



Veličanstveni  
**IRAN**  
drugačije iskustvo



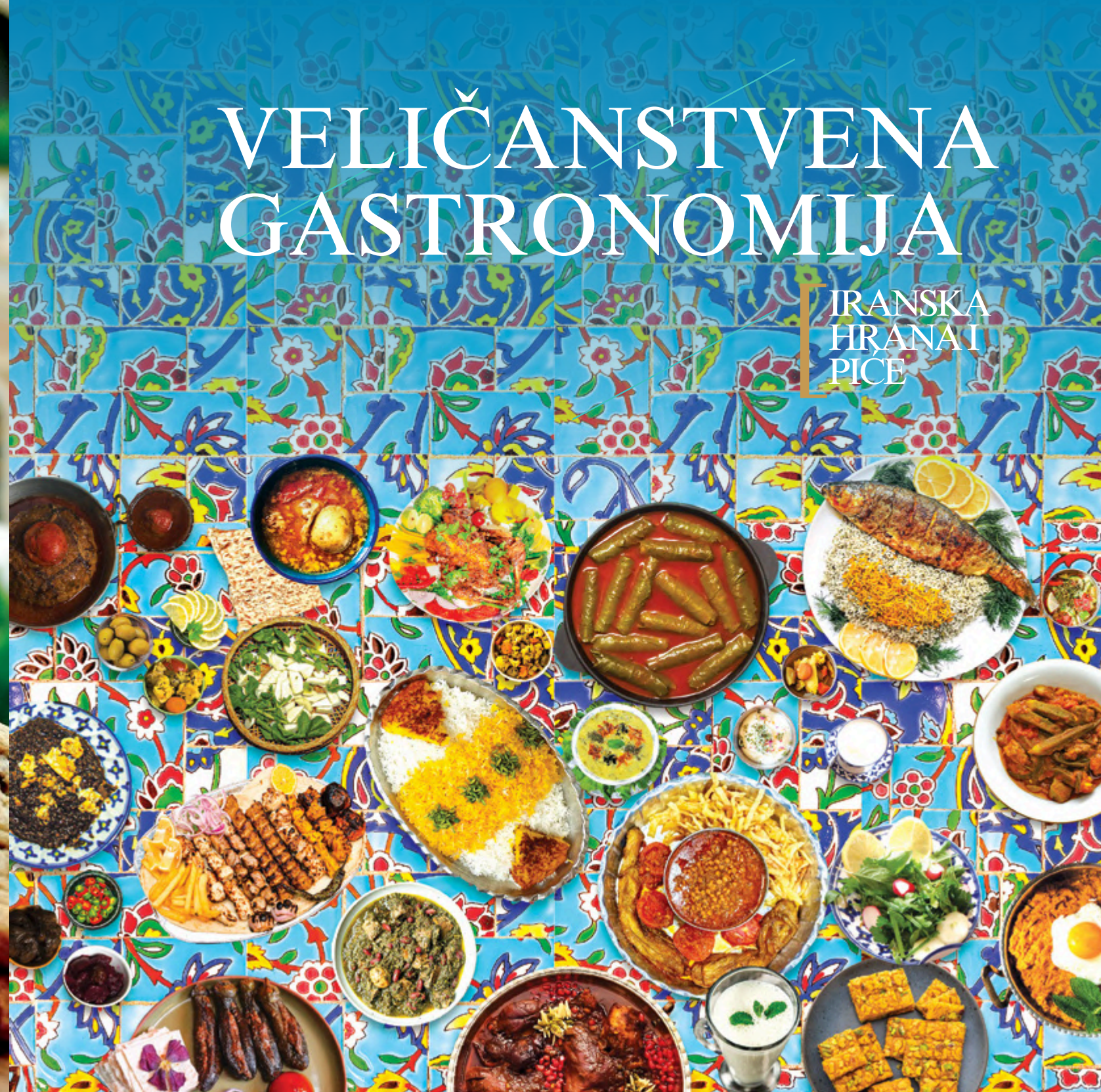
Kulturni centar Ambasade  
Islamske Republike Iran  
u Bosni i Hercegovini

[www.visitiran.ir](http://www.visitiran.ir)



# VELIČANSTVENA GASTRONOMIJA

IRANSKA  
HRANA I  
PIĆE





Kulturni centar Ambasade  
Islamske Republike Iran  
u Bosni i Hercegovini

[www.visitiran.ir](http://www.visitiran.ir)



Iranski kuhari prikazuju bogatu raznolikost okusa kroz pripremu ukusnih jela na stolu. Odabir za iranski stol pruža priliku za istraživanje različitih stilova kuhanja, rasporeda na stolu te privlačnih aroma i okusa delicija i pića. Preporučujemo ne samo da probate raznovrsna iranska variva kao što je ghormeh sabzi, fesenjan, gheimh, khoresh-t-khalal i drugi, već i da uživajte u raznim slatkišima kao što su gaz, sohan, baklava i drugi. Brzo istraživanje kulinarskih običaja koji se protežu kroz raznolike iranske regione upoznaje vas s vrstama hljeba, šerbeta i osvježavajućih napitaka, otkrivajući tajne iranskog stola, od predjela do ukusnih deserta.



1

## SASTOJCI IRANSKE KUHINJE



Ako se ukaže prilika, ne propustite šansu da učestvujete u okupljanjima i proslavama, jer iranski kuhari pažljivo pripremaju svoja najbolja jela koristeći svježe sastojke i lokalne začine, što rezultira dubokim i nezaboravnim okusima. Istaknuti aspekt iranske kuhinje leži u klimatskoj raznolikosti zemlje, koja omogućava uzgoj vrhunskih biljaka, začina i sastojaka koji jela i pića ispunjavaju specifičnim okusima i aromama.

Iranska kuhinja spaja strpljenje, strast i umjetnost, usavršene unutar svake kuće, bilo da je urbana, ruralna ili plemenska, kroz ruke žena i djevojaka.

„Kuhanje riže na pari“ i „sporo kuhanje“ ključni su pojmovi u iranskoj kuhinji. Brzina ima malu važnost u ovoj kulinarskoj tradiciji. Kuhanje je zamišljeno kao postupan proces koji omogućava da se okusi prožmu, a jelo postigne željeni ukus i teksturu. Harmonična ravnoteža hladnoće i toplote u jelima uvijek je bila ključni element iranske kulinarske kulture i tradicionalne medicine. Bez obzira na vaše ukuse, možete pronaći odgovarajuće jelo za sebe.

Sjedenjem oko živahnog iranskog stola, u društvu iranske porodice, često ćete naići na kulturne i tradicionalne simbole.

Nekoliko komadića iranskih tepiha s toplim bojama i složenim uzorcima krasi pod sobe; domaćin, s ljubaznošću i intimnošću, bira najbolje mjesto za stol i, zajedno sa gostoprimstvom, stvara prijateljsku atmosferu u kojoj ćete se osjećati ugodno. Iranci na različite kutke stola stavljaju porcije tradicionalnog svježeg hljeba, začinskog bilja, sira, kiselih krastavaca, jogurta i soli – stalni elementi stola. Uskoro, zrak ispunjava miris aromatičnog rižota obogaćenog šafranom. Komadići janjetine ili piletine, djelomično zakopani ispod riže, prate zdjele supa i variva kao predjela, koja se nižu jedno za drugim pred vama. Pošto šafran i kurkuma imaju važnu ulogu u receptima iranskih jela, iranska hrana često je predstavljena u toplim i privlačnim bojama poput narandžaste i žute.

2



# IRANSKI STOL





3

## PREDJELA



Mali poslužavnik, poznat kao kunčeh, sadrži masline, svježe začinsko bilje, hljeb i sir, kiseli bijeli luk, jogurt i krastavce, uz širazi salatu začinjenu limunom ili sirćetom i mentom, dizajniranu da pobudi vaš apetit. Khooncheh predstavlja ukus domaćina, njegov lični pečat i toplinu, podstičući dalji razgovor i pripremajući nepce za glavna jela.

Iranska predjela obuhvataju širok spektar jela, uključujući kuhane mahunarke, supe, kuku (mješavina začinskog bilja, jaja i povrća) i kotlete (mješavina mesa i krompira). Ova jela često su ukrašena umjetničkim i inventivnim ukrasima, savršeno upotpunjena raznim vrstama tradicionalnog iranskog hljeba.

Hljeb ima cijenjenu i ključnu ulogu u iranskoj ishrani, čineći osnovni dio svakodnevnih obroka za sve prilike.



4

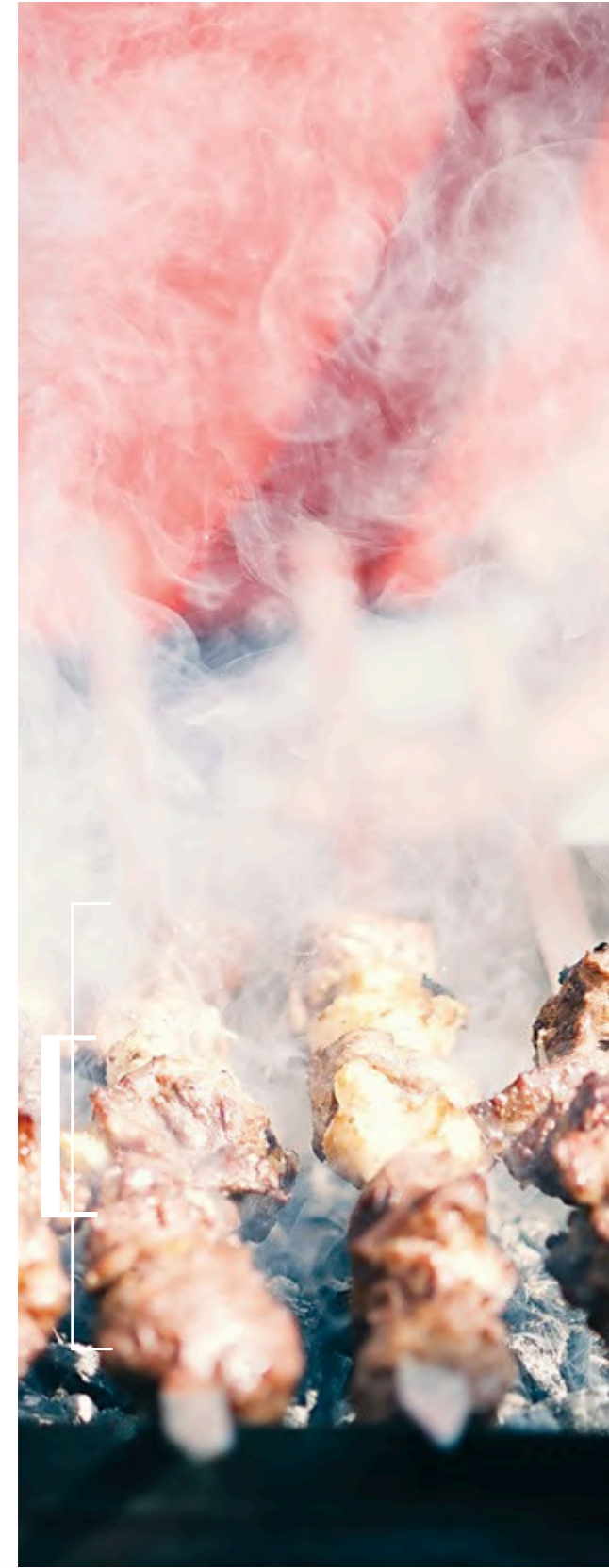
## GLAVNA JELA



Možete uživati u jelima koja su široko popularna u iranskim restoranima. Kao dva posebno poznata jela izdvajaju se:

1. Abgušt, klasično iransko jelo koje kombinuje svježe janjeće meso, mahunarke, krompir i paradajz. U vremenima kada riža nije bila tako često konzumirana, posebno u Teheranu, abgušt je bio temelj iranske kuhinje. Važno je napomenuti da čin jedenja abgušta ima veći značaj i privlačnost od samih sastojaka.

Čelo kebab, uključuje sirovo mljeveno meso (obično od mladog janjeta) koje se nabode na ražanj i peče. Kebab barg i koobideh kebabi služe se uz rižu ili hljeb. Pečeni paradajz također se servira uz kebase, dajući im sočnost i okus.



# 5 VARIVA

Priprema većine iranskih variva počinje prženjem luka u ulju, poznatom kao pijazdagh, nakon čega se dodaje meso (govedina ili piletina).

Među ključnim iranskim varivima koja svakako trebate probati su geimeh (sa glavnim sastojcima poput mahunarki, janjećih koljenica, sušenih limeta i kurkume), zelena variva kao gormeh sabzi (koje sadrži janjeće meso, sjeckano bilje poput peršuna, korijandera, piskavice, u pratnji crvenog graha i sušenih limeta), te fesendan (koje sadrži piletinu ili janjetinu, mljevene orahe i pastu od narandže).





## 6 JELA SA RIŽOM



Raznoliki klimatski uslovi Irana stvorili su brojna jela od riže, koja kombinuju različite kombinacije voća, žitarica, mesa i povrća. Polo, poznato jelo od kuhane riže u Iranu, pravo je remek-djelo iranske kuhinje, pri čemu svaka varijanta nudi svoj specifičan ukus. Kako bi se poboljšala prezentacija, na dno lonca se stavlja sloj prženih krompira, hljeba ili čak riže, stvarajući hrskavi sloj poznat kao tahdig.

Istaknuta iranska jela od riže kao što su sabzi polo, rešteh polo, bagali polo i tahčīn također zaslužuju istraživanje i kušanje.

7

# SIRUPI I NAPICI



Pijenje crnog čaja sa kockom šećera može vas uputiti na novi način uživanja u specifičnom ukusu iranskog čaja. U kafanama i tradicionalnim restoranima možete uživati u raznovrsnim biljnim čajevima obogaćenim ljekovitim i terapijski svojstvima. Među njima su kamilica, limun, đumbir, nana, majčina dušica i sladić. Svaka od ovih opcija pruža niz zdravstvenih koristi, kao što je protuupalna svojstva, protiv prehlade i anksioznosti, antikancerogena svojstva, poboljšanje kardiovaskularnog zdravlja i zaštitu od infekcija. Miris i okus iranske ružine vode, koja se dobija od crvenih ruža, posebno se ističe među iranskim biljnim ekstraktima, pružajući izuzetno umirujuće i prijatne senzacije. Njena upotreba duboko je utkana u iransku kulturu. Kako istražujete iranske napitke, posebno tokom toplih dana, ne zaboravite na osvježavajuće sirupe kao što su khak šir, sirupi od čije i razni biljni napici. Ove opcije efikasno guše vašu žeđ, a istovremeno nude vrijedne medicinske prednosti. Iranci često uživaju u doughu, napitku od jogurta koji se ponekad obogaćuje lokalnim začinskim biljem, kao pratnja obrocima.





8

## SLATKIŠI I DESERTI



Iranski slatkiši spadaju među najukusnije i najprivlačnije poslastice. Sa više od 160 različitih varijacija slatkiša u Iranu, ova raznolikost proizlazi iz klimatskih razlika, obilja sirovina i kulturnog bogatstva zemlje. Kad god posjetite novi grad, ne propustite priliku da probate njegove lokalne slatkiše. To će zasladiti vaše nepce i uspomene na putovanja. Istaknuti primjeri uključuju gaz, sohan, garabieh, nan-e berendi, masgati, pašmak i mnoge druge. Sladoled od šafrana često je prisutan u ovim poslasticama, obogaćujući njihove okuse svojim prepoznatljivim dodirrom.



# 9

## RAZNOLIKA REGIONALNA KUHINJA IRANA

### Sjeverna regija



Vlažna klima i raznolika vegetacija stvaraju idealne uvjete za uzgoj riže i različitog povrća u sjevernoj regiji. Ova prednost, zajedno s blizinom mora i pristupom morskim plodovima, kao i stočarstvom poput goveda, rezultira nevjerojatnom kulinarskom raznolikošću. Karakteristična kao što je mirza gasemi, torši tareh, bagal gatog, fesendan i anar biđ ističu se u ovom području, ostavljajući nezaboravne okuse u vašem sjećanju.



### Zapadna regija



Zapadni dio Irana, koji se odlikuje klimom i pretežnim uzgojem pšenice, ječma i drugih žitarica, uz razvijeno stočarstvo, ima jedinstven kulinarski profil. S populacijom koja se sastoji od glavnih etničkih grupa poput Kurda, Arapa, Lura i Turaka, intrigantna fuzija sastojaka iz različitih kultura dovela je do izuzetne raznolikosti jela. Tabrizi kofteh i različite vrst aša (guste supe) ovdje su veoma popularne. Lokalni hljeb i kalaneh su izuzetno hranjivi i pripremljeni tradicionalnim metodama. Ostale omiljene delicije uključuju dandeh-kebab u kermanšahu (janjeći kebab) i riblji kebab na jezeru Zarivar.



## Centralna regija

Meso deve ima posebno mjesto u prehrambenoj kulturi centralnih regija Irana. Jela poput beh alu, galiye kadu i geimeh nokhod neka su od poznatih jela u ovim područjima. Birjani, kombinacija janječeg mesa i začina, omiljeno je jelo u Isfahanu.



## Istočna regija



Istočni dio Irana, najveća regija za proizvodnju šafrana na svijetu, ističe se posebnim začinima, posebno šafranom. Poznata jela uključuju abgušt-e zaboli, koje jedinstveno kombinuje pšenicu, korijander i kim. Baluči tanurčeh je još jedna fascinantna kulinarska tradicija, gdje se cijelo janje kuha sa posebnim začinima unutar tandur peći. Sateri polo, šareno i ukusno jelo od riže pripremljeno s mrkvom, borovnicama, mljevenim mesom, orasima, bademima, marelicama i šafranom, veoma je popularno u ovoj regiji.





## Južna regija



Južna iranska kuhinja usko je povezana s resursima i sastojcima koji se nalaze u Perzijskom zalivu i Omanskom moru. Škampi, kraljevski škampi, rakovi i različite vrste riba kao što su halve, rašgou, sangsar, šurideh, šira i gobad široko se koriste u lokalnim jelima. Topla temperatura i visoka vlažnost regije doprinose upotrebi začinskih elemenata poput paprika, koje se često koriste za detoksifikaciju. Vrsni južni kuhari pripremaju jela koja će vam otežati da napustite trpezarijski sto. Galieh mahi (čorba od ribe) je još jedno poznato jelo, gdje se komadi ribe kuhaju satima s tamarindom, korijanderom i sjeckanim lukom, proširujući vaše horizonte u svijetu morskih plodova.



10

## KULINARSKA TRADICIJA TOKOM VJERSKIH PRIGODA



Ako posjetite Iran tokom dana vjerskih ceremonija prema lunarnom hidžretskom kalendaru, susrešćete tradiciju poznatu kao "Nazri", koja je rasprostranjena širom zemlje. U skladu sa ovom iranskom vjerskom tradicijom, zajednice u svakom naselju pripremaju različita jela s namjerom da donesu dobrobit sebi i svojim porodicama, te ih besplatno dijele, posebno onima kojima je pomoć potrebna. Jedan od najstrastvenijih trenutaka ove tradicije poklapa se s mjesecom Muharemom, kada se obilježava godišnjica Imama Huseina (AS), trećeg imama šitskih muslimana. Tokom ovog perioda, uobičajena ponuda je geimeh polo. Posebna pića, poput limunovog šerbeta, ružinog šerbeta i raznih biljnih sokova, također imaju značaj tokom mjeseca Muharema. Drugi slatkiši poput šoleh zarda, halve kaše, halve od hurmi, pudinga od riže i masgattia pripremaju se i dijele u različitim regijama Irana kao prinosi tokom svetih dana Muharema.



11

## IZVRSNE DELICIJE



Iran je poznat po nekoliko drevnih delicija, među kojima se posebno ističu kavijar, šafran i pistači. Nije iznenađenje što je iranski kavijar željeni proizvod na mnogim listama putnika, jer se najbolji kavijar na svijetu nalazi uz južne obale Kaspijskog mora u Iranu. Najcjenjenija i najrjeđa vrsta kavijara potiče od jaja Beluga sturgeona, koja su poznata po svom jedinstvenom okusu, teksturi i boji. Iranski šafran je dragocjeni začin globalnog priznanja. Bogat ljekovitim i terapijskim svojstvima, ovaj začin jača imuni sistem i poboljšava cirkulaciju krvi. Njegov oblik ohlađenog šerbeta pruža osvježavajuće i revitalizirajuće iskustvo. U tradicionalnoj iranskoj medicini, šafran se cijeni kao jedan od najboljih prirodnih lijekova za anksioznost i srčane tegobe. Iranski pistači spadaju među najzdravije, prirodne i najukusnije poslastice na svijetu, s visokim nutritivnim vrijednostima, a igraju ključnu ulogu u gostoprimstvu, okupljanjima, kulinarskim kreacijama i slastičarstvu.





12

## ULIČNE DELICIJE >>>

Istraživanje ulične hrane u iranskim gradovima nudi svježju kulinarsku avanturu, gdje možete probati iranska brza jela. Šetajući ulicama i primjećujući mobilne štandove s hranom, uz njihovu primamljivu aromu i živopisne boje, gotovo je nemoguće da ne privuče svakog prolaznika da se zaustavi. Falafel zauzima posebno mjesto među uličnom hranom. Ovaj sendvič sastoji se od mješavine slanutka, začina, paradajza, kiselih krastavaca i salate, a cijenjen je zbog svoje popularnosti, brze pripreme, pristupačnosti i biljnog porijekla. Drugi poznat prizor koji možete susresti dok lutate ulicama je para koja izlazi iz vrućih jela šalgam (repa) i labu (cvekla), koja se poslužuju tokom hladnih zimskih poslijepodneva. Igra boja i mirisa je privlačna, pozivajući vas da uživete u ovom hranjivom i ukusnom jelu.

Jeralma jumurta, kombinacija jaja, maslaca i pirea od krompira, oblikuje se u sendvič i ukrašava kiselim krastavcima i zelenilom poput kiselih krastavaca, peršuna, sušene nane i paradajza. Ovo jelo uživa veliku popularnost u gradovima Irana gdje se govori azerbejdžanski jezik.

kabab-e logneh (kebab od mesnih kuglica), duđe (grilovana piletina) i džigar (jetra) zauzimaju svoje posebno mjesto u živahnoj uličnoj kulturi hrane Irana. Asortiman ulične hrane uključuje i pečeni kukuruz, čag aleh badarm (natopljene bademe), saman, suhe šljive, zeleni paradajz i lavašak (osušeni voćni sirup, nalik koži).





## KREATIVNI GRADOVI IRANSKE KUHINJE – Svjetska baština UNESCO

13

# Rašt



Rašt, ukrašen bujnom prirodom, bogatom kulinarskom tradicijom, lokalnim tržnicama i poznatim restoranima, postao je magnet za ljubitelje hrane. Od raznih kiselih krastavaca i zanimljivih variva do laganih jela i autohtonih slatkiša, Rašt nudi jedno od najboljih mjesta za uživanje u kuhinji sjevernog Irana. Umjetnost kuharstva u Raštu neprestano je napredovala. Kreativni mještani vješto kombinuju i najjednostavnije sastojke kako bi stvorili širok spektar ukusnih okusa koji očaravaju čula. Posjeta Raštu omogućava vam da uronite u svijet različitih okusa i mirisa, donoseći kući iskustva uživanja u ukusnim jelima.



14

## Kermanšah



Kermanšah je jedinstveni grad prepun ljepote. Ako putujete u Kermanšah, osjetit ćete topli miris ljubaznog okupljanja. Živahne ulice, gostoljubivi ljudi i osjećaj nade i truda ispunjavaju zrak, ostavljajući trajan dojam na svakog putnika. Izvanredna kulinarska raznovrsnost Kermanšaha, lokalni hljebovi i jedinstveni slatkiši čine ga neuporedivim domaćinom za sve ljubitelje ukusnih delicija. Ako tražite gradsko iskustvo ispunjeno ukusnim jelima, netaknutom prirodom te kulturnim i historijskim vrijednostima, Kermanšah je ultimativna destinacija.



Kulturni centar Ambasade  
Islamske Republike Iran  
u Bosni i Hercegovini