

# Шафран

Пряность и пищевой краситель оранжевого цвета, получаемый из высушенных рылец цветков шафрана посевного (*Crocus sativus*).



С давних пор считается одной из самых дорогостоящих пряностей, что объясняется трудоемкостью производства: один цветок дает всего лишь три рыльца, а для получения килограмма пряности требуется 200 тысяч цветков. До 90 % мирового урожая шафрана собирают в Иране.

Предположительно родиной его является полуостров Балканы. В настоящее время растение распространено в Центральной Европе, Средиземноморье, Центральной и Малой Азии, на территории стран Ближнего Востока.

Шафран, или, как его еще называют, крокус, культивируется в Индии, Греции, Франции, Италии, Турции, Пакистане, Китае, США. Но самые большие плантации находятся в Испании, которая является самым крупным поставщиком этой пряности.

Существует несколько видов крокуса. Самым ценным и дорогим считается кашмирский, культивируемый в Индии. Он имеет темно-красный окрас и обладает очень насыщенным вкусом. За ним следует испанский крокус, который имеет две разновидности – Купе и Супериор. Первый ценится дороже, т. к. собираются только верхние части рыльца цветка, имеющие более темную окраску и выраженный вкус.

Третье почетное место принадлежит иранскому шафрану. Он более популярен, т. к. считается самым недорогим.

Выращивание и сбор шафрана – занятие довольно трудоемкое. Собирают его вручную во время цветения, на рассвете, пока полностью не встало солнце. Срывают цветки, а затем из них, также вручную, вырезают рыльца пестиков. Когда они высыхают, становятся похожими на тонкие ниточки. Непрерывное массовое цветение крокуса составляет около двух недель, каждый цветок цветет два-три дня и засыхает. Сбор производят в первый день цветения бутона. Чтобы получить килограмм пряности, нужно собрать около 150 000 цветков. С одного поля в один акр удастся собрать не более четырех-пяти килограммов шафрана. Крокусы на одном месте растут три-четыре года, затем плантацию необходимо обновлять и высаживать новые луковицы.

# Использование шафрана в кулинарии

Шафран – очень сильная пряность. Его запах сильный, дурманящий, а вкус – пряно-горьковатый. Для окрашивания трех литров воды достаточно двух рылец шафрана. Аромат специи раскрывается не сразу и не выветривается при продолжительной готовке. Лучше предварительно замочить ее в теплой воде или молоке или сделать спиртовую настойку, а потом уже добавлять раствор в блюдо. Аромат пряности развивается в течение 12–24 часов. Выпечка с шафраном на следующий день будет ароматнее. Можно подготовить шафран и другим способом. Сначала слегка поджарить рыльца на сухой сковороде, растереть их в порошок и залить теплым молоком на полчаса. Потом добавить это молоко в блюда из риса или выпечку. Можно порошок шафрана добавлять в блюдо и без замачивания. В любом случае порошка шафрана пойдет меньше, чем целых рылец.

Шафран – идеальная приправа для молочных блюд, выпечки, кремов и сладких подливок, мороженого и сливок, муссов и желе. Например, на порцию заварного крема для торта достаточно 7–10 рылец шафрана, чтобы крем приобрел исключительный аромат и золотистый цвет.

На Востоке шафран широко применяют для приготовления пловов, мясных и куриных блюд. Особенную нотку эта специя добавляет сладким пловом с миндалем, кешью и изюмом.

Приправляют шафраном рыбные блюда и блюда из морепродуктов, подкрашивают прозрачные бульоны и уху, соусы и супы в средиземноморской кухне, блюда из цветной капусты, помидоров, спаржи, сливочное масло и сыры, ароматизируют ликеры и безалкогольные напитки.

Шафран является прекрасной приправой к кофе и чаю, особенно с молоком. На чашку чая достаточно двух рылец пряности.

Аромат шафрана настолько своеобразен, что, как правило, он используется в блюдах самостоятельно, без примеси других пряностей, и не входит в состав пряных смесей специй. Но если очень хочется его с чем-то сочетать, то это может быть корица, базилик, тимьян, розмарин, киндза.

Шафран – очень сильная пряность и используется в минимальных количествах. Нормы закладки варьируются в зависимости от видов блюд и вкусовых пристрастий. Но в любом случае счет идет на маленькие щепотки или штучное количество рылец, но никак не на чайные ложки. Избыток специи может сделать блюдо горьким.

Шафран является замечательной добавкой к блюдам из рыбы, овощей, бобовых, а также к мучным изделиям.

Лучший шафран – из Испании, Кашмира, Ирана, Турции, Греции и Марокко. Веточки или порошок – обычно их настаивают в теплой воде перед использованием в ризотто и пилафах, в рыбных супах и гуляшах, для придания аромата и яркого желтого цвета, в индийских сладостях и корнуольских шафрановых булочках.

В кулинарии за счет неповторимого вкуса, аромата и окрашивающих свойств шафран называется «Царь специй». Он помогает перевариваться молоку и придает блюдам чудесный вкус и тонкий аромат. В химический состав шафрана входят каротины, воски, эфирное масло и другие вещества. При покупке пряности надо быть очень осторожным – есть много любителей заработать на поддельном шафране – или на пестиках дикого шафрана (крокуса), или на резаной, крашеной и слегка ароматизированной бумаге. Шафран должен быть нитевидным, длинным, пушистым и темно-шафрановым, а не оранжевым или бледным, коротким или состоящим из трех маленьких жилок. Чем дешевле шафран, тем меньше там шафрана.

## Рецепт

*Напиток их шафрана (1 порция)*

Шафран 2–3 шт

Изюм 2–3 шт

Вода 100 грамм

1. Шафран и изюм поместить в 1/2 стакана холодной воды.
2. Оставить на ночь настояться – вода будет золотисто-оранжевого цвета.
3. Утром выпить натощак и приготовить следующую порцию (для вечернего приема).
4. Длительность курса – 2 мес. Оптимальное время года для приема – весна и лето.

## Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 11,4 гр

Жиры 5,9 гр

Углеводы 61,5 гр

Калорийность: 310 кКал

Рыльца шафрана содержат 0,34 % эфирного масла, состоящего из терпеновых альдегидов, образующих шафранол, пинена, пинеола, синеола, тиамина, включают рибофлавин, флавоны, витамины, гликозиды, жирные масла, камедь, сахар, соли кальция и фосфора. Красящие свойства шафрана обусловлены наличием каротиноидов, в особенности гликозида кроцина, а также альфа- и бета-каротина, ликопина. Магний, железо, селен, марганец, медь, цинк, кальций, калий – и это еще не все. Витамины, наиболее важные для бесперебойной работы жизненно важных органов, тоже присутствуют: С, А, группы В.

# Использование шафрана в медицине

Шафран улучшает пищеварение и аппетит, тонизирует организм, его используют для укрепления желудка, сердца, печени, органов дыхания и нервной системы, для очищения почек, как болеутоляющее, успокаивающее, противосудорожное, мочегонное, желчегонное и потогонное средство. Однако шафран нельзя применять во время беременности, так как он может спровоцировать выкидыш.

Шафран широко используется в фармацевтической промышленности, входит в состав около 300 лекарств восточной медицины. Издавна настоем шафрана лечили катаракту, и сейчас он входит в состав глазных капель.

Шафран питает все клетки организма, разглаживает кожу, улучшает цвет лица, память, работу ума, поднимает настроение.

В Аюрведе шафран очень широко применяется при перевозбуждении и нервных заболеваниях – он успокаивает, снимает судороги и спазмы, лечит истерию, нормализует число сердечных сокращений. Облегчает приступы судорожного кашля, способствует отхождению мокроты. Обладает мочегонным и потогонным действием. Настоем шафрана промывают глаза.

Растение обладает лекарственными свойствами, излечивающими более 100 болезней. Практически любая болезнь, независимо от того, начальная это стадия или последняя, шафраном излечивается на 85–87 %. Исследованиями это доказано неоднократно.

Целебные свойства шафрана включают в себя:

- лечение онкологических заболеваний (даже на поздних стадиях заболевания оказывает противоопухолевое действие и блокирует рост раковых клеток);
- очищение крови (обновляет и очищает кровь, а значит, укрепляет сердечно-сосудистую систему, питает все клетки организма);
- улучшение мозговой активности (рост тканей головного мозга, улучшение памяти);
- излечение неврозов;
- снятие головной боли и бессонницы;
- регулирование желудочно-кишечной функции;
- избавление от избытка желчи;
- очищение почек и мочевого пузыря (шафран с медом способствует дроблению камней в почках и мочевом пузыре);
- антиоксидантное действие (улучшение энергетического обмена, уничтожение вредных веществ);
- тонизирующее действие;
- восстановление зрения, лечение сетчатки глаза;
- улучшение эрекции;
- облегчение боли в критические дни;
- лечение ожогов и опухолей;
- избавление от аллергии;
- лечение алкогольной зависимости;

- ветрогонное и противоспазматическое действие;
- омолаживание всего организма;
- понижение уровня радиации в организме.

## **Предостережения**

Большое количество специи может стать причиной очень сильного перенапряжения органов чувств, а также нервного напряжения. Если принять ее с вином, отмечается значительное усиление опьянения. Чрезмерное количество пряности вызывает сильнейшее отравление, которое может привести к смерти человека, так что будьте осторожны и употребляйте шафран рационально.



## Использование шафрана в эзотерике

С древних времен данная пряность славилась и своей способностью избавлять от меланхолии, болевых ощущений, депрессивных состояний и все потому, что ей свойственно усиливать синтез серотонина, т. е. гормона радости. Из этого следует, что шафран является легким психотропным средством, которое не вызывает привыкания. Воздействуя на организм, данная приправа помогает удалить застой крови в сосудах, очистить лимфу, восстановить процесс пищеварения, укрепить респираторные органы и органы чувств, а также значительно улучшить работу почек и печени. С ее же помощью можно повысить потенцию, сохранить молодость кожи и улучшить цвет лица. В аптеках можно приобрести и специальные глазные капли, в состав которых входит крокус.

Содержится данное растение и в весьма разнообразных лекарственных настойках, которые наделены общеукрепляющим действием. Шафран наряду с молоком усиливает рост тканей головного мозга. Такое же сочетание компонентов улучшает память. На сегодняшний день ученым известно и о том, что данная специя является сильным антиоксидантом, которому свойственно уничтожать все вредные вещества, вырабатываемые в человеческом организме. Их уничтожение осуществляется каротиноидами, которых в специи предостаточно. Если необходимо избавиться от похмельного синдрома, уменьшить чувство голода или вылечить воспаление уха, тогда Вам также следует обратиться за помощью к этой специи. Эта же пряность способствует увеличению выделения секрета слизистыми оболочками респираторных путей. Ее принято считать сильнейшим стимулятором иммунной системы.

## **Использование шафрана в косметологии**

Благодаря многочисленным полезным свойствам, шафран – эффективный компонент современных косметических средств. Кремы с содержанием крокуса творят истинные чудеса. Даже при не очень длительном применении такого препарата красоты заметен потрясающий, удивительный результат – лицо приобретает прекрасный цвет, погрешности и пятна исчезают, шрамы чудесным образом разглаживаются, проблемная кожа становится идеальной. Косметические средства с содержанием шафрана обладают ярко выраженным омолаживающим эффектом – они активно стимулируют внутриклеточные обменные процессы. Благодаря ранозаживляющим свойствам крокуса, кремы на его основе прекрасно защищают кожу, препятствуют возникновению воспалительных процессов, делают ее бархатистой и мягкой, как у ребенка. Использование крокуса позволяет эффективно увлажнить кожу, заметно повлиять на улучшение ее структуры, воспрепятствовать потере необходимой для клеток влаги. Особенно это ценно, когда речь идет о нежной коже вокруг глаз. Шафран входит в состав практически всего современного косметического арсенала: кремы, шампуни, гели, маски, бальзамы, соли и пенки для ванн, лосьоны, скрабы и многое другое. Ведущие косметические производители с мировым именем активно используют шафран при создании своих эксклюзивных препаратов.

# Масло шафрана

Относится к категории редких масел, поэтому наносить на кожу чистое масло нельзя – его обязательно надо смешивать с базовыми маслами.

Для обогащения кремов, тоников, масок, шампуней используется 4–5 капель масла шафрана на 5 г основы.

Мало кто знает, что шафран – это знаменитый цветок крокус.



Шафрановое масло имеет следующее действие:

- Омолаживающее. Отлично стимулирует обменные процессы в клетках кожи, особенно в области вокруг глаз.
- Тонизирующее. Придает коже нежность и бархатистость.
- Увлажняющее. Способствует глубокому увлажнению и разглаживанию кожи.
- Противовоспалительное. Обладает активным действием против воспалений на коже, избавляя от гнойничков.
- Отбеливающее. Осветляет кожу лица, избавляя от следов воспалений и пигментных пятен.
- Укрепляющее. Укрепляет структуру волос и придает им слегка золотистый оттенок.

Ароматерапия эфирным маслом шафрана избавляет от истерии, депрессии и бессонницы, снимает головную боль и повышает тонус организма. Эфирное масло шафрана отлично фиксирует летучие ароматные компоненты парфюмерных композиций и вместе с тем обладает собственным неповторимым богатым ароматом, поэтому его применяют в элитных парфюмах как базовую ноту восточных, цветочных, фужерных духов.

*А теперь отправимся в путешествие на родину шафрана – в Иран...*

# Иран. Исламская республика

До 1935 года также Персия – государство в передней Азии.



Столица Ирана – Тегеран. На западе граничит с Ираком, на северо-западе – с Азербайджаном, Арменией, Турцией, непризнанной Нагорно-Карабахской Республикой, на севере – с Туркменистаном, на востоке – с Афганистаном и Пакистаном. С севера Иран омывается Каспийским морем, с юга – Персидским и Оманским заливами Индийского океана. Численность населения – 33 млн чел.

# Государственное устройство

Основа государственности современного Ирана – Конституция 1979 года. Страна является исламской республикой. В 2013 году Иран остается одной из немногих реальных теократий в мире.

Глава государства – Высший руководитель. Именно он определяет общую политику страны. Рахбар – главнокомандующий вооруженными силами Ирана, он же руководитель военной разведки. В праве верховного главнокомандующего назначать чиновников на ключевые посты.

Вторым лицом в стране считается президент. Он же гарант конституции и глава исполнительной власти.

Законодательную власть в стране представляет Меджлис – однопалатный парламент. Меджлис состоит из 290 членов, которые выбираются путем всенародного голосования на четырехлетний срок. Парламент разрабатывает государственные законопроекты, ратифицирует международные договоры и проводит расчет государственного бюджета. Все кандидаты на пост депутата в Меджлисе должны быть утверждены Советом стражей.

Согласно правилам, Совет стражей конституции состоит из 12 членов: 6 представителей назначаются Высшим руководителем, остальные 6 утверждаются в парламенте, после представления со стороны председателя Верховного суда. В Совете стражей утверждаются кандидаты на ключевые посты в государстве, в том числе и кандидаты в президенты, парламент и члены правительства. Главная обязанность Совета – проверка законопроектов на соответствие исламскому праву.

Совет целесообразности выполняет разрешение спорных вопросов, которые могут возникать между Меджлисом и Советом стражей.

В Совет экспертов входят 86 представителей исламского духовенства, а его заседания проводятся каждый год на протяжении недели. На заседаниях Совета экспертов выполняется утверждение Высшего руководителя, и Совет вправе сместить его с должности, в случае невыполнения им взятых на себя обязательств, в любое время.

Органы местного самоуправления действуют во всех городах и деревнях Ирана. Их выбор проходит путем демократического голосования один раз в четыре года.

Судебная система страны представлена Народным судом, чья юрисдикция заключена в ведении гражданских и уголовных дел, а также Революционным судом, решающим вопросы особых преступлений, в том числе совершенных против государства. Вердикт, вынесенный Революционным судом, беспелляционный. Также в Иране действует Особый духовный суд. Его решения также не подлежат обжалованию, он действует отдельно от общей судебной системы страны. Решения высшей инстанции в духовном суде принимает Рахбар.

Главная административная единица страны – останы, далее они делятся на шахрестаны и далее дробятся на бахши. В каждом остане существует выборный губернатор – остандар. Всего на территории Ирана выделяется 31 остан.

# История

История развития государственности в Иране относится к одной из самых древних на земле. На протяжении многих веков страна играла одну из главных ролей на Востоке.

Заселение территории страны начинается в глубокой древности. Иранские народы становятся одними из самых обширных уже к началу I тысячелетия до н. э. Первое большое государство на территории современного Ирана – Мидийское царство. Его основывают в начале VIII века до н. э.

В четвертом веке на территории Ирана образовывается крупная империя Ахеменидов, ее императором был Дарий Гистасп. Дарий отличался крайней жестокостью, навел в империи порядок и приступил к завоевательным походам. После этого территория его империи расширилась на востоке до Инда, а на западе – до Балкан. Именно на этот период приходится расцвет государства, позднее оно не было настолько сильным.

Наследники Дария I начинают нарушать принципы внутреннего государственного устройства, и империя Ахеменидов теряет свое могущество. Этим воспользовался македонский полководец Александр, легко завоевавший государство, выступив против персов. Империя Ахеменидов пала к 330 году до н. э.

Смерть Александра Македонского приводит к тому, что в 320 году до н. э. империя снова распадается на отдельные государства. Так, в 224 году Ардашир Папакан разбивает армию парфян Артабана IV. Именно сын правителя небольшого городка Хейр в Парсе, Ардашир Папакан, становится основателем огромной Персидской империи, или Ираншахра («Царства ариев»). Он же основывает новую династию Сасанидов.

Арабские набеги на Сасанидский Иран завершаются в 632 году. Самое сокрушительное поражение персидская армия терпит в 637 году в битве при Кадисии. Арабское завоевание Персии продолжается вплоть до 652 года, после она становится частью государства Халифата Омейядов. После арабы распространяют в Иране ислам, который в корне меняет культуру персов.

В 1220 году на северо-востоке страны, на тот момент входящей в Хорезмское царство, появляются войска Чингисхана. Вся территория была разорена, убито примерно половина населения.

Следующий этап централизации – приход к власти династии Сефевидов, они же завершают период монгольского господства. Самым известным царем был Аббас I, в его правление государство достигает расцвета. Он разгромил Османскую империю и расширил границы своей страны до Грузии и Армении, а на востоке – до Тигра и Инда.

В 1781 году власть переходит к династии Каджаров. Ее основатель – скопец Ага-Мохаммед-хан. Укрепив власть у себя в стране, он совершает поход на Грузию, разрушает Тбилиси и уничтожает примерно 20 тысяч жителей.

После неудачных войн с Россией Персия лишается территории Армении и Азербайджана. В 1906 году происходит Конституционная революция, и Иран становится конституционной монархией. Летом 1918 года территория оккупировается британскими войсками.

Во Второй мировой войне шахиншах Пехлеви отказывает Советскому Союзу и Великобритании в размещении их войск на территории страны. После союзники вторгаются в страну и свергают шаха, устанавливая свой контроль над железными дорогами и нефтяными месторождениями. Суверенитет Ирана восстанавливается в 1942 году, к власти приходит сын правителя – Мохаммед.

В 1963 году в стране появляются предпосылки «Белой революции», связанной с переходом от монархического правления к исламской республике. Началом революции называют 1978 год, она была

подавлена.

Страна получает статус республики 1 апреля 1979 года после проведения всенародного референдума. Новая конституция принимается 3 декабря.



# Экономика

Иран остается аграрно-индустриальной страной с достаточно развитой нефтепромышленностью. Доля ВВП в секторе услуг (2002 год) составляет 55 %, промышленности – 26 %, доля сельского хозяйства, рыболовства и лесного хозяйства – 19 %. Страна занимает 4 место в мире по объемам добычи нефти. Также территория богата такими полезными ископаемыми, как природный газ, каменный уголь, полиметаллические руды, хромиты, золото, сурьма, барит, мышьяк.

Основные отрасли промышленности – нефтепереработка, нефтехимия, химия, пищевая, текстильная автомобильная, черная и цветная металлургия и судостроение.

В наиболее засушливых районах сельское хозяйство ведется путем использования ирригационных систем. Иран богат зерновыми (пшеница, ячмень, рис), бобовыми, хлопчатником, сахарной свеклой, табаком и орехами.

Выращивают фисташки, миндаль, грецкий орех. Иран широко известен своими пряностями – шафран, тмин, хна. Также выращивают цитрусовые, камеденосные и лекарственные растения. Страна является лидером по производству фисташек, занимает 2 место в мире по объемам выращивания абрикосов, 3 место – по объемам производства мандаринов, изюма и грецких орехов.

Засушливые территории используют для плодоводства, виноградарства, бахчеводства. Развито экстенсивное животноводство – выращивают овец, коз, крупный рогатый скот и верблюдов. Кормовое скотоводство появляется в южных и восточных районах. Жители также занимаются морским рыболовством, промышленный отлов осетровых в Каспии и производство черной икры – ведущие направления.

Кустарные производства: изготовление изделий из бронзы, стекла, резьба по дереву и миниатюрная живопись.

В 2001 году в Иране отдохнуло около 1402 тысяч иностранных туристов. Страна становится все привлекательней для путешественников, в том числе и благодаря развитию зон беспошлинной торговли.

Главные статьи экспорта: поставки нефти и нефтепродуктов, черная икра, фисташки, сталь, изюм, абрикосы и ковры.

# Туризм



Иран с его природными условиями и историческими достопримечательностями входит в первую десятку стран мира, наиболее привлекательных для туристов.

Природные богатства Ирана создают условия для самых разнообразных видов отдыха – от походов и катания на лыжах в горах Эльбрус до пляжного отдыха на берегу Персидского залива и Каспийского моря. В течение ближайших пяти лет наиболее быстрыми темпами будет развиваться туристическая инфраструктура на берегу Персидского залива, главным образом на острове Киш, где в настоящее время в год отдыхает более одного миллиона туристов, в основном иранцев.

До конца 1970-х Иран пользовался значительной популярностью среди туристов, но в связи с исламской революцией 1979 года и ирано-иракской войной поток туристов резко упал. С начала 2000-х, несмотря на международную напряженность, руководство страны проводит политику стимулирования туризма и развития туристической инфраструктуры.

Согласно данным Всемирной туристской организации, по объему доходов от туризма Иран в настоящее время занимает 68-е место в мире. По словам иранских официальных лиц, в 2004 году около 1659 тысяч иностранных туристов посетили Иран (хотя государственная статистика не выделяет отдельно туристов, бизнесменов и религиозных паломников), большинство – из азиатских стран, в том числе из республик Средней Азии, около 10 % – из Северной Америки и стран Европейского Союза (в частности, Германии, Италии, Болгарии, Франции, Бельгии). Самые популярные туристические направления – Исфахан, Мешхед и Шираз. Иран обладает большим потенциалом для привлечения туристов из мусульманских стран, а также Китая и Индии.

Инфраструктура туризма в Иране развивалась довольно быстро. По состоянию на 2010 год, в стадии строительства находилось порядка 400 отелей и 200 апартаментов по всей стране, около 66 % из них строились в Тегеране, Геляне, Мазендеране, Хорасан-Резави и Исфахане.

Большое внимание развитию туризма в Иране уделяет Организация культурного наследия, туризма и ремесел Ирана, которая несет ответственность за создание, развитие и функционирование туристических

объектов в стране, ремонт и реконструкцию туристических объектов за счет прямых инвестиций или предоставления кредитов частному сектору, выдачу лицензий, контроль над созданием и деятельностью гостиниц, ресторанов, туристических агентств и их оценкой (рейтингование). Инвестиции в зонах свободной торговли Ирана освобождаются от налогов на срок до 20 лет.

В Иране развиваются такие направления туризма, как экотуризм, восстановление исторических сооружений, знакомство с народными промыслами и оздоровительный туризм. В 2012 году в страну приезжало порядка 30 000 человек на лечение.

В настоящее время до 1,8 % числа рабочих мест в Иране создается в сфере туризма. Правительством страны принят документ «20-летнее видение туристической отрасли», который предусматривает инвестирование в этот сектор \$ 32 млрд и достижение 20 миллионов туристов к 2025 году. В целях стимулирования внутренних и прямых иностранных инвестиций в этот сектор предусмотрено 50 %-е снижение налогов для ранее созданных туристических фирм, включая пятизвездочные отели.

# Достопримечательности

1. *Монумент Азади* – это архитектурный символ Тегерана, построенный в 1971 году к дате 2500-летия Персидской империи.

Первоначально башня носила название «башни памяти царей». Неофициальное название башни – «Ворота в Тегеран», поскольку именно она встречает гостей города, прибывших в Тегеран через аэропорт Мехрабад.

Мраморный монумент высотой 45 метров с 8000 каменными блоками построен на деньги иранских промышленников. Спроектировал эту скульптуру Хоссейн Аманат. Рядом с памятником находится музей Азади.

Ночью башня подсвечивается, а также подсветка сопровождается музыкальными композициями. Кульминация данного шоу – цвет национального флага страны на башне.

2. *Персеполь* – это древнеперсидский город, возникший в VI–V вв. до н. э. Он являлся столицей огромной империи Ахеменидов.

Расположен в 900 км к югу от Тегерана. В Персеполе сохранились остатки дворцового комплекса, культовых сооружений и многое другое. В наше время руины Персеполя представляют собой огромный дворцовый комплекс на возвышенной платформе. В пяти километрах от него расположена царская гробница Накше-Рустам. Знамениты также скальные рельефы в Накше-Рустам и Накше-Раджаб.

В Персеполе сохранились руины многих сооружений древней эпохи, наиболее знаменит дворец Ападана с церемониальным залом и 72 колоннами.

3. *Дур-Унташ* – это древний город и храмовый комплекс, сохранившийся от государства Элам, расположен в провинции Хузестан нынешнего Ирана.

Комплекс знаменит своим зиккуратом, одним из немногочисленных за пределами Месопотамии.

Комплекс был сооружен около 1250 года до н. э. царем Элама Унташ-Напириша в честь великого бога Ишушинака. Первоначально город назывался Дур-Унташ (город Унташа). Вокруг города были возведены три концентрических стены. Большой зиккурат во внутреннем городе был посвящен главному божеству, зиккурат был выстроен на месте большой ровной площади. В центре расположено 11 храмов малых божеств. Планировалось построить 22 храма, но строительство было остановлено после смерти царя. Во внешних частях города расположены королевский дворец и королевские погребальные дворцы.

Город существовал до ассирийского завоевания, его разрушил царь Ашурбанипал в 640 до н. э.

Зиккурат считается наиболее хорошо сохранившимся из всех зиккуратов в мире.

4. Центром комплекса является *Ападана Дария*, которая возвышена над террасой на высоту четыре метра. К ней ведут две парадные лестницы, до такой степени пологие, что по ним можно было проехать на колесницах. Важнейшей же ценностью этих лестниц и всей террасы Ападаны являются рельефы, высеченные на каменных плитах. По внешней стороне лестницы изображено торжественное шествие царской гвардии, а по внутренней – шествие слуг, несущих баранов, сосуды, бурдюки с вином. Такое же действие запечатлено и на рельефах самой Ападаны, где в шествие построены представители покоренных народов. У восточной двери Ападаны изображен восседающий на троне царь царей Дарий I, за ним стоит наследник престола Ксеркс.

Ападана являлась большим залом, окруженным вестибюлями. Крыша сооружения, возможно, была деревянной и поддерживалась 72 каменными колоннами, 13 из которых сохранились.



5. *Арг-е Бам*. Городская цитадель предположительно была основана более 2500 лет назад. Является одним из крупнейших глиняных возведений в мире. Площадью около 180 000 м<sup>2</sup>, стены 6–7 м высотой и длиной около 1815 м. Наиболее крупный и древний образец персидской глинобитной крепости из самана. Эта крупнейшая в мире глинобитная постройка расположена на Великом шелковом пути в иранском городе Бам (провинция Керман).

Памятник состоит из архитектурных наслоений различных эпох, включая реставрационные действия послевоенного времени. Древнейший пласт Бамской цитадели составляет «Девичья крепость», строительство которой было начато в VII веке, вероятно, еще Сасанидами. Внутри крепости находится несколько мавзолеев XII века и 38 караульных башен, а также резиденция наместника Сефевидов и соборная мечеть XVIII века. Уникально старинное здание для получения и хранения льда. Золотой век Бама закончился в XII веке из-за нашествий тюркских кочевников, а затем и монголов. Начало возрождению Бамской цитадели положил Тамерлан. Залогом ее процветания служили подземные ирригационные каналы, древнейшие из которых были сооружены еще до нашей эры.

6. *Кандован* – это деревня в Иране, является туристической достопримечательностью. Деревня знаменита своими жилищами, вырубленными в скалах. Возраст некоторых из этих скальных жилищ насчитывает до 700 лет, при этом они до сих пор населены. Кандован с давних времен пользуется известностью, тут расположена масса отелей и ресторанов. В Кандоване существуют минеральные источники.



7. *Площадь Имама в Исфахане.* Построенная еще в конце 16-го века, Площадь Имама в Исфахане и сегодня потрясает своими необычными размерами. Ее длина – 560 м, а ширина – 165 м. Активное строительство данного исторического комплекса началось с того момента, когда иранский шах Аббас Первый перенес свою столицу в Исфахан. Площадь с четырех сторон застроена различными памятниками архитектуры. С южной стороны она выходит на мечеть Имама. На западе расположен дворец Али-Капу. На восточной стороне возвышается мечеть шейха Лютфуллы. Северная часть площади упирается в крупный восточный базар.

8. *Дом-ледник в Язде.* Еще с древних времен перед людьми стоял вопрос хранения скоропортящихся продуктов. Особенно это касалось стран с теплым климатом. Своеобразным холодильником того времени и были так называемые дома-ледники, один из которых сохранился до наших дней в городе Язд. Пользуясь тем, что в Иране очень холодные ночи, древние персы рыли специальные каналы в тенистой местности, подальше от солнца. За ночь вода в этих каналах замерзала, а утром люди вырубали скопившийся там лед и отправляли в специальные помещения, которые и получили названия домов-ледников. Эти здания, обладавшие специальной формой и конструкцией, позволяли, несмотря на жаркий климат, довольно долго хранить продукты.

9. *Остров Киш* находится на северо-востоке Персидского залива и пользуется немалой популярностью у жителей страны и туристов – на сегодняшний день он имеет статус самого посещаемого курорта в Иране. Несмотря на свои весьма скромные размеры (он занимает чуть более 90 кв. км), коралловый остров Киш манит путешественников спокойным морем и прекрасными песчаными пляжами, а дайверов – изумительной красоты кораллами, вокруг которых кипит цветастая морская жизнь.



10. *Тебризский базар* – один из самых старых рынков на Среднем Востоке и самый большой крытый рынок в мире, ни больше ни меньше. Он был внесен ЮНЕСКО в Список объектов Всемирного наследия в июле 2010 г. Это был первый подобный прецедент в мировой истории. Площадь Тебризского базара составляет более одного млн кв. м. Это даже не базар, а огромный архитектурный комплекс, в котором есть и мечети, и мастерские, и склады, и жилые помещения. Всего здесь насчитывается более 20 просторных галерей, 24 караван-сарая, почти 30 мечетей, пять бань и еще несколько рынков-анклавов, которые специализируются на каком-то одном виде товаров. Так, за коврами нужно идти на рынок Моззафарие, за украшениями – на Амир; еще есть отдельные продуктовые и платяные рынки и т. п.

Тебризский рынок возник благодаря Великому шелковому пути, который проходил через Тебриз. Неудивительно, что постепенно здесь слой за слоем прирастали торговые помещения, которые, в конце концов, вытянулись почти на 4 км. Пика своего расцвета базар достиг при Сефевидах, в 16-м веке. Впоследствии его значение несколько померкло, но и сегодня Тебризский базар – главный не только в городе, но и в провинции.

Ходить по этому базару, естественно, можно очень долго. Поэтому имеет смысл изначально выбрать то, что вас интересует – в смысле ли покупок или в культурно-историческом. К примеру, отправиться к Пятничной мечети, наиболее знаменитой из всех рыночных. Это красивая арочная постройка с декоративным водоемом, отделанным мрамором, и фонтаном. Двор мечети способен вместить до пяти тысяч верующих.

# Национальная кухня

Одна из древнейших в мире.



Основа многих блюд – рис, хлеб, мясо, свежие овощи, зелень и фрукты во всевозможных комбинациях. Характерной чертой является очень мелкая нарезка мяса и редкое его участие в трапезе в качестве основного продукта – чаще всего мясо идет в ход как ингредиент сложных блюд.

Особенно колоритны блюда из риса: рис с овощами и мясом в ореховом соусе «чело-хореш», плов «поло» или «чело», плов со свежей зеленью «поло-сабзи», кисло-сладкий рис с изюмом, миндалем и апельсинами «поло-чирин», плов с луком, чечевицей, изюмом (или финиками) и мясом «адас-поло», плов из мяса птицы «морг-поло», рис с жареным на углях мясом «чело-кабабас», мясные шарики с рисом «кофте», рис на пару с мясом ягненка «чело-кебаб», плов с курицей и вишней «албалу-поло», шашлык с рисом «чело-кебаб», плов с барбарисом, сахаром, мясом птицы и шафраном «зерешк-поло» или просто отварной рис «кате» во множестве вариантов.

Мясные блюда – основа иранской кулинарии. Широко известны такие блюда, как мясной рулет «кофте гашт», большие тефтели из мяса, риса и трав «кофте-беренджи» или тефтели из мяса, ореховой муки, шафрана и сахара «кофте-нокодчи», тушеная с баклажанами баранина «хореше-бадинжан», мясо с овощами «аб-гушт-е бадинжан», фаршированные баклажаны «долме-бадинжан», перец с начинкой из мяса и риса «долме-фелфель» или обычная долма в виноградном листе «долме-баргмо», особым образом приготовленное мясо «берьяни» из Исфахана, шашлык из бараньих кишок, жареное на вертеле мясо с



луком, помидорами и зеленым перцем «кабаб-хосейни», мясо-барбекю «кабаб-барг», телячий язык с травами «забан», овечьи сердца с грибами, травами и сыром «дел», жареные мозги с травами «магж», жареные почки с травами и лаймовым соком «голве».

Заслуженным уважением пользуются здесь восхитительные блюда из цыпленка с рисом, яйцом, йогуртом и шафраном «тан-чин», «тосс-кабаб» с мясом, картофелем, морковью и луком, жареное мясо цыпленка с грецкими орехами, гранатовым соком и сахаром «хорешт-фесенжан» или с грибами и шафраном – «гарх-хорешт», разнообразные котлеты «котлет», биточки из мяса птицы с миндалем, яйцом, молоком и маслом «котлет-е-морг», жареный на решетке цыпленок с оливковым маслом, помидорами и шафраном «джуйе-кабаб», мясные шарики с рисом, черносливом и пряными травами «аш-е алу», фаршированные мясом помидоры «долме-годже-фаранджи» или картофель «долме-сиб-замини», жареная на решетке рыба с лаймовым соком, оливковым маслом, шафраном и травами «махи-кабаб» и плов с креветками, рисом, яйцом и карри «миего-поло».

Особенного внимания заслуживают местные супы – холодный суп на основе кефира с мятой, огурцами и изюмом «маст-о хиер», густой мясной бульон «абгашт», густой суп с рисом, травами, мясом, сахаром и соком лайма «аш-е аб-лему», очень густой суп с травами, рисом и мясом «аш-е шоле-галамкар», густой суп с пшеницей, шпинатом, горохом, бобами и чечевицей «аш-е гандом», суп с рисом, различными травами, мясом и гранатовой пастой «аш-е анар», суп с рисом, травами, мясом и томатной пастой «аш-е гоже-фаранги», суп с репой, рисом, горохом, мясом и мятой «аш-е шалкам» и суп с макаронными изделиями, молочной сывороткой и травами «аш-е реште».

В Иране пекут превосходный по качеству хлеб, который всегда присутствует на столе в виде лепешек или булок, причем только свежим. Многие рестораны даже вводят хлеб в свое меню отдельным пунктом, потому как сортов его великое множество, и каждый имеет свою особенность.

Овощи, травы и различные салаты присутствуют на столе постоянно. Стоит попробовать, например, жареный шпинат с йогуртом, луком, и чесноком «борани-эсфанаж», жареный шпинат с яйцами и луком «наргеси-эсфанаж», различные салаты – «ку-ку-е сабзи» с травами, яйцом и мукой, «сиб-замини» с картофелем, и яйцами, «лубия-сабз» со стручковой фасолью, яйцом и луком, «баденжан» с баклажанами, яйцом, луком и шафраном, «морж» с цыпленком, яйцом, луком, шафраном и лаймовым соком, «гол-калам» с цветной капустой, яйцом и шафраном, «пуре-е сиб-замини» с картофелем, молоком и маслом, «наз-хатун» с баклажанами, помидорами, гранатовым соком и соком винограда или «хавиар» из икры с луком, лаймовым соком, маслом и петрушкой. Даже привычный для нас салат-оливье готовят здесь с мясом птицы, яйцом, горохом, морковью, картофелем и лаймовым соком.

Иранские фисташки считаются самыми лучшими в мире, причем здесь их используют не только как пряность или просто орешки, но и солят особым образом, получая своеобразную закуску.

Десерты Ирана, при всей их схожести с традиционными для Востока сладостями, также обладают рядом уникальных черт. Они не столь сладки, как в других странах региона, но зато насыщены различными наполнителями и имеют очень сбалансированный вкус. Настоящими шедеврами кулинарного искусства считаются иранская «бахлава» с миндалем, кардамоном, желтками яиц и молоком, «яр-дар-бехешт» из рисовой муки, крахмала, розовой воды и фисташек, пончики с розовым сиропом «бамие», «шир-беренж», «халва» из обжаренной пшеничной муки, сахара, шафрана, розовой воды, фисташек и миндаля, «рагинак» с грецким орехом, фисташками, корицей и кардамоном, «зульбия», «ферени», «секанжебин», лимонный шербет «шарбат-лиму», апельсиновый шербет «шарбат-портагал», «шолен-зард» с шафраном, розовой водой, фисташками, миндалем и корицей, «нана-беренжи», «нан-гердуи», «нан-ноходчи», «горс-хоршид», «сохан-асали» с миндалем, медом, шафраном и фисташками, иранская нуга «газ», своеобразные конфеты из масла, шафрана, сахара и ростков пшеницы «сохан», «готаб» из яиц, йогурта, муки, миндаля и

кардамона, вишневый джем с ванилью «мороба-е албалу», джем из айвы с лаймовым соком и кардамоном «мороба-е бе», яблочный джем с лаймовым соком «мороба-е сиб», а также ванильное мороженое «бастани-акбар-машти» со сливками и розовой водой.

Национальным иранским напитком является чай, который пьют крепким, без молока и обжигаясь горячим. Кроме того, любимы соки из свежих фруктов, молочные коктейли, домашний йогурт «маст» и напиток на его основе «дук», а также кефир, который потребляется не только как напиток, но и как ингредиент многих блюд.

Потребление алкоголя в Иране строго запрещено, поэтому даже слабоалкогольных напитков здесь практически не найти, исключение составляют лишь «пиво», которое таковым в общем-то не является (на самом деле это безалкогольный солодовый напиток), и вино для религиозных церемоний (немусульманам продается только по специальному разрешению).

## 10 интересных фактов об Иране

1. До 1935 года Иран именовался как Персия (Персия являлась самым сильным и населенным государством в истории до 19-го века). В переводе с персидского языка Иран означает «Земля Ариев».
2. Иран – самый крупный производитель фисташек в мире.
3. Иран – самый крупный производитель черной икры в мире. Страна контролирует 50 % рынка черной икры на Каспийском море.
4. Иран – самый крупный производитель шафрана в мире.
5. Иран – самый крупный производитель слив в мире.
6. Иран – самый крупный производитель бирюзы в мире.
7. Иран – самый крупный производитель барбариса в мире.
8. Иран – самый крупный производитель ковров ручной работы в мире.
9. Все банки в Иране работают только до часу дня, в остальное время только банкоматы. При этом валюту можно обменять только в одном банке (Serah bank), остальные обменом валюты вообще не занимаются.
10. Иран – 10-я по счету космическая держава мира (имеет свой собственный спутник).