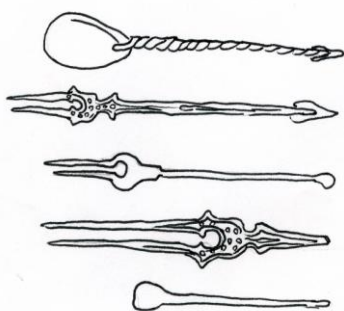


## La cucina Persiana\*

[Nell' area dell'impero Persiano, dall'antichità fino all'avvento dell'islam, s'intrecciano tradizioni culturali diverse. La gastronomia persiana è erede di 2500 anni di storia. Nel descrivere gli usi e i costumi iraniani, gli autori greci sottolineavano i fasti dei banchetti, il piacere di vivere e l'amore per le donne. Tra le poche testimonianze tramandateci esiste un'interessante iscrizione a Persepoli, scoperta durante la campagna di Alessandro (325 a.C.) e trasmessaci da Polieno: un elenco di ingredienti ancora oggi in uso nella cucina iranica comprendente grano, orzo, montone, agnello, bue, uccelli, pollame, selvaggina, latte e latticini, piante aromatiche, grassi di cottura, frutta secca, conserva di melagrana acida, zafferano, cumino, aneto, succo di mela dolce, capperi sottosale e mandorle dolci ! Erodoto ci ricorda che i Persiani avevano una vera passione per il vino e il documento di Persepoli ne attesta anche il considerevole consumo a corte.]



Cucchiai e forchette in bronzo  
(Fars e Susa - periodo Sassanide)

La cucina iraniana con il suo carattere prevalentemente “sintetico”, unisce sapori contrastanti (dolce, salato, amaro, agro, piccante...) per trasformarli in un' equilibrata sintesi dove nessuno diventa dominante sugli altri attraverso un'accurata elaborazione e mescolanza alla ricerca di una meta-armonia

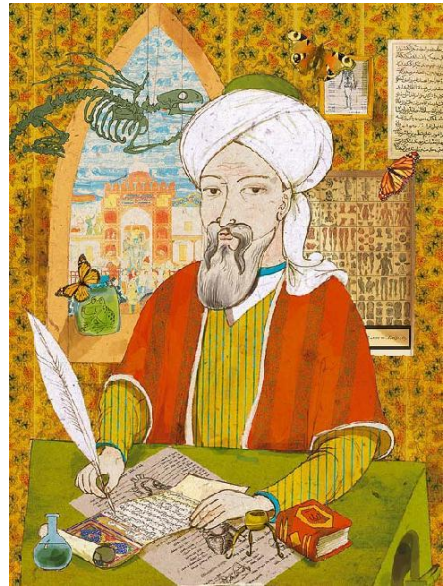
Era ed è credenza comune che il cibo perfetto debba contenere in sé, simultaneamente, tutte le qualità nutrizionali, cioè tutti i sapori e perciò tutte le virtù.

Espressione tipica di questa cultura è un ricco uso di aceto, succhi e bucce di agrumi, agresto (succo di uva acerba), sommaco ... ma anche di frutta secca o fresca, di uvetta, di succo di melagrana ... ingentiliti e corretti da un uso sapiente di erbe aromatiche e spezie.

Anche le modalità di cottura seguivano e seguono questa propensione a sovrapporre ed amalgamare i sapori anziché distinguerli e scomporli: cottura alla brace, lessso, fritto, stufato sono momenti diversi di uno stesso processo, sovrapposti come fasi successive della medesima preparazione.

Elevate sono le affinità con la cucina medioevale e rinascimentale italiana: si pensi alla mostarda cremonese che unisce il piccante delle spezie al dolce dello zucchero o del mosto, ai timballi di maccheroni (pastafrolla dolce con dentro pasta salata aromatizzata con spezie dolci), al pepe e allo zucchero del panpepato o ad altri dolci natalizi. Una cucina giudicata da molti aderente alla scienza dietetica e, in qualche modo, alla filosofia e alla visione del mondo.

Avicenna



*\*Col termine "cucina persiana o iraniana", mi riferisco esclusivamente all'ambito geografico e alle affinità culturali comuni a tutti i popoli che vivono in tale area. Il patrimonio culinario dell'Iran è il prodotto del contributo di tutti i popoli, di tutte le regioni e di tutti gli appartenenti alle storiche religioni: armeni, ebrei e zoroastriani che da sempre hanno vissuto insieme in questa terra.*

### **L'ordine nel servire i piatti**

Non esiste un ordine prestabilito nella successione delle vivande: i cibi vengono serviti sempre simultaneamente a tavola o sulla tovaglia stesa a terra: spetta agli ospiti scegliere i piatti e ordinarli secondo il proprio gradimento.

Nei pasti di tutti i giorni ciò avviene in un unico servizio, ma nelle occasioni particolari, attraverso una serie di servizi successivi: piatti freddi o caldi, portate più o meno numerose a seconda dell'importanza del banchetto. È comunque sempre il convitato a scegliere secondo il proprio desiderio e necessità, interpretando il desiderio come un bisogno fisiologico. Anche questa modalità è identica a quella in uso in Italia fino alla metà del XIX secolo.

### ***I FONDAMENTI DELLA CUCINA PERSIANA***

**Dietetica.** La complicità tra cucina e dietetica risale all'uso del fuoco per la cottura dei cibi, ma solo col passare del tempo il rapporto divenne più consapevole ed elaborato evolvendosi come scienza dietetica all'interno della riflessione e della pratica medica.



Mestolo lungo in bronzo (I. mill. a. C.)

Lo stretto accostamento tra salute (fisica e spirituale) e cucina trova riscontro già nei testi Avestici, ripreso e sviluppato successivamente da filosofi e scienziati fino ad Avicenna, con la trasmissione di un pensiero medico-filosofico strettamente legato alle pratiche di cucina e alla cura del corpo. Una comunanza di visione, forse per i collegamenti esistenti tra i due mondi, riscontrabile nella Grecia antica, dove Ippocrate fondò un pensiero simile che fu ripreso dalla medicina premoderna (definita Galenica) in omaggio al medico Romano Galeno (I secolo d.C.) che elaborò e sviluppò il pensiero di Ippocrate secondo il quale ogni essere vivente, uomo, animale o pianta, possiede una determinata natura dovuta alla combinazione di quattro fattori abbinati due a due: caldo/freddo, secco/umido e derivanti a loro volta, dalla combinazione dei quattro elementi costitutivi dell'universo: fuoco, aria, terra, acqua.



L'uomo è in perfetta salute quando nel suo organismo i vari elementi si combinano in maniera bilanciata. Se per una qualsiasi ragione, malattia, età, clima, eccesso di attività ecc. un elemento prevale su un altro, si interviene innanzitutto attraverso il controllo dell'alimentazione per ristabilire l'equilibrio. Chi è affetto da una malattia che lo rende troppo "caldo" deve consumare più alimenti di natura "fredda" e viceversa. Gli alimenti vengono classificati secondo la loro natura e intensità. Un uomo sano invece deve consumare cibi equilibrati.



La cucina intesa come arte del manipolare e combinare ingredienti entra in campo per correggere le qualità naturali degli alimenti perché in natura non esistono alimenti perfettamente equilibrati: un alimento sbilanciato verso il "caldo" andrebbe equilibrarlo attraverso due tipi di procedimenti: abbinamento e cottura. Molti sono i procedimenti ispirati dalla dietetica che ha orientato gli abbinamenti e segnato scelte gastronomiche, gusti, ricettari scritti e orali, che ci sono stati tramandati. La cucina intesa come arte del manipolare e combinare ingredienti entra in campo per correggere le qualità naturali degli alimenti perché in natura non esistono alimenti perfettamente equilibrati: un alimento sbilanciato verso il "caldo" andrebbe equilibrarlo attraverso due tipi di procedimenti: abbinamento e cottura. Molti sono i procedimenti ispirati dalla dietetica che ha orientato gli abbinamenti e segnato scelte gastronomiche, gusti, ricettari scritti e orali, che ci sono stati tramandati.

Frammenti di questa visione del cibo si possono riscontrare ancora nella tradizione culinaria italiana:

prosciutto e melone, formaggio e pera dove la natura secca del prosciutto e del formaggio viene corretta dal melone e dalla pera classificati intensamente "umidi"

La scelta della modalità di cottura è un altro procedimento adottato per correggere lo squilibrio degli alimenti, soprattutto delle carni. Ad ogni tipo di carne corrisponde una determinata modalità di cottura: se le carni sono "seche" è preferibile lessarle, se sono "umide" è necessario prosciugarle arrostandole.

Su queste basi si fonda l'idea caratterizzante la cucina persiana come un'arte combinatoria che non mira a valorizzare la natura dei prodotti, bensì a rettificarla e correggerla.

