

«Shop&Food» im Sentitreff

# Die persische Küche entdecken

VON JANINA FAZEKAS

Mmmmh, wie das duftet! Minu ist bereits am Vorbereiten des Khorescht-E Fesendschan. Khorescht ...was? Der Kohrescht-E Fesendschan ist eine persische Spezialität, ursprünglich aus der Region um das kaspische Meer, also vom Norden Irans. Ein Eintopf, bestehend aus einer Sauce mit Walnüssen, Granatapfel, Zwiebeln und Gewürzen wie Zimt und Zucker. Zimt und Zucker in einem Topf, zu dem auch noch Poulet oder Gemüse beigefügt wird? Jawohl! Persisch zu essen bedeutet nämlich vor allem, zwischen den einzelnen Gerichten die Balance zu halten. Jedem Lebensmittel wird eine wärmende oder kühlende Eigenschaft zugeordnet. Süßes wird mit Saurem kombiniert, ein kräftiger Geschmack wird mit Joghurt neutralisiert, und die Geschmacksnerven sind wieder bereit, um neu angeregt zu werden. Das persische Essen ist ein Fest der Sinne!

Der Khorescht muss drei Stunden kochen. In der Zwischenzeit bleibt genügend Zeit, um Geschichten von Minu zu erfahren, vor allem natürlich über das Essen. Und was wäre eine persische Mahlzeit ohne Reis, auf Persisch «Polo» genannt. Wichtig ist dabei die Kruste aus Safranreis. Diese richtig knusprig herzustellen, ohne dass sie anbrennt, zeichnet nämlich die Qualität der Kochkünste aus. Im Iran nicht selten der Test, um herauszufinden, ob die Köchin als Schwiegertochter geeignet ist. Doch auch Gesundes gehört zur persi-

schen Küche: So zum Beispiel der Salad Shirazi, ein Gericht, dessen Rezept ursprünglich aus der südlichen Stadt Shiraz stammt und der zu fast jedem Essen gereicht wird. Bis heute soll es als Strafe gelten, die Zutaten des Salats möglichst klein zu schneiden.

Sie wollen wissen, woraus der leckere Salat besteht und wie ein Khorescht oder der Krustenreis zubereitet werden? Bei «Shop&Food Kochen» finden Sie das und

noch viel mehr heraus. Wir beginnen jeweils um 16.45 Uhr, bereiten die Zutaten vor und schauen Minu beim Kochen über die Schulter. Immer wieder gibt's etwas zu probieren, und um ungefähr 20 Uhr können wir gemeinsam die zubereiteten Speisen essen. Es gibt in der Regel ein Fleisch- und ein vegetarisches Gericht und dazu vier bis fünf Beilagen sowie landestypische Getränke. Hier gibt's mehr Infos dazu: [www.shopandfood.ch](http://www.shopandfood.ch).



## Shop&Food

«Shop&Food» existiert seit 2005. Angefangen hat es mit dem Bedürfnis der Lebensmittelläden an der Baselstrasse, bekannter zu werden. Daraufhin wurden zunächst die «Shop&Food – Touren» entwickelt. Interessierte besuchen vier Lebensmittelläden der Baselstrasse, aus vier verschiedenen Kulturen. Am Ende gibt es ein Abendessen aus einem der vier besuchten «Länder».

Aufgrund der Nachfrage von Interessierten, die Gerichte auch selber kochen zu lernen, wurde 2012 «Shop&Food – Kochen» entwickelt. Vigitha bringt die Sri Lanka-Küche näher. Der Fokus liegt dabei auf den verschiedenen Currys und wir rösten unsere eigene Currymischung. Ein unvergessliches Geschmackserlebnis! 2016 kam als weiteres Angebot die persische Küche dazu, welche uns Minu näherbringt.

## Die nächsten Daten

«Shop&Food – Kochen wie in Sri Lanka»: Samstag, 21. Oktober 2017

«Shop&Food – Kochen wie im Iran»: Samstag, 2. Dezember 2017

Jeweils von 16.45 bis 22.00 Uhr. Für Gruppen von 8 bis 12 Personen werden weitere Termine auf Anfrage angeboten. Infos und Buchung: [www.shopandfood.ch](http://www.shopandfood.ch)