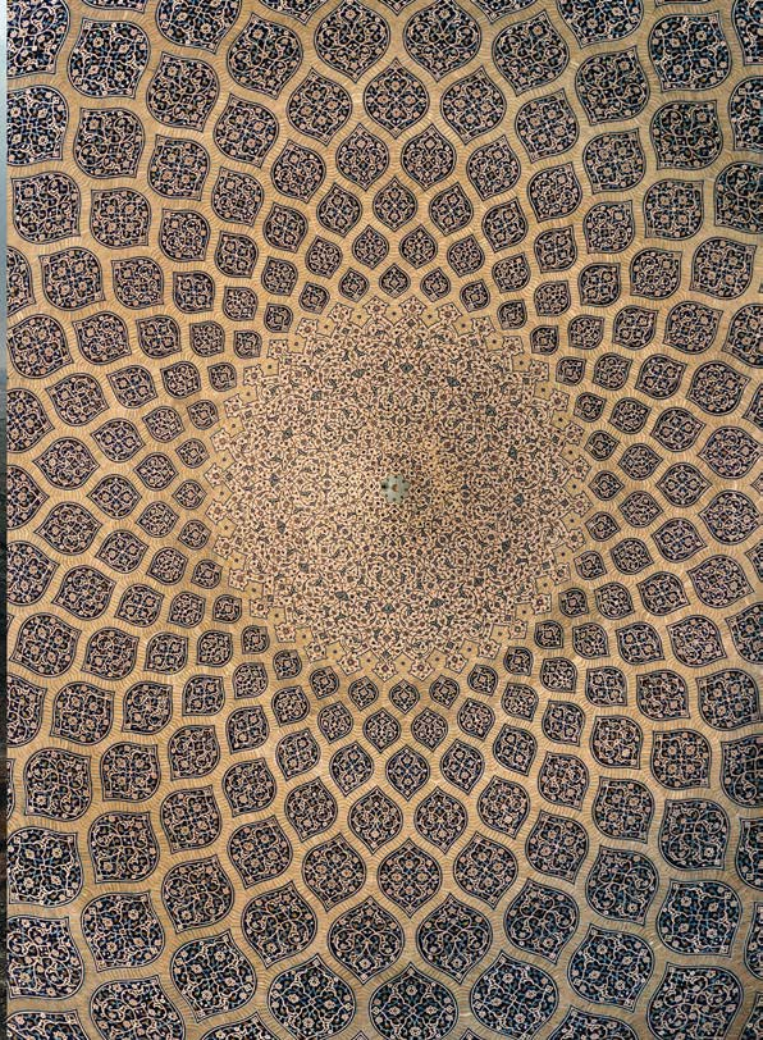


# PARDIZ

Een culinaire reis door Perzië

**MANUELA DARLING-GANSSER**

*Voor Mamma en Papà,  
aan wie ik mijn jaren in het Perzische paradijs te danken heb*





**Boven: ons huis en de tuin.**  
**Links: mijn familie: Papà,**  
**Mamma en, van links naar**  
**rechts, Luca, Mario, ik en**  
**Ursula.**

**Rechts: Mamma ontbijt**  
**met ons, de kinderen,**  
**op het terras.**



Mijn liefde voor Perzië begon in een paradijstuin. Die tuin was het centrum van mijn wereld vanaf mijn eerste herinneringen totdat ik Iran negen jaar later verliet.

Het idee van de paradijstuin is een van de pijlers van de Perzische cultuur. Het woord paradijs ('Pardiz' in oud Farsi) betekende ommuurde tuin - een plaats vol weelderig groen. In de klassieke Perzische tuin werd water aangevoerd door een netwerk van kanalen dat de tuin een strenge formele structuur gaf. De hoge muren gaven een gevoel van veiligheid en beschutting. De beplanting - fruitbomen, bloemen en geurende planten - was los en informeel en creëerden een stijl die door de eeuwen heen op ruime schaal werd gekopieerd.

Ik groeide op in zo'n tuin bij mijn ouders huis in Shemiran, een klein dorpje aan de buitenkant van Teheran aan de voet van het Alborzgebergte. Onze tuin was groot (voor een kind leek hij enorm) en werd omgeven door drie meter hoge muren. Binnen de muren was het twee verdiepingen hoge huis, opgetrokken in roomkleurige baksteen, met een plat dak en een balkon waar we sliepen tijdens hete zomernachten. Er was een klein huis voor onze tuinman en huismeester, er waren twee vijvers - een decoratieve en een om in te zwemmen - een moestuin, een kas, en een heleboel fruitbomen en bloemen. Waterkanalen brachten ons kostbaar water, dat wij op vaste tijden mochten gebruiken.

# Khoresh-e bademjan ba bareh

Lamsstooft met aubergine, erwtjes en sperziebonen



60 g roomboter, plus extra om in te bakken  
125 ml olijfolie, plus extra om in te bakken  
2 theelepels kurkuma  
2 theelepels gemalen komijn  
1 theelepel kaneel  
1 grote rode ui, fijngesnipperd  
2 tenen knoflook, fijngesneden  
1-2 lamshaasjes (of lamsfilets), in plakjes van 1 cm  
200 ml water, plus extra als dat nodig is  
4 gedroogde Perzische limoenen, met een vork ingeprikt  
2 stevige aubergines, geschild, in blokjes van 2 cm  
250 g gedopte verse erwtjes  
250 g jonge sperziebonen, in stukjes van 3 cm  
zeezout en versgemalen zwarte peper, naar smaak  
1 theelepel sumak  
sap van 1 citroen  
½ bosje bladpeterselie, fijngesneden  
½ bosje koriander, fijngesneden

Voor 6

De khoresh is een eenpansgerecht dat op vele manieren kan worden bereid. Het is vaak een vleesgerecht maar het kan ook met alleen groente en peulvruchten worden gemaakt.

Dit is de khoresh die mijn moeder vroeger maakte. Het zoete van de aubergines en erwtjes en de knapperige sperziebonen zijn gewoon perfect. Ik ben ook gek op de gedroogde limoenen (limou-amani), die er voor mij zo'n typisch Perzische smaak aan geven.

Verwarm de helft van de boter en de helft van de olie in een grote koekenpan. Voeg de kurkuma, komijn en kaneel toe en fruit 2 minuten. Doe de ui erbij en fruit 5 minuten mee.

Doe de knoflook en het lamsvlees in de pan en bak tot het vlees begint te kleuren. Schenk het water erbij en schep alles goed door elkaar. Voeg de gedroogde limoenen toe, leg het deksel op de pan en laat 20 minuten zacht koken op laag vuur.

Bak intussen in een andere koekenpan de aubergineblokjes in de rest van de olie en boter tot ze kleur krijgen.

Voeg de gebakken aubergine en erwtjes toe aan de pan met het vlees en laat nog 15 minuten koken. Schenk er als de saus er droog uitziet wat extra water bij. Druk met een lepel de gedroogde limoenen uit tegen de zijkant van de pan en voeg de sperziebonen, wat zout en peper en sumak toe. Laat nog 5 minuten koken; de sperziebonen moeten nog wat beet hebben. Proef en voeg eventueel extra zout en peper toe.

Haal de pan van het vuur en roer het citroensap en de verse kruiden erdoor. Dien op met rijst en maast-e chekideh (zie blz. 21).





# Bastani-e Akbar mashti

## Saffraanijs



Dit is een spectaculair ijs. We aten het op onze eerste dag in Teheran en ik werd er meteen verliefd op. Ik ben gek op de knapperige bevroren room, de goudkleurige saffraan, de pistache en de rozenblaadjes. Deze kleuren zijn zo Perzisch!

3 eetlepels slagroom  
500 ml melk  
100 g fijne suiker  
2 eidooiers  
¼ theelepel gemalen saffraan,  
opgelost in 1 eetlepel kokend  
water, plus een snufje hele  
draadjes  
60 ml goed rozenwater  
60 g pistachenoten, geroosterd,  
grofgehakt, plus extra als  
garnering  
rozenblaadjes, als garnering  
eetbaar bladgoud, als garnering  
(optioneel)

Voor 6-8

Smeer de room dun uit op een vel bakpapier en leg dit in de vriezer tot de room hard is.

Breng de melk langzaam aan de kook in een pan met zware bodem, voeg de helft van de suiker toe en laat deze in de melk oplossen.

Klop de eidooiers los met de rest van de suiker tot ze licht en luchtig zijn.

Roer een klein beetje hete melk door de eidooiers en schenk dan het eidooiermengsel bij de hete melk. Zet de pan terug op heel laag vuur en laat de melk, constant roerend, zo dik worden dat deze de lepel bedekt.

Haal de pan van het vuur, voeg de opgeloste saffraan toe met de saffraandraadjes en het rozenwater en roer goed door. Laat afkoelen, schenk in een ijsmachine en laat draaien tot je mooi roomijs hebt. Voeg de pistachenoten en de in stukjes gebroken bevroren slagroom toe voor het ijs te stevig is. Versier met rozenblaadjes en bladgoud, als je wilt, en dien op.

Volgende  
bladzijdes: verse  
pistachenoten en  
granaatappelgranita

# Cake-e Yazdi

## Yazdi cupcakes



In de woestijnstad Yazd vind je veel cupcakes. Er zijn veel verschillende variëteiten: met saffraan, rozenblaadjes, pistache of amandelen. Dit is een basisrecept waarmee je zelf kunt variëren.

4 eieren  
250 g fijne suiker  
1 theelepel gemalen kardemom  
2 eetlepels goed rozenwater  
1½ theelepel bakpoeder  
snufje zout  
240 g Griekse yoghurt  
340 g roomboter, gesmolten  
250 g tarwebloem  
55 g amandelreepjes, geroosterd  
1-2 eetlepels pistachereepjes  
rozenblaadjes, als garnering

Voor 24

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Bekleed twee minimuffinbakvormen met papieren cups.

Klop de eieren en suiker licht en luchtig. Voeg de kardemom, het rozenwater, bakpoeder, zout en de yoghurt toe en vermeng goed. Klop er dan om de beurt de gesmolten boter en bloem door. Vouw de amandelen erdoor.

Schenk 1-2 eetlepels van het beslag in elke papieren cup. Bak 20 minuten tot ze goudkleurig zijn. Laat even afkoelen in de bakvorm, haal ze eruit en laat dan verder afkoelen. Bestrooi met pistache en rozenblaadjes en dien op.



Een van de fijne dingen van het ontdekken van nieuwe plaatsen en gerechten is thuis gerechten klaarmaken die geïnspireerd zijn op mijn reizen.

Perzisch eten is zo gevarieerd dat het moeilijk is om een menu samen te stellen met al mijn favoriete gerechten. Dus dit is een voorbeeld van hoe een Perzische lunch eruit kan zien. Met supergezonde salades, een kruidenstoofpotje, rijst met goudkleurige korst en een heerlijk artisjokgerecht. Ik maakte dit klaar voor een gezellige zomerse lunch op mijn terras. Er werd erg veel gegeten dus ik neem aan dat het in goede aarde viel.

Dit is het menu:



**Maghz-e artishou** (artisjokhart met tuinbonen) (zie blz. 321)

**Salad-e kalam** (koolsalade met zadenmix) (zie blz. 322)

**Gourmeh sabzi** (stoofpotje met kruiden en kidneybonen) (zie blz. 325)

**Salad-e adas** (linsensalade met pittige dressing) (zie blz. 326)

**Tah-chin** (gebakken rijst met gouden korst, zie blz. 105)

**Maast-e chekideh** (dikke yoghurt, zie blz. 21)

**Noon-e barbari** (Perzisch platbrood, zie blz. 167)

**Cake-e badam va gerdoo** (amandel-walnoottaart, zie blz. 329)







**Perzisch eten is al eeuwenlang vermaard – het vormt het hart van een rijke culturele traditie met buitengewone architectuur, indrukwekkende tuinen en prachtige vloerkleden.**

De Perzische keuken verbreedt je horizon en zorgt voor nieuwe ervaringen: de gerechten worden met zijn allen gedeeld, de smaken zijn subtiel en de nadruk ligt op verse ingrediënten. De Perzische manier van eten past heel goed bij hoe we tegenwoordige leven.

Manuela Darling-Gansser bracht de eerste negen jaar van haar leven door in een huis dat in een paradijs tuin in Teheran stond.

Die ommuurde tuin bevatte bloeiende planten, fruitbomen, waterbassins en een eclectische verzameling huisdieren. Dit was haar droomwereld. Ze reisde onlangs terug naar Iran om herinneringen op te halen en hernieuwd kennis te maken met de heerlijke Perzische keuken. **Pardiz** staat vol met herinneringen, familiefoto's van haar kindertijd in Iran in de jaren vijftig en beschrijvingen van hedendaags Iran. Het is een warm en veelzijdig verhaal – en het eten is heel inspirerend.

Manuela Darling-Gansser is geboren in Lugano, Zwitserland, en bracht de eerste negen jaar van haar leven door in Iran, voor de familie terug verhuisde en ze in Zurich naar school ging. Ze is een globetrotter, spreekt haar talen en kookt haar hele volwassen leven al met veel passie. Haar succesvolle reis- en kookboeken zijn onder andere: *Onder de olijfbom*, *Herfst in Piemonte*, *Lente in Sicilië* en *Winter in de Alpen*.



9 789493 160330