

Här finns näringen – vanliga livsmedel i persisk mat

Detta är ingen komplett lista utan förslag från kvinnorna vi intervjuat i migrationsprojektet

Kolhydrater

Ris – olika sorter, särskilt fluffiga
Potatis
Gryn – bulgur, couscous, råg, vete
Mjöl – vetemjöl, rismjöl, kikärtsmjöl
Bröd – ofta platta bröd med sesamfrö, även surdeg
Socker
Honung
Granatäpplesirap

Protein

Lamm
Kyckling
Nöt
Fisk – sill, sik, (silver)karp, öring
Yoghurt
Ägg
Baljväxter – bondbönor, kikärter, linser, mungbönor

Fett

Olja – raps, oliv
Smör
Ghee
Margarin

Mineraler Vitaminer Fibrer

Potatis
Morot
Selleri
Lök, vitlök
Ochra
Aubergine
Gröna blad
Granatäpple
Äpple – många sorter
Päron – många sorter
Citrusfrukter – Apelsin, Citron, Sötcitron, Grape, Pomerans, Torkad lime
Melon – många sorter
Aprikos, Persika
Plommon
Körsbär, Bigarråer
Vindruvor – många sorter
Dadlar, Fikon
Mullbär – olika färger
Berberis *zereesh*
Val-, pistage- och hasselnötter
Mandel
Frön – sesam, hampa, rispuffar
Örter – basilika, dill, persilja, mynta