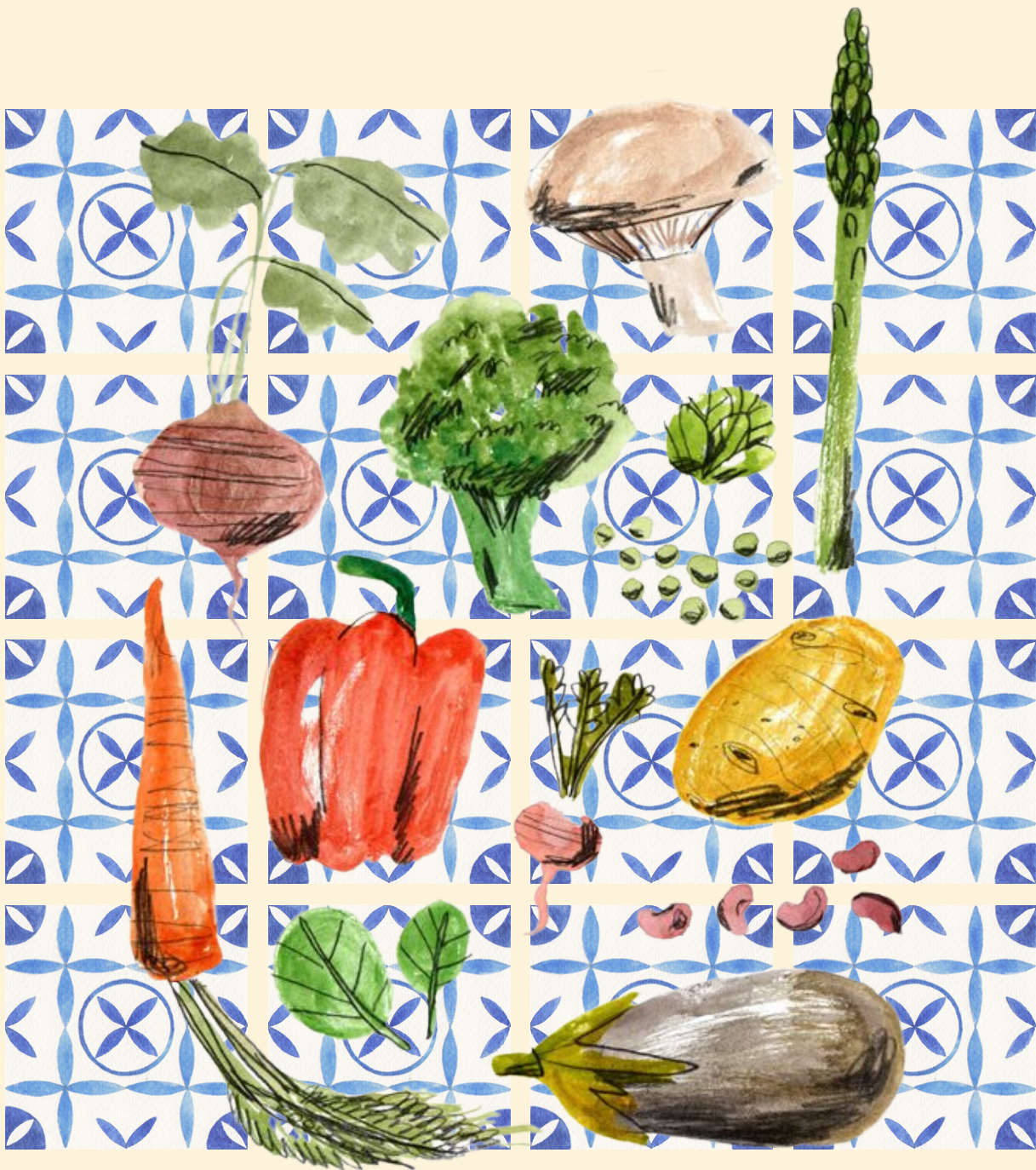


# Around the table: Community, Culture and Food



# ΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Τα Ιωάννινα είναι μια πόλη, σαν πολιτιστικός αχταρμάς, που για αιώνες έχει επηρεαστεί από διαφορετικούς πολιτισμούς: από την εβραϊκή παρουσία τον 7ο αιώνα, από την οθωμανική κατοχή, από τους Έλληνες πρόσφυγες από τη Μικρά Ασία μετά τη συνθήκη ειρήνης της Λωζάνης (1923) και, πιο πρόσφατα, από το μεγάλο μεταναστευτικό κύμα από χώρες της Μέσης Ανατολής και της Αφρικής, ανθρώπους που αναζητούσαν απεγνωσμένα να φτάσουν στην Ευρώπη.

Οι σημερινές κοινωνίες έχουν επηρεαστεί από διάφορους ανθρώπινους παράγοντες που έχουν οδηγήσει στην ατομικοποίηση. Κατά συνέπεια, αυτό έχει οδηγήσει σε μίσος και διακρίσεις μεταξύ των ανθρώπων. Σύμφωνα με το ΟΔΙHR (Γραφείο Δημοκρατικών Θεσμών και Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων), κατά τη διάρκεια του έτους 2020 η αστυνομία κατέγραψε ότι 171 άτομα έπεσαν θύματα εγκλήματος μίσους. Θα πρέπει να προστεθεί ότι υπάρχουν πολύ περισσότερα άτομα που έχουν γίνει στόχος εγκλημάτων μίσους και ξενοφοβίας, αλλά τα θύματα δεν καταγγέλλουν πάντα το περιστατικό.

Πιστεύουμε ότι για να διευκολυνθεί η ενσωμάτωση κοινωνικών ομάδων που δεν ανήκουν στην επικρατέστερη κουλτούρα, δεν είναι απαραίτητο να επιβάλλουμε τη δική μας κουλτούρα, θεωρώντας την ανώτερη, αλλά αυτό που είναι σημαντικό είναι η διαδικασία συγχώνευσης των πολιτισμών, των εθίμων και των συνηθειών. Το φαγητό μπορεί να βοηθήσει σε αυτή τη διαδικασία, καθώς χρησιμεύει ως συνδετικός κρίκος μεταξύ των ανθρώπων για την υλοποίηση των στόχων που προτείνονται για το παρόν σχέδιο. Λόγω του ενδιαφέροντος ορισμένων μελών της ομάδας για τη μαγειρική και λόγω προηγούμενων εμπειριών κατά τις οποίες ήρθαμε σε επαφή με άλλους πολιτισμούς μοιραζόμενοι το φαγητό, πιστεύουμε ότι είναι ένα πολύ ισχυρό στοιχείο ένωσης που μπορεί να συμβάλει πολύ θετικά σε μια πιο διαπολιτισμική κοινωνία. Επιπλέον, δεδομένου ότι η πολιτισμική ποικιλομορφία -κυρίως από χώρες της Μέσης Ανατολής και της Αφρικής- είναι πολύ ορατή, δεν το αποδέχονται όλοι αυτό το γεγονός και έχουμε γίνει μάρτυρες πολιτισμικών διακρίσεων στα Ιωάννινα, αυτός ένας ακόμη ισχυρός λόγος για την πραγματοποίηση αυτού του προγράμματος. Τέτοιες καταστάσεις προκαλούνται κυρίως από εθνοκεντρικούς ανθρώπους που δεν θέλουν ή δεν έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τις πολιτισμικές διαφορές. Δηλώνουμε ως μέρος της συλλογικότητας των νέων των Ιωαννίνων την ανάγκη για ένα κοινωνικό μοντέλο που να ταιριάζει στο σημερινό πλαίσιο, ένα ενοποιητικό μοντέλο στο οποίο να αναγνωρίζεται και να γίνεται σεβαστή η πολιτισμική ποικιλομορφία. Θέλουμε να απομακρυνθούμε από το αφομοιωτικό μοντέλο, όπως σε ορισμένες ευρωπαϊκές χώρες, στο οποίο οι μειονότητες αναγκάζονται να υιοθετήσουν τη γλώσσα, τις αξίες, τους κανόνες και τα σημάδια ταυτότητας του κυρίαρχου πολιτισμού, εγκαταλείποντας τον δικό τους.

Σε πολλές κουλτούρες, κάθε εκδήλωση περιστρέφεται γύρω από το τραπέζι. Οικογενειακές, κοινωνικές ή εργασιακές γιορτές αφιερώνουν χρόνο και χώρο στο φαγητό. Γύρω από το τραπέζι, μας δίνεται η ευκαιρία να κοινωνικοποιηθούμε με τους ανθρώπους που βρίσκονται δίπλα μας. Με άλλα λόγια, το φαγητό, εκτός από την παροχή των απαραίτητων θρεπτικών στοιχείων για τη ζωή και την καλή υγεία, έχει και μια σημαντική κοινωνική πτυχή που βασίζεται στο πόσο ικανοποιητικό είναι να μοιράζεσαι όμορφες στιγμές στο τραπέζι παρέα με άλλους ανθρώπους. Υποστηρίζουμε αυτή την ιδέα αφού βιώσαμε από πρώτο χέρι, στην προσωπική μας ζωή, πόσο εμπλουτιστικό και ενδιαφέρον είναι να μοιράζεσαι στιγμές φαγητού με ανθρώπους από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα. Συζητάμε για γεύσεις, υλικά, είδη, τρόπους μαγειρέματος, ιστορία, αναμνήσεις, παραδόσεις κ.λπ. και ως αποτέλεσμα ανακαλύπτουμε και αγκαλιάζουμε πολιτισμικές ομοιότητες και διαφορές. Και επιπλέον, ανακαλύπτουμε "τον ίδιο τον άνθρωπο". Αυτό που μοιάζει με μια απλή στιγμή φαγητού μετατρέπεται σε μια στιγμή όπου συνειδητοποιούμε την πολυπολιτισμικότητα της ομάδας και κάνουμε τα πρώτα βήματα προς μια διαπολιτισμική κοινωνία.



# ΤΟ ΕΡΓΟ

“Around the table: Community, Culture and Food” είναι ένα σχέδιο αλληλεγγύης και εθελοντισμού υπό την ομπρέλα του προγράμματος του Ευρωπαϊκού Σώματος Αλληλεγγύης, το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Με αυτή την πρωτοβουλία, θέλουμε να κάνουμε ορατή και να γιορτάσουμε τη μεγάλη πολιτιστική ποικιλομορφία που υπάρχει στην πόλη των Ιωαννίνων μέσα από έναν από τους μεγαλύτερους δεσμούς ένωσης, το φαγητό, διοργανώνοντας εκδηλώσεις για το φαγητό και δημιουργώντας αυτό το βιβλίο συνταγών.

Επιπλέον, θέλουμε να δουλέψουμε πάνω στη διαπολιτισμικότητα με τους ανθρώπους που θα αποφασίσουν να συμμετάσχουν στο έργο και να διαδώσουμε αυτό που δημιουργούμε για να ευαισθητοποιήσουμε ότι είναι εφικτή η ύπαρξη μιας κοινωνίας που βασίζεται περισσότερο στο σεβασμό της διαφορετικότητας και της ισότητας. Με τις εκδηλώσεις που πραγματοποιήθηκαν και την υλοποίηση του ίδιου του βιβλίου, θέλουμε να ξυπνήσουμε την περιέργεια των πολιτών για τη διαπολιτισμικότητα και να προσπαθήσουμε να τους απομακρύνουμε από βαθιά ριζωμένες σκέψεις που συνδέονται με τις διακρίσεις και την ανισότητα, προσπαθώντας να φέρουμε τους ανθρώπους πιο κοντά μέσω του φαγητού.

Πιστεύουμε ότι το φαγητό είναι φορτισμένο με πολιτιστικό νόημα και μας μεταφέρει επίσης σε αναμνήσεις του παρελθόντος, εμπειρίες, ανθρώπους, χώρες κ.λπ. Γι' αυτό πιστεύουμε ότι είναι πολύ βολικό να δουλεύουμε πάνω στη διαπολιτισμικότητα μέσω της μαγειρικής, γιατί ποιός δεν απολαμβάνει ένα καλό πιάτο ρύζι με κοτόπουλο; Ή μερικά tacos al pastor; Αλλά πάνω απ' όλα, σε ποιόν δεν αρέσει να απολαμβάνει το φαγητό με παρέα;



<https://solidarityprojectc.wixsite.com/aroundthetable>

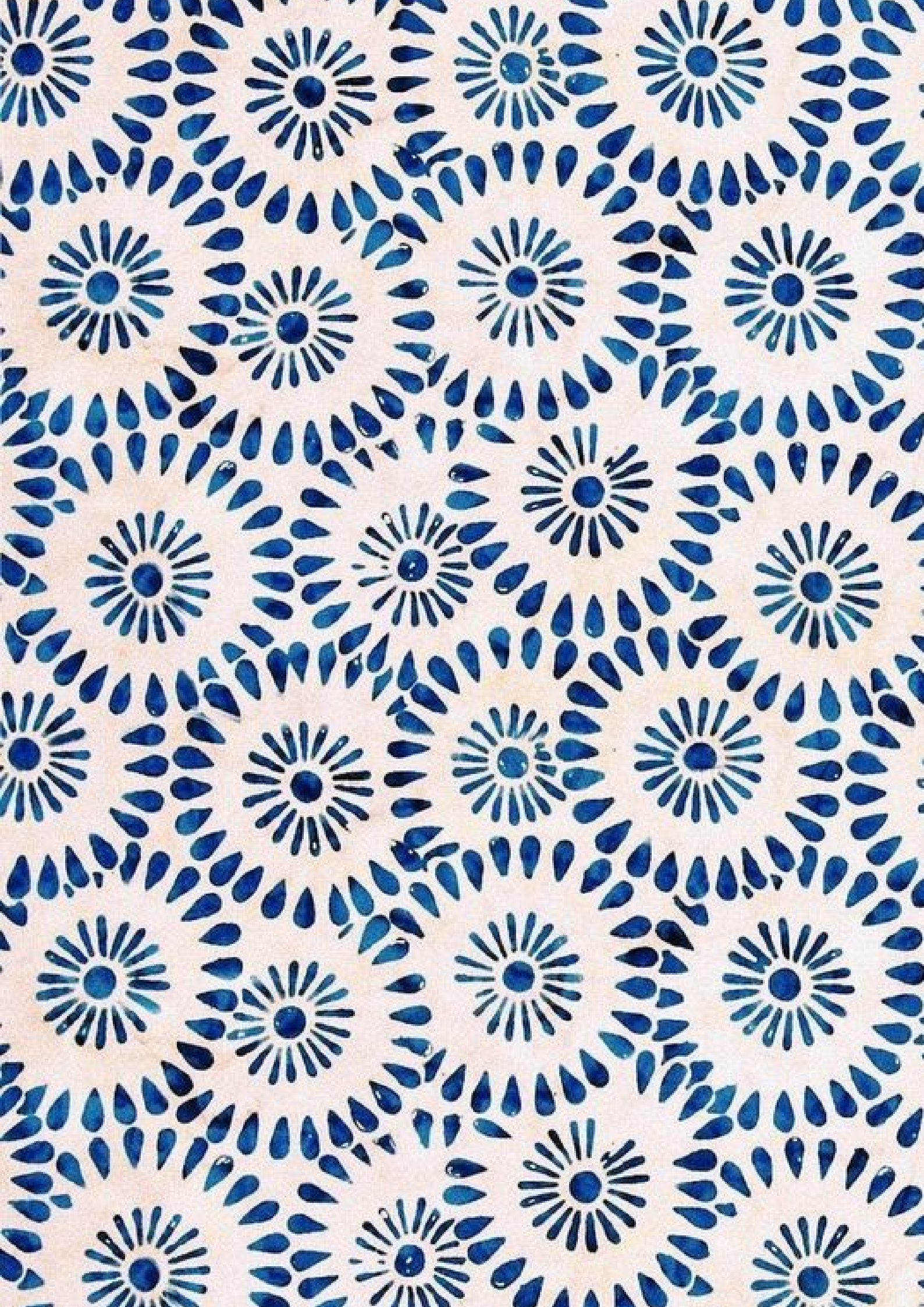


Around the table: Community, Culture and Food



@[aroundthetable.project](https://www.instagram.com/aroundthetable.project)

"Το μαγείρεμα κάποτε  
ξυπνάει αναμνήσεις:  
συναισθήματα,  
διάφορα μέρη και  
ανθρώπους. Το φαγητό  
και ο χώρος όπου  
παρασκευάζεται γίνεται  
τότε μια αλληγορία μιας  
περασμένης στιγμής,  
συνήθως μιας στιγμής που  
θυμόμαστε με αγάπη".



# Η ιστορία πίσω από τη συνταγή μου: Σουηδία

“Αυτές οι μπάλες καρύδας είναι ένα κλασικό σουηδικό επιδόρπιο που όλοι στη Σουηδία αγαπούν. Αποτελούν απαραίτητο κομμάτι του παραδοσιακού σουηδικού "fika", όταν δηλαδή σερβίρεται καφές με νόστιμα γλυκά. Αυτό το επιδόρπιο σερβίρεται στις περισσότερες διασκεδαστικές εκδηλώσεις και ως εκ τούτου έχει μια γεύση που στο μυαλό μου είναι συνδεδεμένη με πολλές διασκεδαστικές αναμνήσεις, όπως η σχολική αποφοίτηση και οι γιορτές της Πρωτοχρονιάς. Φτιάχνεται πολύ εύκολα και χρειάζεται μόνο μισή ώρα, γι' αυτό και συχνά το ετοιμάζω όταν θέλω να σερβίρω κάτι νόστιμο στους καλεσμένους αλλά δεν έχω χρόνο για κάτι πιο περίπλοκο.”

## **Kokosbollar - Μπαλάκια καρύδας**

### **Συστατικά (30-40 κομμάτια)**

- Τριμμένη καρύδα + επιπλέον για γαρνιτούρα 2dl
- Νιφάδες βρώμης 5dl
- Ζάχαρη άχνη 1½ dl
- Ζάχαρη βανίλιας 1 κουταλιά της σούπας
- Κακάο 3 κουταλιές της σούπας
- 2 κουταλιές της σούπας νερό ή κρύο καφέ
- Βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου 150 γρ.

### **Διαδικασία**

- Ανακατέψτε την καρύδα, τη βρώμη, τη ζάχαρη άχνη, τη βανίλια και το κακάο σε ένα μπολ. Προσθέστε το υγρό.
- Κόψτε το βούτυρο σε κομμάτια και προσθέστε το στο μπολ. Χτυπήστε με ένα ηλεκτρικό μίξερ ή πιέστε με τα χέρια σας για να σχηματίσετε ένα συμπαγές μείγμα.
- Σχηματίστε μπαλάκια και κυλήστε τα στην καρύδα.

### **Tips**

Ψήνεται την καρύδα σε ένα στεγνό, καυτό τηγάνι, μέχρι να πάρει ένα χρυσαφί χρώμα, για περισσότερη γεύση.





# Η ιστορία πίσω από τη συνταγή μου: Ισπανία

“Εκεί από όπου κατάγομαι, είναι παράδοση να απολαμβάνεις ένα ριντχο από τορτίγια ως σνακ, ειδικά στα μπαρ, όπου προσφέρουν δημιουργικές ποικιλίες, όπως τορτίγιες με ζαμπόν, κιμά ή ακόμη και θαλασσινά. Αυτό το φαινομενικά ταπεινό πιάτο, φτιαγμένο από στοιχειώδη υλικά, ξεπερνά την απλότητά του- η δημιουργία μιας απολαυστικής ομελέτας είναι μια μορφή τέχνης που απαιτεί όχι μόνο δεξιότητα, αλλά και πλούσια μαγειρική σοφία που περνάει από γενιά σε γενιά.

Έχω ζωντανές αναμνήσεις από τους παππούδες μου να μας υποδέχονται θερμά στο σπίτι τους. Ένα πράγμα που πάντα ξεχώριζε ήταν η παράδοσή τους να φτιάχνουν μια πλούσια ομελέτα, η οποία ουσιαστικά γινόταν το γεύμα μας για όλη την εβδομάδα. Η κουζίνα γέμιζε με την ανακουφιστική μυρωδιά των αυγών που ψήνονταν και ο θόρυβος των τηγανιών και των σκευών αναμιγνυόταν με τα γέλια και τις κουβέντες στο βάθος. Δεν είχε να κάνει μόνο με το φαγητό- ήταν μια κοινή εμπειρία που με κάποιο τρόπο έκανε αυτές τις επισκέψεις ακόμα πιο ξεχωριστές. Η γενναιόδωρη ομελέτα τους ήταν σαν ένας γευστικός σύνδεσμος με τις οικογενειακές μας ρίζες, κάνοντας κάθε επίσκεψη ένα μείγμα καλού φαγητού και πολύτιμων στιγμών μαζί.”

## Ισπανική τορτίγια

### Συστατικά

- 4-5 μεσαίου μεγέθους πατάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε λεπτές φέτες
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 6 μεγάλα αυγά
- Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- Αλάτι

### Διαδικασία

- Ζεσταίνετε 1 μεγάλο φλιτζάνι ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέστε τις πατάτες και το κρεμμύδι. Μαγειρέψτε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά μέχρι οι πατάτες να μαλακώσουν αλλά να μην ροδίσουν, ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Αυτό μπορεί να διαρκέσει περίπου 20 λεπτά.
- Ενώ οι πατάτες μαγειρεύονται, χτυπήστε τα αυγά σε ένα μεγάλο μπολ και αλατίστε τα κατά βούληση.
- Όταν οι πατάτες είναι έτοιμες, στραγγίστε τις καλά και προσθέστε τις στο μπολ με τα χτυπημένα αυγά.
- Ζεσταίνετε 2 κουταλιές λάδι σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Ρίξτε το μείγμα πατάτας και αυγών στο τηγάνι.

- Μαγειρέψτε την ομελέτα σε μέτρια φωτιά για περίπου 2 λεπτά, κουνώντας ελαφρά το τηγάνι για να μην κολλήσει. Όταν οι άκρες σταθεροποιηθούν αλλά το κέντρο είναι ακόμα λίγο ρευστό, είναι ώρα να γυρίσετε την ομελέτα.
- Για να αναποδογυρίσετε την τортίγια, τοποθετήστε ένα μεγάλο πιάτο πάνω στο τηγάνι και γυρίστε την. Στη συνέχεια, σύρετε την τортίγια πίσω στο τηγάνι για να ψηθεί και από την άλλη πλευρά για άλλα 2-3 λεπτά.
- Μόλις η τортίγια ψηθεί και από τις δύο πλευρές, αφαιρέστε την από το τηγάνι και αφήστε την να ξεκουραστεί για λίγα λεπτά πριν την κόψετε σε μερίδες.



# Η ιστορία πίσω από τη συνταγή μου: Μάλι

“Τα παστέλ είναι ένα δημοφιλές φαγητό στη Δυτική Αφρική, και ως καταγόμενη από το Μάλι, τα απολαμβάνω συχνά σε ειδικές περιστάσεις, όπως οι γάμοι ή οι saragné, οι οποίες είναι μεγάλες οικογενειακές συγκεντρώσεις για να γιορτάσουμε το ταξίδι κάποιου στο Μάλι. Για μένα, τα παστέλ είναι συνώνυμα των εορταστικών στιγμών! Συνηθίζεται να φτιάχνεται μια μεγάλη ποσότητα, επειδή οι περισσότεροι τα παίρνουν στο σπίτι τους ως γευστικό αναμνηστικό για τις οικογένειές τους όταν τελειώνει η εκδήλωση. Αυτό μου φέρνει αναμνήσεις από τις αμέτρητες ώρες που περνούσα στην κουζίνα με τη μητέρα και την αδελφή μου, φτιάχνοντας 100 παστέλ ή και περισσότερα - σαν αληθινή βιομηχανία!”

## Pastels - Παστέλ

### Συστατικά

Για τη ζύμη:

- 500 γρ. αλεύρι
- 50 γρ. λιωμένο βούτυρο
- 2 αυγά
- 20cl χλιαρό γάλα
- 1γρ. μπέικιν πάουντερ

Για τη γέμιση:

- 2 κονσέρβες τόνο
- 1 κρεμμύδι

Για τη σάλτσα:

- 2 κρεμμύδια
- Τοματοπολτός
- 3 φύλλα δάφνης
- Αλάτι
- Μαύρο πιπέρι

### Διαδικασία

- Σε ένα μπολ, βάλτε το αλεύρι. Προσθέστε το μπέικιν πάουντερ, ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι και ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη.
- Προσθέστε το λιωμένο βούτυρο και τα αυγά. Ρίξτε λίγο-λίγο το γάλα και ανακατέψτε τα πάντα με το χέρι σας. Όταν η ζύμη είναι ομοιόμορφη, ζυμώστε τη ζύμη για περίπου 5 λεπτά στον πάγκο της κουζίνας.
- Καλύψτε τη ζύμη και αφήστε την να ξεκουραστεί.
- Ενώ η ζύμη ξεκουράζεται, ψιλοκόψτε ένα κρεμμύδι σε μικρούς κύβους. Σε ένα τηγάνι, ροδίστε το κρεμμύδι για δύο λεπτά. Προσθέστε τον τόνο, αλάτι και πιπέρι. Όταν ο τόνος ψηθεί, αφήστε τον να ξεκουραστεί για περίπου δέκα λεπτά πριν τον χρησιμοποιήσετε.
- Ανοίξτε τη ζύμη μέχρι να έχει πάχος περίπου 3 mm. Φτιάξτε κύκλους διαμέτρου 5 cm. Βάλτε τον τόνο στη μία πλευρά του κύκλου και διπλώστε τον ώστε να σχηματιστεί ένα μισοφέγγαρο. Φροντίστε να κλείσετε το παστέλ και χρησιμοποιήστε ένα πιρούνι για να σημαδέψετε την άκρη.
- Όταν κάθε παστέλ είναι έτοιμο, τηγανίστε τα σε καυτό λάδι, για 1 λεπτό από κάθε πλευρά.
- Για να φτιάξετε τη σάλτσα, ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια σε μικρούς κύβους. Σε μια κατσαρόλα βάλτε ελαιόλαδο. Μαγειρέψτε τα κρεμμύδια μέχρι να καραμελώσουν. Προσθέστε τον πελτέ ντομάτας, τα φύλλα δάφνης, 10 cl νερό και αφήστε τα να μαγειρευτούν σε χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι.



# Η ιστορία πίσω από τη συνταγή μου: Γκάμπια

“Να τρώει κανείς μαζί με άλλους από το ίδιο πιάτο είναι μια όμορφη παράδοση που ξεπερνά την απλή πράξη του να μοιράζεσαι ένα γεύμα. Συμβολίζει την ενότητα και τη δύναμη των οικογενειακών ή κοινοτικών δεσμών. Η πρακτική αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία, ιδίως κατά τη διάρκεια σημαντικών γιορτών και συγκεντρώσεων, όπως η φιλοξενία καλεσμένων στο σπίτι.

Η πράξη του να μοιράζεσαι ένα γεύμα από το ίδιο πιάτο προάγει την αίσθηση της συντροφικότητας και ενισχύει την ιδέα ότι, εκείνη τη στιγμή όλοι στο τραπέζι είναι μέρος μιας μεγαλύτερης και συνδεδεμένης οικογένειας. Είναι μια δυναμική υπενθύμιση ότι, παρά τις όποιες διαφορές ή διαφωνίες, η πράξη του μοιράσματος μπορεί να δημιουργήσει μια αίσθηση αλληλεγγύης που ξεπερνά τις ατομικές ανησυχίες.

Σε έναν κόσμο όπου οι συγκρούσεις και οι διαφορές μας χωρίζουν, η απλή πράξη του να μοιραζόμαστε ένα γεύμα από το ίδιο πιάτο λειτουργεί ως μια ισχυρή υπενθύμιση της κοινής μας ανθρωπιάς. Είναι μια παράδοση που ξεπερνά τα πολιτισμικά και οικογενειακά όρια, προωθώντας την κατανόηση και την ενσυναίσθηση. Στην ουσία, δεν πρόκειται μόνο για το φαγητό, πρόκειται για τις κοινές στιγμές, το γέλιο και τους δεσμούς που ενισχύονται όταν οι άνθρωποι συναντιούνται γύρω από ένα κοινό τραπέζι.”

## **Ρύζι Wolof**

### **Συστατικά για 15 άτομα:**

- 3 μπούτια κοτόπουλου
- 2 κιλά ρύζι μπασμάτι
- 3 κρεμμύδια
- 4 ντομάτες
- 4 καρότα
- 4 πατάτες
- Μισό κιλό μπάμιες
- 1 λάχανο
- 2 λεμόνια
- Τοματοπολτός
- Χυμός από δύο λεμόνια
- 4 κυβάκια Maggi
- Κανέλα
- Τσίλι σε σκόνη
- Μαύρο πιπέρι
- Ηλιέλαιο

## Διαδικασία

- Καθαρίστε τα μπούτια κοτόπουλου και αφήστε τα στην άκρη.
- Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, ζεσταίνετε μια μπόλικη ποσότητα ηλιέλαιου.
- Κόψτε 3 κρεμμύδια, 4 ντομάτες και 4 καρότα σε μεγάλα κομμάτια.
- Καθαρίστε και κόψτε τις 4 πατάτες σε μεγάλα κομμάτια.
- Προσθέστε τα μπούτια κοτόπουλου στο καυτό λάδι και μαγειρέψτε τα μέχρι να ροδίσουν καλά. Μόλις ροδίσουν, βγάλτε το κοτόπουλο από την κατσαρόλα και αφήστε το στην άκρη.
- Στην ίδια κατσαρόλα, προσθέστε τις πατάτες και τηγανίστε τις μέχρι να ροδίσουν. Αφαιρέστε τις πατάτες από την κατσαρόλα.
- Σε ένα μπολ, ετοιμάστε ένα μείγμα από ψιλοκομμένες ντομάτες, τοματοπολτό , ψιλοκομμένα κρεμμύδια, μαύρο πιπέρι και τσίλι.
- Επιστρέψτε τις τηγανητές πατάτες στην κατσαρόλα και προσθέστε το έτοιμο μείγμα από το μπολ.
- Αργότερα, προσθέστε τα καρότα στην κατσαρόλα, τηγανίστε τα και στη συνέχεια αφαιρέστε τα.
- Βάλτε το λάχανο και τις μπάμιες στην κατσαρόλα.
- Σε ένα άλλο μπολ, δημιουργήστε ένα μείγμα καρυκευμάτων με μαύρο πιπέρι, λίγο λάχανο, 1 ντομάτα, 1 κρεμμύδι, αλάτι, φέτες λεμονιού και το χυμό 2 λεμονιών.
- Προσθέστε ξανά τις πατάτες, το κοτόπουλο και τα καρότα στην κατσαρόλα και προσθέστε το μείγμα καρυκευμάτων από το δεύτερο μπολ.
- Προσθέστε 4 κύβους Maggi για να ενισχύσετε τη γεύση.
- Αφαιρέστε το κοτόπουλο από την κατσαρόλα.
- Αφαιρέστε όλα τα λαχανικά από την κατσαρόλα.
- Προσθέστε περίπου 500 ml νερό και αλάτι στην κατσαρόλα και σιγοβράστε τα σε χαμηλή φωτιά.
- Τοποθετήστε το καθαρισμένο ρύζι στην κατσαρόλα.
- Τέλος, προσθέστε μια πρέζα κανέλα για πρόσθετη γεύση.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ

ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟΤΗΤΑ;

Σύμφωνα με την UNESCO, η  
διαπολιτισμικότητα  
αναφέρεται στην ύπαρξη  
και στην ισότιμη  
αλληλεπίδραση των  
διαφορετικών κουλούρων  
και τη δυνατότητα  
δημιουργίας κοινών  
πολιτιστικών εκφράσεων  
μέσω του διάλογου και  
του αμοιβαίου σεβασμού.

# Η ιστορία πίσω από τη συνταγή μου: Κονγκό

“Αυτή η συνταγή μου θυμίζει τόσο τις αναμνήσεις της οικογένειάς μου όσο και την ουσία της πατρίδας μου. Ανακαλεί επίσης αναμνήσεις από στιγμές που πέρασα σε προσφυγικούς καταυλισμούς στην Ελλάδα και την Τουρκία, όπου η πράξη του μαγειρέματος γινόταν μια συγκινητική γιορτή της συντροφικότητας εν μέσω των προκλήσεων της ημέρας.

Πέρα από τα οικεία όρια της πατρίδας, επεκτείνει την αγκαλιά της στα δύσκολα κεφάλαια της ζωής που πέρασε σε προσφυγικούς καταυλισμούς στην Ελλάδα και την Τουρκία. Στην απλότητα ενός κοινού γεύματος, βρήκαμε ένα καταφύγιο από τις δοκιμασίες του εκτοπισμού. Ήταν μια ευκαιρία να συγκεντρωθούμε γύρω από κοινές κατσαρόλες και τηγάνια, ξεπερνώντας τα γλωσσικά εμπόδια για να μοιραστούμε όχι μόνο τροφή αλλά και ιστορίες, όνειρα και ελπίδες. Ήταν μια ευκαιρία να μαζευτούμε όλοι μαζί και να μοιραστούμε.”

## Φουφού με σάλτσα γκόμπο

### Συστατικά

- 250 γρ. μοσχαρίσιο κρέας
- 300 γρ. ψάρι (π.χ. караβίδες)
- 1 κρεμμύδι
- 10 γκόμπο (μπάμιες)
- 250 γρ. αλεύρι φουφού
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 πιπεριά τσίλι
- Αλάτι
- Φοινικέλαιο

### Διαδικασία

#### Σάλτσα Gombo

- Ξεκινήστε κόβοντας επιδέξια το μοσχαρίσιο κρέας. Εν τω μεταξύ, ξεφλουδίστε τα θαλασσινά (π.χ. караβίδες). Μόλις ολοκληρώσετε, βάλτε το κρέας και το ψάρι σε μια κατσαρόλα με ελαφρώς ζεστό νερό.
- Σταδιακά φέρετε τη θερμοκρασία σε ήπια βράση.
- Κόψτε μια γενναιόδωρη ποσότητα κρεμμυδιών, γκόμπο (μπάμιες) και μια ποικιλία πιπεριών.
- Προσθέστε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια στην κατσαρόλα που σιγοβράζει.
- Σηκώστε προσωρινά τα ψάρια από την κατσαρόλα, κάνοντας χώρο για το γκόμπο και το μείγμα πιπεριών.



- Μόλις το γκόμπο και οι πιπεριές αγκαλιάσουν τον ζυμό που σιγοβράζει, επαναφέρετε με λεπτές κινήσεις το κομμένο ψάρι στην κατσαρόλα.
- Προσθέστε αλάτι κατά βούληση και ρίξτε περίπου 30 cl φοινικέλαιο.
- Αφήστε να σιγοβράσει για τουλάχιστον 40 λεπτά.

### Φουφου

- Αναμειγνύετε έναν ακριβή συνδυασμό νερού και αλευριού φουφού. Ο στόχος είναι να επιτευχθεί μια λεία υφή.
- Βάλτε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει.
- Εισάγετε σταδιακά το αλεύρι στο νερό που βράζει, ανακατεύοντας συνεχώς για να μην δημιουργηθούν σβώλοι.
- Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ανακατεύετε με μια ξύλινη κουτάλα.
- Σχηματίστε με τα χέρια το μείγμα του φουφού σε μικρές, περίτεχνες μπάλες.





# Η ιστορία πίσω από τη συνταγή μου: Κουρδικό

“Αυτή η συνταγή σημαίνει πολλά για μένα, ειδικά επειδή μου θυμίζει την πόλη μου, την Batman. Κάθε φορά που μαγειρεύω αυτό το πιάτο, είναι σαν να κάνω ένα ταξίδι πίσω στα εκπληκτικά τοπία και τον πλούσιο πολιτισμό της περιοχής μου. Οι γεύσεις και τα υλικά που χρησιμοποιούνται στη συνταγή αποτυπώνουν τέλεια τη γεύση της τοπικής κουζίνας, αποδίδοντας φόρο τιμής στην ομορφιά του τόπου μου.

Όταν φτιάχνω αυτό το πιάτο είναι σαν να περπατάω στο παρελθόν, με τις αγαπημένες μου αναμνήσεις από οικογενειακές συγκεντρώσεις. Κάθε βήμα της συνταγής μου φέρνει πίσω τη ζεστασιά και την ενότητα που μοιραστήκαμε κατά τη διάρκεια αυτών των όμορφων στιγμών. Η ευχάριστη μυρωδιά που γεμίζει την κουζίνα μου, φέρει πίσω εκτός από τη γεύση, το γέλιο, τις συζητήσεις και τις πολύτιμες στιγμές που απολαύσαμε ως οικογένεια. Είναι κάτι περισσότερο από μια συνταγή· είναι ένας τρόπος για να κρατήσω τις παραδόσεις και τις συνδέσεις που είναι βαθιά ριζωμένες στον τόπο, που αποκαλώ σπίτι μου.”

## **Tirsik- Τιρσίκ**

### **Συστατικά**

- 450 γρ. αρνίσιο κρέας, σε κύβους
- 1 μεγάλη μελιτζάνα
- 2 κόκκινες πιπεριές
- 2 ντομάτες
- 1 κρεμμύδι
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 2 κουταλιές της σούπας τοματοπολτό
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι του γλυκού τριμμένο κύμινο
- 1 κουταλάκι του γλυκού νιφάδες κόκκινου πιπεριού (προσαρμόστε ανάλογα με τη γεύση)
- Αλάτι και μαύρο πιπέρι για γεύση

### **Διαδικασία**

- Σε ένα τηγάνι, ζεσταίνετε μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά.
- Προσθέστε το αρνίσιο κρέας σε κύβους και ροδίστε το από όλες τις πλευρές. Αλατοπιπερώνετε. Μαγειρέψτε μέχρι να ψηθεί το αρνί. Αφήστε το στην άκρη.
- Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C.

- Τοποθετήστε ολόκληρη τη μελιτζάνα, τις πιπεριές, τις ντομάτες, το κρεμμύδι και τις σκελίδες σκόρδου σε ένα ταψί.
- Ψήστε στο φούρνο για περίπου 30-40 λεπτά ή μέχρι τα λαχανικά να μαλακώσουν και η φλούδα να πάρει χρώμα.
- Σε ένα μικρό μπολ ανακατέψτε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, τον πελτέ ντομάτας, το αλεσμένο κύμινο, τη πούδρα κόκκινης πιπεριάς, το αλάτι και το μαύρο πιπέρι και προσθέστε το μείγμα στο αρνί.
- Προσθέστε στο φούρνο το αρνί και ψήστε το για 20 λεπτά μαζί με τα λαχανικά.
- Αφήστε το Tirsik να καθίσει για περίπου 30 λεπτά για να ενωθούν οι γεύσεις.
- Μπορείτε να συνοδεύσετε το Tirsik με ρύζι μπασμάτι.



# Η ιστορία πίσω από τη συνταγή μου: Τουρκία

“Αυτή η γλυκιά λιχουδιά κατέχει μια ξεχωριστή θέση στην καρδιά μου, καθώς ήταν η αγαπημένη μου κατά τη διάρκεια της παιδικής μου ηλικίας. Η σημασία της ξεπερνά εκείνης ενός απλού επιδόρπιου. Περικλείει μια πλημμύρα νοσταλγικών αναμνήσεων που διαμόρφωσαν τα πρώτα μου χρόνια. Και μόνο η αναφορά ή η γεύση αυτού του γλυκού φέρνει πίσω τη ζεστασιά και την απλότητα εκείνων των ανέμελων ημερών.

Αυτή η ιδιαίτερη γλυκιά απόλαυση δεν ήταν απλώς μια απόλαυση για τους γευστικούς μου κάλυκες, αλλά μια συντροφιά για τις χαρούμενες στιγμές και το γέλιο της νιότης μου. Κάθε μπουκιά μεταφέρει την ουσία των αγαπημένων και ωραίων στιγμών που πέρασα με την οικογένεια και τους φίλους μου. Είτε το φτιάχνω από το μηδέν είτε απλώς απολαμβάνω μια μπουκιά, αυτό το γλυκό άρωμα και η γεύση με μεταφέρουν σε μια εποχή αθωότητας και αγνής ευτυχίας. Είναι κάτι περισσότερο από ένα επιδόρπιο, είναι ένα δοχείο πολύτιμων αναμνήσεων, που υφαίνει τον ιστό της παιδικής μου ηλικίας με κάθε απολαυστική μπουκιά.”

## **Sütlaç- Σούτλας**

### **Συστατικά**

- 1/2 φλιτζάνι ρύζι κοντόκοκκο
- 4 φλιτζάνια πλήρες γάλα
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
- Αλεσμένη κανέλα για γαρνιτούρα

### **Διαδικασία**

- Σε μια κατσαρόλα, βράστε το ξεπλυμένο ρύζι με 2 φλιτζάνια νερό μέχρι να μαγειρευτεί ελαφρώς και στραγγίστε το νερό που περισσεύει.
- Προσθέστε το γάλα και τη ζάχαρη στο ρύζι και ανακατέψτε καλά.
- Βράστε το μείγμα σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς για να αποφύγετε τους σβώλους.
- Αφού αρχίσει να βράζει, χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε μέχρι το ρύζι να μαγειρευτεί πλήρως και το μείγμα να δέσει (περίπου 20-25 λεπτά).
- Προσθέστε το εκχύλισμα βανίλιας και ανακατέψτε καλά.
- Αφαιρέστε από τη φωτιά και αφήστε το να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου.
- Ψύξτε το στο ψυγείο για μερικές ώρες μέχρι να παγώσει και να πήξει.
- Πριν σερβίρετε, πασπαλίστε με κανέλα και γαρνίρετε με αμύγδαλα.

# Η ιστορία πίσω από τη συνταγή μου: Αφγανιστάν

“Το Kabulī Pulāu είναι μια πολύ ιδιαίτερη συνταγή στην χώρα μας, το Αφγανιστάν. Ένα πιάτο που είναι πολύ παρόν στα πάρτι και τις γιορτές με τους φίλους και την οικογένειά μας. Όλοι αγαπούν το Kabulī Pulāu από τους νεότερους μέχρι τους μεγαλύτερους!

Θυμάμαι, την τελευταία φορά που μαγείρεψα αυτή τη συνταγή, πριν από 3 χρόνια, μόλις έφτασα στη Λέσβο. Ήταν μια πολύ ξεχωριστή στιγμή που μπόρεσα να μοιραστώ αυτό το πιάτο από τη χώρα μου και με ταξίδεψε πίσω σε παλιές αναμνήσεις.”

## **Kabuli Pulau**

### **Συστατικά για 2 άτομα**

- Ενάμιση ποτήρι ρύζι μπασμάτι
- 2 καρότα
- Μια χούφτα σταφίδες
- Σπόροι κύμινου (για γεύση)
- Αλάτι κατά προτίμηση
- 3 λοβούς κάρδαμο
- 2 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη
- Λάδι (εάν είναι δυνατόν ηλιέλαιο)
- 1 κόκκινο κρεμμύδι
- Μισό κιλό κρέας (κατά προτίμηση αρνί ή μοσχάρι, αλλά και κοτόπουλο)
- Αν κάνουμε τον γρήγορο τρόπο: ζωμός από κρέας
- 1 κεφάλι σκόρδο

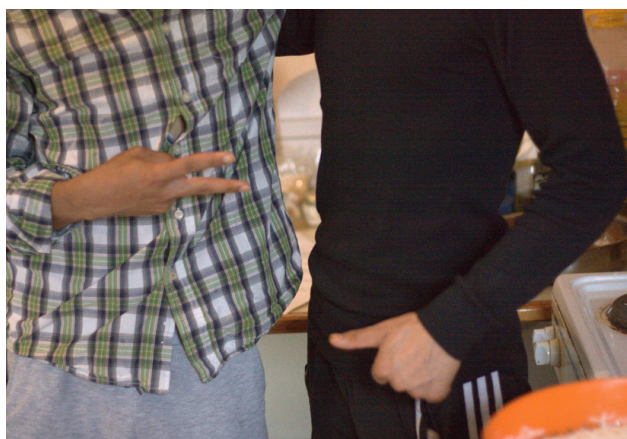
### **Διαδικασία**

- Ξεπλύνετε το ρύζι δύο φορές με νερό για να αφαιρέσετε το άμυλο. Πλύνετε και το κρέας.
- Ρίξτε το ρύζι σε ένα μπολ με νερό και αφήστε το για μερικές ώρες (2 έως 4 ώρες) να μουλιάσει.
- Σε ένα μεγάλο τηγάνι με λάδι, προσθέστε τους σπόρους κύμινου (να καβουρδιστούν) και τα κρεμμύδια. Μαγειρέψτε τα μέχρι να αρχίσουν να καραμελώνουν (10 λεπτά περίπου).
- Προσθέστε στο τηγάνι το κρέας και μαγειρέψτε το για 20 έως 30 λεπτά.
- Προσθέστε αλάτι κατά προτίμηση.
- Προσθέστε 3-4 ποτήρια ζεστό νερό και μαγειρέψτε για 20 έως 30 λεπτά.
- Αφαιρέστε το κρέας από την κατσαρόλα.
- Κόψτε τα καρότα σε λεπτές λωρίδες και μαγειρέψτε τα σε ένα τηγάνι με λάδι μέχρι να μαλακώσουν.

- Στο ίδιο τηγάνι προσθέστε τις σταφίδες και μαγειρέψτε για λίγα λεπτά. Αφαιρέστε τις από το τηγάνι.
- Στο ίδιο τηγάνι, προσθέστε τη ζάχαρη και τους σπόρους κάρδαμου με λίγο νερό (θα πρέπει να είναι σαν καραμέλα).
- Βράστε το ρύζι μόνο με νερό και λίγο αλάτι για 5 λεπτά.
- Σε μια μεγάλη κατσαρόλα προσθέστε το ρύζι, το κρέας, τις σταφίδες και τα καρότα.
- Κάντε μερικές τρύπες με μια κουτάλα.
- Προσθέστε τον ζωμό και την καραμέλα.
- Τοποθετήστε το σκόρδο στη μέση της κατσαρόλας.
- Καλύψτε την κατσαρόλα με αλουμινόχαρτο και κάντε μερικές μικρές τρύπες.
- Βάλτε το στο φούρνο για περίπου 20 με 30 λεπτά.

### Tips

- Τα δύο πρώτα βήματα είναι πολύ σημαντικά για να αποκτήσει το ρύζι τη σωστή σύσταση.
- Σε περίπτωση που δεν έχουμε πολύ χρόνο, μπορούμε να αγοράσουμε ήδη έτοιμο ζωμό και να αποφύγουμε τα βήματα 4 έως 6. Απλά θα πρέπει να μαγειρέψουμε το κρέας με λάδι.
- Ένας άλλος τρόπος σε περίπτωση που δεν έχουμε πολύ χρόνο και θέλουμε να αποφύγουμε το φούρνο: Μπορούμε να τοποθετήσουμε στην κατσαρόλα μας ένα πανί και να το καλύψουμε με το καπάκι, έτσι θα δημιουργήσουμε το αποτέλεσμα ενός ατμομάγειρα. Μαγειρεύουμε σε χαμηλή θερμοκρασία για 10 λεπτά περίπου.



قابلی بلو یکی از غذاهای معروف و پربهر طرف دار.

افغانستانی هست

که بین مردم افغانستان و کشورهای دیگر جایابی

خاصی دارد.

مواد مورد نیاز عبارت از... برنج، گوشت گوسفندی، پیاز،

کشمش، پیاز، ادویه برابنی، ادویه غده و غیره...

طریقه پختن... اول پیاز را با روغن قشک سرخ میکنیم

بعد گوشت را اضافه میکنیم و خوب سرخ میکنیم و بعد از آن

هونج و کشمش را با هم در ظرف جدا سرخ میکنیم و

و برنج را داخل ظرف گوشت اضافه میکنیم به مقدار کافی آب

اضافه میکنیم و میگذاریم که آب خود را بگیرد و دم بکشد و بعد از آن

کشمش هونج و بقیه مواد را اضافه میکنیم و هم میزنیم و روی شعله ملایم

قرار میدهیم و میگذاریم دم بکشد...



# Η ιστορία πίσω από τη συνταγή μου: Σομαλία

“Το σαηθερο είναι το παραδοσιακό πρωινό μας. Το τρώμε κάθε μέρα και μπορούμε να το συναντήσουμε σε κάθε σπίτι στη Σομαλία. Το τρώμε για να έχουμε μια καλή μέρα. Συνδιάζουμε το σαηθερο με suugo. Μερικές φορές, όταν νιώθουμε τεμπέληδες να ετοιμάσουμε suugo, τρώμε σαηθερο, προσθέτοντας ζάχαρη, μέλι και τσάι. Έμαθα να μαγειρεύω σαηθερο από τη μητέρα μου, και η μητέρα μου το έμαθε από τη γιαγιά μου. Η συνταγή περνάει από γενιά σε γενιά. Έτσι, κι εγώ θα τη μεταβιβάσω στα παιδιά μου.

Τώρα, ενώ ετοιμάζω το σαηθερο, έχω αρκετές αναμνήσεις, επειδή δεν είμαι στη χώρα μου και δεν είναι εύκολο να βρω τα υλικά για να μαγειρέψω σαηθερο. Στα παιδικά μου χρόνια, συνήθιζα να μαγειρεύω σαηθερο κάθε πρωί. Πλέον, παραλείπω το πρωινό και τρώω μόνο μεσημεριανό γιατί θα ήθελα να έχω σαηθερο και δεν το έχω.

Συνήθιζα να το μαγειρεύω το πρωί για μένα και τα αδέρφια μου, επειδή είμαι ο μεγαλύτερος και η μητέρα μου πήγαιναν νωρίς για δουλειά. Μετά το πρωινό, πήγαινα τα αδέρφια μου στο σχολείο τους και μετά πήγαινα στο δικό μου. Συνήθιζα να μαγειρεύω και το μεσημεριανό γεύμα, όταν επέστρεφα από το σχολείο. Για δείπνο η μητέρα μου συνήθιζε να παίρνει φαγητό για εμάς το οποίο δεν ήταν κάτι το ιδιαίτερο. Ιδιαίτερο φαγητό είναι το σαηθερο.”

## **Σαηθερο με Suugo**

### **Συστατικά (Σαηθερο)**

- 500 γραμμάρια αλεύρι
- 3 αυγά
- Μισό λίτρο γάλα
- Αλάτι
- Ζάχαρη
- Νερό (όσο χρειάζεται για να μαλακώσει η ζύμη)
- Στιγμαία μαγιά (1 πακέτο)
- Ηλιέλαιο

### **Διαδικασία**

- Ρίξτε μισό κιλό αλεύρι σε ένα μπολ.
- Σπάστε τρία αυγά.
- Ρίξτε μισό λίτρο γάλα.
- Προσθέστε μια γενναιόδωρη χούφτα αλάτι και μια χούφτα ζάχαρη.
- Ανακατέψτε με τα χέρια σας.

- Προσθέστε νερό για να μαλακώσει περισσότερο η ζύμη, ανάλογα με τις ανάγκες της ζύμης.
- Δουλέψτε τη ζύμη με το χέρι. Αρχικά με απαλές κινήσεις και στη συνέχεια χτυπήστε την δυνατά στο μπολ για να γίνει ελαστική.
- Προσθέστε ένα φακελάκι στιγμιαίας μαγιάς διαλυμένο σε νερό.
- Καλύψτε το μπολ με μια πλαστική σακούλα και αφήστε το να φουσκώσει για 30-40 λεπτά.
- Λαδώστε ένα τηγάνι και τοποθετήστε το στη φωτιά.
- Ανακατέψτε ξανά τη ζύμη με τα χέρια σας.
- Προσθέστε νερό για να γίνει η ζύμη λεία.
- Με το στόμιο ενός κομμένου μπουκαλιού, δημιουργήστε ένα δοχείο μέτρησης με το οποίο θα ρίξετε το μείγμα στο τηγάνι και θα το περάσετε με σπειροειδή κίνηση και θα το σκεπάσετε με καπάκι.
- Μαγειρέψτε μόνο από τη μία πλευρά.



### **Συστατικά (Suugo)**

- 2 πατάτες
- 400 γρ. κοτόπουλο (με κόκαλα)
- 2 κρεμμύδια
- 2 πιπεριές
- Μισό λεμόνι
- Σκόρδο
- Ελαιόλαδο
- 500 gr σάλτσα ντομάτας
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Πάπρικα
- Κόλιανδρος

### **Διαδικασία**

- Καθαρίστε τις πατάτες και πλύντε τις κάτω από τρεχούμενο νερό.
- Κόψτε τις πατάτες σε μακριές λεπτές λωρίδες.
- Κόβετε το κοτόπουλο σε μικρά κομμάτια, με τα κόκαλα, και το πλένετε. Τα κόκαλα προσθέτουν γεύση στο ζωμό.

- Κόψτε τα κρεμμύδια σε μεγάλα κυκλικά κομμάτια και το σκόρδο σε μικρά κομμάτια.
- Ζεσταίνετε μια κατσαρόλα με άφθονο ελαιόλαδο, που πρέπει να καλύπτει όλο τον πυθμένα.
- Όταν το λάδι κάψει, σοτάρете το κρεμμύδι σε δυνατή φωτιά. Σκεπάστε με ένα καπάκι.
- Προσθέστε το κοτόπουλο στο τηγάνι.
- Μετά από 20 λεπτά, προσθέστε τη σάλτσα ντομάτας και τις πατάτες. Προσαρμόστε το αλάτι και το πιπέρι ανάλογα με τις ανάγκες.
- Αφήστε στη φωτιά για 30-40 λεπτά.
- Προσθέστε μια κουταλιά πιπέρι, πάπρικα και κόλιανδρο.
- Μετά προσθέστε το σκόρδο.
- Ανακατεύετε περιστασιακά.
- Προσθέστε το κρύο κρεμμύδι και τις πιπεριές.
- Στίψτε μισό λεμόνι.





# Η ιστορία πίσω από τη συνταγή μου: Λετονία

"Αυτή η συνταγή δημοσιεύτηκε σε ένα από τα βιβλία μαγειρικής της γιαγιάς μου, που εκδόθηκε το 1910 στη Ρίγα της Λετονίας και περιλάμβανε παραδοσιακές συνταγές αιώνων και σύγχρονες συνταγές της εποχής εκείνης. Το βιβλίο είχε λάβει 4 μετάλλια για το περιεχόμενο σχεδόν 2000 συνταγών, που χρησιμοποιούσαν επαγγελματίες μάγειρες εκείνης της εποχής, όπως η γιαγιά μου. Μεγάλωσα μαζί της τα πρώτα χρόνια της ζωής μου, αλλά πέθανε όταν ήμουν αρκετά μικρή, επομένως, έχω κάποιες όμορφες, αλλά όχι πάρα πολλές αναμνήσεις από αυτήν για να τις αγαπώ. Τον τελευταίο καιρό, εγώ και οι αδελφές μου έχουμε επανασυνδεθεί με τη ζωή της κατά κάποιον τρόπο, εξερευνώντας και μαγειρεύοντας μερικές από τις πολλές συνταγές της, και είναι πάντα μια ξεχωριστή στιγμή για εμάς και μια εξερεύνηση της παραδοσιακής μας κουζίνας".

## Pepper cakes

### Συστατικά

- Μαγιά 25g
- Σόδα 40g
- Ζάχαρη- 1 ποτήρι
- Αλεύρι ολικής άλεσης – περίπου 1kg
- Μελάσα – 1 ποτήρι
- Κρέμα γάλακτος (πολλών λιπαρών) – 270g
- Βούτυρο ¼ ποτήρι
- Δυνατό αλκοόλ – περίπου ½ ποτήρι
- Μαρμελάδα (μύρτιλο, μήλο, or δαμάσκηνο) – ½ - 1 ποτήρι
- Κολιάνδρο- 1 κουταλάκι γλυκού
- Γαρύφαλλο- 1,5 κουτάλι σούπας
- Κανέλλα – 1 κουτάλι σούπας (προαιρετικό)
- Μαύρο πιπέρι 1 κουταλάκι γλυκού(προαιρετικό)

### Διαδικασία

- Βράστε τη ζάχαρη με τη μελάσα και προσθέστε το βούτυρο.
- Στα 3-4 ποτήρια αλεύρι προσθέστε τη σόδα, τα μπαχαρικά και ανακατέψτε το αλκοόλ και την κρέμα γάλακτος, Στη συνέχεια, λιώστε τη μαγιά σε χλιαρό νερό, και ανακατέψτε την στη ζύμη. Δουλέψτε τη ζύμη μέχρι να αποκτήσει λεία υφή. Αν χρειαστεί, προσθέστε περισσότερο αλεύρι μέχρι η υφή της ζύμης να είναι λεία και παχιά.
- Αφήστε την σε σκεπασμένο, ζεστό μέρος για να ενεργοποιηθεί η μαγιά (περίπου 2-3 ώρες). Όταν είναι έτοιμη, αλευρώστε την επιφάνεια εργασίας και ανοίξτε τη ζύμη σε πάχος περίπου 0,5-1 cm με ένα πλάστη μαγειρικής. Κόψτε κύκλους από τη ζύμη χρησιμοποιώντας ένα φαρδύ ποτήρι.

- Τοποθετήστε ένα χαρτί ψησίματος στο ταψί και τοποθετήστε τα κομμένα κυκλικά σχήματα πάνω στο χαρτί ψησίματος.
- Προσθέστε περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού μαρμελάδα στη μέση κάθε κύκλου. Με ένα πινέλο, αλείψτε ένα πολύ λεπτό στρώμα νερού γύρω από τον κύκλο του μπισκότου (γύρω από τη μαρμελάδα) και τοποθετήστε έναν άλλο κύκλο της ζύμης από πάνω, πιέζοντας πολύ απαλά τις γωνίες του κύκλου της ζύμης για να δημιουργήσετε μια καλή σύνδεση μεταξύ των δύο τμημάτων της ζύμης.
- Ψήστε τα μπισκότα στους 200 βαθμούς Κελσίου για περίπου 15 λεπτά ή μέχρι να είναι έτοιμα - ανάλογα με το φούρνο.



Το κοινό φαγητό δημιουργεί ένα χώρο όπου οι άνθρωποι μπορούν να χαλαρώσουν, να μιλήσουν και να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους πιο ανοιχτά. Επίσης, οι κοινές γαστρονομικές εμπειρίες τείνουν να μένουν στη μνήμη.

Οι στιγμές απόλαυσης ενός ιδιαίτερου γεύματος, η εξερεύνηση νέων γεύσεων ή εορτασμού σημαντικών περιστάσεων γίνονται αναμνήσεις που συνδέουν τους ανθρώπους μεταξύ τους με την πάροδο του χρόνου.

# Η ιστορία πίσω από τις συνταγές μου: Ιταλία

"Το γέλιο της γιαγιάς μου και η μυρωδιά του καφέ: έτσι ξυπνάω, γύρω στις 5:30 π.μ., μια μέρα στα τέλη Οκτωβρίου σε μια μικρή πόλη στο Αμπρούτσο της Ιταλίας. Ξέρω ότι πρέπει να σηκωθώ γρήγορα, γιατί ο χρόνος δεν πρέπει να πάει χαμένος: κάθε στιγμή του ηλιακού φωτός είναι χρήσιμη για τη συγκομιδή των ελιών. Όλοι έχουν συγκεντρωθεί εκεί για να βοηθήσουν σε αυτή την οικογενειακή παράδοση που θα μας δώσει λάδι για όλο το χρόνο, μέχρι τον επόμενο Οκτώβριο. Τα δίχτυα έχουν τοποθετηθεί, ο καθένας έχει τη δική του τσουγκράνα: η επίθεση στα δέντρα μπορεί να ξεκινήσει. Ξεκινάμε πολύ νωρίς το πρωί, οπότε γύρω στις 10:30 π.μ., είμαστε ήδη πεινασμένοι. Τότε είναι που κάνουμε ένα διάλειμμα για να φάμε όλοι μαζί απευθείας στο χωράφι: καθόμαστε στο χώμα και βγάζουμε τα σάντουιτς που φτιάχνουμε με τοπικό ψωμί και *pipindune e onə* - πιπεριές και αυγά. Είναι ένα δυνατό γεύμα που θα μας δώσει την ενέργεια να συνεχίσουμε. Μόλις τελειώσουμε το φαγητό και αφού πιούμε νερό από ένα ξύλινο μπουκάλι, αρχίζουμε και πάλι να δουλεύουμε. Παρόλο που η δουλειά είναι σκληρή, ο χρόνος περνάει γρήγορα γιατί κάνουμε αστεία και λέμε ιστορίες. Όταν ο ήλιος αρχίζει να πέφτει και η θερμοκρασία να πέφτει, γύρω στις 4:30 μ.μ., είναι ώρα να επιστρέψουμε στο σπίτι. Μετά από 10 ώρες εργασίας στο χωράφι, η πείνα είναι γιγαντιαία. Χρειαζόμαστε, για το λόγο αυτό, ζεστό και ενεργητικό φαγητό. Είναι η στιγμή να φάτε *sagne e faciule*, παραδοσιακά ζυμαρικά με σάλτσα ντομάτας και φασόλια, και *rallotte cace e onə*, τυροκεφτέδες που παρασκευάζονται με πεκορίνο και αυγά και στη συνέχεια βουτάνε σε σάλτσα κρεμμυδιού και ντομάτας. Μετά το φαγητό, περνάμε την ώρα μας γύρω από το τζάκι παίζοντας χαρτιά, λέγοντας ιστορίες και γελώντας, περιμένοντας το στομάχι να κάνει τη δουλειά της πέψης".

## **Pipindune e onə**

### **Συστατικά για 4 άτομα**

- Λάδι
- Αλάτι κατά βούληση
- Μισό κρεμμύδι
- 500 γρ. πιπεριές (κόκκινες, κίτρινες και πράσινες)
- 4 αυγά

## **Διαδικασία**

- Βάλτε το λάδι σε ένα τηγάνι και αφήστε το να ζεσταθεί.
- Προσθέστε τα κρεμμύδια και περιμένετε μέχρι να ροδίσουν.
- Προσθέστε τις πιπεριές, μια πρέζα αλάτι, βάλτε ένα καπάκι και περιμένετε μέχρι να μαλακώσουν. Μην ξεχνάτε να ανακατεύετε κατά διαστήματα!
- Μετά από περίπου 15/20 λεπτά, μπορείτε να προσθέσετε τα αυγά και να τα κάνετε ομελέτα μαζί με τις πιπεριές.





## **Pallottè cacə e ovə**

### **Συστατικά για 4 άτομα**

Συστατικά για τις τυροκεφτέδες:

- τυρί Pecorino τριμμένο, 400 γρ.
- Τυρί Parmigiano τριμμένο, 100 γρ.
- 4 αυγά
- Φρέσκος μαϊντανός
- Λάδι για τηγάνισμα

Συστατικά για τη σάλτσα:

- 500 ml σάλτσα ντομάτας
- Λάδι
- 1 κρεμμύδι
- Αλάτι και πιπέρι για γεύση

### **• Διαδικασία**

- Ξεκινήστε με τη σάλτσα: βάλτε λάδι σε μια κατσαρόλα και αφήστε το να ζεσταθεί.
- Προσθέστε το κρεμμύδι κομμένο σε λωρίδες και, όταν ροδίσουν, προσθέστε τη σάλτσα ντομάτας.
- Αφήστε το να μαγειρευτεί σε χαμηλή φωτιά με καπάκι.
- Τώρα τα κεφτεδάκια: Προσθέστε σε ένα μπολ τα δύο τυριά και ανακατέψτε τα.
- Προσθέστε ένα αυγό κάθε φορά και ανακατέψτε το με τα τυριά: το αποτέλεσμα δεν πρέπει να είναι πολύ πυκνό, ένα αρκετά μαλακό μείγμα που σας επιτρέπει να το πλάσετε με τα χέρια σας και που παραμένει στο σχήμα που του δώσατε.
- Δημιουργήστε με τα χέρια σας μπάλες τυριών στο μισό μέγεθος της γροθιάς σας.
- Βάλτε το λάδι για να τηγανίσετε σε ένα τηγάνι: όταν είναι έτοιμο, βουτήξτε τα τυρομπαλάκια σε αυτό.
- Όταν όλα τα τυρογαριδάκια τηγανιστούν, βουτήξτε τα στη σάλτσα ντομάτας και αφήστε τα εκεί για μερικά λεπτά..

### **Συμβουλή**

Αν το μείγμα δεν είναι αρκετά πηχτό, μπορείτε να προσθέσετε πολύ λίγο αλεύρι ή ψίχουλα ψωμιού.



## **Sagne e faciule**

### **Συστατικά για 4 άτομα**

Συστατικά για το sagne:

- 200 γρ. αλεύρι
- 1 φλιτζάνι νερό
- Αλάτι

### **Συστατικά για τη σάλτσα:**

- 200 γραμμάρια βρασμένα φασόλια
- Μισό καρότο
- Μισό κρεμμύδι
- Μισό σέλινο
- Λάδι
- Σάλτσα ντομάτας
- Αλάτι

### **Διαδικασία**

- Πρώτα, ετοιμάστε τη σάλτσα: βάλτε το λάδι σε ένα τηγάνι και αφήστε το να ζεσταθεί.
- Προσθέστε τα λαχανικά κομμένα σε μικρά κομμάτια και περιμένετε μερικά λεπτά.
- Προσθέστε τη σάλτσα ντομάτας και τα φασόλια και αφήστε τα να μαγειρευτούν σε χαμηλή φωτιά με καπάκι.
- Τώρα, το sagne! Προσθέστε λίγο αλάτι στο φλιτζάνι νερό και βάλτε το αλεύρι στο τραπέζι σας σε σχήμα ηφαιστείου.
- Κάντε μια τρύπα στη μέση και αρχίστε να προσθέτετε σιγά σιγά το αλατισμένο νερό. Θα πρέπει να βάλετε λίγο νερό και να αρχίσετε να το ενσωματώνετε στο αλεύρι.
- Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία μέχρι η ζύμη σας να είναι μαλακή και όχι υγρή.
- Χωρίστε το μείγμα σας σε τέσσερα κομμάτια και αρχίστε να ισιώνετε το ένα με έναν πλάστη.
- Μόλις το ύψος του είναι περίπου 3 χιλιοστά, κόψτε τη ζύμη σε λωρίδες και στη συνέχεια πάλι σε μικρά ορθογώνια: αυτά είναι τα sagne
- Επαναλάβετε τη διαδικασία με όλη τη ζύμη σας.
- Μαγειρέψτε τα sagne σε αλατισμένο νερό που βράζει.
- Μόλις ψηθούν, βουτήξτε τα στη σάλτσα ντομάτας και σερβίρετε!

### **Συμβουλή**

Το νερό που απαιτείται για τη ζύμη αλλάζει ανάλογα με το αλεύρι. Δεν υπάρχει σωστή ποσότητα, απλά προσέξτε και ελέγξτε το! Το σαγάνι θα ψηθεί σε πολύ λίγα λεπτά, να είστε προσεκτικοί!



# Η ιστορία πίσω από τη συνταγή μου: Ρωσία

"Στα ρωσικά νοικοκυριά, αυτό το παραδοσιακό πιάτο είναι μια αγαπημένη παράδοση, που φέρνει τις οικογένειες κοντά. Οι γενιές συγκεντρώνονται για να το ετοιμάσουν, μοιράζονται ιστορίες και τραγουδούν τραγούδια που έχουν περάσει από τους αιώνες. Καθώς τα υλικά συνδυάζονται προσεκτικά, τα γέλια γεμίζουν την κουζίνα, αναμειγνύονται με το άρωμα των γεύσεων που σιγοβράζουν. Είναι κάτι περισσότερο από ένα απλό γεύμα, είναι μια γιορτή της κληρονομιάς και της συντροφικότητας. Κάθε βήμα έχει σημασία, καθώς τα χέρια εργάζονται συντονισμένα για να δημιουργήσουν ένα γαστρονομικό αριστούργημα. Οι αναμνήσεις υφαίνονται σε κάθε μπουκιά, δημιουργώντας ένα μωσαϊκό αγάπης και παράδοσης. Και καθώς το γεύμα τελικά σερβίρεται, δεν είναι απλώς φαγητό στο τραπέζι- είναι μια απόδειξη των δεσμών που μας ενώνουν όλους".

## Ρωσική Pelmeni

### Συστατικά

Για τη ζύμη:

- Για τη ζύμη
- Αλεύρι 700γρ.
- Αυγά 2
- Νερό 260ml
- Αλάτι

Για τη γέμιση:

- Μείγμα μοσχαρίσιου και χοιρινού κιμά 550g
- Κρεμμύδια 2
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Ζάχαρη
- Νερό 90ml

### Διαδικασία

- Χτυπήστε τα αυγά και ανακατέψτε τα με χλιαρό νερό και αλάτι. Ρίχνετε σταδιακά αυτό το μείγμα στο αλεύρι μέχρι να σχηματιστεί μια αρκετά σφιχτή ζύμη. Αφήστε το να ξεκουραστεί για μία ώρα.
- Κόψτε τη ζύμη σε μικρά κομμάτια και ισιώστε τα με έναν πλάστη σε μικρούς, στρογγυλούς κύκλους. Τοποθετήστε μια κουταλιά γέμιση στο κέντρο και διπλώστε τις άκρες μεταξύ τους για να τις σφραγίσετε καλά.

- Αρχίστε να προετοιμάζετε τη γέμιση: Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια, ανακατέψτε τα με τον ανάμεικτο κιμά, προσθέστε αλάτι, μαύρο πιπέρι, λίγη ζάχαρη και ένα μικρό ποτήρι κρασί με νερό. Ανακατεύετε καλά μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιογενές.
- Βάλτε μια κατσαρόλα με νερό σε βρασμό, προσθέτοντας λίγο αλάτι.
- Μόλις βράσει το νερό, προσθέστε τα συναρμολογημένα πελμένια, ανακατεύοντας απαλά για να μην κολλήσουν, και μαγειρέψτε για 10 λεπτά.
- Αφαιρέστε τα πελμένια με τρυπητή κουτάλα και σερβίρετε ζεστά με διάφορες σάλτσες, γιαούρτι ή βούτυρο.



Το αγαπημένο μου φαγητό που μου θυμίζει αρμυριά τις ρίζες μου είναι οι τηγανιτές της διαγιάς μου! Με μπύρα τυρί και λίγο λάχανο και πάνω στο γάλα.

### Συνταγή:

- Ανακατεύουμε σε ένα μεγάλο μπολ το αλεύρι με το νερό, μέχρι να γίνει σπαστός (χωρίς να πέσει αμέσως το υλικό από την κουτάλα) Ανακατεύουμε με κουτάλο ή παρένι μεγάλο. Στη συνέχεια προσθέτουμε το τυρί αφού το θρυγατίσουμε Προσθήκη, χρειάζονται και μεγάλα κομμάτια εκτός από τα μικρά. Ρίχνουμε και το αλάτι και υπάρχει κι ένα μικτό κούμα κουτάλι ούζο.

ΝΑΙ ΟΥΖΟ. Επίσης, μπορείς να προσθέσεις μια κουταλιά ή και λίγο μαγιό για να είναι πιο... φουσκωτό!

### ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό αλεύρι
- νερό όσο χρειαστεί
- 300 gr τυρί (κουτάλι)

- μια κουτάλα ούζο και προαιρετικά:
- μαγιό
- μια κουτάλα 1.5

Μηρίαιμ Περχαμιώτικη  
(ΠΕΡΓΑΜΟΣ)

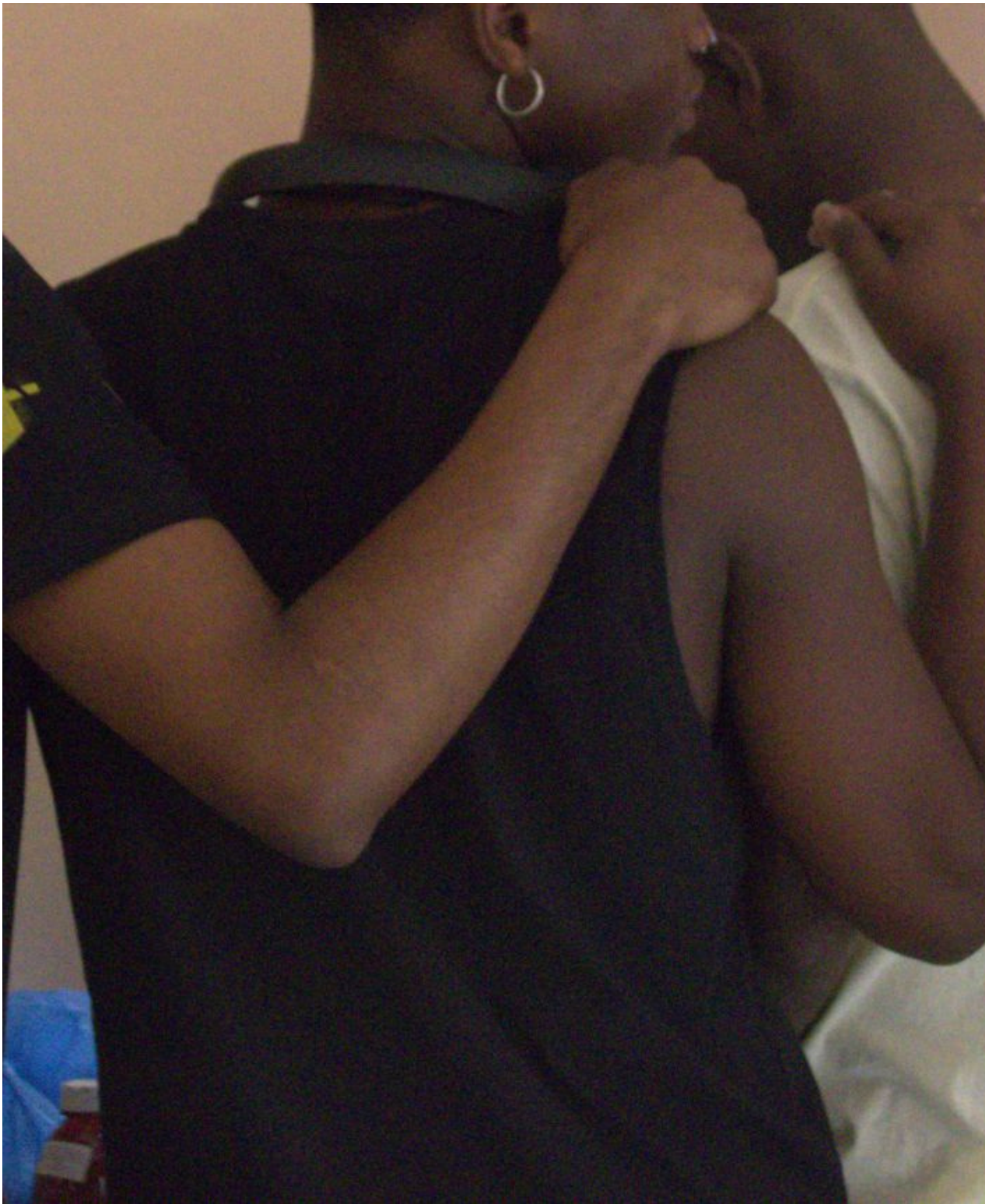
Ποζω καταχωρητός μου συλλογούμε  
να μαχηθώμε τα ψαγίτα της  
"παρτίδας". Είναι παρτίδα, κορο-  
κυδακιά στο ψούρνο δάδα η δια-  
φορά ανά σε βόρουμε ρυζι. Είναι  
δηλ. και υόουμα και με δίνας  
με να ρίξτε μου. Η προοραμα μου  
το φημάδε είναι μαμά μου, η μα-  
μά μου σε μένα και εγώ σε  
κόρη μου. Είναι ψαγίτα κρουσί  
δρα Μικρά Ασία.



# Σημειώσεις







Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

