SOLIDARITY NOW

This is our common ground

TASTE MY WORLD

COOK BOOK



Ένα Βιβλίο Μαγειρικής
από Γυναίκες Πρόσφυγες
στην Ελλάδα

A Recipe Book
by Refugee Women
in Greece



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ
INDEX

04: Ας Γευθούμε τον Κόσμο τους. Είναι Νόστιμος!
06: Let's Taste their World. It's Delicious!
Αντιγόνη Λυμπεράκη / Antigone Lyberaki

08: Μια Αγάπη, ένα Πιάτο, μια Ελπίδα
09: Cook, Hope, Love
Ειρήνη Πολυκρέτη / Irene Polykreti

10: Η Ενσωμάτωση στην Ελληνική Κοινωνία Περνάει από το Στομάχι
12: Integration into Greek Society Goes through the Stomach
Εύα Τομαρά / Eva Tomara

16: Μαγειρέματα με τις Γυναίκες-Ωφελούμενες του SolidarityNow
17: Cooking with SolidarityNow's Women Beneficiaries

ΣΥΝΤΑΓΕΣ / RECIPES

20: Μπαστέλα με κοτόπουλο / Pastilla with chicken
24: Πατάτες Φούρνου / Baked Potatoes
26: Κουραμπιές / Qurabiya
28: Κονάφα / Konafa
32: Σισμπαράκ / Shishbarak
36: Μπάμιες με κρέας / Okra with meat
38: Ρύζι με αρακά / Rice with Peas
40: Νταλ Αντάς / Dal Adas
42: Κουμπέ / Kibbeh
44: Κίμπε Μοοσαλία / Kibbeh Mousaliah
48: Ντόρχο / Doro Wat
52: Κουκού / Kuku
54: Μέντι Τζαζ / Menti Jaz
56: Γεμιστά / Stuffed Vegetables
60: Μπιργιάνι / Biryani

Ας γευθούμε τον κόσμο τους. Είναι νόστιμος!



Αντιγόνη Λυμπεράκη,
Γενική Διευθύντρια, SolidarityNow

«Δεν ξέρω πώς να συλλάβω το Αγαθό, αν αφαιρέσω τις ηδονές της γεύσης», έλεγε ο αρχαίος φιλόσοφος Επίκουρος, εννοώντας πως η ικανοποίηση των βασικών μας επιθυμιών, όπως της εύγευστης τροφής, είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την ηρεμία του σώματος, του νου και της ψυχής. Προϋπόθεση-συνθήκη την οποία έχει ανάγκη ο άνθρωπος για να απελευθερωθεί και να στοχαστεί.

«Η φιλοσοφία και η μαγειρική είναι δύο δραστηριότητες με συγγένεια. Είναι άραγε τυχαίο ότι η λατινική λέξη sapere (γνωρίζω) έχει κοινή ρίζα με τη λέξη sapore (γεύομαι), αλλά και με τη λέξη σοφία (sapienza); Ή το γεγονός ότι η γλώσσα είναι συγχρόνως το όργανο της γεύσης και της ομιλίας;», αναρωτιέται η καθηγήτρια πολιτικών επιστημών και συγγραφέας Φραντζέσκα Ριγκόττι*.

Ένα από τα αυθεντικά πολιτιστικά στοιχεία ενός τόπου είναι η γαστρονομία του. Οι ιδιαιτερότητες της γεύσης από την κουζίνα μίας περιοχής είναι συχνά συνδεδεμένες με τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της κοινωνίας της, ενώ «αποκαλύπτουν» στοιχεία της πολιτιστικής και οικονομικής ιστορίας της. Συγχρόνως η γεύση είναι και ένας τρόπος επικοινωνίας. Ένας τρόπος να «μιλήσει» κάποιος στην καρδιά του άλλου.

Η γαστρονομία είναι ζωντανό κομμάτι του πολιτισμού. Και ο πολιτισμός της γεύσης είναι σπουδαίος και σύνθετος. Η μετανάστευση και οι μετακινήσεις των ανθρώπων πάντα επηρέαζαν -και θα εξακολουθήσουν να επηρεάζουν- τις μαγειρικές των λαών. Νοηματοδοτούν και σηματοδοτούν τα περάσματα, τις διαδρομές, τα δάνεια των γεύσεων, τις δημιουργικές αναμείξεις, τις γεφυρώσεις. Ωστόσο, μέσα σε όλες αυτές τις διαδρομές και τις αέναες εναλλαγές ανθρώπων και μαγειρικών, υπάρχει μια καρδιά γαστρονομική που παραμένει ατόφια: η γεύση της μνήμης μας. Ή η μνήμη της γεύσης μας.

Η διαδρομή της ζωής μας περνάει μέσα από πιάτα, γεύσεις, μυρωδιές που μπερδεύονται γλυκά με παιδικές μνήμες, εφηβικούς έρωτες, χαρές, γάμους, γιορτές, πένθη, γεννητούρια μα πάνω απ' όλα, με ανθρώπους. *«Το φαγητό της μάνας μου μού λείπει αφόρητα. Μπορεί να μη διέθετε γαστρονομική τελειότητα ήταν όμως εθιστικά νόστιμο»*, εξομολογήθηκε κάποτε ο σύγχρονος Επίκουρος (Αλβέρτος Αρούχ), γνωστός κριτικός γεύσης.

Το πιάτο που μαγειρεύει σε αυτό το βιβλίο κάθε γυναίκα πρόσφυγας -από το Ιράν, τη Συρία, το Αφγανιστάν και αλλού στον κόσμο- έχει παίξει μεγάλο ρόλο στη ζωή της. Όχι μόνο ως εκλεκτό έδεσμα, προς το οποίο τρέφει μεγάλη αδυναμία, αλλά κυρίως ως σύνθετη εμπειρία που λειτουργεί σαν λούνα παρκ γεύσεων και διασκεδάζει συγκινώντας τόσο το στόμα όσο και την ψυχή.

Η δική μας προτροπή είναι μία: ας γευθούμε τον κόσμο τους. Είναι νόστιμος!

** Francesca Rigotti,*
«Η Φιλοσοφία στην Κουζίνα - Μικρή Κριτική του Μαγειρικού Λόγου»

Let's taste their world. It's delicious!



Antigone Lyberaki,
General Manager, SolidarityNow

"I do not know how to conceive the good, if I take away the pleasures of taste", said the ancient philosopher Epicurus, implying that the fulfillment of our basic desires, such as tasty food, is a prerequisite for the tranquility of the body, mind and soul. A required condition that enables a human being to release and think.

"Philosophy and cooking are closely related. Is it a coincidence that the Latin word 'sapere' (know) has common root with the word 'sapore' (taste), but also with the word 'sapienza' (wisdom)? Or the fact that the tool of language is at the same time an instrument of taste and speech?", wonders the political science Professor and writer Francesca Rigotti*.

One of the authentic cultural elements of a place is its gastronomy. The uniqueness of the cuisine of a region is often linked to the qualitative characteristics of its society, while also 'revealing' elements of its cultural and economic history. At the same time, taste seems to be a way of communication; a way to 'talk' to someone else's heart.

Gastronomy is a living part of culture; and the culture of taste is great and sophisticated. Migration and people's movements have always and will continue to affect cooking cultures. They give meaning and mark the passages, the routes, the flavors' loans, the creative blends, the links. However, in all these paths and endless interchanges of people and cooking, there is a gastronomic heart that remains unchanged: the taste of our memories or the memories of our taste.

Our lives' path develops through various dishes, flavors, scents; it blends with childhood memories, adolescent loves, joys, weddings, celebrations, mourning, births, but above all, with people themselves. *"I terribly miss my mother's food. It may not have gastronomic excellence, but it was addictively delicious",* confessed once the modern Epicurus (Albert Arouch), a well-known food critic.

In this book, every dish cooked by a refugee woman, from Iran, Syria, Afghanistan and elsewhere in the world has played an important role in her life. Not only as an exquisite delicacy that she loves, but mainly as a compound and multifaceted experience which becomes an amusement park of flavors' that entertains and moves the mouth and the soul.

We encourage you to taste their world.
It's delicious!

** Fransesca Rigotti,*
"Philosophy in the Kitchen -
A Small Critique of Culinary Reason"

Μια Αγάπη, ένα Πιάτο, μια Ελπίδα

Ειρήνη Ι. Πολυκρέτη
Θεατρολόγος - Ιστορικός Κινηματογράφου,
Υπεύθυνη Χώρου Γυναικών, Κέντρα Υποστήριξης Παιδιού & Οικογένειας

Ας υποθέσουμε ότι περιμετρικά της Γης εκτείνεται ένα τραπέζι. Ναι. Ένα απειροχιλιομετρικό τραπέζι, που διασχίζει τις ηπείρους και το κοσμούν λογιών-λογιών γεύσεις, μυρωδιές, χρώματα, μαχαιροπίρουνα, μνήμες και παραδόσεις. Γύρω του κάθονται άνθρωποι. Πολλοί άνθρωποι. Με έναν και μοναδικό κοινό σκοπό. Να γιορτάσουν και να μοιραστούν ιστορίες, αλλά και την ευτυχία του ευ-γεύεσθαι, με τους υπόλοιπους συνδαιτυμόνες.

Με εναρκτήριο στόχο μία -πιο... περιορισμένη σε τετραγωνικά χιλιόμετρα- γιορτή γεύσης και αφήγησης, ξεκίνησα να μοιράζομαι με τις υπέροχες και πολυτάλαντες γυναίκες πρόσφυγες, τις γαστριμαργικές τους προτάσεις και να τις καταγράφω. Έτσι μέσα στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων που λαμβάνουν χώρα καθημερινά στους χώρους που υποδέχονται τις γυναίκες και τις έφηβες, στις δομές φιλοξενίας, άρχισαν να καταφθάνουν ιδέες για πρωτότυπους γευστικούς συνδυασμούς, ανεξερεύνητα υλικά και ευφάνταστα λιχουδοακούσματα, που τώρα κοσμούν αυτές τις σελίδες.

Απώτερος στόχος δεν ήταν μόνο η ανταλλαγή ιδεών και το «ανακάτεμα» συνταγών, αλλά προπαντός οι εμπνεύστριές τους να ξαναθυμηθούν πόσα και πόσα πράγματα καταφέρνουν με μοναδικό τρόπο και άλλα πόσα μπορούν να μας μάθουν, όπως για παράδειγμα την τέχνη του πιάτου, που την παίζουν στα δάχτυλα. Και για αυτό δεν περιοριστήκαμε μόνο στις «νόστιμες» σελίδες, αλλά προχωρήσαμε και στη διοργάνωση διαγωνισμών μαγειρικής, ζαχαροπλαστικής και πολλών γιορτών, στις οποίες εκείνες έβαλαν εξ' ολοκλήρου τις πινελιές της γαστρονομικής τους δημιουργικότητας και «στόλισαν» με κέφι και νοστιμιές τις δομές φιλοξενίας τους. Καθώς σημειώναμε ποσότητες και τρόπους εκτέλεσης, πολλές από αυτές αφηγήθηκαν, είτε τη σημασία του συγκεκριμένου πιάτου για τον πολιτισμό τους, είτε ιστορίες αναφορικά με σημαντικά γεγονότα της ζωής τους, που τα συνέδεσαν με τη συγκεκριμένη συνταγή. Τα πιάτα λοιπόν ταξίδεψαν. Όπως και εκείνες.

Και κάπως έτσι, ανάμεσα σε γλυκές και πικρές αναμνήσεις φτάσαμε στην παρούσα έκδοση. Μια αγάπη, ένα πιάτο, μια ελπίδα. Όλα μαζί είναι το νόημα αυτού του βιβλίου, με σκοπό να χορτάσει όχι μόνο το στομάχι μας, αλλά και τη σκέψη μας. Με την ευχή ένα απειροχιλιομετρικό τραπέζι να γίνει κάποτε η αφορμή για να μοιραστούμε όλοι μαζί γεύματα, ταξίδια και όνειρα.

Cook, Hope, Love

Irini Polykretis
Theatrologist – Film Historian, Female Friendly Space Facilitator, Child & Family Support Hubs

Let's suppose that a dining table extends around the Earth. Yes. An infinite-mile table that crosses the continents and is decorated with flavors, smells, colors, cutlery, memories and traditions, with people sitting around it; many people. The purpose among them is common; to celebrate and share stories, as well as the joy of tasting.

The initial goal -limited in square kilometers- was a celebration of flavor and storytelling. I began to share with the wonderful and multi-talented lady refugees, their gastronomic suggestions and started to record them. A part of the activities that take place every day in the welcoming spaces of women and adolescents, in the accommodation structures, a number of ideas started unfolding with different tasteful combinations, unexplored ingredients and fanciful delicacies that now adorn these pages.

The goal was not just an exchange of ideas and the mingling of recipes, but above all, for their creators to remember again how many things they can do in their own unique way and how much they can teach us. An example would be the art of the dish, that they twist around their fingers. That is why we also organized culinary, pastry and many other contests, in which women were free to share their whole gastronomic creativity, filling accommodation structures with fun and delicious treats. As we noted the quantities and methods of execution, women narrated, either the importance of the dish to their culture or stories about significant events in their lives linked to the recipe. So, after all, the dishes travelled, like the ladies themselves.

A mix of sweet and bitter memories led up to the compilation of this edition. An edition filled with the primary ingredients of love, hope and cooking. This edition is meant to fill not only our stomachs but expand our thinking as well. The wish for this edition is an infinite table to become an occasion to share meals, journeys and dreams.

* άρθρο της **Εύας Τομαρά,** δημοσιογράφος, Καθημερινή, 2019

Η Ενσωμάτωση στην Ελληνική Κοινωνία Περνάει από το Στομάχι

Μαγειρέματα στο Μουσείο Γαστρονομίας

Σεφ για μία ημέρα έγιναν οι γυναίκες του προγράμματος Κέντρα Υποστήριξης Παιδιού και Οικογένειας που υλοποιείται από το SolidarityNow με την υποστήριξη της UNICEF, του ΔΟΜ και τη χρηματοδότηση της ΕΕ.

Μέσω του προγράμματος προσφέρεται βοήθεια σε ευάλωτες οικογένειες που διαμένουν σε κέντρα φιλοξενίας προσφύγων ή σε αστικές περιοχές σε όλη τη χώρα. Μαγειρεύοντας πιάτα εμπνευσμένα από την παράδοση της χώρας καταγωγής τους –Αφγανιστάν, Ιράκ, Μαρόκο, Αιθιοπία κ.ά.– οι γυναίκες μοιράστηκαν πρόσφατα ένα μεσημέρι, τη δική τους ιστορία στο Μουσείο Γαστρονομίας στο κέντρο της Αθήνας.

Αυτή τη φορά τα λόγια τους απείχαν πολύ από τις συνηθισμένες αφηγήσεις που έρχονται στο φως της δημοσιότητας για τους μετανάστες και πρόσφυγες, οι οποίες επικεντρώνονται στις δύσκολες εμπειρίες τους. Ως κινητή κληρονομιά *«η μαγειρική συνδέει το παρελθόν με το μέλλον, μας θυμίζει κάτι από αυτά που αφήσαμε πίσω και εισβάλλει στο τώρα»,* λέει η Ειρήνη Πολυκρέτη, θεατρολόγος και ιστορικός κινηματογράφου, υπεύθυνη για τις δραστηριότητες των γυναικών σε ένα από τα ειδικά Κέντρα Υποστήριξης Παιδιού και Οικογένειας που λειτουργεί το SolidarityNow.

Η ιδέα για την εκδήλωση μαγειρικής γεννήθηκε στο περιθώριο των δραστηριοτήτων που ενορχηστρώνει η Ειρήνη, με σκοπό την ενδυνάμωση και ένταξη των γυναικών στη νέα τους πατρίδα. Μέσα από την ομάδα μαγειρικής που έχει συσταθεί στο Κέντρο μια φορά την εβδομάδα, η Ειρήνη παρατήρησε ότι το φαγητό αποτελεί κοινό άξονα για όλες τις γυναίκες παγκοσμίως.

«Ζώντας σε μια δομή φιλοξενίας μαζί με ανθρώπους με διαφορετικό φυλετικό υπόβαθρο, μέσω της ανταλλαγής γευσιγνωστικών χαρακτηριστικών, μαθαίνεις εσύ τη δική τους κουλτούρα και αυτοί τη δική σου», υπογραμμίζει.

Ανοίγοντας τις πόρτες του στις ωφελούμενες γυναίκες, το Μουσείο Γαστρονομίας έδωσε τη δυνατότητα στη Ρουτ από την Ερυθραία, στην Μπίμπι από το Αφγανιστάν, στη Ζακία από το Μαρόκο και στη Γουασάν από το Ιράκ να εμπλουτίσουν το μενού τους με πιάτα εμπνευσμένα από διαφορετικές παραδόσεις, να μαγειρέψουν τα δικά τους αγαπημένα φαγητά, *«να δείξουν ότι αξίζουν αλλά και να νιώσουν ότι αξίζουν»,* σημειώνει η Ειρήνη Πολυκρέτη.

Τα συναισθήματα

Μέσα από τις διηγήσεις των τεσσάρων συνδαιτυμόνων εκείνου του μεσημεριού στο κέντρο της Αθήνας, καθ' όλη τη διαδικασία του μαγειρέματος, με αποκορύφωμα την τελική ανταμοιβή της δοκιμής, τα συναισθήματα των γυναικών τέμνονται και ανασύρουν μνήμες. Για τη Ρουτ κάθε φορά που μαγειρεύει το Ντόρχο –εορταστικό πιάτο της Αιθιοπίας– της έρχεται στο μυαλό η ημέρα που της το έμαθε η μητέρα της όταν ήταν μόλις 7 ετών.

«Η μυρωδιά του Ντόρχο στη γειτονιά σημαίνει ότι ήρθαν γιορτές», λέει η Ρουτ και παραδέχεται ότι ήταν το πιο καυτερό πιάτο στο τραπέζι που στήθηκε εκείνο το μεσημέρι στο Μουσείο Γαστρονομίας. Για τη Ζακία από το Μαρόκο, η μπαστέλα που επέλεξε να φτιάξει, της θυμίζει τη θάλασσα. *«Όταν μαγειρεύω αυτό το φαγητό νιώθω τόσο όμορφα, γιατί δεν μπορείς να το φας μόνος σου. Για να το μαγειρεύεις περιμένεις σίγουρα κόσμο»,* σημειώνει χαρακτηριστικά.

«Μαγειρεύοντας εδώ ένιωσα σαν να ήμασταν μια οικογένεια», εκμυστηρεύεται η Γουασάν από το Ιράκ που έφτιαξε το διάσημο στη χώρα της Κιμπέ, ένα έδεσμα που ξεχωρίζει για τα μπαχαρικά του. *«Όλα τα φαγητά ήταν νόστιμα, αλλά το Κιμπέ μου τελείωσε πρώτο!»,* λέει η Γουασάν με αυτοπεποίθηση, ενώ χαμογελά ικανοποιημένη. Ωστόσο, δεν παραλείπει να προσθέσει ότι όλα τα πιάτα είχαν ξεχωριστή γεύση και τη δική τους νοστιμιά.

Όσο για την Μπίμπι, το πιάτο που διάλεξε δεν ταυτίζεται με κάποια παραδοσιακή γιορτή στο Αφγανιστάν, αλλά *«το φτιάχνεις όταν έχεις διάθεση»,* όπως σημειώνει. Της θυμίζει την πρώτη φορά που το μαγείρεψε. Ήταν για τον άνδρα της, μόλις είχαν παντρευτεί. *«Για εσάς το έκανα πολύ πιο νόστιμο»*, παραδέχθηκε συνωμοτικά.

Στο SolidarityNow, η μαγειρική λειτούργησε ως ακόμα ένα μέσο ενδυνάμωσης. Είναι πολύ σημαντικό για μια γυναίκα μετά από ό,τι έχει βιώσει να της δίνεται το μέσο, ο λόγος, να αποκτήσει μια δυναμική σε μια χώρα που μπορεί να γίνει και δική της.

* article by **Eva Tomara**, journalist, Kathimerini, 2019

Integration into Greek Society Goes through the Stomach

Cooking at the Museum of Greek Gastronomy

"Chefs for one day" for the women refugees of the Child and Family Support Hubs program implemented by SolidarityNow with the support of UNICEF, IOM and EU funding.

The program provides assistance to vulnerable families residing in refugee centers or in urban areas across the country. By cooking dishes inspired by the tradition of their country of origin -Afghanistan, Iraq, Morocco, Ethiopia, etc.- refugee-women shared their story at the Gastronomy Museum in Athens.

These stories were far from the usual narratives that come in the limelight from immigrants and refugees, when they share their difficult life experiences. As a mobile heritage, *"cooking connects the past with the future, reminds us of something we left behind and diffuses into the present",* says Irene Polykreti, a theatrical and cinema historian responsible for women's activities at one of the Support Hubs.

The idea for a culinary event was born on the sidelines of activities orchestrated by Irene, with the aim of empowering and integrating women into their new homeland. Through the cooking team set up at the Support Hub once a week, Irene observed that food is a common theme for all women worldwide.

"Living in an accommodation structure with people of different ethnic backgrounds, through the sharing of a variety of taste characteristics, you get to know of their culture and they of yours", she emphasizes.

Opening its doors to these women, the Museum of Gastronomy enabled Ruth from Eritrea, Bibi from Afghanistan, Zakia from Morocco and Wassan from Iraq to enrich their menu with dishes inspired by different traditions, cook their own favorite plates, *"to show what they are capable of but also, to feel enabled"* notes Irene Polykreti.

The feelings

During that evening in downtown Athens, through the stories of these four women and throughout the cooking process -with the tasting being the ultimate reward of the day-, women's emotions intersect and evoke memories. For Ruth every time she cooks Dorho -a festive dish in Ethiopia- it reminds her of the day that her mother taught her how to cook it when she was just 7 years old.

"The scent of Dorho in the neighborhood means that the festive period has arrived" Root says, and admits it was the spiciest dish on the table at the Gastronomy Museum that afternoon.

For Zakia from Morocco, the bastella she chose to make reminds her of the sea. *"When I cook this dish, I feel so good because you can't eat it by your own. You're definitely expecting people to come!"*, she says.

"Cooking today made me feel like we were family", says Wassan from Iraq, who prepared Kibe, a dish famous in her country that stands out for its spices. *"All the food was delicious, but my Kibe was the first to finish!"* says Wassan smiling with satisfaction. However, it goes without saying that all dishes had their own distinct taste, she rushed to add.

As for Bibi, the dish she chose to cook is not a typical dish they usually prepare for a traditional celebration in Afghanistan; *"you make it when you feel like cooking it",* she says. It reminds her of the first time she ever cooked it. It was for her husband, once they got married. *"I made it much tastier for you",* she admits with a wicked smile.

At SolidarityNow, the process of cooking has also served as another empowering tool for our teams. It is very important for a woman after having experienced any kind of difficulty that came her way, that she has been given the means, the opportunity to speak, create and gain momentum in a country that might become her new home.









Copyright: Giorgos Moutafis for SolidarityNow





Μαγειρέματα με τις Γυναίκες-Ωφελούμενες του SolidarityNow

Η μαγειρική συνάθροιση στο Μουσείο Γαστρονομίας έγινε μια μέρα του Δεκέμβρη, στο πλαίσιο του προγράμματος Κέντρα Υποστήριξης Παιδιού και Οικογένειας που υλοποιεί το SolidarityNow με την υποστήριξη της UNICEF, του ΔΟΜ και τη χρηματοδότηση της ΕΕ.

Το παρών στη συνάθροιση έδωσε μια ομάδα της οργάνωσης, με επικεφαλής την Ειρήνη Πολυκρέτη, υπεύθυνη για τις δραστηριότητες που αναπτύσσουμε για τις γυναίκες, σε ένα από τα 15 Κέντρα Παιδικής και Οικογενειακής Φροντίδας που λειτουργεί το SolidarityNow σε αντίστοιχο αριθμό προσφυγικών κέντρων της ενδοχώρας.

Μαγείρισσες ήταν έξι γυναίκες-ωφελούμενες του προγράμματος. Οι έξι γυναίκες από διαφορετικά μέρη του κόσμου, μαγείρεψαν όλες μαζί, σε μια κοινή κουζίνα, παραδοσιακά φαγητά των τόπων τους. Η μαγειρική, ως στοιχείο που διαπερνά όλους τους πολιτισμούς, αποτέλεσε το μέσο σε μια συνολική προσπάθεια που έχουμε ξεκινήσει να ακούσουμε τις γυναίκες αυτές και τις ιστορίες που έχουν να μας διηγηθούν. Ιστορίες άρρηκτα δεμένες με τις παραδόσεις, τα έθιμα και την κουζίνα των χωρών από τις οποίες κατάγονται. Και άρα, με την ίδια τους τη ζωή, τις αναμνήσεις που κουβαλούν και φέρνουν στις νέες πατρίδες τους. Έτσι προέκυψε η ιδέα να συλλέξουμε τις συνταγές αυτών των γυναικών, αλλά και άλλων και να τις «δέσουμε» σε ένα μικρό βιβλίο μαγειρικής που είναι ταυτόχρονα και ένας οδηγός προς άλλες πατρίδες.

Για όσες και όσους βρέθηκαν στο Μουσείο Γαστρονομίας ήταν μια μέρα γεμάτη μυρωδιές, μαγειρικά μυστικά, γέλια και καλό φαγητό. Όλα τα παραπάνω ευχόμαστε να μοιραστούν μαζί μας και όλοι όσοι πάρουν στα χέρια τους αυτό το μικρό, αλλά ξεχωριστό Βιβλίο Μαγειρικής.

Έξι γυναίκες μαγείρεψαν στην εκδήλωση:

Γιούσρα Αλεσάουι | Ιράκ
Ρουτ Μουσά Ελιάς | Ερυθραία
Μπίμπι Νάργκες Μουσαβί | Αφγανιστάν
Ζακία Φακάκι | Μαρόκο
Γουασάν Αλσιμαρί | Ιράκ
Σοχέιλα Νουρί | Ιράν

Και μαζί με εννέα ακόμα γυναίκες, όλες ωφελούμενες των υπηρεσιών του προγράμματος, μοιράζονται μαζί μας σε αυτή την έκδοση, τις συνταγές των χωρών τους.

Cooking with SolidarityNow's Women Beneficiaries

The culinary meeting at the Gastronomy Museum took place in early December. It was organized under the framework of the Child and Family Support Hubs program implemented by SolidarityNow with the support of UNICEF, IOM and EU funding.

One of the organization's teams was present, led by Irene Polykretis, responsible for the activities addressed to women, in one of the 15 Support Hubs operated by SolidarityNow in the respective number of refugee sites across Greece's mainland.

The cooking team comprised of six women-beneficiaries of the program. Six women from different countries who cooked together in a shared kitchen, each cooking the traditional dishes of their homeland. Cooking, as a mutual culture, has been the medium in an overall effort to start listening to these women and the stories they want to share with us. Stories intimately tied to the traditions, customs and cuisine of their countries. And as part of their own lives, the memories they carry and bring to their new homes. And this is how we came up with the idea of collecting these women's recipes and make them part of a small cookbook that is at the same time a guide to other countries. For everyone present in the Gastronomy Museum it was a day full of culinary scents, cooking secrets, laughs and delicious food. We wish to share all the above with all who hold this unique Cookbook in their hands.

The refugee women who cooked and shared with us their recipes are:

Yusra Alessawi | Iraq
Root Moussa Elias | Eritrea
Bibi Narges Mousavi | Afghanistan
Zakia Fakaki | Morocco
Wassan Alshimari | Iraq
Soheila Nuri | Iran

These six women, along with nine others, all beneficiaries of the Child and Family Support Hubs program, share with us in this Cookbook, their countries' recipes.

Πιάτα του Κόσμου – Συνταγές του Κόσμου

Dishes of the World Recipes of the World

Αντιστοιχίες | Equivalents

1 φλιτζάνι = 250 gr/ml | 1 cup = 250 gr/ml
1 κ.γ. = 5 gr/ml | 1 tsp. = 5 gr/ml
1 κ.σ. = 15 gr/ml | 1 tbs. = 15 gr/ml

Τί σημαίνουν τα σύμβολα | What the symbols mean

Ρολόι: χρόνος προετοιμασίας | Clock: preparation time
Κατσαρόλα: χρόνος ψησίματος | Pot: baking time
Σκούφος: βαθμός δυσκολίας | Cooking cap: difficulty level



Copyright: Giorgos Moutafis for SolidarityNow

Copyright: Moe Hashemi for SolidarityNow

Μπαστέλα με κοτόπουλο
Pastilla with chicken



30′ 45-60′ ★★★★★

Μπαστέλα με κοτόπουλο

Παραδοσιακό πιάτο του Μαρόκο,
από τη Ζακία Φακάκι

Υλικά (για 10 άτομα)

1 μεγάλο κοτόπουλο (ολόκληρο)
½ κιλό κρεμμύδια (ψιλοκομμένα)
1 κ.γ. κανέλα
1 κ.γ. πιπέρι
1 κ.γ. κουρκουμά
1 κ.γ. τζίντζερ (σε σκόνη ή φρέσκο, ψιλοκομμένο)
1 κ.γ. αλάτι
μισό ματσάκι μαϊντανό
μισό ματσάκι φρέσκο κόλιανδρο
8 φύλλα κρούστας
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
½ κιλό καβουρντισμένα αμύγδαλα
10 αυγά
2 κ.σ. βούτυρο
3 κ.σ. ζάχαρη άχνη
1 κ.σ. ροδόνερο

Εκτέλεση

Πλένουμε το κοτόπουλο με νερό, ξύδι (ή λεμόνι) και αλάτι, αφού έχουμε αφαιρέσει την πέτσα.
Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το λάδι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι. Προσθέτουμε το κοτόπουλο, το μαϊντανό, το τζίντζερ, την κανέλα, τον κουρκουμά, το φρέσκο κόλιανδρο, το πιπέρι και το αλάτι και ανακατεύουμε μέχρι να ροδίσουν. Στη συνέχεια, προσθέτουμε ½ λίτρο νερό και αφήνουμε να βράσει καλά το κοτόπουλο. Βγάζουμε το κοτόπουλο από την κατσαρόλα, ενώ αφήνουμε στην κατσαρόλα να σιγοβράζουν τα κρεμμύδια με τα μπαχαρικά.
Ξεκοκκαλίζουμε το κοτόπουλο και το βάζουμε στην άκρη. Μέσα στην κατσαρόλα με τα κρεμμυδάκια και τα μπαχαρικά προσθέτουμε τα 10 αυγά -αφού τα έχουμε χτυπήσει ελαφρά- και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει το υδαρές μείγμα σταθερό. Παράλληλα, θρυμματίζουμε τα αμύγδαλα στο μίνι μπλέντερ και προσθέτουμε 1 κ.γ. κανέλα, 3 κ.σ. ζάχαρη άχνη και 1 κ.σ. ροδόνερο.
Παίρνουμε 4 φύλλα κρούστας και τα στρώνουμε ένα-ένα σε ένα ταψί, βουτυρώνοντάς τα με το πινέλο. Προσθέτουμε την πρώτη στρώση γέμισης με τα αυγά. Από πάνω προσθέτουμε τα κομματάκια κοτόπουλου και στη συνέχεια το μίγμα με τα αμύγδαλα. Για την κορυφή, στρώνουμε τα άλλα 4 φύλλα κρούστας, βουτυρώνοντάς τα. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C και ψήνουμε το φαγητό για περίπου 45 λεπτά. Το βγάζουμε από το φούρνο και πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και κανέλα.

Pastilla with chicken

Traditional Moroccan dish
by Zakia Fakkaki

Ingredients (serves 10)

1 large whole chicken
½ kg of finely chopped onions
1 tsp. of cinnamon
1 tsp. of pepper
1 tsp. of turmeric
1 tsp. of ground ginger
1 tsp. of salt
half bunch parsley
half bunch fresh coriander
8 phyllo pastry sheets
½ cup olive oil
½ kg roasted almonds crushed
10 eggs beaten
2 tbs. of butter
3 tbs. of powdered sugar
1 tbs. of rose water

Preparation

Remove the skin from the chicken and wash with water, vinegar (or lemon) and salt.
Heat the oil in a saucepan and sauté the onions. Add the chicken, the parsley, the ginger, the cinnamon, the turmeric, the fresh coriander, the pepper and the salt and sauté until the chicken is browed. Add ½ liter of water and leave the chicken to cook. When cooked, remove the chicken from the saucepan, debone and shred it. Set aside.
Incorporate the 10 beaten eggs into the spiced liquid sauce stirring continuously until the mixture reaches a firm consistency.
Combine the crushed almonds, with 1 tsp. of cinnamon, 3 tbs. of powdered sugar and 1 tbs. of rose water.
Using 4 phyllo sheets, brush each sheet with butter. Line the bottom of a round baking pan with the buttered phyllo sheets. Spread the egg mixture on the sheets then the shredded chicken and finally the mixture with the almonds. Brush the remaining 4 phyllo sheets with butter and place on top of the stuffing. Bake at 200°C for 45 minutes. Remove from oven and dust with powdered sugar and cinnamon.

10′ 30′

Ταψί με πατάτες

Πιάτο της Συρίας,
από τη Φεϊχά Αλ Σαλέχ

Υλικά (για 4 άτομα)

1 κιλό πατάτες
αλάτι, πιπέρι (όσο επιθυμούμε)
1 κύβο ζωμό κοτόπουλου (ή λαχανικών)
ελαιόλαδο (όσο επιθυμούμε)
1 κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες

Εκτέλεση

Κόβουμε τις πατάτες σε ροδέλες. Λαδώνουμε το ταψί και προσθέτουμε τις φέτες κρεμμυδιού, τις πατάτες, το λάδι, το πιπέρι και τον κύβο από ζωμό κοτόπουλου και ανακατεύουμε. Βάζουμε το ταψί στο φούρνο σε χαμηλή φωτιά (160°C) μέχρι να μαλακώσουν και να ψηθούν οι πατάτες. Σερβίρουμε το φαγητό ζεστό.

Baked potatoes

Syrian dish
by Feihai Al Saleh

Ingredients (serves 4)

1 kg potatoes
salt, pepper (adjust to taste)
1 chicken (or vegetable) flavor bouillon cube
olive oil (as needed)
1 onion sliced

Preparation

Slice the potatoes. Put the oil in a baking pan and add the sliced onion, the potatoes, the pepper, the salt and the bouillon cube. Place the baking pan in the oven and bake over medium heat (160°C). The dish is served warm.



Copyright: Moe Hashemi for SolidarityNow

20′ 30′

Κουραμπιές

Παραδοσιακό γλυκό της Συρίας,
από τη Ραουάν Αλ-Μασρί

Υλικά

1½ φλιτζάνι βούτυρο
1 φλιτζάνι και ¼ ζάχαρη
1 ασπράδι αυγού
½ κ.γ. βανίλια (σε σκόνη)
4 με 5 φλιτζάνια αλεύρι

Εκτέλεση

Χτυπάμε στο μίξερ το βούτυρο και τη ζάχαρη μέχρι να γίνουν αφράτα. Προσθέτουμε το ασπράδι του αυγού και τη βανίλια και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε σιγά-σιγά το αλεύρι μέχρι να δημιουργηθεί μια ομοιόμορφη ζύμη. Σχηματίζουμε μικρά μπαλάκια ζύμης και τα τοποθετούμε στο ταψί, αφού πρώτα το έχουμε λαδώσει. Ψήνουμε στους 170°C για περίπου 20′ με 30′ λεπτά και μέχρι να ροδίσουν ελαφρά τα γλυκά. Προαιρετικά πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

Qurabiya

Traditional Syrian pastry
by Rawan Al-Massri

Ingredients

1 and ½ cup of butter
1 and ¼ cup of sugar
1 egg white
1/2 tsp. of vanilla powder
4 to 5 cups of flour

Preparation

With a mixer beat the butter and sugar together until the mixture is fluffy. Add the egg white and the vanilla powder and stir until mixed. Add the flour and beat until the mixture is homogenous. Use your hands to shape the dough into several smooth balls and place them on a greased baking pan. Bake at 170°C for 20′ to 30′ minutes until they are golden brown. Sprinkle with castor sugar, if desired.



Copyright: Moe Hashemi for SolidarityNow

Κονάφα
Konafa



Copyright: Moe Hashemi for SolidarityNow

30′ 20′

Κονάφα

Κανταΐφι με κρέμα, παραδοσιακό γλυκό της Συρίας, από τη Ραουάν Αλ-Μασρί

Υλικά

για τη ζύμη

½ κιλό ζύμη για κανταΐφι (ανοιγμένο)
1 φλιτζάνι βούτυρο

για τη γέμιση

1 φλιτζάνι γάλα
3 κ.σ. κορν φλάουερ
½ κ.γ. βανίλια (σε σκόνη)
1 κρέμα γάλακτος (250 ml)
φιστίκια Αιγίνης, τριμμένη καρύδα (προαιρετικά)

για το σιρόπι

1 φλιτζάνι ζάχαρη
1 φλιτζάνι νερό
1 φλούδα πορτοκάλι
1 ξυλάκι κανέλας
2 κουταλιές μέλι

Εκτέλεση

για τη γέμιση

Βάζουμε το κρύο γάλα και το κορν φλάουερ σε μια κατσαρόλα και ζεσταίνουμε. Ανακατεύουμε συνέχεια (για να μη μας «κόψει») μέχρι το μείγμα να αρχίσει να πήζει. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος σιγά-σιγά και τη βανίλια. Ανακατεύουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι η κρέμα να πήξει.

για το σιρόπι

Σε μια μικρή κατσαρόλα βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, τη φλούδα πορτοκαλιού, το ξυλάκι κανέλας και τα αφήνουμε μέχρι να βράσουν για 5 λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το μέλι.

Σε ένα μεγάλο τηγάνι βάζουμε το βούτυρο και τηγανίζουμε (και από τις δύο μεριές) τη ζύμη για το κανταΐφι μέχρι να ροδίσει. Το αφήνουμε να κρυώσει σε μια μεγάλη πιατέλα. Περιχύνουμε με το ζεστό σιρόπι και αφήνουμε μέχρι να κρυώσει. Απλώνουμε την κρέμα πάνω στο σιροπιασμένο κανταΐφι και γαρνίρουμε το γλυκό με φιστίκια Αιγίνης ή/και τριμμένη καρύδα.

Konafa

Kataifi with cream, traditional Syrian dessert by Rawan Al-Massri

Ingredients

for the dough

½ kg of shredded phyllo dough
1 cup of butter

for the stuffing

1 cup of milk
3 tbs. of cornstarch
½ tsp. of vanilla powder
250 ml heavy cream
pistachios, grated coconut (optional)

for the syrup

1 cup of sugar
1 cup of water
1 orange peel
1 cinnamon stick
2 tbs. of honey

Preparation

for the stuffing

Combine the (cold) milk and cornstarch. Cook over medium heat and stir until the mixture thickens. Add the cream slowly then the vanilla. Cook on low heat stirring continuously until the cream thickens.

for the syrup

In a small saucepan, add water, sugar, orange peel, cinnamon stick. Boil for 5 minutes. Remove from the heat and add the honey.

In a large frying pan, fry the shredded phyllo in the butter, on both sides, until golden brown. Let it cool on a large platter. Pour the warm syrup over the phyllo and let it cool. Spread the cream over the kataifi and garnish with the pistachios and, if desired, sprinkle the grated coconut.

Σισμπαράκ
Shishbarak



Copyright: Moe Hashemi for SolidarityNow

60′ 40′ ★★★★☆

Σισμπαράκ

Παραδοσιακό πιάτο της Συρίας,
από την Τακουίν Αλ-Μασρί

Υλικά (για 4 άτομα)

για τον κιμά

1 κιλό κιμά μοσχαρίσιο
½ κιλό κρεμμύδια, κομμένα σε ροδέλες
1 κ.γ. αλάτι
1 κ.γ. πιπέρι
1 κ.γ. μπαχάρι

για τη ζύμη

1 κιλό αλεύρι
2 ποτήρια νερό
1 κουταλιά λάδι
1 κ.γ. αλάτι

για τη σάλτσα

1 κιλό γιαούρτι
2 λίτρα νερό
1 αυγό (χτυπημένο)
1 κ.σ. βούτυρο
λίγο φρέσκο κόλιανδρο ή/και κουρκουμά
αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

για τον κιμά

Τσιγαρίζουμε τον κιμά και τα κρεμμύδια στο βούτυρο. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και το μπαχάρι.

για τη ζύμη

Ζυμώνουμε το αλεύρι, το νερό, το λάδι και το αλάτι. Αφήνουνε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 10 λεπτά. Πλάθουμε τη ζύμη (με τον πλάστη) σε αλευρωμένη επιφάνεια και κόβουμε τη ζύμη σε μικρούς κύκλους. Η ζύμη μας πρέπει να είναι λεπτή. Γεμίζουμε ένα-ένα τα ζυμαράκια με το μείγμα και τα κλείνουμε.

για τη σάλτσα

Τοποθετούμε σε μέτρια φωτιά μία μεγάλη κατσαρόλα με το γιαούρτι, το βούτυρο, τα δύο λίτρα κρύο νερό και το χτυπημένο αυγό. Εάν θέλουμε, προσθέτουμε τον κόλιανδρο και τον κουρκουμά. Ανακατεύουμε συνέχεια μέχρι να βράσει το μείγμα και προσέχουμε να μη μας «κόψει». Όταν το μείγμα βράσει, ρίχνουμε μέσα τα γεμιστά μπαλάκια ζύμης με τον κιμά και τα βράζουμε για περίπου 10 λεπτά (μέχρι να ανέβουν στην επιφάνεια). Τα σερβίρουμε ζεστά.

Shishbarak

Traditional Syrian dish
by Takwin Al-Massri

Ingredients (serves 4)

for the filling

1 kg of ground meat
1/2 kg of onions chopped
1 tsp. of salt
1 tsp. of pepper
1 tsp. of allspice

for the dough

1 kg flour
2 cups of water
1 tbs. of olive oil
1 tsp. of salt

for the sauce

1 kg yoghurt
2 liters of water
1 egg (beaten)
1 tbs. of butter
some coriander and / or turmeric
salt, pepper to taste

Preparation

for the ground meat filling

Sauté the ground meat and the onions in the butter. Add salt and the allspice.

for the dough

In a bowl mix the flour, water and salt. Knead well and let the dough rest for 10 minutes. On a floured surface. roll the dough using a rolling pin. Cut the dough into 3 cm circles. Place 1 teaspoon of meat filling at the center of each circle and fold in half. Press edges together and seal well.

for the sauce

In a saucepan, combine the yoghurt, 2 liters of cold water and the beaten egg. Cook over medium heat. If desired add coriander and turmeric. Keep stirring the mixture till it boils to prevent it from curdling. Drop the stuffed meat dumplings into the boiling yogurt sauce and cook for an additional 10 minutes.

15′ 30′ ★★☆☆☆

Μπάμιες με κρέας

Παραδοσιακό πιάτο της Συρίας,
από τη Μαριάμ Ραχάλ

Υλικά (για 4 άτομα)

½ κιλό κρέας μοσχάρι ή αρνί, κομμένο σε κομμάτια (το κρέας να έχει λίγο λίπος)
1 κιλό μπάμιες
1 σκόρδο (ολόκληρο)
1 κονσέρβα σάλτσα ντομάτας
1 κ.σ. αλάτι
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα σοτάρουμε το κρέας στο λάδι μαζί με το μισό σκόρδο, το οποίο έχουμε κοπανήσει ή ψιλοκόψει. Τα αφήνουμε μέχρι να πάρουν χρώμα. Προσθέτουμε στην κατσαρόλα τις μπάμιες, τις τσιγαρίζουμε και μετά προσθέτουμε τη σάλτσα ντομάτας. Μόλις βράσουν οι μπάμιες, προσθέτουμε το υπόλοιπο σκόρδο και το αλάτι. Βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου μία ώρα.

Tip: πώς καταλαβαίνουμε ότι έχει βράσει η μπάμια: βγάζουμε μία από την κατσαρόλα, την ανοίγουμε στη μέση και αν ο σπόρος είναι πιο κόκκινος από τη σάλτσα σημαίνει ότι έχει βράσει.

Okra with meat

Traditional Syrian dish
by Mariam Rahal

Ingredients (serves 4)

½ kg beef or lamb meat cut into pieces (prefer fatty meat)
1 kg okra
1 (head) of garlic
1 can of tomato sauce
1 tbs. of salt
125 ml (half cup) of olive oil

Preparation

In a large saucepan sauté the meat in the oil and add half of the garlic (chopped or minced), until deep golden brown. Add the okra and sauté; add the canned tomato sauce. Once the okra is cooked add the rest of the garlic and salt. Cook over medium heat for 1 hour.

Tip: to understand that the okra is cooked: take one okra and cut it in half. If the seeds are redder than the sauce, the food is cooked and ready to be served.



Copyright: Moe Hashemi for SolidarityNow

10′ 20′

Ρύζι με αρακά

Παραδοσιακό πιάτο του Ιράκ,
από τη Σέλμα Σαντάμ

Υλικά (για 4 άτομα)

½ κιλό ρύζι (μπασμάτι ή όποιο προτιμάμε)
1 ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο
¼ του κιλού αρακά (ο αρακάς πρέπει να είναι η μισή ποσότητα του ρυζιού)
αλάτι, πιπέρι
μπαχαρικά της προτίμησής μας
1 κύβο ζωμό κοτόπουλου (ή λαχανικών)
4 κ.σ. ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Αν ο αρακάς είναι φρέσκος τον πλένουμε. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το λάδι και τσιγαρίζουμε τον αρακά μαζί με τον άνηθο. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ό,τι μπαχαρικό προτιμάμε. Πλένουμε και σουρώνουμε το ρύζι. Το βάζουμε σε μια κατσαρόλα και από πάνω τοποθετούμε τον τσιγαρισμένο αρακά με τον άνηθο. Προσθέτουμε στην κατσαρόλα μας νερό και φροντίζουμε να είναι λίγο πιο πάνω από το ρύζι. Μαγειρεύουμε σε δυνατή φωτιά μέχρι το φαγητό να αρχίσει να βράζει και ανακατεύουμε συχνά. Στη συνέχεια, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στο μέτριο και αφήνουμε το φαγητό για ακόμα 10 περίπου λεπτά, σκεπασμένο.

Rice with peas

Traditional Iraqi dish
by Selma Saddam

Ingredients (serves 4)

½ kg of rice (basmati or any preferred variety)
1 bunch of dill chopped
¼ kg of peas (peas must be half the amount of rice)
salt, pepper
other spices of your preference
1 chicken (or vegetable) bouillon cube
4 tbs. of sunflower oil

Preparation

If the peas are fresh, wash them. Heat the oil in a saucepan. Sauté the peas and the dill. Add salt and spices of your preference.
Rinse the rice and place in a saucepan. Layer the sautéed peas and dill over the rice. Add water up to 2 cm above the rice. Cook at high temperature and stir until the food is almost cooked. Cover with the lid and leave on low heat for about 10 more minutes.



Copyright: Moe Hashemi for SolidarityNow

15′ 20′

Νταλ Αντάς

Παραδοσιακό πιάτο του Ιράν,
από τη Νασρίν Καραμί

Υλικά (για 4-5 άτομα)

1 κρεμμύδι
5 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
½ κιλό κόκκινες φακές
1 πατάτα
αλάτι, πιπέρι
κουρκουμά
ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε στο λάδι σε μία κατσαρόλα. Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο σκόρδο μαζί με το αλάτι, τον κουρκουμά και το πιπέρι μέχρι να ροδίσουν. Προσθέτουμε τον πελτέ. Τα βάζουμε στην άκρη.
Σε μία άλλη κατσαρόλα βράζουμε τις φακές και την πατάτα κομμένη σε μικρά κομμάτια προσθέτοντας αλάτι. Αφού έχουν βράσει οι φακές και η πατάτα, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και τα πολτοποιούμε σε ένα μίνι μπλέντερ (έχει μείνει ελάχιστο νερό στην κατσαρόλα καθώς οι φακές έχουν βράσει). Αφού έχουμε πολτοποιήσει τα υλικά, τα ρίχνουμε και πάλι στην κατσαρόλα και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για 10 περίπου λεπτά (χωρίς να σκεπάσουμε την κατσαρόλα). Μπορούμε να σερβίρουμε το φαγητό με ρύζι ή να κάνουμε επάλειψη στο ψωμί. Μπορούμε επίσης να το συνοδεύσουμε με γιαούρτι.

Dal Adas

Traditional Iranian dish
by Nasrin Karami

Ingredients (serves 4 to 5)

1 onion thinly sliced
5 cloves of garlic minced
2 tbs. of concentrated tomato paste
½ kg red lentils
1 potato cut into small pieces
salt, pepper
turmeric
olive oil

Preparation

In a saucepan, sauté the onions in the oil. Add the minced garlic, salt, turmeric and pepper and sauté further until golden brown. Add the tomato paste and put aside.
In another saucepan, cook the lentils and the potatoes together. Add salt. When the lentils and potatoes are cooked, add the rest of the ingredients, and using a food processor or blender, puree them (the water will have almost evaporated). Leave to simmer for about 10 minutes.
Serve the food with rice or spread on a slice of bread. You can also serve it with yoghurt.



60′ 40′ ★★★★☆

Κουμπέ

Παραδοσιακό Κουρδικό πιάτο από το Ιράν,
από τη Σοχέιλα Νουρί

Υλικά (για 4 άτομα)

1 κιλό ρύζι μπασμάτι
½ κιλό κιμά μοσχαρίσιο
½ φλιτζάνι ξανθές σταφίδες
1 φλιτζάνι καθαρισμένα ανάλατα αμύγδαλα κοπανισμένα
1 μάτσο μαϊντανό
4 κρεμμύδια (μεγάλα)
ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι
κουρκουμά (δύο πρέζες)

Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα με νερό ρίχνουμε τον κουρκουμά. Μόλις αρχίσει η βράση, προσθέτουμε το ρύζι και το αφήνουμε στη φωτιά μέχρι να μαλακώσει ελαφρά (όχι τελείως μαγειρεμένο). Σουρώνουμε το ρύζι, το αφήνουμε να κρυώσει και αρχίζουμε να το πλάθουμε σαν να πλάθουμε ζύμη. Τελειώνουμε με το πλάσιμο και αφήνουμε τη «ζύμη» στην άκρη. Σε μια κατσαρόλα, τσιγαρίζουμε σε λάδι τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και προσθέτουμε τον κιμά. Μόλις πάρουν χρώμα προσθέτουμε τις σταφίδες, τα κοπανισμένα αμύγδαλα, μία πρέζα κουρκουμά, το αλάτι και το πιπέρι. Μόλις το φαγητό είναι έτοιμο προσθέτουμε τον μαϊντανό, ψιλοκομμένο. Κατεβάζουμε το φαγητό από τη φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει. Στη συνέχεια, παίρνουμε μια μικρή μπάλα από τη «ζύμη» του ρυζιού στο χέρι μας -μία χούφτα- και αφού πιέσουμε τη ζύμη στη μέση με το δάχτυλό μας, βάζουμε μια μικρή κουταλιά από τη γέμιση. Αφού «κλείσουμε» την κροκέτα ρυζιού, την τηγανίζουμε σε αρκετό λάδι για περίπου 2 λεπτά.

Kibbeh

Traditional Kurdish-Iranian dish
by Soheila Nuri

Ingredients (serves 4)

1 kg basmati rice
½ kg of ground meat
½ cup of raisins
1 cup of peeled unsalted almonds chopped
1 bunch of parsley
4 large onions chopped
olive oil
salt, pepper
2 pinches of turmeric

Preparation

Place the turmeric in a saucepan filled with water and bring to a boil. When the water starts boiling, add the rice. Cook the rice for a few minutes until it gets soft but not completely cooked. Strain the rice and leave to cool. When thoroughly cooled, knead it as if it were a dough and set it aside. In a saucepan, sauté the chopped onions in some oil. Add the ground meat and sauté till browned. Add the raisins, the peeled chopped almonds, a pinch of turmeric, salt and pepper. When the stuffing is ready, add the chopped parsley. Remove from the stove and set aside to cool. Take a handful of the kibbeh dough (about 2 tbs. of or so) and form into an oval or round-shaped disc in the palm one hand. Use your finger to make a well in the middle of the disc and fill with the ground meat mixture. Seal and fry in a frying pan filled with oil for about 2 minutes.



Copyright: Moe Hashemi for SolidarityNow

Κίμπε Μοοσαλία
Kibbeh Mousaliah



Copyright: Moe Hashemi for SolidarityNow

60′ 30′ ★★★★☆

Κίμπε Μοοσαλία

Παραδοσιακό πιάτο του Ιράκ,
από τη Γουασάν Αλσιμαρί

Υλικά (για 10 άτομα)

1 ½ φλιτζάνι πλιγούρι
1 ½ φλιτζάνι σιμιγδάλι
1 κ.γ. αλάτι
2 φλιτζάνια νερό (μπορεί η ζύμη να χρειαστεί παραπάνω)
2 κ.σ. πελτέ ντομάτας

για τη γέμιση

½ κιλό κιμά μοσχαρίσιο
2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
1 κ.γ. αλάτι
1 κ.γ. πιπέρι
4 κ.σ. ελαιόλαδο
κουρκουμά
2 κύβοι ζωμό κοτόπουλου ή λαχανικών

για τη σάλτσα κίμπε

½ κρεμμύδι τριμμένο
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
2 κύβοι ζωμό κοτόπουλου ή λαχανικών
2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
2 λίτρα νερό

Εκτέλεση

Βάζουμε το πλιγούρι και το σιμιγδάλι σε μια κατσαρόλα -εκτός φωτιάς- με 2 φλιτζάνια χλιαρό νερό και προσθέτουμε αλάτι. Ανακατεύουμε και το σκεπάζουμε για 15 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια, πλάθουμε με τα χέρια μας το μείγμα από το σιμιγδάλι και το πλιγούρι και εάν θέλει επιπλέον νερό, προσθέτουμε. Αφήνουμε τη «ζύμη» να ξεκουραστεί για 15 λεπτά.

για τη γέμιση

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε λάδι και τσιγαρίζουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια μέχρι να ροδίσουν. Προσθέτουμε τον κιμά, λίγο κουρκουμά, αλάτι, πιπέρι και συνεχίζουμε το τσιγάρισμα.

για τη σάλτσα του κίμπε

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε λάδι, μισό τριμμένο κρεμμύδι και τσιγαρίζουμε. Προσθέτουμε 2 κύβους από ζωμό, κουρκουμά, τον πελτέ και δύο λίτρα νερό. Βράζουμε σε δυνατή φωτιά για περίπου 10 λεπτά και μετά χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά.

Στη συνέχεια, παίρνουμε μια μικρή μπάλα από τη «ζύμη» στο χέρι μας -τόση όση να χωράει στη χούφτα μας- και αφού πιέσουμε τη ζύμη στη μέση με το δάχτυλό μας, βάζουμε μια μικρή κουταλιά από τη γέμιση. Αφού «κλείσουμε» την κροκέτα του κίμπε, τη ρίχνουμε μέσα στη σάλτσα που βράζει. Μόλις κάθε κίμπε επιπλεύσει στη σάλτσα καταλαβαίνουμε ότι είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

Kibbeh Mousaliah

Traditional Iraqi dish
by Wassan Alshimari

Ingredients (serves 10)

1 ½ cups of bulgur
1 ½ cups of semolina
1 tsp. of salt
2 cups of water (if necessary, add more)
2 tbs. of tomato paste

for the stuffing

½ kg of ground beef
2 onions, chopped
1 tsp. of salt
1 tsp. of pepper
4 tbs. of olive oil
turmeric

for the kibbeh sauce

½ grated onion
½ cup of olive oil
2 chicken or vegetable bouillon cubes
2 tbs. of tomato paste
2 liters of water

Preparation

In a saucepan combine the bulgur and the semolina. Add 2 cups of lukewarm water and salt. Stir the mixture and cover the saucepan. Let rest for about 15 minutes. Knead the mixture (add more water if needed). Leave the dough for another 15 minutes to rest.

for the stuffing

In a saucepan sauté the onions in oil until golden brown. Add the ground meat, some turmeric, salt, pepper and sauté them all together.

for the kibbeh sauce

In a saucepan place the oil, ½ chopped onion and sauté. Add two bouillon cubes, turmeric, tomato paste and two liters of water. Cook on high heat for about 10 minutes and then lower the heat.

In the meantime, roll the dough into small balls -to fit your palm. Using your finger, make a well in the middle and fill it with the stuffing. Seal the dough and place inside the boiling sauce. When the kibbeh balls float in the sauce, the food is cooked and ready to be served.

Ντόρχο
Doro Wat



Copyright: Moe Hashemi for SolidarityNow

45’ 40’

Ντόρχο

Παραδοσιακό πιάτο της Ερυθραίας,
από τη Ρουτ Μουσά Ελιάς

Υλικά (για 5 άτομα)

1 ½ κιλό κρεμμύδια
1 κιλό ντομάτες
3 κ.σ. πελτέ ντομάτας
3-4 κ.σ. κόκκινο καυτερό πιπέρι (ή όση ποσότητα θέλουμε)
1 κοτόπουλο (ολόκληρο)
5 αυγά
1 σκόρδο (ολόκληρο)
2 κ.σ. βούτυρο (ή μαργαρίνη)
1 μικρό κομμάτι φρέσκο τζίντζερ (ή 1 κ.γ. σε σκόνη)
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και προσθέτουμε το κόκκινο καυτερό πιπέρι. Ανακατεύουμε το μίγμα.
Βράζουμε τις ντομάτες σε αλατισμένο νερό. Στη συνέχεια τις ξεφλουδίζουμε και τις πολτοποιούμε στο μίξερ. Προσθέτουμε στο κρεμμύδι που έχει τσιγαριστεί, την πολτοποιημένη ντομάτα, το ψιλοκομμένο σκόρδο μαζί με το ψιλοκομμένο τζίντζερ και το αλάτι. Τα αφήνουμε να σιγοβράσουν μέχρι να δέσει η σάλτσα.
Αφού έχουμε πλύνει καλά το κοτόπουλο, έχοντας αφαιρέσει την πέτσα του, το κόβουμε σε μερίδες (στην Αιθιοπία το κοτόπουλο παραδοσιακά τεμαχίζεται πάντα σε 12 κομμάτια). Αφού το τεμαχίσουμε, το τοποθετούμε σε ένα μεγάλο σκεύος μέσα σε νερό, με το χυμό από δύο λεμόνια (βάζουμε μέσα και τις δύο στημένες λεμονόκουπες), προσθέτουμε αλάτι και το αφήνουμε για 10 λεπτά. Στη συνέχεια, χύνουμε το νερό. Ξεπλένουμε το κοτόπουλο με καθαρό νερό και το τοποθετούμε στην κατσαρόλα με τη σάλτσα. Προσθέτουμε αλάτι και το βούτυρο. Κλείνουμε το καπάκι της κατσαρόλας και βράζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να γίνει το κοτόπουλο και να δέσει με τη σάλτσα.
Στο μεταξύ βράζουμε τα 5 αυγά. Τα καθαρίζουμε και όταν σερβίρουμε, προσφέρουμε και από ένα αυγό.
Τοποθετούμε την κάθε μερίδα πάνω σε παραδοσιακό Αιθιοπικό ψωμί/πίτα το οποίο ονομάζεται Αντζάρα (διατίθεται σε μαγαζιά με προϊόντα τοπικής κουζίνας).

Doro Wat

Traditional Eritrean dish
by Rout Moussa Elias

Ingredients (serves 5)

1 ½ kg of onions
1 kg of tomatoes
3 tbs. of tomato paste
3-4 tbs. of hot red pepper (adjust to preference)
1 whole chicken
5 eggs
1 head of garlic
1 small piece of fresh ginger (or 1 tsp. of ground ginger)
½ cup of olive oil
2 tbs. of butter (or margarine)

Preparation

In a saucepan sauté the onions in the olive oil. Add the red hot pepper and continue sautéing.
Boil the tomatoes in salted water. Peel and puree the tomatoes with a blender. Combine the pureed tomatoes, the chopped garlic and ginger and the salt with the sautéed onion. Continue sautéing until the sauce is thickened and set.
Wash the chicken well and remove its skin. Cut the chicken into pieces (in Ethiopia the chicken is traditionally cut into 12 pieces). Place the chicken in a pot filled with water. Add salt, lemon juice and the lemon halves, and let soak for 10 minutes. Drain the chicken and wash thoroughly with clean water. Add the chicken and butter (or margarine) to the sauce. Cover and continue cooking till the chicken is tender and the sauce has thickened.
In the meantime, boil the 5 eggs. Peel and offer to your guests with the dish. Place each portion on an injera, the traditional Ethiopian bread/pie (you can find it in every grocery shop with ethnic products).

30′ 30′ ★★☆☆☆

Κουκού

Παραδοσιακό πιάτο από το Αφγανιστάν,
από τη Μπίμπι Νάργκες Μουσαβί

Υλικά (για 4 άτομα)

1 κιλό πατάτες
2 κρεμμύδια
1 κιλό αλεύρι (περίπου 3 ½ φλιτζάνια)
5 αυγά
2 μικρά ματσάκια φρέσκα κρεμμυδάκια
αλάτι, πιπέρι, κουρκουμά (όσο επιθυμούμε)
ηλιέλαιο (1 μπουκάλι για τηγάνισμα)

Εκτέλεση

Βράζουμε τις πατάτες μέχρι να μαλακώσουν, τις βγάζουμε από τη φωτιά, τις καθαρίζουμε και τις πολτοποιούμε (σαν πουρέ). Τεμαχίζουμε τα φρέσκα και τα ξερά κρεμμύδια σε πολύ μικρά κομμάτια και τα προσθέτουμε στον πουρέ μέσα σε ένα μπολ, μαζί με τα αυγά, το αλάτι, το πιπέρι και τον κουρκουμά και ανακατεύουμε μέχρι να γίνουν ένα ομοιόμορφο μείγμα. Μετά προσθέτουμε το αλεύρι και είτε στο μίξερ, είτε με το χέρι, ανακατεύουμε πάρα πολύ καλά. Στη συνέχεια αφήνουμε τη «ζύμη» μας να ξεκουραστεί (για περίπου 5 λεπτά) και βάζουμε το λάδι να ζεσταθεί. Βουτάμε το κουτάλι στο ζεστό λάδι (για να μην κολλήσει η ζύμη στο κουτάλι) και στη συνέχεια το γεμίζουμε με λίγη ζύμη την οποία ρίχνουμε μέσα στο καυτό λάδι και με το κουτάλι την πιέζουμε, ώστε να γίνει πλατιά (όχι μπάλα).

Tip: η συνταγή είναι χορτοφαγική.

Kuku

Traditional Afghani dish
by Bibi Narges Mousavi

Ingredients (serves 4)

1 kg of potatoes
2 onions
1 kg of flour (approx. 3 ½ cups)
5 eggs
2 small bunches of spring onions
salt, pepper and turmeric (to taste)
sunflower oil (as needed for deep frying)

Preparation

Boil the potatoes. When cooked remove from the stove and let cool. Peel the potatoes and mash them. Finely chop the fresh and dried onions and add to the mashed potatoes, along with the eggs, the salt, the pepper and the turmeric and stir until the mixture is homogenous. Add the flour. Knead using an electric mixer or by hand. Let our dough rest (about 5 minutes). Heat the oil. Dip the spoon in the hot oil (so that the dough will not stick on the spoon) and scoop some dough. With the back of the spoon flatten the batter and deep fry.

Tip: this is a vegetarian recipe.



Copyright: Moe Hashemi for SolidarityNow

30′ 30′

Μέντι Τζαζ

Παραδοσιακό πιάτο από το Ιράκ,
από την Αμάλ Αλσνάουι

Υλικά (για 6 άτομα)

1 κοτόπουλο σε κομμάτια
1 κιλό ρύζι μπασμάτι
1 μεγάλο κρεμμύδι (ψιλοκομμένο)
1 σκόρδο (ψιλοκομμένο)
1 ντομάτα
2 κ.σ. σάλτσα ντομάτας
μπαχάρι (όσο επιθυμούμε)
πάπρικα καυτερή (όση επιθυμούμε)
½ κ.γ. κανέλα

Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τα κομμάτια του κοτόπουλου και τσιγαρίζουμε. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε με το καπάκι και ψήνουμε για περίπου 5-7 λεπτά ακόμα. Ψιλοκόβουμε την ντομάτα, το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα προσθέτουμε μαζί με τα μπαχαρικά στο κοτόπουλο - το σκεπάζουμε ξανά χωρίς νερό, σε σιγανή φωτιά. Στη συνέχεια πλένουμε και στραγγίζουμε το ρύζι. Το προσθέτουμε στην κατσαρόλα, πάνω από τα κομμάτια του κοτόπουλου, μαζί με τη σάλτσα ντομάτας, το αλάτι και το πιπέρι. Προσθέτουμε νερό, τόσο όσο να εξέχει μισό δάχτυλο από το κοτόπουλο. Αφήνουμε το φαγητό να πάρει μια βράση, χαμηλώνουμε πολύ τη φωτιά και σκεπάζουμε. Συνεχίζουμε να μαγειρεύουμε για 10 λεπτά ακόμα. Έτσι θα πάρει το ρύζι το άρωμα από όλα τα μπαχαρικά. Σβήνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το φαγητό μέσα στην κατσαρόλα για να κρυώσει πριν το σερβίρουμε. Για το σερβίρισμα, αναποδογυρίζουμε την κατσαρόλα σε μια πιατέλα.

Menti Jaz

Traditional Iraqi dish,
by Amal Alsinawi

Ingredients (serves 6)

1 chicken cut into pieces
1 large onion finely chopped
1 head of garlic, minced
1 tomato
2 tbs. of tomato paste
allspice (optional)
hot paprika (optional)
½ tsp. of cinnamon
1 kg of basmati rice

Preparation

In a saucepan sauté the chicken pieces. Lower the heat, cover the saucepan and cook the chicken for 5-7 more minutes. Add the finely chopped tomato, onion, garlic and the spices, to the chicken. Cover the saucepan, without adding water, and cook on medium heat.
Wash and drain the rice. Place the rice over the chicken. Add the tomato paste (diluted in some water), the salt and pepper. Add enough water to cover the chicken. Lower the heat and cook for a further 10 minutes. Turn off the heat and leave to rest, covered, for 10 more minutes. Cool before serving.



Copyright: Moe Hashemi for SolidarityNow

Γεμιστά
Stuffed Vegetables



Copyright: Moe Hashemi for SolidarityNow

60’ 45’ ★★★★☆

Γεμιστά

Παραδοσιακό πιάτο της Συρίας,
από τη Μαριάμ Νταγούντ

Υλικά (για 8 άτομα)

½ κιλό ρύζι (για πιλάφι)
½ κιλό κιμά (από μοσχάρι ή/και αρνίσιο)
1 κιλό μελιτζάνες
1 κιλό κολοκυθάκια
½ κιλό λάχανο
¼ του κιλού αμπελόφυλλα
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
4 σκελίδες σκόρδο (κοπανισμένο)
2-3 κ.σ. πελτέ ντομάτας
1 κ.γ. πιπέρι
1 κ.γ. αλάτι
2 κύβοι ζωμό κοτόπουλου ή λαχανικών (προαιρετικά)
μπαχαρικά της αρεσκείας μας
κόκκαλα από παϊδάκια για να καλυφθεί η κατσαρόλα (προαιρετικά)

Εκτέλεση

Αδειάζουμε τις μελιτζάνες και τα κολοκύθια από την ψίχα τους. Σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό βράζουμε το λάχανο μέχρι να μαλακώσει και στη συνέχεια το ανοίγουμε φύλλο-φύλλο. Στο βραστό νερό που έχει η κατσαρόλα, βάζουμε τα αμπελόφυλλα και τα βράζουμε. Αν είναι φρέσκα, τα αφήνουμε μέχρι να γίνουν λίγο πιο σκούρα - εάν είναι από κονσέρβα τα βράζουμε λιγότερο. Ξεπλένουμε το ρύζι σε νερό και το στραγγίζουμε. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τον κιμά με το ρύζι, τα μπαχαρικά, το κοπανισμένο σκόρδο, το πιπέρι, τον πελτέ και το ελαιόλαδο.
Στη συνέχεια, γεμίζουμε τις μελιτζάνες και τα κολοκυθάκια μέχρι τη μέση, με τη γέμιση. Με την ίδια γέμιση τυλίγουμε τα φύλλα του λάχανου και τα αμπελόφυλλα. Όταν ολοκληρώσουμε το γέμισμα τοποθετούμε τα κόκκαλα από τα παϊδάκια σε μια μεγάλη κατσαρόλα, από πάνω τους τα γεμιστά και ρίχνουμε λίγο αλάτι. Προσθέτουμε 4 φλιτζάνια νερό και αφήνουμε το φαγητό να ψηθεί πάνω στο μάτι. Στην αρχή ψήνουμε σε δυνατή φωτιά, μετά κατεβάζουμε σε μέτρια. Για να καταλάβουμε αν το φαγητό μας είναι έτοιμο, ελέγχουμε εάν έχει βράσει το ρύζι.

Stuffed vegetables

Traditional Syrian dish,
by Mariam Daoud

Ingredients (serves 8)

1 kg of eggplant
1 kg of zucchini
½ kg of cabbage
¼ kg of vine leaves
½ kg of rice
½ kg of ground beef and/or lamb
½ cup of olive oil
4 cloves of garlic (minced)
2-3 tbs. of tomato paste
1 tsp. of pepper
1 tsp. of salt
2 chicken or vegetable bouillon cubes (optional)
spices of your preference
lamb chops to cover the bottom of a saucepan (optional)

Preparation

Scoop out the seeds and flesh of the eggplant and zucchini. Set aside. In a saucepan blanch the cabbage in salted water. Carefully, separate the leaves. In the same water blanch the vine leaves. If they are fresh, boil them until they take a dark color, if they are canned, for less time. Wash and drain the rice. In a big bowl combine the ground meat, the rice, the spices, the crushed garlic, the pepper, the tomato paste and the oil.
Stuff the eggplant and zucchini with the meat mixture. Place some meat mixture on the edge of the cabbage and vine leaves and roll them tightly. Line the bottom of a large saucepan with the lamb chops. Arrange the stuffed vegetables on top. Add 4 cups of water (use a 2 to 1 ratio water to rice) and some salt. Cook on high heat and then lower to medium. Our food is ready when the rice is cooked.

45’ 30’ ★★★☆☆

Μπιργιάνι

Παραδοσιακό πιάτο του Ιράκ,
από τη Γιούσρα Αλεσάουι

Υλικά (για 6 άτομα)

1 κοτόπουλο (ολόκληρο)
1 κιλό ρύζι
1 χούφτα αμύγδαλα ανάλατα (περίπου 250 γραμμάρια)
¼ του κιλού ξανθιά σταφίδα
½ κιλό καρότα
½ κιλό πατάτες
250 γραμμάρια φιδέ
1 κ.γ. κουρκουμά
2 κύβοι ζωμό κοτόπουλου ή/και λαχανικών
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Βάζουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα και τσιγαρίζουμε το ρύζι και το φιδέ (σπασμένο). Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και κουρκουμά. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το νερό -που πρέπει να καλύπτει το ρύζι- και τους κύβους από ζωμό. Σε ένα τηγάνι καβουρντίζουμε τα αμύγδαλα και μετά τις σταφίδες. Στο μεταξύ έχουμε βράσει τα καρότα, τα έχουμε κόψει αλά ζουλιέν (μακρόστενα) και τα έχουμε τσιγαρίσει σε λάδι. Κόβουμε τις πατάτες σε μικρούς κύβους και τις τηγανίζουμε. Στη συνέχεια βράζουμε το κοτόπουλο και μετά το τσιγαρίζουμε στο τηγάνι, μέχρι να ροδίσει. Σε μία μεγάλη πιατέλα, τοποθετούμε κάτω το ρύζι, προσθέτουμε τα κομμάτια του κοτόπουλου και από πάνω όλα τα υπόλοιπα υλικά μας και σερβίρουμε.

Biryani

Traditional Iraqi dish
by Yusra Alessawi

Ingredients (serves 6)

1 whole chicken
1 kg of rice
1 handful of unsalted almonds (about 250 grams)
¼ kg of raisins
½ kg of carrots
½ kg of potatoes
250 grams of vermicelli
1 tsp. of turmeric
2 chicken or vegetable bouillon cubes
½ cup of olive oil
salt, pepper

Preparation

In a saucepan, sauté the rice and the vermicelli together in oil. Add the salt, the spices, the chicken/or vegetable bouillon and cover with water. In a pan, roast the almonds and then the raisins. Meanwhile, cut the carrots into julienne strips and sauté them. Next, cut the potatoes into cubes and fry them. Boil the chicken and then roast it until golden brown.
Place the rice on a platter and arrange the chicken and the rest of our ingredients on top and serve.



Copyright: Moe Hashemi for SolidarityNow

Κέντρα Υποστήριξης Παιδιού και Οικογένειας

Τα Κέντρα Υποστήριξης Παιδιού και Οικογένειας στοχεύουν στην εξασφάλιση ενός ολοκληρωμένου πακέτου προστασίας και εκπαίδευσης για τα παιδιά και τις οικογένειες προσφύγων και μεταναστών που ζουν σε ανοιχτές δομές φιλοξενίας. Δουλεύουμε για την εξασφάλιση προστασίας, ευημερίας και κοινωνικής ένταξης για κάθε παιδί.

Κάθε Κέντρο αποτελεί έναν ασφαλή χώρο, όπου παιδιά, γυναίκες και οικογένειες λαμβάνουν σημαντικές υπηρεσίες, όπως ψυχοκοινωνική υποστήριξη, υπηρεσίες μη τυπικής εκπαίδευσης, νομική εκπροσώπηση και πολλά άλλα. Είναι ένας χώρος όπου μπορεί κάποιος να ανασυνταχθεί και να ξαναβρεί το χαμόγελό του.

Το 2019, το SolidarityNow με την υποστήριξη της UNICEF και του Διεθνή Οργανισμού Μετανάστευσης και τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ενίσχυσε την παρουσία του σε συνολικά 15 προσφυγικούς καταυλισμούς στην Ελλάδα, στηρίζοντας περίπου 10.000 παιδιά και ενήλικες.

Child and Family Support Hubs

Child and Family Support Hubs aim to provide a comprehensive protection and education package for children and families of refugees and migrants living in open accommodation structures. We work to ensure protection, prosperity and social inclusion for every child.

Each Support Hub consists of a safe place where refugee and migrant children, women and families can receive crucial services free-of-charge, such as psychosocial support, informal education, legal representation and more. It is a place where someone find themselves again and regain their smile.

In 2019, SolidarityNow with the support of UNICEF and the International Organization for Migration (IOM) and funding provided by the European Union, strengthened its presence totaling in 15 refugee camps in Greece, supporting approximately 10,000 children and adults.

Ένα Μεγάλο Ευχαριστώ

- στις γυναίκες-πρόσφυγες που μοιράστηκαν μαζί μας τις συνταγές τους, τον πηγαίο δυναμισμό και τη δημιουργικότητά τους
- στη Μίνα Τσιλιβαράκη, την εξαιρετική μαγείρισσα που εργάζεται για το πρόγραμμα του Ξενώνα Νέων της οργάνωσης, που μαγείρεψε ένα προς ένα τα πιάτα του βιβλίου μαγειρικής για τις ανάγκες της φωτογράφισης
- στην κα Λίνα Οσεϊράν, συντονίστρια διερμηνέων της οργάνωσης (πρόγραμμα ESTIA), για την επιμέλεια των συνταγών

A Big Thank You

- to the refugee-women who shared with us their recipes, for their strength and creativity
- to Mrs. Mina Tsilivaraki, the excellent cook of SolidarityNow's Youth Center for Young adult refugees and asylum seekers in Athens who cooked all the traditional dishes for the needs of this publication
- to Mrs. Lina Osseiran, coordinator of the organization's interpreters (ESTIA program), for the editing of the recipes

Ευρωπαϊκή Επιτροπή, ΔΟΜ
Στην παρούσα έκδοση περιλαμβάνονται δραστηριότητες που χρηματοδοτούνται με τη στήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και του ΔΟΜ. Οι απόψεις που αποτυπώνονται ανήκουν στους συντάκτες αποκλειστικά και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή και ο ΔΟΜ δε φέρουν καμία ευθύνη για τον οποιοδήποτε τρόπο χρήσης των πληροφοριών που περιλαμβάνονται σ' αυτή.

UNICEF
Οι συντάκτες φέρουν αποκλειστική ευθύνη για τις απόψεις που αποτυπώνονται στην έκδοση αυτή, τις οποίες η UNICEF δε συμμερίζεται απαραιτήτως και δεν τη δεσμεύουν σε καμία περίπτωση.

European Commission, IOM
This publication covers activities that have been funded with support from the European Commission and IOM. This publication reflects the views only of the authors, and the European Commission and IOM cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

UNICEF
The authors are solely responsible for the opinions expressed in this publication, which are not necessarily those of UNICEF and do not commit UNICEF.

www.susamicreative.com

SOLIDARITY NOW

This is our common ground

Το SolidarityNow ιδρύθηκε το 2013. Μέσα από τις πρωτοβουλίες και τις υπηρεσίες που προσφέρουμε σε Έλληνες, πρόσφυγες και μετανάστες, επιδιώκουμε να αποκαταστήσουμε το όραμα μιας ισχυρής Ευρώπης που βασίζεται στην αξία της αλληλεγγύης.
Κύριος στόχος μας είναι να υποστηρίξουμε τα πιο ευάλωτα μέλη της κοινωνίας μας χωρίς διακρίσεις, μέσα από καινοτόμες κοινωνικές δράσεις.

SolidarityNow was established in 2013. Through our initiatives and the services provided to the Greek, migrant and refugee populations, we seek to restore the vision of a strong Europe based on solidarity and open society values.
Our main objective is to support the most vulnerable members of our society indiscriminately, through innovative social actions.

www.solidaritynow.gr

SolidarityNow
@Solidarity_Now
Solidarity_Now

Funded by the Asylum, Migration and Integration Fund of the European Union
IOM • OIM
unicef
SOLIDARITY NOW