

## SAPORI E SAPERI, DIALOGO IN CUCINA

SHOW-COOKING: 22 MARZO 2019

### *Presentazione cucina iraniana*

La cucina iraniana è molto antica e, come la cultura del Paese, affonda le radici nella notte dei tempi ed è una perfetta simbiosi tra tradizione e cultura dove convivono influenze che vanno dall'Asia Centrale al Mediterraneo. L'elemento filosofico più importante è che la cucina è direttamente parte della tradizione nazionale, e viene considerata essa stessa parte del fondamentale concetto di "ospitalità". Non a caso, in tutte le case, quando si cucina si calcolano sempre un paio di porzioni in più per gli ospiti.

L'ingrediente principale è il **riso** (Celò e Polò), la qualità di riso utilizzato è quello basmati che viene cotto al vapore dopo averlo tenuto una notte a bagno in acqua salata. Il riso così ottenuto viene condito (Polò) oppure viene accompagnato da **salse** (Khorèsht) molto elaborate. Si tratta di **stufati** di carne conditi con frutta, frutta secca, spezie ed erbe aromatiche. L'utilizzo delle **spezie** nella cucina iraniana è molto sapiente e raffinato ed i profumi non coprono mai il sapore degli ingredienti principali.

La caratteristica più curiosa della filosofia gastronomica iraniana riguarda però il concetto di "alimento caldo" e "alimento freddo", che ovviamente non dipende dalla temperatura. Si classificano gli ingredienti in caldi e freddi a seconda del contenuto calorico e di come un certo cibo "interagisce con il Ph del sangue".

Tutta la cucina è pensata in questo senso cioè si cerca di abbinare un ingrediente caldo con uno freddo. Questo per mantenere un equilibrio: se si mangia solo caldo si potrebbero avere i brufoli, l'insonnia o l'aumento della pressione; se si mangia troppo freddo si potrà avere mal di pancia, sonnolenza, pallore e generale debolezza. Non si tratta, ovviamente, di posizioni mediche, ma di nozioni tradizionali a cui si rifà quasi ogni iraniano.

Menù (adatto anche a celiaci)

#### **Antipasto**

*Hummus*

#### **Primo**

*Tebssi badenjan* - melanzane e verdure profumate al tamarindo

#### **Secondo**

*Jujeh kebab* - spiedini di pollo marinato allo zafferano e riso basmati

#### **Dessert**

*Sciolleh Zard* - budino di riso allo zafferano, acqua di rose e zucchero

### **INFORMAZIONI**

Lo show-cooking si terrà **venerdì 22 marzo 2019 dalle 17:30 alle 20:30**, presso il Centro Diurno In Via Moroni, 6 a Pedrengo (Bg).

La quota di partecipazione è di €20 per un massimo di 15 partecipanti. E' richiesta iscrizione tramite:

- sito [www.formazionesocialeclinica.it](http://www.formazionesocialeclinica.it)
- e-mail [formazione@cooperativaprogettazione.it](mailto:formazione@cooperativaprogettazione.it)
- tel. 035-657351 (dalle 9:00 alle 12:30)

### **MEDIATRICE-CUOCA**

**Maida Ziarati** *Sono una donna iraniana cresciuta in Medioriente. Ho cominciato a cucinare da piccola aiutando e osservando mia madre. Crescendo ho imparato da tantissime maestre-cuocche all'estero e in Italia. Cucinare per me è un atto di amore verso i miei cari: famigliari o amici. Amo la cucina salutare, semplice, tradizionale ed autentica. Dicono che sono una brava cuoca!*