



majestic
IRAN
A Different Experience



www.visitiran.ir



Perjamuan istimewa

Dari hidangan
pembuka hingga
hidangan penutup



www.visitiran.ir



Koki Iran memiliki banyak sensasi untuk mendekorasi meja hidangan dengan makanan berwarna-warni dan menggugah selera. Cukup bagi Anda untuk memilih hidangan Iran supaya merasakan pengalaman berbeda dari cara memasak, penataan meja, dan warna serta aroma makanan dan minuman yang menakjubkan.

Kami menyarankan Anda mencoba berbagai macam khoresh (sejenis semur) khas Iran seperti Ghormeh Sabzi, Fesenjān, Gheimeh, Khalal, Yogurt, dll., dan mencicipi berbagai rasa manisan dan keu yang berbeda seperti Gaz, Sohan, Baklava, dll.

Sekilas tentang budaya makanan di berbagai iklim di Iran, kami akan memperkenalkan Anda pada roti, sirup, dan minuman segar serta memberi tahu Anda rahasia meja hidangan Iran, mulai dari makanan pembuka hingga hidangan penutup yang lezat.



1

Bahan utama makanan Iran

Jika Anda beruntung, jangan lewatkan perjamuan, karena chef Iran memasak makanan terbaik dengan bahan-bahan segar dan rempah-rempah lokal dalam waktu lama dan mengukuhkan cita rasa yang dalam dan mengesankan untuk Anda.

Salah satu penyebab kekhasan makanan Iran adalah keragaman iklim di negara ini, yang menyebabkan tanaman, rempah-rempah, dan bahan baku berkualitas tinggi ditanam dan berpengaruh pada cita rasa makanan dan minumannya. Masakan dan kuliner Iran dipadukan dengan kesabaran, cita rasa, dan seni, lalu disempurnakan di setiap rumah oleh perempuan dan anak perempuan perkotaan, pedesaan, dan nomaden.

“Poaching” (teknik memasak dengan merebus bahan makanan dengan api kecil) dan “pas matangnya” adalah dua kata kunci dalam masakan Iran. Kecepatan tidak bermakna dalam jenis masakan ini. Makanan harus dimasak dalam waktu lama untuk mendapatkan masakan sesuai harapan. Selain itu, kombinasi seimbang antara makanan “dingin” dan “hangat” untuk menciptakan keseimbangan temperamen selalu penting dalam budaya makanan dan pengobatan tradisional Iran. Anda dapat menemukan makanan yang tepat untuk selera dan cita rasa apa pun.

Saat Anda duduk di sisi keluarga Iran mengitari meja hidangan berwarna-warni, Anda akan sering melihat simbol budaya dan tradisional di depan Anda. Beberapa potong karpet Persia dengan warna dan pola hangat menutupi lantai ruangan. Tuan rumah akan memilihkan meja terbaik untuk Anda dengan keramahan dan ketulusan, serta akan menunjukkan suasana bersahabat agar Anda merasa nyaman dengan bercanda dan bersosialisasi dengan hangat.

Orang Iran menaruh potongan hangat roti tradisional, sayuran, keju dan mangkuk acar, yogurt dan tempat garam - semuanya menjadi isi pokok meja hidangan - di sudutnya. Beberapa saat kemudian, aroma nampun nasi putih yang dihias dengan saffron istimewa dan kacang pistachio memenuhi ruangan. Potongan daging kambing atau ayam yang setengah tersembunyi di dalam nasi, diletakkan di depan Anda di samping mangkuk makanan dan sup sebagai hidangan pembuka satu demi satu. Karena saffron dan kunyit memiliki peran penting dalam resep masakan, makanan Iran sering kali disajikan dalam warna yang hangat dan menggugah selera seperti oranye dan kuning.



2

Meja hidangan Iran





3

Makanan pembuka



Nampan kecil atau “khancheh” yang berisi buah zaitun, sayuran, roti dan keju, acar bawang putih, yogurt dan mentimun, salad Shirazi dengan jus lemon atau verjuice dan mint diletakkan di depan Anda untuk menggugah selera. Khancheh menunjukkan cita rasa, selera pribadi dan kasih sayang tuan rumah sehingga perbincangan terus berlanjut hingga hidangan utama pun tiba. Makanan pembuka Iran memiliki banyak variasi; segala jenis kacang-kacangan matang, sup, dan salad yang biasa disajikan dengan dekorasi cantik dan kreatif. Akan sangat lengkap dan menyenangkan jika dipadukan dengan aneka roti tradisional Iran. Roti memiliki tempat istimewa dan berharga di meja hidangan orang Iran dan merupakan makanan sehari-hari yang paling banyak dikonsumsi di semua waktu makan.



4 Makanan utama

Di restoran, Anda bisa menyantap makanan yang umumnya hampir ada di semua tempat di Iran. Di antaranya dua hidangan yang paling terkenal. Pertama, “abgoosht” (sejenis semur daging) yang merupakan salah satu inovasi kuliner Iran dan yang paling menonjol, berisi daging domba segar, kacang-kacangan, kentang, dan tomat. Pada saat konsumsi nasi belum begitu populer, abgoosht menjadi makanan utama masyarakat Iran, khususnya penduduk Teheran. Perlu diketahui bahwa dalam menyantap abgoosht, tampilan penyajiannya lebih penting dibandingkan isi makanannya.

Yang kedua adalah “chelow kabab”. Untuk menyiapkan chelow kabab, juru masak menusuk daging mentah fillet atau sirloin (domba jantan muda) dan memanggangnya di atas api. “Kabab barg” dan “kabab kubi-deh” dimakan dengan nasi atau dengan roti. Tomat panggang juga disajikan sebagai pendamping untuk kelembutan rasa kababnya.



5 Khoresh



Kebanyakan khoresh Iran dimasak dengan cara menggoreng bawang bombay dalam minyak yang disebut “bawang panas” dan bahan aslinya yang permanen adalah daging (merah atau putih). Di antara khoresh Iran terpenting yang wajib Anda coba adalah gheimh (dengan bahan utama kacang polong split, sumsum paha kambing, lemon amani, dan kunyit), khoresh hijau seperti ghormeh sabzi (dengan bahan utama daging kambing, sayuran cincang seperti daun bawang, peterseli, mint dan ketumbar dengan kacang polong dan lemon amani), Fesenjān (dengan bahan utama daging kambing atau dada ayam, kacang otak dan pasta delima).





6 Polo (plov/pilaf)



Sesuai dengan beragam iklim di Iran, terdapat lusinan jenis makanan berwarna-warni dengan nasi, yang dibumbui dan dimasak dengan berbagai kombinasi buah-buahan, biji sayuran, jenis daging atau sayuran. Polo adalah sejenis nasi yang terkenal di Iran dan salah satu mahakarya kuliner Iran. Semua jenisnya memiliki cita rasa yang unik. Agar lebih artistik, bagian bawah panci nasi dilapisi lapisan kentang, roti bentuk lebar, atau bahkan nasi itu sendiri sehingga terpanggang dalam panci berisi minyak dan dihasilkan “tahdig” (kerak nasi). Silahkan Anda coba polo Iran yang terkenal, seperti sabzi polo (nasi sabzi), reshte polo (nasi makaroni), baghala polo (nasi kacang), tahchin, kalam polo (nasi kubis) dan loobia polo (nasi kacang).

7 Sirup dan minuman

Meminum teh hitam dengan gula batu mungkin menjadi gaya baru dalam menyajikan minuman ini dengan cita rasa khas teh Iran.

Di kedai kopi (coffee shop) dan restoran tradisional, Anda juga bisa menikmati rangkaian lengkap teh kukus yang kaya akan khasiat terapeutik dan pengobatan.

Chamomile, bunga orange, lemon verbena, jahe, mint, thymus dan lavender termasuk yang memiliki berbagai khasiat seperti anti inflamasi, anti depresan, anti gelisah, anti kanker, anti penyakit kardiovaskular dan anti infeksi.

Di antara distilat (sulingan) herbal Iran, aroma dan rasa air mawar Iran yang berasal dari mawar merah sangat enak dan menyenangkan. Penggunaannya sangat umum dalam budaya Iran.

Saat hari-hari panas perjalanan di Iran, di antara minumannya, jangan lupakan beberapa jenis sirup, seperti khakshir (sirup biji *descurainia sophia*), sirup biji chia, serta segala jenis minuman distilat herbal yang cocok untuk melepas dahaga dan kaya akan khasiat obat. Orang Iran meminum buttermilk dengan makanan, yang terkadang disediakan dengan sayuran lokal.





8 Kue atau manisan dan makanan penutup

Kue atau manisan Iran adalah salah satu yang lezat dan menarik yang akan membuat setiap orang terpesona. Terdapat lebih dari 160 jenis kue dan manisan di Iran. Keragaman ini disebabkan oleh keragaman iklim, melimpahnya bahan baku, dan keragaman budaya di negeri yang luas ini. Di setiap kota yang Anda masuki, carilah manisan atau kue lokalnya. Baik harapan Anda maupun kenangan perjalanan Anda akan terasa manis.

Yang paling terkenal di antaranya adalah gaz, sohan, qurabiya (semacam biskuit berjenis shortbread), roti beras, masghati, permen kapas, dll dan andalan semuanya adalah es krim saffron.



9 Zonasi makanan di Iran

Wilayah utara



Keberadaan iklim lembab dan keragaman vegetasi telah memberikan lingkungan yang ideal untuk budidaya padi dan segala jenis sayuran di wilayah ini. Oleh karena itu, kedua produk ini, selain memanfaatkan kedekatannya dengan laut dan hewan airnya, serta unggas dan peternakannya, juga memberikan keragaman pangan yang unik serta makanan pembuka khas daerah ini seperti mirza ghassemi (hidangan pembuka atau utama yang berbahan dasar terong panggang), torshe tareh, baghali ghatogh, fesenjān, anarbij, yang membuat rasanya berkesan saat mencicipinya.



Wilayah barat



Berdasarkan kondisi iklim dan dominannya penanaman gandum, jelai, dan biji-bijian lainnya di lahan pertanian, serta maraknya peternakan, wilayah barat Iran memasukkan beberapa jenis makanan ke dalam program pangan masyarakatnya, yang disiapkan sebagaimana mestinya. Karena penduduk Iran bagian barat terdiri dari etnis besar seperti Kurdi, Arab, Lor, dan Turki, bahan-bahan mentah ini saat dipadukan dengan berbagai budaya yang hidup di wilayah tersebut memberikan keragaman yang luar biasa pada masakan. Kofta Tabrizi (Tabriz meatballs) dan segala jenis ashnya sangat terkenal dan digemari di wilayah bagian Iran ini. Kelaneh dan roti lokal daerah ini, yang dimasak dengan cara tradisional, sangat menyehatkan dan bergizi. Di antara makanan populer lainnya di Iran barat adalah kabab domba Kermanshah dan kabab ikan dari Danau Zrewar/Zrebar di Kurdistan.



Wilayah tengah



Daging unta memiliki tempat khusus dalam budaya makanan di wilayah tengah Iran. Beberapa jenis khoresh seperti beh alu (kwinsi plum), ghalieh kadu (labu siam), dan gheimh nokhud (kacang Arab) salah satu hidangan paling populer di wilayah ini.

Biryani, kombinasi daging kambing, hati, bawang bombay, ekor, dan rempah-rempah, merupakan hidangan populer di kota Isfahan.



Wilayah timur



Di Iran bagian timur, penggunaan rempah-rempah khusus, terutama saffron, sangat umum dilakukan, karena bagian negara ini merupakan tempat produksi saffron terbesar.

Salah satu makanan khas daerah ini adalah abgoosht zaboli yang memiliki bumbu khas Sistan & Baluchistan dengan kombinasi menarik antara gandum, ketumbar, dan biji adas.

Tanorche Balochi (sejenis oven kuno di daerah Baloch) juga memiliki cara memasak yang menarik yaitu memasak seekor domba utuh seukuran oven dengan bumbu spesial. Sateri polo, yaitu nasi berwarna-warni, mengkilap, dan menggugah selera yang terbuat dari kombinasi wortel, barberry, daging cincang, kacang otak, kacang mete, plum, dan saffron, sangat populer di wilayah Iran ini.





Wilayah selatan



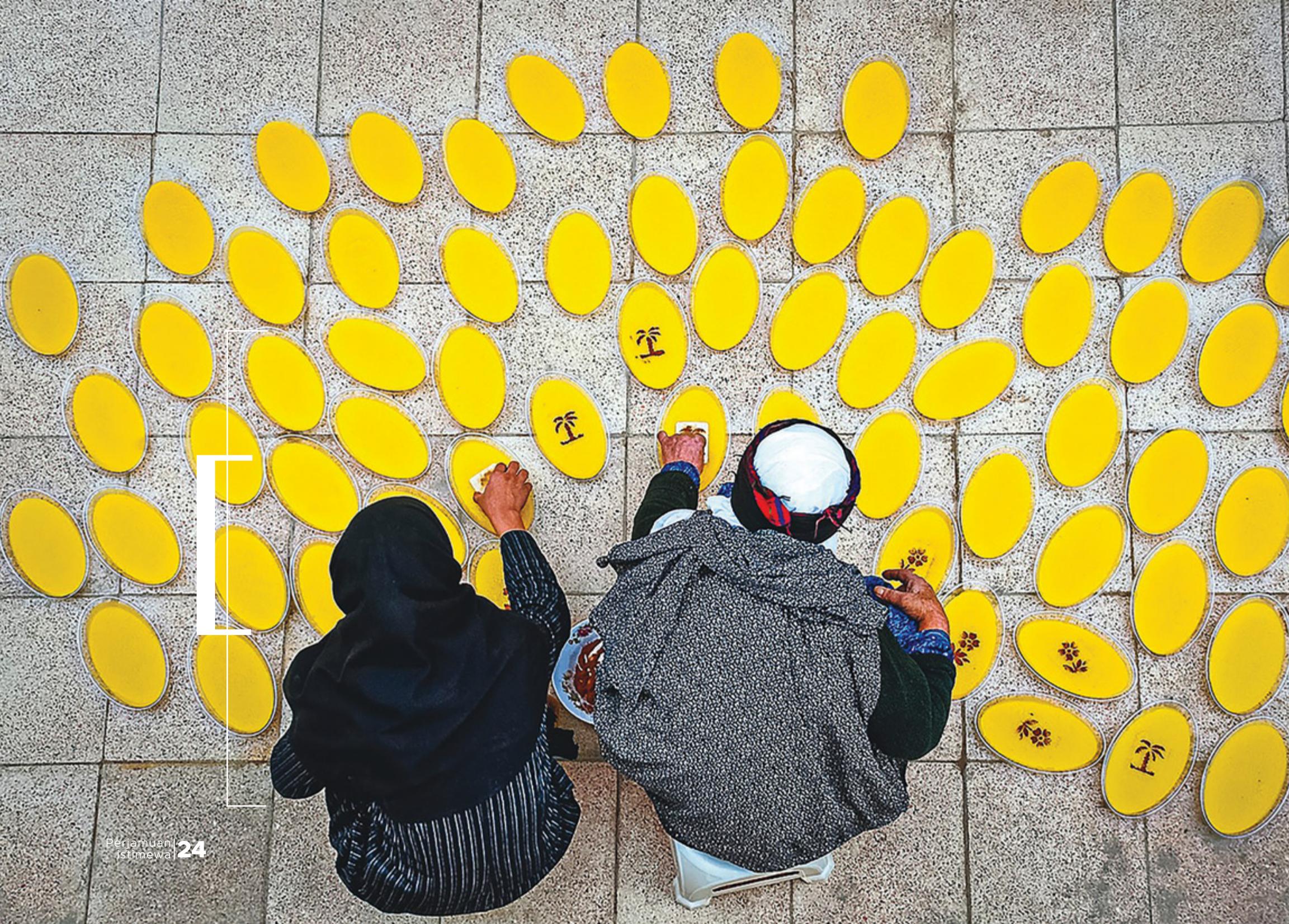
Makanan di selatan negara ini disajikan berdasarkan sumber dan bahan yang tersedia di Teluk Persia dan Laut Oman.

Udang, lobster, kepiting dan beberapa jenis ikan seperti bawal putih, senangin, pomadasys, gulamah, tenggiri disajikan sebagai makanan masyarakat daerah ini.

Karena panas dan kelembapan udara yang tinggi, lada dan rempah-rempah pedas banyak digunakan dalam makanannya untuk menghilangkan racun dari dalam tubuh.

Koki dari wilayah selatan sangat terampil sehingga Anda tidak rela melewatkan hidangannya.

Ghalye mahi (khoresh ikan) juga merupakan salah satu hidangan selatan yang paling terkenal. Potongan kecil ikan bersama fenugreek, ketumbar, bawang bombay cincang, dan asam jawa dimasak selama berjam-jam dan membuat imajinasi Anda tentang makanan laut lebih luas.



Makanan ¹⁰religi



Jika Anda berwisata ke Iran saat ritual keagamaan yang diadakan menurut kalender Hijriah Gamariah, Anda akan mengenal tradisi “bernazar” yang umum terjadi di seluruh wilayah Iran. Dalam upacara ritual ini di setiap lingkungan, sekelompok orang dengan niat keselamatan diri dan keluarganya, memasak berbagai makanan untuk diberikan kepada orang lain, terutama orang-orang yang membutuhkan secara cuma-cuma. Salah satu ritual yang paling penuh semangat ini bertepatan dengan bulan Muharram dan syahidnya Imam ketiga Syi’ah Husain bin Ali as. Nazar yang paling umum pada hari-hari itu khuresh gheimh dengan nasi. Minuman khas bulan Muharram adalah sirup perasan lemon, sirup air mawar, dan aneka distilat herbal. Sholezard (puding atau bubur beras berwarna kuning), halva mangkuk, halva kurma, puding susu, dan kolooch (kue) masghati adalah kue dan manisan lain yang dibuat dan dibagi-bagikan di sebagian besar wilayah Iran sebagai nazar selama hari-hari berkabung di bulan Muharram.



11

Makanan- makanan yang sangat spesial >>>

Nama Iran telah lama dikaitkan dengan beberapa makanan, termasuk kaviar, saffron, dan pistachio. Tak heran jika membeli kaviar Iran masuk dalam daftar belanja setiap traveler, karena kaviar dengan kualitas terbaik di dunia tersedia di pesisir selatan Laut Kaspia di Iran.

Jenis kaviar termahal dan langka didapat dari telur ikan beluga yang sangat populer dan digemari karena rasa, tekstur dan warnanya.

Saffron Iran adalah rempah istimewa dan mahal di dunia. Rempah ini kaya akan khasiat obat dan terapeutik. Steaming atau pengukusan airnya (air saffron yang dikukus) memperkuat sistem kekebalan tubuh dan membantu melancarkan peredaran darah, serta sirupnya yang disajikan dingin menyegarkan. Dalam pengobatan tradisional Iran, saffron dikenal sebagai salah satu makanan alami terbaik untuk mengatasi kegelisahan dan penyakit jantung.

Pistachio Iran adalah salah satu makanan sehat, alami, dan lezat paling terkenal di dunia, yang memiliki nilai gizi tinggi dan berperan penting dalam katering, pesta, kuliner, dan membuat kue.



12 Makanan jalanan

Tempat nongkrong jalanan di kota-kota Iran memberi Anda pengalaman kuliner baru untuk mencoba makanan cepat saji Iran. Berjalan-jalan di pinggir jalan dan menyaksikan warung pinggir jalan dengan aroma dan warna makanan yang sedap pasti akan membuat setiap pejalan kaki berhenti.

Falafel memiliki tempat khusus di antara jajanan kaki lima. Sandwich ini komposisinya terdiri dari kacang Arab, rempah-rempah, minyak, tomat, acar mentimun, dan selada. Alasan popularitasnya adalah cepat sajinnya yang tinggi, harga yang sangat murah, dan sifat vegetariannya.

Salah satu pemandangan familiar yang mungkin Anda temui saat berjalan-jalan di pinggir jalan adalah harum uap “lobak cina” dan “bit merah” panas yang membubung dari gerobak ke langit di malam musim dingin. Perpaduan warna dan aroma bit merah ini membuat Anda bersemangat untuk mencicipi makanan sehat dan lezat ini.

Yeralma yumurta (telur kentang) adalah kombinasi telur, mentega, dan kentang tumbuk, yang disajikan dalam bentuk sandwich disertai dengan acar dan sayuran seperti acar mentimun, peterseli, mint, dan tomat di kota-kota Iran yang berbahasa Azeri. Banyak orang menyukainya.

Kabab loghmeh (kabab bungkus) serta sayap ayam panggang dan hati memiliki tempat tersendiri dalam budaya jajanan kaki lima di Iran. Jajanan kaki lima lainnya di Iran antara lain jagung bakar (rebus), almond choghale (almond rebus yang direndam dalam air), samanu (pasta manis), aprikot kering, plum hijau, dan lavash (sejenis roti lembut).





Kota-kota makanan kreatif Iran Warisan Dunia UNESCO

Rasht¹³

Kota kreatif gastronomi



Dengan alamnya yang hijau, budaya makanan yang kaya, toko-toko lokal dan restoran populer, Rasht telah menjadi destinasi wisatawan yang tertarik dengan kuliner. Dari berbagai acar, khoresh (semur) lezat, dan hidangan ringan hingga manisan/kue lokal, menjadikan Rasht sebagai salah satu tempat terbaik untuk menikmati makanan di wilayah utara Iran.

Seni memasak di Rasht selalu berkembang pesat. Masyarakat kreatif kota ini, dengan memadukan bahan makanan paling sederhana, menciptakan cita rasa yang beragam dan menyenangkan serta menenangkan hati dan jiwa. Mengunjungi Rasht memungkinkan Anda hanyut dalam dunia cita rasa dan aroma berbeda dan membawa pulang pengalaman mengesankan dari menyantap makanan lezat.

14

Kermanshah Kota kreatif makanan



Kermanshah adalah sebuah kota yang berbeda dan penuh keindahan. Jika Anda berwisata ke Kermanshah, Anda akan merasakan suasana menyenangkan dari keakraban dan sambutan penuh kasih sayang. Jalanan yang energik, penduduk yang penuh kelembutan dan harapan serta perjuangan hidup, menghadirkan kekaguman setiap pelancong. Kermanshah, dengan variasi makanannya yang luar biasa, roti dan manisan/kue lokal dan spesial, dapat menjadi tuan rumah unik bagi mereka yang memburu makanan lezat. Jika Anda mencari pengalaman perkotaan dengan makanan lezat dan alam asri serta nilai budaya dan sejarah, Kermanshah adalah destinasi terbaik.