



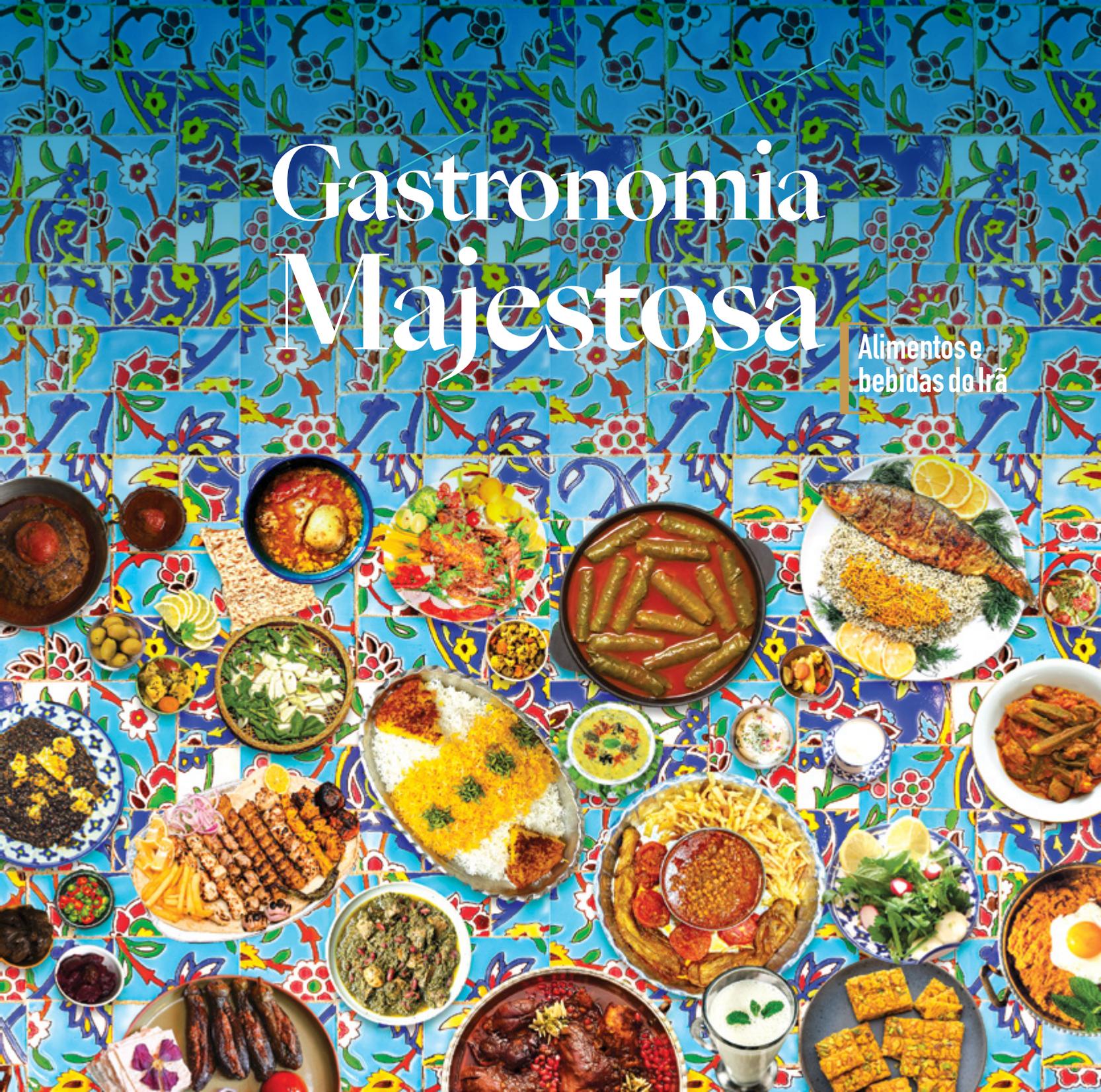
majestic
IRAN
A Different Experience



www.visitiran.ir

Gastronomia Majestosa

Alimentos e
bebidas do Irã





www.visitiran.ir



Os chefs iranianos demonstram uma rica variedade de gostos pessoais ao apresentar pratos apetitosos à mesa. A escolha de uma mesa iraniana oferece uma oportunidade de explorar estilos culinários distintos, arranjos de mesa e os aromas e sabores atraentes das iguarias e bebidas.

Sugerimos não apenas provar uma variedade de notáveis ensopados iranianos, como Ghormeh Sabzi, Fesenjan, Gheimeh, Khorosht-e Khalal e outros, mas também se deliciar com uma grande variedade de doces, como Gaz, Sohan, Baghlava e outros.

Uma rápida exploração dos costumes culinários que abrangem as diversas regiões do Irã o familiariza com pães, sorvetes e bebidas refrescantes, revelando os segredos da mesa iraniana, desde os aperitivos até as deliciosas sobremesas.



1

Ingredientes da Culinária Iraniana



Se tiver a oportunidade, não perca a chance de participar de reuniões e comemorações, pois os chefs iranianos preparam meticulosamente seus melhores pratos usando ingredientes frescos e temperos locais, resultando em sabores profundos e inesquecíveis.

Um aspecto marcante da culinária iraniana está na diversidade climática do país, que promove o cultivo de ervas, especiarias e ingredientes de primeira qualidade que enchem os pratos e as bebidas com sabores e aromas distintos.

A culinária iraniana combina paciência, ardor e arte, aperfeiçoada em todos os lares, sejam eles urbanos, rurais ou tribais, pelas mãos de mulheres e meninas.

O “cozimento do arroz no vapor” e o “cozimento lento” são conceitos fundamentais na culinária iraniana. A velocidade tem pouca importância nesse reino culinário. O cozimento deve ser um processo gradual para permitir que os sabores se misturem e o prato atinja o sabor e a textura desejados. O equilíbrio harmonioso de “frescor” e “calor” nos pratos tem sido sempre um elemento central na cultura culinária e na medicina tradicional iranianas. Independentemente de suas preferências de sabor, você pode descobrir um prato adequado para si mesmo.

Sentado ao redor de uma vibrante mesa de jantar iraniana em meio a uma família iraniana, você frequentemente encontra símbolos culturais e tradicionais.

Algumas peças de tapetes iranianos com cores quentes e padrões intrincados adornam o piso da sala; o anfitrião, com gentileza e intimidade, seleciona o melhor lugar para a mesa e, junto com a hospitalidade, cria uma atmosfera amigável para que você se sinta à vontade. Os iranianos colocam porções do tradicional pão fresco, ervas, queijos, picles, iogurte e saleiros - todos acessórios permanentes da mesa - em vários cantos. Logo, o aroma perfumado de um prato de arroz branco enfeitado com açafrão enche o ar. Pedacinhos de cordeiro ou frango, parcialmente aninhados sob o arroz, acompanham as tigelas de sopa e ensopado como aperitivos, desdobrando-se diante de você um após o outro.

Como o açafrão e a cúrcuma ocupam um lugar importante na receita dos pratos, os alimentos iranianos geralmente são apresentados em cores quentes e apetitosas, como laranja e amarelo.



A mesa 2 de Jantar Iraniana





3 Aperitivos

Uma pequena bandeja, conhecida como “Khooncheh”, contém azeitonas, ervas frescas, pão e queijo, alho em conserva, iogurte e pepinos, acompanhados por uma salada Shirazi temperada com limão ou suco de limão e hortelã, criada para estimular o apetite. O Khooncheh incorpora o gosto, o toque pessoal e a cordialidade do anfitrião, incentivando mais conversas e preparando o paladar para os pratos principais.

Os aperitivos iranianos abrangem uma grande variedade, incluindo legumes cozidos, sopas, kuku (misturas de ervas, ovos e vegetais) e kotlet (misturas de carne e batata). Esses pratos são frequentemente adornados com guarnições artísticas e inventivas, perfeitamente complementadas por uma variedade de pães tradicionais iranianos.

O pão tem um papel importante e vital na culinária iraniana, fazendo parte das refeições diárias em todas as ocasiões.



4 Pratos Principais



Você pode saborear pratos que são muito populares nos restaurantes iranianos. Dois pratos particularmente famosos se destacam: Em primeiro lugar, o Abgoosht, um prato iraniano essencial, combina carne de cordeiro fresca, legumes, batatas e tomates. Durante os tempos em que o arroz não era consumido com tanta frequência, especialmente em Teerã, o Abgoosht reinava como a pedra angular da culinária iraniana. É importante observar que o ato de comer Abgoosht é mais significativo e cativante do que seus ingredientes.

Em segundo lugar, o Chelo kebab consiste em carne crua picada (normalmente cordeiro jovem) espetada e grelhada. Os kebabs “Kebab barg” e “koobideh” são apreciados com arroz ou pão. Os tomates grelhados também são servidos junto para dar mais maciez e sabor aos kebabs.



5 Ensopados

A preparação da maioria dos ensopados iranianos começa com o refogamento de cebolas em óleo, conhecido como “piyazdagh”, seguido pela inclusão de carne (bovina ou de frango).

Entre os ensopados iranianos mais importantes que você deve experimentar estão o Gheimeh (com seus principais ingredientes, como pernil de cordeiro com leguminosas, limão seco e açafrão), ensopados verdes como o Ghormeh Sabzi (com carne de cordeiro, ervas picadas, como salsa, coentro e feno-grego, acompanhados de feijão e limão seco) e o Fesenjan (com frango ou cordeiro, nozes moídas e pasta de romã).





6 Pratos de Arroz



Os diversos climas do Irã deram origem a inúmeros pratos vibrantes de arroz, incorporando diversas combinações de frutas, grãos, carnes e vegetais. O “Polow”, um famoso prato de arroz cozido no Irã, é uma obra-prima da culinária iraniana, com cada variedade oferecendo um sabor distinto. Para elevar sua apresentação, uma camada de batatas fritas, pão ou até mesmo arroz é posicionada na base da panela, criando uma camada crocante conhecida como “tahdig”.

Pratos de arroz iranianos proeminentes como Sabzi Polow, Reshteh Polow, Baghali Polow e Tah Chin também merecem ser explorados.

7 Xaropes e Bebidas

Beber chá preto com um cubo de açúcar pode apresentá-lo a uma nova maneira de apreciar o sabor distinto do chá iraniano.

Em cafés e restaurantes tradicionais, você pode saborear uma grande variedade de chás de ervas enriquecidos com propriedades medicinais e terapêuticas. Entre eles estão camomila, limão, gengibre, hortelã-pimenta, tomilho e alcaçuz. Cada uma dessas opções oferece uma série de benefícios, incluindo propriedades anti-inflamatórias, anti-frio, anti-ansiedade, anti-câncer, saúde cardiovascular e anti-infecção.

A fragrância e o sabor da água de rosas iraniana, derivada de rosas vermelhas, destacam-se entre os extratos de ervas do Irã, proporcionando sensações calmantes e agradáveis. Seu uso está intrinsecamente ligado ao tecido da cultura iraniana.

Ao explorar as bebidas iranianas, especialmente em dias quentes, não deixe de lado os xaropes revigorantes como o Khakshir, os xaropes de chia e uma variedade de infusões de ervas. Essas opções saciam sua sede com eficácia e oferecem vantagens medicinais valiosas.

Os iranianos frequentemente apreciam o doogh, uma bebida à base de iogurte, ocasionalmente infundida com ervas locais, para acompanhar suas refeições.





8

Doces e Sobremesas



Os doces iranianos estão entre as delícias mais sabo-
rosas e cativantes. Com uma infinidade de mais
de 160 variações de doces no Irã, essa diversidade
decorre das variações climáticas, da abundância de
matérias-primas e da riqueza cultural do país. Sem-
pre que se aventurar em uma nova cidade, não perca
a oportunidade de saborear os doces locais. Isso
adoçará seu paladar e suas lembranças de viagem.
Exemplos proeminentes incluem Gaz, Sohan, Qara-
bieh, Nan-e Berenji, Masghati, Pashmak e outros. O
sorvete de açafraão frequentemente enfeita essas
guloseimas, impregnando os sabores com seu toque
característico.



9 Cozinha Regional Diversificada no Irã

Região Norte



O clima úmido e a vegetação diversificada criam um ambiente ideal para o cultivo de arroz e uma variedade de vegetais na região norte. Essa vantagem, juntamente com a proximidade do mar e o acesso a frutos do mar, bem como a criação de animais como o gado, resulta em uma incrível diversidade culinária. Aperitivos distintos, como Mirza Ghassemi, Torshi Tareh, Baghala Ghatogh, Fesenjan e Anar Bij, são proeminentes nessa área, deixando sabores inesquecíveis em sua memória.



Região Ocidental



A parte ocidental do Irã, caracterizada por seu clima e pelo cultivo predominante de trigo, cevada e outros grãos, juntamente com uma próspera criação de gado, apresenta um perfil culinário único. Com uma população composta por grandes grupos étnicos, como curdos, árabes, lurs e turcos, uma intrigante fusão de ingredientes de diversas culturas resultou em uma variedade excepcional de pratos. O Tabrizi Kofteh e vários Aashes (sopas grossas) florescem aqui. O pão local e o Kalaneh são excepcionalmente nutritivos e preparados com métodos tradicionais. Outros pratos favoritos são o Dandeh-Kebab em Kermanshahi (espetinhos de cordeiro) e o Fish Kebab no lago Zariwar.



Região central



A carne de camelo ocupa um lugar especial na cultura alimentar das regiões centrais do Irã. Pratos como Beh Alu, Ghaliye Kadoo e Gheimh Nokhod são alguns dos alimentos mais conhecidos nessas áreas. O Biryani, uma combinação de carne de cordeiro e especiarias, é um prato muito apreciado em Isfahan.



Região oriental



A parte oriental do Irã, a maior região produtora de açafrão do mundo, tem como destaque especiarias especiais, especialmente o açafrão. Pratos notáveis incluem o Abgusht-e Zaboli, que combina trigo, coentro e cominho de forma única. O Baluchi Tanurcheh é outra tradição culinária fascinante em que um cordeiro inteiro é cozido com temperos especiais em um forno tandoor. O Sateri Polow, um prato de arroz colorido e apetitoso preparado com cenouras, amoras, carne moída, nozes, amêndoas, damascos e açafrão, é muito popular nessa região.

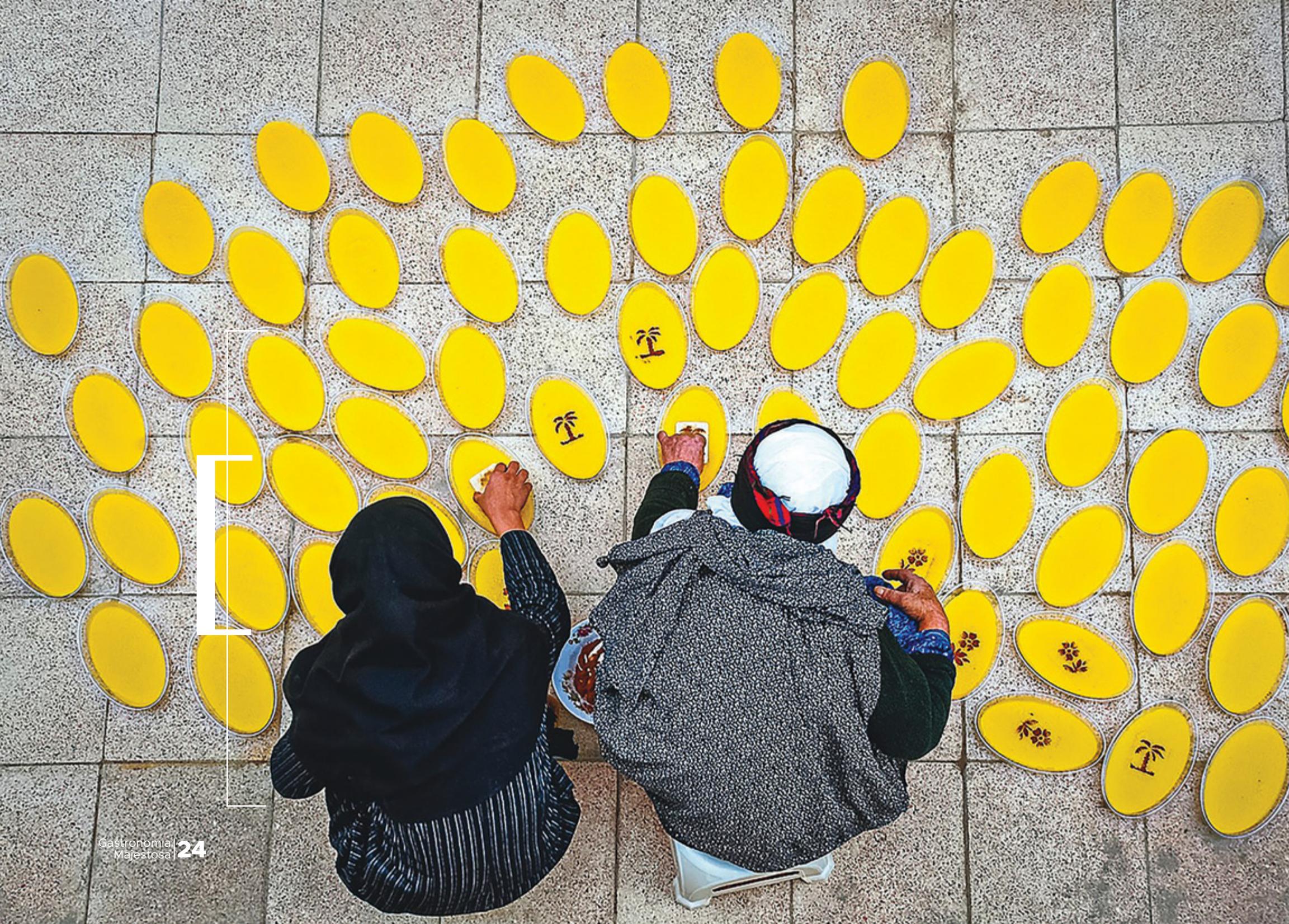




Região sul



A culinária do sul do Irã está intrinsecamente ligada aos recursos e ingredientes encontrados no Golfo Pérsico e no Mar de Omã. Camarões, camarões reais, caranguejos e vários peixes como Halva, Rashgou, Sangsar, Shoorideh, Shir e Gobad são amplamente usados nos pratos locais. A temperatura quente e a alta umidade da região contribuem para o uso de elementos picantes, como as pimentas, frequentemente usadas para desintoxicação. Os habilidosos chefs do sul criam pratos que fazem com que seja difícil sair da mesa de jantar. O Ghalieh Mahi (ensopado de peixe) é outro prato famoso, no qual pequenos pedaços de peixe são cozidos por horas com tamarindo, coentro e cebolas picadas, expandindo seus horizontes de frutos do mar.



Tradições ¹⁰ Culinárias Durante Ocasões Religiosas



Se você visitar o Irã durante os dias de cerimônias religiosas baseadas no calendário lunar Hijri, encontrará uma tradição conhecida como “Nazri”, que prevalece em todo o país. De acordo com essa tradição religiosa iraniana, as comunidades de cada bairro preparam vários alimentos com a intenção de proporcionar bem-estar para si mesmas e para suas famílias, distribuindo-os gratuitamente, especialmente para os necessitados. Um dos casos mais ferrosos dessa tradição coincide com o mês de Muharram, que comemora o martírio do Imam Hussain (AS), o terceiro Imam dos muçulmanos xiitas. Durante esse período, a oferta habitual é “Ghimeh com Polo”. Bebidas especiais, como sherbet de limão, sherbet de rosas e destilados de ervas variadas, também são importantes para o mês de Muharram. Outros doces como Sholeh Zard, Halva Kashe, Date Halva, Pudim de Arroz e Masghati são preparados e compartilhados em várias regiões do Irã como oferendas durante os dias solenes de Muharram.



11

Delícias Requentadas



O Irã é conhecido por um punhado de iguarias antigas, principalmente caviar, açafrão e pistache. Não é de surpreender que o caviar iraniano seja um item cobiçado na lista de muitos viajantes, pois o melhor caviar do mundo é encontrado ao longo da costa sul do Mar Cáspio, no Irã. A variedade mais valiosa e rara de caviar é originária das ovas do esturção Beluga, famoso por seu sabor, textura e cor distintos.

O açafrão iraniano é uma especiaria preciosa com reconhecimento mundial. Repleto de propriedades medicinais e terapêuticas, esse tempero fortalece o sistema imunológico e promove a circulação sanguínea saudável. Sua forma de sorvete gelado oferece uma experiência refrescante e revitalizante. Na medicina tradicional iraniana, o açafrão é reverenciado como um dos melhores remédios naturais para ansiedade e problemas relacionados ao coração.

Os pistaches iranianos estão entre as guloseimas mais saudáveis, naturais e deliciosas do mundo, com alto valor nutricional. Os pistaches desempenham um papel fundamental na hospitalidade, nas reuniões, nas criações culinárias e na confeitaria.



12 Delícias de Rua

Explorar a cena da comida de rua nas cidades iranianas oferece uma nova aventura culinária, onde você pode saborear pratos de fast food iranianos. Passear pelas ruas e ver barracas de comida móveis, acompanhadas de seus aromas sedutores e cores vibrantes, provavelmente fará com que todos os transeuntes façam uma pausa.

O falafel ocupa uma posição especial entre as comidas de rua. Esse sanduíche é composto por uma mistura de grão-de-bico, temperos, tomates, picles e alface, aclamado por sua popularidade devido à rapidez de preparo, preço acessível e natureza vegetal.

Outra visão familiar que você pode encontrar ao passear pelas ruas é o vapor que sai dos pratos quentes de “Shalgham” (nabo) e “Laboo” (beterraba) servidos durante as tardes frias de inverno. A interação de tons e fragrâncias é sedutora, convidando-o a saborear esse prato nutritivo e saboroso.

O Yer Aalma Yumurta, uma combinação de ovos, manteiga e purê de batatas, é transformado em um sanduíche e guarnecido com picles e verduras, como pepinos em conserva, salsa, hortelã seca e tomates. Esse prato é muito popular nas cidades de língua azerbaijana do Irã.

Kabab-e Loghmeh (kebab de almôndega), Joojeh (frango grelhado) e Jigar (fígado) garantiram seu lugar especial na vibrante cultura de comida de rua do Irã. A variedade de comidas de rua também inclui milho grelhado, Chaghaleh Badam (amêndoas embebidas), Samanu, ameixas secas, tomates verdes e Lavashak (fruta parecida com couro).





Cidades Criativas da Culinária Iraniana

Patrimônio Mundial da UNESCO

13

Rasht

A Cidade Criativa
da Culinária



Rasht, adornada com uma natureza exuberante, uma rica cultura culinária, mercados locais e restaurantes aclamados, transformou-se em um ímã para os fãs de comida. De uma infinidade de pickles e ensopados interessantes a refeições leves e doces indígenas, Rasht oferece um dos melhores lugares para saborear a culinária do norte do Irã.

A arte da culinária tem florescido constantemente em Rasht. Os criativos habitantes locais combinam habilmente até mesmo os ingredientes mais simples para criar uma ampla variedade de sabores deliciosos que brincam com os sentidos. Uma visita a Rasht permite que você mergulhe em um mundo de diferentes sabores e aromas, levando para casa a experiência de saborear comidas deliciosas.



14

Kermanshah

A Cidade Criativa da Culinária



Kermanshah é uma cidade distinta e repleta de beleza. Se você viajar para Kermanshah, sentirá a fragrância calorosa de um encontro amoroso. Ruas vibrantes, pessoas hospitaleiras e um senso de esperança e esforço enchem o ar, deixando uma impressão duradoura em cada viajante. A notável diversidade culinária, o pão local e os doces exclusivos de Kermanshah a tornam uma anfitriã incomparável para os amantes de guloseimas deliciosas.

Se você busca uma experiência urbana repleta de comidas deliciosas, natureza intocada e valores culturais e históricos, Kermanshah é o destino ideal.