

GOTT NYTT PERSISKT ÅR!

Massor av god mat, musik och fest och ett bord fullt av symboler. Laleh Maghonaki som bor i Uppsala men är uppvuxen i Iran, lär oss fira Nauroz, nyår på persiska.

av MALIN OTTOSSON
foto MATILDA LINDEBLAD

Laleh Maghonaki jobbar som integrationskonsult och firar både svenska och persiska högtider. Nauroz, det persiska nyåret, firar hon i sin iranska folkdräkt, här med famnen full av läskande granatäpple.

forts på nästa sida



Med familj, vänner och massor av god mat firar Laleh Maghonaki det persiska nyåret. Maken Danish serverar champagne.

PÅ VÅRDAGJÄMNINGEN den 21 mars firas det persiska nyåret Nauroz med fest och god mat. Traditionen firas framför allt i Iran, Kurdistan, Afghanistan och Tadzjikistan men också av flera hundra tusen personer i Sverige.

Nyårsfirandet inleds en vecka före vårdagjämningen med en eldfest som påminner om vårt firande på valborgsmässoafton. Dagen före nyårsafton dukar varje familj sedan ett nyårsbord, hafsin, med symboler för hälsa, lycka, kärlek och välbefinnande. På kvällen den 21 mars äts en festmåltid och när det nya året börjar säger alla gott nytt år och den äldste i huset delar ut presenter eller ovikta sedlar till alla.

– Det är en flera tusen år gammal fin tradition som bygger på glädje och lycka, säger Laleh Maghonaki.

Laleh kom till Sverige från Iran för 20 år sedan. Hon skulle gifta sig med en iransk man som hennes familj hade valt ut och som hon själv bara sett på kort. Hon kallar det själv för ett kort postorderäktenskap.

– Jag minns när jag kom till Falun, säger hon. Även om det var svårt de första åren så har jag alltid älskat Sverige. Jag kände mig så fri när jag kom hit och jag anpassade mig ganska fort.

Numera är Laleh omgift och bor i Storvreta utanför Uppsala med man och tre barn. Hon arbetar med integrationsfrågor och har bland annat drivit en egen tolkbyrå, hållit kurser i persisk matlagning och föredrag om integration och mångkulturella samfund.



Laxen fylls med citron och örter och serveras med vitlökssmakande currysås. Örtriset i bakgrunden har en gyllene skorpa av cornflakes.

Helstekt lax med örter

4 portioner
1 lax, cirka 1 1/2 kilo
1–2 dl färska örter, koriander och persilja
2 vitlöksklyftor
1 dl valnötter
saften av 1 citron

1/2 tsk grillkrydda
1/2 tsk curry
2 msk tamarindpasta eller citronsaft
1 tsk salt

Så här gör du
Lägg fisken i en ugnsfast form. Hacka och blanda alla övriga ingredienser till en marinad. Lägg marinaden inuti fisken och ugnsstek i 200 grader i cirka 30–40 minuter.



Korgar av filodeg fyllda med kycklingröra är en festlig start på nyårsmiddagen.

Förrättskorgar med kycklingsallad (Olevieh)

4 portioner
500 g kokt potatis
1 kokt eller stekt kycklingfilé
100 g saltgurka
2 kokta ägg
1 dl gröna ärter
2 dl majonnäs, gärna med citronsmak
1 pkt filodeg

Till garnering
bredbladig persilja och paprika

Så här gör du
Pressa potatisen och hacka kycklingen i småbitar. Tärna saltgurkan och äggen och blanda med potatis och kyckling. Blanda i ärter och majonnäs i röran. Skär filodegsarken i fyrkanter, cirka 10 x 10 centimeter. Tryck ner dubbla degark i formarna på en muffinsplåt (det går också att hänga degarken över upp- och nedvända ugnsfasta glas, klädda med bakplåtspapper) och grädda i 4–5 minuter i 200 grader. Ta ut degkorgarna och låt dem svalna. Klicka kycklingsallad i formarna och garnera med persilja och paprika.

Ris med örter (Sabzi polo)

4 portioner
1 1/2 liter vatten
4 dl basmatiris
1 1/2 dl örter, dill, persilja och koriander
1 tsk curry
1 tsk salt
3 msk olja
3 msk vatten
2 dl cornflakes

Så här gör du
Koka upp vattnet. Laga aldrig ris i för liten kastrull, den måste rymma minst 2 liter. Lägg riset i det kokande vattnet tillsammans med kryddor och salt. Låt koka i 5–8 minuter och häll sedan bort vattnet genom ett durkslag. Häll i olja och vatten i botten av en teflonkastrull. Lägg i cornflakes så att det täcker botten. Häll det avrunna riset i kastrullen och låt ångkoka på mycket svag värme i cirka 25 minuter. Vänd sedan upp riset på ett stort fat. Cornflakesen blir till en gyllengul skorpa ovanpå riset.

"EN TRADITION SOM BYGGER PÅ GLÄDJE OCH LYCKA"

fald. Just nu marknadsför hon Lin-néjubleet bland invandrare.

– Fördomarna är problemet, säger hon. Människor är rädda för varandra. Man får inte bara koncentrera sig på olikheter. Det finns ju så många likheter mellan oss människor. Det är viktigt att kunna se det, säger hon. Nyårsfirandet Nauroz har till exempel många likheter med svenskt påskfirande.

Själv firar Laleh både svenska och persiska traditioner.

– Det ger ju dubbel glädje, säger hon och skrattar.

Att lära känna varandra mer genom att prova varandras mat är enligt Laleh ett mycket bra sätt att minska fördomar. Det persiska eller iranska köket (som inte ska blandas ihop med det arabiska) innehåller ofta många olika rätter med mycket grönsaker, ofta risrätter, fisk, lamm och kyckling. Smakerna är inte särskilt heta, men ofta smakrika och välkryddade med örter som dill, koriander och massor av slätbladig persilja.



Det gäller att inte spilla på sina fina festkläder. Storebror David kollar in när Arvid äter saffransglass så försiktigt han kan.

Perser som firar

Det gamla persiska riket är till största delen det land som sedan 1935 heter Iran. Men persiska seder firas också i Afghanistan, Tadzjikistan och Kurdistan. I Sverige finns cirka 70 000 iranier. Det persiska nyåret firas exakt efter att jorden gått ett varv runt solen, det vill säga efter 365 dagar och 6 timmar. Därför infaller själva nyåret vid olika tidpunkter. I år sker det 01:07 natten mot den 21 mars.



Basmatiris är en självklarhet på det persiska matbordet. Laleh pyntar det med olika smaksättning; pistaschnötter, saffran och berberisbär. Det droppformade fatet kommer från Cervera.

Hel kyckling i lergryta

- 4 portioner
- 1 hel kyckling
- 1 gul lök
- 1 morot
- 1 tsk grillkrydda
- 1 tsk curry
- 1/2 påse saffran löst i 1 dl varmt vatten
- 2 dl kallt vatten

Så här gör du
Lägg kycklingen i en lergryta som legat i blöt i 1 timme. Skär lök och morot i bitar och lägg i och kring kycklingen. Krydda och häll på saffransvatten och vanligt vatten. Lägg på locket och ställ in grytan i kall ugn. Sätt ugnen på 200 grader. Kycklingen är färdig efter cirka en timme.

Ris med saffran, berberis och nötter

- 4 portioner
- 4 dl basmatiris
- 1 liter vatten
- 1 tsk salt
- 1/2 påse saffran
- 1 dl varmt vatten
- 1 dl torkade berberisbär eller tranbär
- 1 msk smör eller olja
- 1 dl hackade pistaschnötter

Så här gör du
Koka riset enligt anvisningarna på paketet. Blanda ut saffran i varmt vatten. Ta några deciliter av riset och blanda med saffransvatten. Bryn berberisbären i smör i en minut så att de blir glansiga. Lägg upp riset på ett fat och garnera med saffransris, berberis och hackade pistaschnötter.



Omeletten får mörk färg och god smak av färska örter, spenat och berberisbär.

Örtomelett (Koko zabzai)

- 4 portioner
- 1 dl persilja
- 1 dl koriander
- 1 dl purjolök
- 1 dl färsk spenat
- 5 ägg
- 1/2 dl valnötter
- 1 msk torkade berberisbär eller tranbär
- 1/2 tsk grillkrydda
- salt och peppar
- 3 msk olja

Så här gör du
Hacka örter, lök och spenat. Blanda med ägg, valnötter, torkade bär och kryddor. Smörj en form med olja, häll i smeten och grädda i ugnen i 25–30 minuter i 200 grader, eller stek omeletten på medelvärme i en stekpanna tills den får fin färg.

Currysås

- 4 portioner
- 1 tsk curry
- smör till stekning
- 1/2 dl mjölk
- 3 dl kycklingbuljong
- 2 msk creme fraiche
- 1–2 vitlöksklyftor
- 1 msk ljus majsenaledning

Så här gör du
Fräs curryn i lite smör. Häll i mjölk, buljong och creme fraiche. Pressa i vitlök. Låt koka ett par minuter under omrörning, tillsätt majsenaledning. Låt säsen sjuda i några minuter tills den tjocknar en aning.



Risgrynsdesserten dekoreras med granatäpple och pistaschnötter. I bakgrunden ligger saffransglass.

Risgrynsdessert med saffran och rosenvatten (Sholezard)

- 4 portioner
- 2 dl grötris
- 5 dl vatten
- 1/2 dl socker löst i 1 dl hett vatten
- 1 påse saffran
- 2 msk rosenvatten

Garnering
granatäppelkärnor
hackade pistaschnötter
mandlar
eventuellt kanel

Så här gör du
Koka riset i vattnet på svag värme och rör om då och då så att det inte bränner fast. När gröten nästan är klar häller man i sockerlag och saffran. Dra bort kastrullen från värmen när den är klar, tillsätt rosenvatten och låt gröten dra i 5 minuter.

Garnera med granatäppelkärnor, hackad pistasch, mandlar och eventuellt lite kanel.

Saffransglass med rosenvatten (Bastani saffarani)

- 4 portioner
- 1 påse saffran
- 1/2 dl hett vatten
- 1 1/2 liter vaniljglass
- 1 msk rosenvatten
- rån
- pistaschnötter

Så här gör du
Lös saffran i hett vatten, tillsätt rosenvatten och låt svalna. Blanda glassen med saffransvattnet och ställ den i frysen igen i minst 1 timme.

Klicka ut glassen på rån, lägg ett rån ovanpå och tryck ihop försiktigt. Strö pistaschnötter på och servera genast.



Laleh dukar hafsın, ett nyårsbord med lyckobringande symboler enligt gammal persisk tradition. Det ska finnas minst sju olika saker som börjar på s på persiska.

NYÅRSDUKNING SOM BÖRJAR PÅ S

Dagen före nyårsafton dukar man fram de saker som hör till nyårsdukningen.



Varför finns det inga guldfiskar i djuraffären den 21 mars? Det beror på att alla som firar persiskt nyår köper hem dem för att ha på bordet som en symbol för livet och jordens rörelse.



Mynt, sekkeh, ska ge huset rikedom.



Levande ljus på bordet symboliserar eld.



Vete, sabzeh, ska ge god skörd.



Glädjen symboliseras av röda äpplen, sib.



Helandet symboliseras av Samano, en pudding av vetegroddar.

Hafsın betyder sju saker som börjar på s. På bordet ska minst sju symboler på s finnas med.

Senjed: Söta ökenfrukter som påminner om dadlar. Frukterna symboliserar tålamod. **Somaq:** Syrlig krydda som ska se till att maten får god smak i framtiden. **Sabzeh:** Vete som fått gro och bli grönt. Det ska symbolisera god skörd. **Sib:** Röda äpplen symboliserar glädje. **Sonbol:** Hyacinter på bordet är en symbol för skönhet. **Sir:** Vitlök symboliserar hälsa och kampen mot sjukdomar. **Serkeh:** Vinäger i en flaska symboliserar rörelse i livet. **Sekkeh:** Mynt som ska ge huset rikedom. **Samano:** Pudding gjord av vetegroddar som symboliserar helande.

Förutom de sju symbolerna på s ska det också finnas: **Levande ljus** som symboliserar elden. **En spegel** som symboliserar renheten. **Målade ägg** som symboliserar fruktbarhet. En skål med en eller flera **levande guldfiskar** som symboliserar livet och jordens rörelse. **En apelsin** i en skål med vatten, som en symbol för universum. **Kakor och nötter** som står för festligheter. **En bok med dikter av poeten Hafez** som symboliserar den rika persiska kulturen. Hafsın står sedan dukat i 13 dagar fram till **Sizdeh behdar**, då nyårsfirandet avslutas med en utflykt ut i naturen.