

## Utmärkande för mat från Iran

Det persiska köket är anrikt och härstammar från sasanidisk tid för ca 2000 år sen. Soligt klimat och tillgång till bördig mark och vatten ger bra förutsättningar för jordbruk och landet har brett sortiment av råvaror och ingredienser. Maten skiljer sig en del mellan olika regioner men många rätter förekommer i hela landet.

Persisk mat är smakrik och kryddad med saffran, kanel, ingefära, spiskummin, gröna blad av olika slag (dill, gräslök, koriander, oregano, mynta, persilja). Iransk mat innehåller många smakkombinationer som sällan är starka eller heta utan balanserat kryddade.

Typiska persiska rätter är grytor med kött och olika grönsaker som äggplanta, ochra, morot, selleri, lök, potatis, citron och torkad lime. Till maten serveras sallad samt helst något både sött och syrligt, som frukt, syrliga bär och yoghurtsåser. Nötter av olika slag samt frön och mandel är också vanligt som tillbehör. Riset är en viktig del av måltiden och tillagas på olika sätt, inte bara kokt med vatten.

Ris är den vanligaste kolhydratkällan men bröd, potatis och pasta förekommer också. Persiskt ris lagas med speciella metoder, och ibland steks bröd eller potatis i botten av grytan där riset sen tillsätts och kokas. Riset serveras antingen som det är eller blandas med olja, sura bär (berberis), örter eller bönor. Saffransris är en persisk specialitet. Den vanligaste rissorten är basmatiris vilket ger mera fluffigt ris.

I Iran brukar ris tillagas på huvudsakligen två sätt, Polo eller Kateh. Med persiskt ris i Sverige menas ris som har tillagats med polo-metoden som ger mycket fluffigt ris. Man börjar med att koka riset i mycket vatten och när riset är 3/4 delar kokt håller man av vattnet i ett durkslag och håller tillbaka riset i kastrullen och lägger locket på. Sen låter man riset gå färdigt på svag värme. Riset blir genomkokt av ångan som bildas i kastrullen. Kateh-metoden ger lite klibbigare ris och man kokar riset på medelvärme med lika mycket vatten som ris tills vattnet försvunnit, och låter riset gå färdigt på svag värme med locket på.

Lammkött är det populäraste köttet i Iran men man äter även nötkött och kyckling. Köttet tillagas i grytor eller grillas. Fisk är mindre vanligt förekommande men på det persiska nyåret Norouz serveras det traditionellt rökt fisk med örtdoftande ris (Sabzi polow). Vid kusterna ingår fisk i vardagsmaten.

Till maten serveras ofta sallader, inläggningar, färska örtekryddor och såser baserade på yoghurt, ägg, granatäpplesirap eller matolja.

Vanliga efterrätter är färsk eller inkokt frukt. Ofta erbjuds även te, kakor, nötter och frön. Iran är en av världens största producenter av nötter och särskilt pistagenötter anses hålla hög kvalitet. Rosenvatten är en vanlig arom i efterrätter och bakverk.

En del persiska maträtter och ingredienser har spridit sig i världen via Romarriket, Osmanska riket (Turkiet) och Grekland. Persiska maträtter som finns i många länder är köfte (från persiskans *kofte* som betyder nermalet), kebab (från persiskans *kabab* som betyder grillad) och pilaff (från persiskans *polow*

med betydelsen ris). Saffran (från persiskans *zafferan*), pistasch (från persiskans *pesteh*) och granatäpple har också spritt sig över världen från Iran.

## Halal (tillåtet) och Haram (ej tillåtet)

I Koranen uttrycks att varje muslim ska ha hälsosamma matvanor. Den mat som anses hälsosam, halal, är tillåten medan mat som anses ohälsosam är haram, otillåten. Enligt Koranen råds människan äta både vegetarisk och kött, men i måttliga mängder. Olika grödor och frukter som kroppen anses behöva omnämns - som t ex dadlar för gravida, och honung som allmänt närande och botande. Kött och fett från gris och rovdjur anses haram, liksom blodmat och fisk utan fjäll. Djur uppfödda på kadaver är inte heller tillåtet. All form av alkohol, även i såser och bakverk, är haram och förbjudet.

## Ramadan

Ramadan är fastemånad och den nionde månaden i månkalendern. Troende muslimer fastar under dygnets ljusa timmar, men i Sverige följer man bestämda klockslag. Barn, gravida, ammande och sjuka gamla behöver inte fasta. Meningen med fastan är att bli påmind om hur bra man har det som slipper fattigdom, och man förväntas ge allmosor. Kring fastan uppstår många mattraditioner, t ex att äta stadig frukost med ägg, ost, yoghurt, grönsaker, frukt och bröd före soluppgången. När solen går ned bryts fastan med att dricka vatten och äta torkad frukt indränkt i sötat vatten. Efter solnedgångsbönen äter man middag, ofta extra god och festlig. När Ramadanmånaden är över inleds en flera dagars fest, Eid al fitr, med umgänge, presenter, sötsaker, torkad frukt och mycket gott att äta.

## Några populära persiska rätter:

### Förrätter (*Pish ghaza*)

*Kashke bademjan* Aubergineröra med lök, vitlök, mynta och yoghurt  
*Salad olvieh* Potatissallad med kyckling, kokt ägg, gröna ärtor och saltgurka  
*Ash reshte* Soppa på kikärtor, linser, nudlar och färska örter  
*Soupe jo* Soppa på råg, korngryn, kyckling, grönsaker och mjölk

### Grillat (*Kabab*)

*Barg* Grillspett på oxfilé  
*Koobideh* Köttfärsspett  
*Joojeh kabab* Grillspett på kyckling  
*Chenjeh* Lammfiléspett

## **Grytor (*Khoresh*)**

*Khoresh bademjan* Kött, aubergine, gula linser, tomat, tomatpuré, torkad, buljong

*Ghormeh sabzi* Kött, fräst örtblandning, bruna bönor, torkad lime, buljong

*Fesenjan* Kött eller kyckling, malda valnötter, granatäpplesirap, buljong

## **Risrätter (*Polo*)**

*Zereshk polo* Saffransris med berberisbär serverat med kyckling

*Baghala polo* Saffransris blandat med bondbönor och örter serverat med lammlägg

*Lubia polo* Pilaff (pilaffris) på kokta grytbitar av kött, haricots verts och tomatpuré

*Sabzi polo* Ris blandat med örter t ex dill och gräslök serverat med fisk, ofta rökt

*Tahchin* Krispigt pilaff på ris blandat med kokt kyckling, ägg, yoghurt och saffran

## **Tillbehör (*Kenare ghaza*)**

*Mast o khair* Tsatsiki på yoghurt, gurka, mynta, vitlök, salt och peppar, valnötter, russin

*Salad shirazi* Salsa på tomat, gurka, rödlök, lime och olivolja

*Torshi* Grönsaker inlagda i vinäger med örter och kryddor

## **Migrationsperspektiv på maten**

Iranier i Göteborg som intervjuats för projektet har inte erfarenheten att det är svårt att hitta ingredienser när de vill laga sina typiska maträtter i Sverige, med undantag för visst persiskt ris som varit svårt att få tag i på grund av handelsblockader mot Iran. Liksom för många som migrerar blir den traditionella maten ännu viktigare i det nya landet, det knyter ihop familj, släkt och vänner och ger trygghet och kontinuitet. Iran har en stolt mattradition och denna vill många i exil gärna hålla liv i även under migrationen.

Men man är även öppen för nya mattraditioner och maträtter. Till exempel vittnar en kvinna född i Iran om hur hon lär sig nytt om matlagning från sina nu vuxna barn, när de börjar laga mat i sina egna hem här i Sverige. Barn får också influenser på skola och förskola och tar hem idéer och nya recept till familjen.

Beroende på om man arbetar eller har friare tider kan måltidsordningen se lite olika ut. Om möjligt skjuter man gärna på frukosten till fram på förmiddagen och äter lunch/middag vid 15-16-tiden. Detta är huvudmålet och till varmrätten serveras alltid sallad och grönsaksinläggningar. Även varmrätten innehåller traditionellt mycket grönsaker, historiskt utifrån tillgänglighet och för att dryga ut det dyrare köttet. På kvällen äts ofta något lättare och inte en hel lagad måltid. Det kan röra sig om rester från middagen, soppa, stekt aubergin/squash, omelett, smörgås, frukt el dyl. Barnen serveras ofta någon lite kraftigare varm mat på kvällen.

Vad gäller mellanmål dricka ofta té, örtté eller kaffe, det senare ofta med socker i. Ibland äter man kaffebröd men oftare frukt, färsk eller torkad, och nötter av olika slag. Dryck är oftast vatten men saft på bär är också populärt, liksom yoghurtdryck.