlees, koriander, peterselie, spinazie, bieslook en bosui is voor veel Iraniërs het onofficiële nationale gerecht en daaruit blijkt maar weer eens hoe geliefd groene kruiden zijn in Iran. Ghormeh sabzi ontleent zijn unieke Iraanse smaak aan de zure gedroogde limoenen, die je dus absoluut niet achterwege mag laten.

De stoofschotel wordt het allerlekkerst als je lamsschouder met bot gebruikt. Vraag je slager het vet te verwijderen en de schouder in stukken te hakken. Verwijder zelf thuis nog even de eventuele vetrandjes die de slager over het hoofd heeft gezien, anders wordt de stoofschotel te vet. Laat je niet afschrikken door de grote hoeveelheden groente en kruiden die je moet hakken. Dat klusje kost je hooguit 10 minuten en als je het echt niet ziet zitten, laat je je keukenmachine het werk doen. De smaak zal er niet minder door worden.

Je kunt de stoofschotel gerust een dag bewaren – daar wordt hij alleen maar lekkerder van – en je kunt hem ook invriezen. Serveer er witte rijst en een groene salade bij.

zonnebloemolie
1 middelgrote ui, fijngehakt
4 tenen knoflook, geperst
1½ kg lamsschouder met bot,
bijgesneden, in stukken van 5 cm
1 theel. kurkumapoeder
zeezout en zwarte peper
ca. 500 ml koud water
100 g verse peterselie, fijngehakt
85 g verse koriander, fijngehakt

35 g vers bieslook, fijngehakt
100 g spinazie, zonder steeltjes,
fijngehakt
2 bosuien, fijngehakt
1 blik van 400 g rode kidneybonen,
uitgelekt en afgespoeld
2 eetl. gedroogd fenegriekblad
(zie blz. 24)
6 gedroogde limoenen
2 eetl. citroensap

Verhit 2 eetlepels zonnebloemolie in een grote pan en fruit de ui 10 minuten tot hij zacht is. Voeg de knoflook toe en fruit het geheel nog 2 minuten. Voeg het lamsvlees, het kurkumapoeder en ½ theelepel peper toe en braad het vlees rondom aan. Giet er koud water bij tot het vlees onderstaat (waarschijnlijk heb je ongeveer 500 milliliter nodig), doe het deksel op de pan en laat het vlees 30 minuten sudderen op laag tot halfhoog vuur.

Zet intussen 10 gram peterselie en 10 gram koriander weg en doe de rest van de verse kruiden, de spinazie en de bosui in een droge pan. Verhit ze 10 minuten op laag vuur, zodat het vocht eruit kan verdampen. Schep ze af en toe om, zodat ze niet aanbakken. Giet er 2 eetlepels zonnebloemolie bij en bak het geheel 10 minuten.

Zodra het vlees 30 minuten heeft gesudderd, voeg je het spinazie-kruidenmengsel, de kidneybonen, het fenegriekblad en 1½ theelepel zout toe. Prik met een vork wat gaatjes in de limoenen en voeg ze ook toe. Laat het geheel 50 minuten pruttelen met het deksel op de pan.

Roer het citroensap en de apart gehouden peterselie en koriander erdoor. Druk de limoenen stuk tegen de wand van de pan, zodat het sap eruit komt. Roer goed om alle smaken te mengen.

Laat de stoofschotel nog 10 minuten pruttelen. Proef en breng hem op smaak met wat extra zout, peper of citroensap. Je hoeft de limoenen er voor het serveren niet uit te halen, maar opeten zul je ze waarschijnlijk niet, want ze zijn vrij bitter. Ik vind ze overigens erg lekker, maar je moet de smaak echt leren waarderen.

Voor 4-6 personen.

Oranjabloesem-rijstpudding met dadelsiroop

Ferni

Deze snelle, elegante rijstpudding is erg geliefd in het Midden-Oosten, waar hij wordt gearomatiseerd met rozenwater, kardemom, kruidnagel, dadelsiroop, vijgen en/of moerbeien, in allerlei combinaties. Toen mijn grootmoeder uit Iran bij ons op bezoek was, vertelde mijn zus Maryam haar terloops dat ze dol is op ferni. In de twee weken daarna heeft mijn grootmoeder het elke dag voor haar gekookt. En dat we de pudding na veertien dagen nog steeds niet zat waren, zegt veel over hoe lekker hij is.

Je kunt met dit recept alle kanten op en de pudding wordt ook fantastisch met amandel-, soja- of kokosmelk. Dat is prettig voor iedereen die geen zuivel wil of kan eten. Serveer de pudding warm of koud, afhankelijk van het seizoen en je eigen voorkeur.

100 g rijstgries (zie blz. 24)
1 liter volle melk
100 g suiker
2 theel. oranjabloesemwater
1 eetl. gehakte pistachenoten, als garnering

Voor de dadelsiroop:
2 eetl. honing
3 eetl. water
1/8 theel. Kkaneelpoeder
50 g Iraanse of medjoul-dadels, ontpit en grof gehakt

Roer het rijstgries met 250 milliliter melk tot een glad papje.

Verhit de rest van de melk met de suiker in een grote pan op halfhoog vuur en klop met een garde geleidelijk het rijstgriespapje erdoor. Laat de pudding 15 minuten koken en roer regelmatig om aanbakken te voorkomen.

Voeg het oranjabloesemwater toe en laat de pudding nog 2 minuten koken. Haal de pan van het vuur en giet de pudding in een grote serveerschaal (circa 22 cm breed) of in zes glaasjes of ramequins. Laat de pudding 10 minuten opstijven.

Maak intussen de dadelsiroop. Doe de honing, het water, hetde kaneelpoeder en de dadels in een kleine pan. Laat het geheel 3-4 minuten koken op halfhoog vuur tot de dadels zacht zijn.

Rooster de pistachenoten ongeveer 2 minuten in een droge koekenpan op halfhoog vuur.

Besprenkel de pudding vlak voor het serveren met de dadelsiroop (gebruik lekker veel als je een zoetekauw bent) en garneer hem met de pistachenoten.

Voor 6 personen.

