



Los matices del desierto

UNA OJEADA A LA DESPENSA IRANI

TEXTO Y FOTOS: Rafael Chirbes

Sorprende la **riqueza** de la despensa iraní. Nace de una geografía **compleja** y de la posición del país como **gozne** entre las culturas indoeuropeas y las orientales.

Irán no es sólo desierto. La imagen de país estéril (petróleo aparte) que tenemos desde fuera se matiza sobre el terreno. De hecho, el primer elemento distorsionador de ese concepto es la altura, ya que gran parte de la nación está situada por encima de los mil quinientos metros. Abrazando esa elevada meseta, se alzan las grandes cadenas montañosas que rodean Irán, y cuyas cumbres alcanzan con frecuencia los cuatro mil metros. Algunos picos rozan los seis mil. Ese nivel de altitud provoca que, durante el invierno, sean frecuentes las nevadas, incluso en las llanuras desérticas, y que los deshielos posibiliten las filtraciones de agua, la presencia de manantiales en los piedemontes, y de ríos que riegan fértiles valles alpinos.

Además, el hombre ha construido durante milenios los kanat, o líneas de pozos, que han per-

mitido la existencia de vida incluso en los lugares más desolados. Gracias a los kanat, Irán ha sido históricamente etapa en las rutas de la seda y de las especias, que han seguido los caminos marcados por esas alineaciones de pozos. La presencia del agua ha dado lugar a algunas de las más opulentas ciudades, como Shiraz, con sus jardines y plantaciones de rosas (que, por cierto, se utilizan no sólo en perfumería, sino también en cocina: mermeladas de rosa, sorbetes...), o, muy especialmente, Isfahan, un riquísimo oasis en el que se cultivan todo tipo de frutas, verduras, cereales y gramíneas, incluido el arroz, y que ha nacido a orillas de un suntuoso río, el Zayandehrood, cuyo nombre significa precisamente "El que alimenta la vida", y que es un río que desaparece tragado por el desierto un centenar de kilómetros después de su paso por Isfahan.

Así pues, hay que matizar enormemente la palabra desierto cuando se aplica a Irán. Porque hablamos de un desierto en el que se cultivan palmeras datileras (son célebres los dátiles de Bam), pero también higos, granadas, pistachos (especialmente en la región de Kermann), verduras de todo tipo (ya hemos aludido a las sorprendentes y riquísimas huertas de Isfahan), o azafrán, producto que aparece en la mayor parte de los platos de la cocina iraní, y del que el país es el segundo mayor productor del mundo, después de España.

Pero, además -y como ya hemos dicho-, Irán no es sólo desierto, porque está prácticamente rodeado por una corona de elevadas montañas -los montes Albroz al norte, los Zagros al oeste y al sur- que se cubren de otoño a primavera con espesas capas de nieve, cuyo deshielo proporciona el agua sufi-

Irán ha sido históricamente etapa en las rutas de la seda y de las especias, que han seguido los caminos marcados por las alineaciones de pozos.



Por eso, aunque acabamos de definir al arroz como alimento básico de la dieta iraní (rasgo dietético que emparenta a los persas con las culturas orientales), no hay que olvidar que, en todas las comidas, junto al arroz, aparece el pan (generalmente cocinado en láminas muy finas, en forma de leves tortas que se cuecen pegándolas durante algunos segundos a las paredes de pequeños hornos verticales), y esa presencia del pan nos refiere hábitos indoeuropeos de alimentación. También aparece en la mayoría de los menús el yogur, y ese rasgo nos remite, sin duda, a los usos de los pueblos pastores, nómadas o trashumantes. Es decir, que, en la base de la dieta iraní, se muestra de una manera nítida el mestizaje de culturas de orígenes muy diferentes.

También la consideración que ha merecido la cocina ha sido diversa entre los distintos pueblos que componen el actual Irán. De hecho, mientras que como es lógico los nómadas han tenido una visión meramente utilitaria de la alimentación, los escritores persas han dedicado numerosas páginas a ensalzar los placeres de la mesa, ligándolos a la filosofía, a la fisiología y al arte, considerando que una dieta excesiva en carnes rojas y grasas y pobre en frutas y verduras convierte al hombre en brutal, mientras que una dieta leve, en la que la abundancia de vegetales contrapesa la presencia de las carnes, ayuda a aumentar la sensibilidad. Los grandes poetas, por su parte (incluido Omar Jayam), han cantado al vino, hoy proscrito por la ley islámica, a pesar de que en la región de Shiraz sigan cultivándose excelentes uvas de mesa. La delicadeza del pueblo persa en el tejido de refinados tapices, en la creación de elegantes versos y en el dibujo de leves miniaturas ha encontrado su correspondencia en su consideración artística de la cocina. Enumeremos algunos de sus platos más característicos.

El omnipresente arroz se sirve de dos maneras. Con el nombre de "chelo", se conoce el arroz de grano largo, cocido a solas, suavizado con un poco de mantequilla, y que sirve como guarnición de la mayor parte de los platos, mientras que se llama



Las legumbres suponen una parte decisiva de la dieta iraní y el té, que se cultiva en las regiones del Norte, es la bebida nacional.

ma "polo" al arroz que se cocina en compañía de otros ingredientes, ya sean frutas (cerezas, dátiles, naranja), carne (cordero o pollo), verduras (tomates, berenjenas, zanahorias), o yogur. El pollo y el cordero se presentan asados en broquetas o pinchos (los populares kebab, si son de carne troceada, o kofteh, con carne picada) y también suelen llevar su acompañamiento de arroz chelo.

Los estofados (khoreh) más populares, así como las sopas (ash), suelen tener un toque agrídulce, ya que pueden llevar pequeñas bayas ácidas, yogur, frutas como el membrillo, o verduras como las berenjenas, que dan lugar a los apreciadísimos khoreh bademjam. Entre las sopas, son muy populares las que se elaboran con granos de mijo (recuerdan a ciertos potajes de trigo que se cocinan en el sudeste español), y también las que se preparan a principios del otoño utilizando los granos de las granadas.

Aunque, sin duda, el plato de cuchara por excelencia, el más popular de cuantos se cocinan en Irán, es el abgush. En lenguaje popular, la cocina se llama "el sitio donde se prepara el abgush" y la gente hace referencia a ese plato para decir que va a comer, o que se gana la vida. Algo así como en España decimos "vamos a ver si ya están los garbanzos a punto", o "en ese trabajo es donde me gano los garbanzos". Digamos que los iraníes, en su trabajo, se ganan los garbanzos del abgush, que es, precisamente, una olla podrida muy semejante a nues-



Bodegas Avelino Vegas, s. a.
Real del Pino, 36. Tel. 921 596 002/596 080 Fax 921 596 080
40460 Santiluste (España)

ciente para regar extensos cultivos de cereales y frutales (abundan las manzanas, los membrillos y los nogales en el Kurdistán), con rudos cambios

climáticos que marcan los ritmos de una numerosa ganadería trashumante, sobre todo de ovino y caprino.

Por si esto fuera poco, los montes Albroz dibujan una línea climática y de pluviometría, que aísla las zonas del país situadas junto al mar Caspio y las dota de un clima prácticamente subtropical. En las regiones de Guilán y Mazandarán, donde se pesca el esturión y se elabora el caviar (que no forma parte de la dieta del país, y es prácticamente desconocido fuera de estas comarcas pesqueras), se ha cultivado tradicionalmente el arroz, alimento básico en todo el país, y, desde hace un siglo, el té, indiscutida bebida nacional. La vertiente norte de los montes Albroz está cubierta por espesos bosques, que contrastan con la llamativa deforestación de la mayoría de las cordilleras iraníes.

Pero la complejidad de la despensa iraní, y de su reflejo en

la cocina tradicional persa, no sólo viene marcada por su diversidad geográfica, sino también por la posición del país como lugar de paso y encuentro de culturas tan distintas como las que tradicionalmente han procedido de las estepas asiáticas, el subcontinente hindú, e incluso de las que proceden de la lejana China, o -del otro lado- de Europa, a través de las regiones como el Kurdistán, fronteriza con Turquía. Si a eso le añadimos el papel del islam como religión civil, que incide también en la dieta de los pueblos que la practican (la prohibición de comer cerdo y el predominio del cordero en la mesa, o la condena de las bebidas alcohólicas son los rasgos más evidentes, pero no los únicos), o la presencia de minorías religiosas de cristianos armenios, o de judíos, uno puede hacerse una idea de los matices que exige cualquier intento de comprensión de la culinaria del país.

El país ha sido lugar de paso y encuentro de culturas tan distintas como las procedentes de las estepas asiáticas, la India, China y Europa.





Los iraníes se consideran un pueblo extremadamente goloso, y cada ciudad se enorgullece de contar con alguna variedad de dulce.

de pan. En el segundo, se comen las partes sólidas, que acostumbra a aplastarse con un pequeño mortero metálico, tal y como se hace en algunas

zonas españolas con el segundo vuelco del cocido. Digamos que es el plato más diáfana-mente indoeuropeo de la cocina persa.

También ocupan un papel trascendental en la dieta iraní las verduras frescas (tomates, pepinos, espinacas), y los encurtidos (diversos tipos de ajos, zanahorias), que se toman en ensaladas mezclados con yogur. Y, de igual modo, acompañan la mayoría de las comidas algunos platillos conteniendo hierbas aromáticas (apio, hinojo, menta, coriandro, perejil, tallos de cebollinos), que se comen crudas, mezcladas con bocados de alguna de las variedades de pan y con sabroso queso de cabra. De indudable influencia turca son los dolmeh, u hojas de vid rellenas con arroz y con algún otro vegetal (manzanas, berenjenas, membrillos).

El apartado de dulcería es riquísimo. Los iraníes se consideran a sí mismos como un

pueblo extremadamente goloso, y cada ciudad de cierta importancia se enorgullece de contar con alguna variedad de dulce tradicional: así, Isfahan elabora el gaz, que es un tipo de turrón con pistachos y perfumado al agua de rosas; Yazd, el pashmak; y Qom cocina el sohán, una galleta de azúcar y azafrán. Por cierto, el azafrán se usa para perfumar tanto pasteles y dulces como sorbetes y helados, a los que también son muy aficionados los iraníes, que los preparan con azahar, rosas, violetas y otros aromas florales. Las calles de las principales ciudades y los bazares están punteados por numerosas heladerías y también por tiendas en las que se sirven zumos de todo tipo de frutas elaborados a gusto del cliente y en su presencia.

Entre los refrescos más populares, y que por su originalidad más pueden llamar la atención del visitante, está sin duda el sekandjabin, que es una infusión

de menta, vinagre y azúcar, que se sirve helada; y también el abdugh, un yogur ligeramente salado, y mezclado con agua fría. Los iraníes lo consideran uno

de los mejores remedios contra la sed y el sofoco de los pesados días de verano, aunque lo consumen a lo largo de todo el año, por su leve y agradable sabor y su valor nutritivo e hidratante.

Claro que resultaría imperdonable terminar esta visita a la despensa de Irán sin dedicar algunas palabras al té (chai), indiscutida bebida nacional, cuyo cultivo llegó a estas tierras hace ochenta años de la mano de un diplomático que había permanecido algún tiempo destinado en la India y que observó la similitud de suelos y clima de los territorios en los que se plantaba al norte de la península indostánica con los de las regiones del Caspio iraní (Guilán y Mazandarán). Tras una serie de esfuerzos inicialmente resueltos en fracasos, consiguió poner en marcha las primeras plantaciones estables de té, que hoy se han multiplicado hasta convertirse en más de setenta mil, que

ocupan a ochenta mil personas y cubren prácticamente las necesidades del ingente consumo doméstico.

En Irán, el té negro se bebe a todas horas. Se sirve (al contrario que en ciertos países del Magreb) sin acompañamiento de ningún tipo de hierba aromática, y muy poco cargado; además, sin azúcar. Los iraníes se ponen el terrón de azúcar entre los dientes cuando beben el té, que se endulza ya en el interior de la boca. El té -junto con algunas broquetas- será uno de los pocos productos de esta rica despensa que el turista que visite Irán podrá degustar, ya que la restauración pública trabaja con un inexplicable desprecio hacia la cocina propia, que se mezcla, con demasiada frecuencia, con una imperdonable desidia. Cualquier comida modesta en casa de una familia iraní supera con mucho el aburrido y descuidado menú que sirven los mejores hoteles. ■



En los viejos bazares convive el comercio alimentario con el textil y las más variadas artesanías.

