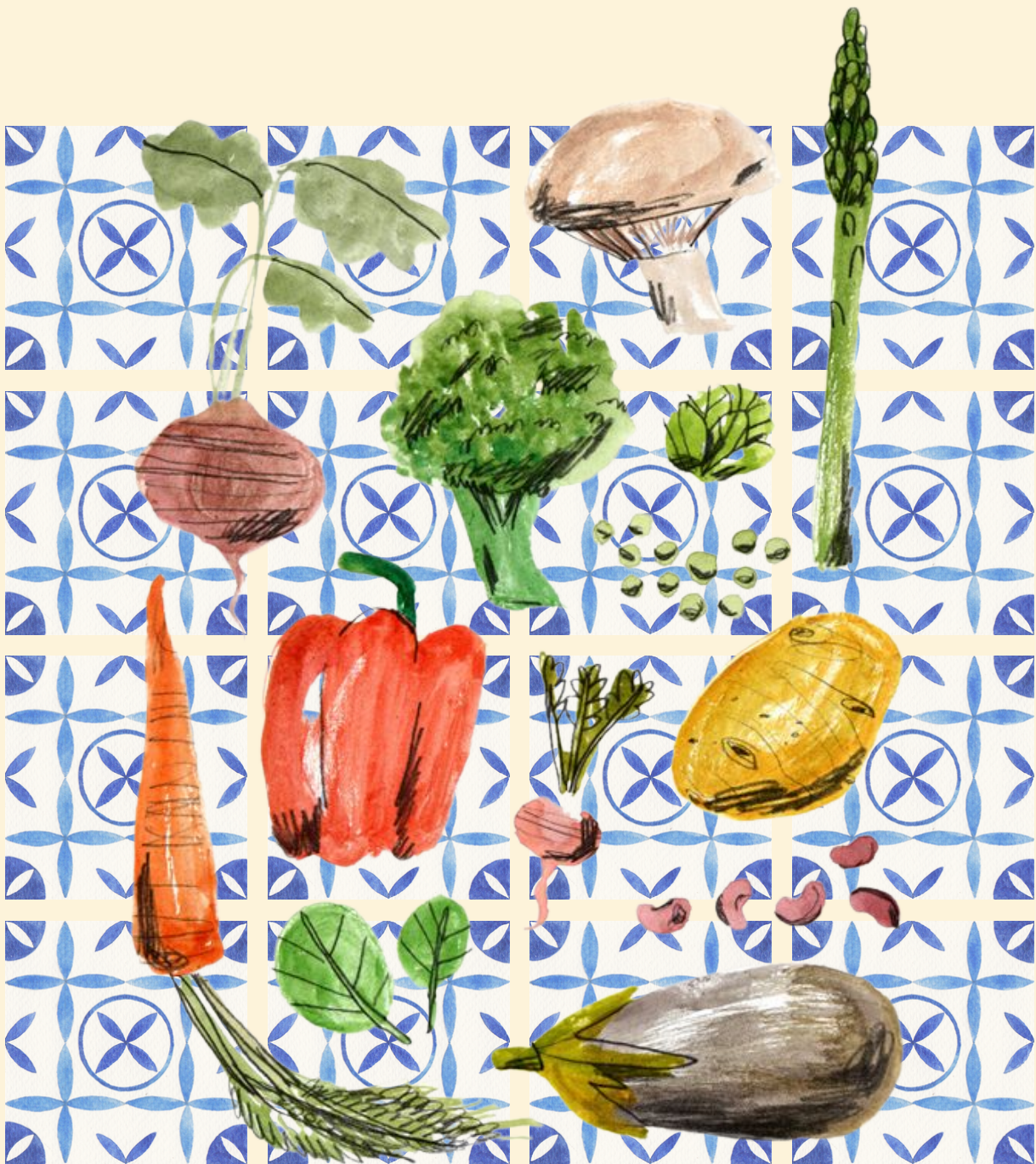


Around the table: Community, Culture and Food



متن نوشته

Ioannina یک دیگ ذوب فرهنگی است، شهری که برای قرن ها تحت تأثیر فرهنگ های مختلف بوده است. با حضور یهودیان از قرن هفتم، اشغال عثمانی، پناهندگان یونانی از آسیای صغیر پس از کنوانسیون صلح لوزان (1923)، و اخیراً با موج عظیم مهاجرت از کشورهای خاورمیانه و آفریقا، مردمی که نامیدانه به دنبال رسیدن به اروپا

جوامع امروزی تحت تأثیر عوامل مختلف انسانی قرار گرفته اند که منجر به فردی شدن شده است. در نتیجه منجر به نفرت و تبعیض بین مردم شده است. طبق گزارش ODIHR (دفتر نهادهای دموکراتیک و حقوق بشر)، پلیس در طول سال 2020 ثبت کرده است که 171 نفر قربانی یک جنایت نفرت شده اند. باید اضافه کرد که افراد بسیار بیشتری هستند که هدف جنایات نفرت و بیگانه هراسی قرار گرفته اند، اما قربانیان همیشه این حادثه را ثبت نمی کنند.

ما معتقدیم برای تسهیل در ادغام گروه های اجتماعی که به فرهنگ غالب تعلق ندارند، لازم نیست فرهنگ خود را با برتر دانستن آن تحمیل کنیم، بلکه آنچه مهم است روند ادغام فرهنگ ها، آداب و رسوم و عادات است. غذا می تواند در این فرآیند کمک کند. این به عنوان رابط بین افراد برای انجام اهداف پیشنهادی برای این پروژه عمل می کند. به دلیل علاقه برخی از اعضای گروه به آشپزی و به دلیل تجربیات قبلی که در آن با فرهنگ های دیگر در ارتباط بوده ایم که غذا را به اشتراک می گذارند، ما معتقدیم که این یک عنصر بسیار قوی از اتحاد است که می تواند کمک بسیار مثبتی به یک بین فرهنگی بیشتر کند. جامعه. به علاوه، از آنجایی که تنوع فرهنگی - بیشتر از کشورهای خاورمیانه و آفریقا - بسیار مشهود است، همه این واقعیت را نمی پذیرند و ما شاهد تبعیض فرهنگی در ایوانینا بوده ایم که دلیل محکم دیگری برای اجرای این پروژه است. چنین موقعیت هایی عمدتاً توسط افراد قومگرا تحریک می شوند که نمی خواهند یا فرصتی برای آگاهی از تفاوت های فرهنگی ندارند. ما بیان می کنیم که به عنوان بخشی از مجموعه جوانان ایوانینا، نیاز به یک مدل اجتماعی متناسب با شرایط کنونی، یک مدل یکپارچه که در آن تنوع فرهنگی به رسمیت شناخته شده و مورد احترام است، نیاز داریم. ما می خواهیم مانند برخی از کشورهای اروپایی که در آن اقلیت ها مجبور به پذیرش زبان، ارزش ها، هنجارها و نشانه های هویت فرهنگ مسلط با کنار گذاشتن فرهنگ خود، از مدل همسان سازی دور شویم.

در بسیاری از فرهنگ ها، هر رویدادی حول میز می چرخد. جشن های خانوادگی، اجتماعی یا کاری زمان و مکان را به غذا اختصاص می دهند. دور میز به ما این فرصت داده می شود که با افراد کنارمان معاشرت کنیم. به عبارت دیگر، غذا، جدا از تامین مواد مغذی لازم برای زندگی و سلامتی، جنبه اجتماعی مهمی نیز دارد که بر اساس آن، تقسیم اوقات خوش سر سفره در جمع افراد دیگر چقدر سودمند است. ما پس از تجربه مستقیم در زندگی شخصی خود، از این ایده حمایت می کنیم که چقدر غنی و جالب است به اشتراک گذاشتن لحظات غذا خوردن با افراد دارای پیشینه های فرهنگی مختلف. شما در مورد ذائقه، مواد تشکیل دهنده، گونه ها، روش های آشپزی، تاریخ، خاطرات، سنت ها و غیره بحث می کنید و در نتیجه شباهت ها و تفاوت های فرهنگی را کشف کرده و از آنها استقبال می کنید. و علاوه بر این، شما "خود شخص" را کشف می کنید. چیزی که به عنوان یک عمل ساده غذا خوردن به نظر می رسد به لحظه ای تبدیل می شود که ما از چند فرهنگی بودن گروه آگاه هستیم و اولین گام ها را به سمت یک جامعه بین فرهنگی برمی داریم.



پروژه

"دور میز: جامعه، فرهنگ و غذا" یک پروژه همبستگی و داوطلبانه تحت چتر برنامه نیروی همبستگی اروپا است که توسط اتحادیه اروپا تامین می شود. با این ابتکار، ما می خواهیم با سازماندهی رویدادهای غذایی و ایجاد این کتاب دستور العمل، تنوع فرهنگی عظیم موجود در شهر ایوانینا را از طریق یکی از بزرگترین پیوندهای اتحادیه، غذا، قابل مشاهده و جشن بگیریم.

علاوه بر این، ما می خواهیم با افرادی که تصمیم می گیرند بخشی از پروژه باشند، روی فرهنگ سازی بین فرهنگی کار کنیم و آنچه را که ایجاد می کنیم را گسترش دهیم تا آگاهی را افزایش دهیم که جامعه ای مبتنی بر احترام بیشتر به تنوع و برابری امکان پذیر است. با اتفاقات رخ داده و تحقق خود کتاب، می خواهیم حس کنجکاوی شهروندان را نسبت به فرهنگ های متقابل بیدار کنیم و سعی کنیم آنها را از افکار ریشه دار مرتبط با تبعیض و نابرابری دور کنیم و سعی کنیم از طریق غذا مردم را به هم نزدیک کنیم.

ما معتقدیم که غذا مملو از معنای فرهنگی است و همچنین ما را به خاطرات گذشته، تجربیات، مردم، کشورها و غیره می برد. آیا از یک بشقاب برنج خوب با مرغ لذت می برید؟ یا مقداری تاکو آل کشیش؟ اما مهمتر از همه، چه کسی دوست ندارد در جمع از غذا لذت ببرد؟



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

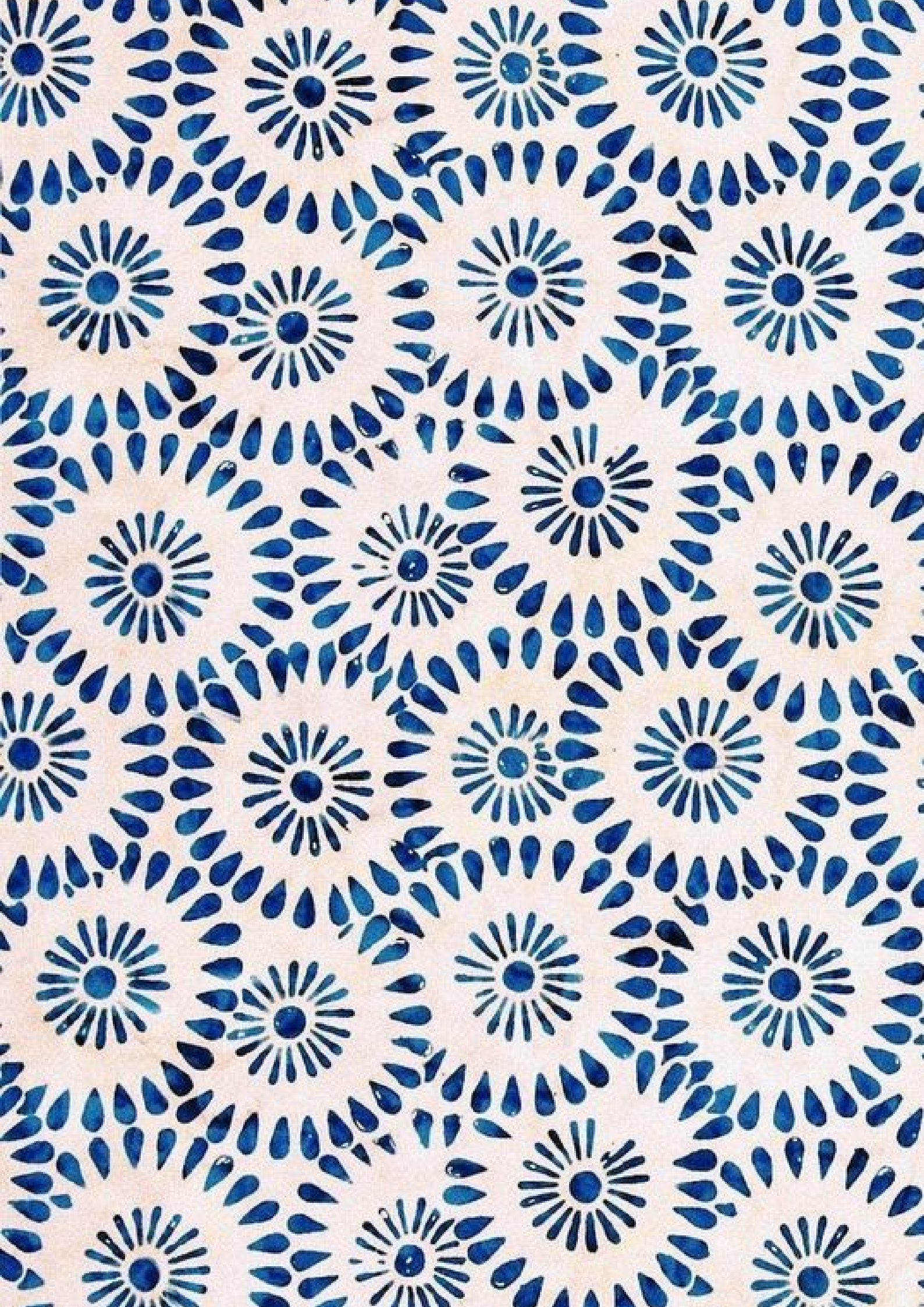


Around the table: Community, Culture and Food



@aroundthetable.project

آشپزی گاهی اوقات خاطرات ما را
بیدار می کند: احساسات، مکان
ها و افراد. غذا و فضایی که در
آن تهیه می شود، به تمثیلی از
لحظه های گذشته تبدیل شد، که
معمولاً به خوبی از آن یاد
می شود.»



داستان پشت دستور پخت من: سوئد

این توپ های نارگیل یک دسر کلاسیک سوئدی است که همه در سوئد آن را دوست دارند. آنها باید در "فیکا" سنتی سوئدی، زمانی که قهوه را با شیرینی های دلپذیر سرو می کنید، میل کنید. این دسر در اکثر رویدادهای مفرح سرو می شود و به همین دلیل طعمی دارد که در ذهن من با خاطرات سرگرم کننده زیادی مانند جشن فارغ التحصیلی مدرسه و جشن سال نو مرتبط است. درست کردنش خیلی راحت و فقط نیم ساعت طول میکشه، برای همین اغلب وقتی میخوام به غذای خوشمزه برای مهمونا سرو کنم ولی وقت ندارم درست میکنم.

Kokosbollar

عناصر

- ارگیل رنده شده + تزئین اضافی 2 دسی لیتر
- دانه های جو دوسر 5 دسی لیتر
- پودر قند 1 ½ دسی لیتر
- شکر وانیلی 1 ق غ
- کاکائو 3 قاشق غذاخوری
- آب یا قهوه سرد 2 قاشق غذاخوری
- کره در دمای اتاق 150 گرم

روش

- نارگیل، جو، پودر قند، شکر وانیل و کاکائو را در ظرفی با هم مخلوط کنید. مایع را اضافه کنید.
- کره را تکه تکه کنید و به کاسه اضافه کنید. با همزن برقی هم بزنید یا با دستانتان به هم بزنید تا مخلوط غلیظی به دست آید.
- به شکل توپ در آورده و در نارگیل بغلتانید.

نکته

قهوه ای طلایی نارگیل را در یک ماهیتابه خشک و داغ برای طعم بیشتر برشته کنید.



داستان پشت دستور غذای من: اسپانیا

او می‌گوید: «از آنجایی که من از آنجا آمده‌ام، لذت بردن از یک پینتسو از تورتیلا به‌عنوان میان‌وعده، به‌ویژه در بارها، یک سنت است، جایی که انواع خلاقانه‌ای مانند تورتیلا با ژامبون، گوشت چرخ کرده یا حتی غذاهای دریایی ارائه می‌دهند. این غذای به ظاهر متواضع که از مواد اولیه درست شده است، از سادگی خود فراتر رفته است. ایجاد یک املت لذیذ یک شکل هنری است که نه تنها به مهارت نیاز دارد، بلکه دانش آشپزی زیادی را می‌طلبد که از طریق نسل‌ها منتقل شده است.»

خاطرات روشنی از پدربزرگ و مادربزرگم دارم که به گرمی از ما در خانه خود استقبال کردند. یکی از چیزهایی که همیشه برجسته بود، سنت این بود که آنها یک املت دلچسب درست می‌کردند، که اساساً به وعده غذایی ما برای کل هفته تبدیل شد. آشپزخانه پر از بوی آرامش‌بخش پختن تخم‌مرغ می‌شد و صدای تق تق تابه‌ها و ظروف همراه با خنده و پچ پچ در پس‌زمینه. این فقط در مورد غذا نبود. این یک تجربه مشترک بود که به نوعی آن بازدیدها را خاص‌تر کرد. املت سخاوتمندانه آنها مانند پیوندی خوشمزه به ریشه‌های خانوادگی ما بود و هر بازدید را ترکیبی از غذای خوب و لحظات ارزشمند با هم می‌ساخت.

تورتیلا اسپانیایی

عناصر

- 4-5 سیب زمینی متوسط، پوست کنده و نازک برش داده شده است
- 1 پیاز بزرگ، ریز خرد شده
- 6 عدد تخم‌مرغ بزرگ
- روغن زیتون اضافی
- نمک واسه مزه، نمک برای طعم دادن

روش

- 1 فنجان بزرگ روغن زیتون را در یک ماهیتابه بزرگ روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید. سیب زمینی و پیاز را اضافه کنید. روی حرارت متوسط رو به پایین بپزید تا سیب زمینی‌ها نرم شوند اما قهوه‌ای نشوند و گاهی هم بزنید. این ممکن است حدود 20 دقیقه طول بکشد.
- در حالی که سیب زمینی‌ها در حال پختن هستند، تخم‌مرغ‌ها را در یک کاسه بزرگ با همزن برقی زده و با نمک مزه دار کنید.
- وقتی سیب زمینی‌ها آماده شد آب آن را خوب آبکش کنید و با تخم‌مرغ‌های زده شده به ظرف اضافه کنید.
- 2 قاشق غذاخوری روغن را در یک ماهیتابه بزرگ نجسب روی حرارت متوسط گرم کنید. مخلوط سیب زمینی و تخم‌مرغ را در تابه بریزید.

- املت را روی حرارت متوسط حدود 2 دقیقه بپزید و تابه را کمی تکان دهید تا نچسبد. وقتی لبه‌ها تنظیم شدند اما وسط آن هنوز کمی آب‌ریز است، وقت آن است که املت را برگردانید.
- برای برگرداندن تورتیلا، یک بشقاب بزرگ روی تابه قرار دهید و آن را برگردانید. سپس تورتیلا را دوباره داخل ماهیتابه بریزید تا 2 تا 3 دقیقه دیگر از طرف دیگر بپزد.
- پس از پختن تورتیلا از دو طرف آن را از ماهیتابه خارج کرده و اجازه دهید چند دقیقه استراحت کند و سپس آن را به قطعات برش دهید.



داستان پشت دستور غذای من: مالی

پاستیل یک غذای انگشتی محبوب در غرب آفریقا است، و من به عنوان فردی اهل مالی، اغلب در مناسبت‌های خاص مانند عروسی یا ساراگنه، که گردهمایی‌های خانوادگی بزرگ برای جشن گرفتن سفر شخصی به مالی هستند، از آن لذت می‌برم. برای من، پاستل مترادف با لحظات جشن است! مرسوم است که یک دسته بزرگ درست کنید، زیرا مردم پس از پایان مراسم، آنها را به عنوان سوغاتی خوش طعم برای خانواده خود به خانه می‌برند. این خاطرات ساعت‌های بی‌شماری را که با مادر و خواهرم در آشپزخانه گذرانده‌ام، برای ساختن 100 پاستل یا حتی بیشتر - یک صنعت واقعی - زنده می‌کند!

Pastels

عناصر

- | | |
|-----------------|----------------------|
| برای سس: | برای خمیر: |
| • 2 عدد پیاز | • 500 گرم آرد |
| • رب گوجه فرنگی | • 50 گرم کره ذوب شده |
| • 3 برگ لور | • 2 عدد تخم مرغ |
| • نمک | • 20 سی سی شیر گرم |
| • فلفل سیاه | • 11 گرم بیکینگ پودر |

روش

- در یک کاسه آرد بریزید. بیکینگ پودر، یک قاشق چایخوری نمک و یک قاشق چایخوری شکر را اضافه کنید.
- کره ذوب شده و تخم مرغ را اضافه کنید. شیر را کم کم بریزید و همه چیز را با دست مخلوط کنید. وقتی خمیر یکدست شد، خمیر را حدود 5 دقیقه روی پیشخوان آشپزخانه ورز دهید.
- روی خمیر را بپوشانید و بگذارید استراحت کند.
- در حالی که خمیر در حال استراحت است، یک عدد پیاز را به مکعب‌های ریز خرد کنید. در تابه پیاز را به مدت دو دقیقه تفت دهید. ماهی تن، نمک و فلفل را اضافه کنید. وقتی ماهی تن پخته شد، قبل از استفاده حدود ده دقیقه استراحت دهید.
- خمیر را باز کنید تا ضخامت آن حدود 3 میلی متر شود. دایره‌هایی به قطر 5 سانتی متر درست کنید. ماهی تن را در یک طرف دایره قرار دهید و آن را تا کنید تا نیمه ماه شود. پاستل را حتماً ببندید و از چنگال برای علامت گذاری لبه استفاده کنید.
- وقتی هر پاستیل آماده شد، هر طرف را به مدت 1 دقیقه در روغن داغ سرخ کنید.
- برای تهیه سس، پیازها را به مکعب‌های ریز خرد کنید. در قابلمه ای روغن زیتون بریزید. پیازها را بپزید تا کاراملی شوند. رب گوجه فرنگی، برگ لورل، 10 سی سی آب را اضافه کنید و بگذارید 10 دقیقه با حرارت ملایم بپزد. نمک و فلفل را اضافه کنید.
- نوش جان!



داستان پشت دستور پخت من: گامبیا

«غذا خوردن با هم از یک بشقاب یک سنت زیباست که فراتر از عمل صرف به اشتراک گذاشتن یک وعده غذایی است. این نماد وحدت و استحکام پیوندهای خانوادگی یا جمعی است. این عمل به ویژه در جشن ها و گردهمایی های مهم مانند پذیرایی از مهمانان در خانه اهمیت ویژه ای دارد.

عمل به اشتراک گذاشتن یک وعده غذایی از یک بشقاب، حس با هم بودن را تقویت می کند و این ایده را تقویت می کند که در آن لحظه، همه افراد حاضر در میز بخشی از یک خانواده بزرگتر و مرتبط هستند. این یادآوری قدرتمندی است که علیرغم هر گونه اختلاف یا اختلاف نظر، عمل به اشتراک گذاری می تواند حس همبستگی را ایجاد کند که فراتر از نگرانی های فردی است.

در دنیایی که گاهی درگیری ها و تفاوت ها ما را از هم جدا می کند، عمل ساده تقسیم یک وعده غذایی از یک بشقاب به عنوان یادآوری قدرتمند از انسانیت مشترک ما عمل می کند. این سنتی است که از مرزهای فرهنگی و خانوادگی فراتر می رود، درک و همدلی را تقویت می کند. در اصل، این فقط در مورد غذا نیست. این در مورد لحظات مشترک، خنده و پیوندهایی است که وقتی افراد دور یک میز مشترک گرد هم می آیند، تقویت می شوند.

برنج ولوف

عناصر

- 3 ران مرغ
- 2 کیلو برنج باسماتی
- 3 عدد پیاز
- 4 عدد گوجه فرنگی
- 4 عدد هویج
- 4 عدد سیب زمینی
- نیم کیلو بامیه
- 1 عدد کلم
- 2 عدد لیمو
- رب گوجه فرنگی
- آب 2 عدد لیمو
- 4 عدد مکعب مگی
- دارچین
- پودر فلفل قرمز
- فلفل سیاه
- روغن آفتابگردان

روش

- ران مرغ را تمیز کرده و کنار بگذارید.
- در یک قابلمه بزرگ، مقدار زیادی روغن آفتابگردان را گرم کنید.
- 3 پیاز، 4 گوجه فرنگی و 4 هویج را به قطعات بزرگ خرد کنید.
- 4 سیب زمینی را پوست گرفته و به قطعات بزرگ برش دهید.
- ران های مرغ را به روغن داغ اضافه کنید و بپزید تا خوب سرخ شوند. پس از پخت مرغ را از قابلمه خارج کرده و کنار بگذارید.
- در همان قابلمه سیب زمینی ها را اضافه کنید و تفت دهید تا طلایی شوند. سیب زمینی ها را از قابلمه خارج کنید.
- در یک کاسه مخلوطی از گوجه فرنگی خرد شده، رب گوجه فرنگی، پیاز خرد شده، فلفل سیاه و چیلی را آماده کنید.
- سیب زمینی های سرخ شده را به قابلمه برگردانید و مخلوط آماده شده را از کاسه اضافه کنید.
- بعد هویج ها را به قابلمه اضافه کنید و سرخ کنید و بعد از آن جدا کنید.
- کلم و بامیه را داخل قابلمه بریزید.
- در ظرفی دیگر مخلوط چاشنی را با فلفل سیاه، مقداری کلم، 1 عدد گوجه فرنگی، 1 عدد پیاز، نمک، برش های لیمو و آب 2 عدد لیمو درست کنید.
- سیب زمینی، مرغ و هویج را دوباره به قابلمه اضافه کنید و مخلوط چاشنی را از کاسه دوم اضافه کنید.
- 4 مکعب مگی اضافه کنید تا طعم آن بهتر شود.
- مرغ را از قابلمه خارج کنید.
- تمام سبزیجات را از قابلمه خارج کنید.
- تقریباً 500 میلی لیتر آب و نمک به قابلمه اضافه کنید و روی حرارت ملایم بجوشانید.
- برنج را که از قبل تمیز کرده اید داخل قابلمه بریزید.
- در آخر برای طعم دادن به آن، یک پیمانه دارچین اضافه کنید.



بین فرهنگی چیست؟

بر اساس تعریف یونسکو، بین فرهنگی به وجود و تعامل برابر فرهنگ های متنوع و امکان ایجاد بیان فرهنگی مشترک از طریق گفتگو و احترام متقابل اشاره دارد.

داستان پشت دستور غذای من: کنگو

"این دستور غذا من را به یاد خاطرات خانواده ام و اصل وطنم می اندازد. همچنین یادآور لحظاتی است که در اردوگاه‌های پناهندگان در یونان و ترکیه سپری شده‌اند، جایی که عمل پخت و پز در میان چالش‌های روز به جشنی تلخ از با هم بودن تبدیل شد.

فراتر از محدودیت های آشنای خانه، آغوش خود را به فصل های چالش برانگیز زندگی که در اردوگاه های پناهندگان در یونان و ترکیه سپری می شود، گسترش می دهد. در سادگی یک وعده غذایی مشترک، پناهگاهی از آزمایشات آوارگی یافتیم. این فرصتی بود برای دور هم جمع شدن در اطراف دیگ‌ها و ماهیتابه‌های مشترک، از موانع زبانی فراتر رفت تا نه تنها رزق، بلکه داستان‌ها، رویاها و امیدها را نیز به اشتراک بگذاریم. این فرصتی بود برای دور هم جمع شدن و به اشتراک گذاشتن.»

Foufou with gombo sauce

عناصر

- 200-300 گرم گوشت گاو
- 300 گرم ماهی (مانند خرچنگ)
- 1 عدد پیاز
- 10 گومبو (بامیه)
- 250 گرم آرد فوفو
- فلفل سبز 1 عدد
- فلفل چیلی 1 عدد
- نمک
- روغن نخل

روش

Gombo sauce

- با برش ماهرانه گوشت گاو شروع کنید. در همین حال، ماهی را فلس کنید (مثلاً: خرچنگ). پس از تکمیل، هم گوشت و هم ماهی را در یک قابلمه آب گرم شده قرار دهید.
- به تدریج دما را روی حرارت ملایم قرار دهید.
- مقدار زیادی پیاز، گومبو (بامیه) و مجموعه ای از فلفل ها را خرد کنید.
- پیازهای ریز خرد شده را به قابلمه در حال جوش اضافه کنید.
- ماهی را به طور موقت از قابلمه بلند کنید و فضایی برای گومبو و فلفل مخلوط ایجاد کنید.
- هنگامی که گومبو و فلفل ها آبگوشت در حال جوشیدن را در آغوش گرفتند، ماهی بریده شده را به آرامی دوباره وارد قابلمه کنید.
- نمک را به مزه اضافه کنید و تقریباً 30 سی سی روغن پالم بریزید.
- اجازه دهید حداقل 40 دقیقه به آرامی بجوشد.

Foufou

- ترکیب دقیقی از آب و آرد فوفو. هدف دستیابی به یک قوام صاف است.
- یک قابلمه آب را به جوش بیاورید. آرد را به تدریج وارد آب در حال جوش کرده و مدام هم بزنید تا از تشکیل گلوله جلوگیری شود.
- قابلمه را از روی حرارت بردارید و با قاشق چوبی هم بزنید.
- با دست، مخلوط فوفو را به شکل توپ های کوچک و هنرمندانه در آورید.





داستان پشت دستور پخت من: کردی

«این دستور غذا برای من بسیار مهم است، به خصوص که مرا به یاد زادگاهم، بتمن می‌اندازد. هر بار که این غذا را طبخ می‌کنم، مانند سفری به مناظر شگفت انگیز و فرهنگ غنی است که منطقه من را تشکیل می‌دهد. طعم‌ها و مواد به کار رفته در دستور غذا کاملاً طعم غذاهای محلی را تسخیر می‌کند و به زیبایی جایی که من از آن آمده‌ام ادای احترام می‌کند.»

درست کردن این غذا مانند قدم گذاشتن به گذشته است، و من را با خاطرات دوست داشتنی از جمع‌های خانوادگی مرتبط می‌کند. هر مرحله از دستور غذا، گرما و با هم بودن ما را در آن زمان‌های خاص به اشتراک می‌گذارد. عطر دلپذیری که آشپزخانه را پر می‌کند نه تنها طعم، بلکه خنده، مکالمات و لحظات ارزشمندی را که ما به عنوان یک خانواده از آن لذت بردیم را نیز به شما باز می‌گرداند. این چیزی بیش از یک دستور غذا است. این راهی برای من برای حفظ سنت‌ها و ارتباطاتی است که عمیقاً در مکانی که من آن را خانه می‌نامم ریشه دارد.»

Tirsik

عناصر

- 450 گرم گوشت گوسفند مکعبی شده
- بادمجان بزرگ 1 عدد
- 2 عدد فلفل دلمه‌ای قرمز
- 2 عدد گوجه فرنگی
- 1 عدد پیاز
- 3 حبه سیر
- رب گوجه فرنگی 2 قاشق غذاخوری
- روغن زیتون 3 قاشق غذاخوری
- 1 قاشق چایخوری زیره آسیاب شده
- 1 قاشق چایخوری تکه‌های فلفل قرمز (به سلیقه تنظیم کنید)
- نمک و فلفل سیاه به میزان دلخواه

روش

- در یک ماهیتابه، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را روی حرارت متوسط گرم کنید.
- گوشت گوسفند مکعبی را اضافه کرده و از همه طرف سرخ کنید. ادویه زدن با نمک و فلفل. بپزید تا گوشت بره پخته شود. کنار بگذارید.
- فر را با دمای 200 درجه سانتی‌گراد گرم کنید.
- بادمجان کامل، فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی، پیاز و حبه‌های سیر را روی یک سینی فر قرار دهید.
- حدود 30-40 دقیقه یا تا زمانی که سبزیجات نرم شوند و پوست آن ذغالی شود، در فر بپزید.

- در یک کاسه کوچک، روغن زیتون، رب گوجه فرنگی، زیره آسیاب شده، تکه های فلفل قرمز، نمک و فلفل سیاه را با هم مخلوط کنید و مخلوط را به گوشت بره اضافه کنید.
- گوشت بره را به فر اضافه کنید و به مدت 20 دقیقه با سبزیجات تفت دهید.
- اجازه دهید تیرسیک حدود 30 دقیقه بماند تا طعم ها با هم مخلوط شوند.
- تیرسیک را می توانید با برنج باسماتی همراه کنید.



داستان پشت دستور غذای من: ترکیه

"این خوراک شیرین جایگاه ویژه ای در قلب من دارد، زیرا در دوران کودکی مورد علاقه من بود. اهمیت آن فراتر از یک دسر است. سیل خاطرات نوستالژیکی را در بر می گیرد که سال های اولیه من را شکل دادند. صرف ذکر یا طعم این دسر گرما و سادگی آن روزهای بی دغدغه را به شما باز می گرداند.

این لذت شیرین خاص نه فقط برای ذائقه های من، بلکه همراهی برای گفتگوها و خنده های شاد دوران جوانی من بود. هر لقمه حاوی جوهر لحظه های گرمی و اوقات خوشی است که با خانواده و دوستان سپری شده است. چه از ابتدا آن را درست کنم یا از یک لقمه مزه مزه کنم، عطر و طعم شیرین آن مرا به دوران معصومیت و شادی خالص می برد. این بیشتر از یک دسر است. این ظرف خاطرات گرانبهایی است که تار و پود کودکی من را با هر طعم لذت بخشی به هم می پیوندد.»

Sütlac

عناصر

- 1/2 فنجان برنج دانه کوتاه
- 4 فنجان شیر کامل
- 1 فنجان شکر
- 1 قاشق چایخوری عصاره وانیل
- دارچین آسیاب شده برای تزئین

روش

- برنج را زیر آب سرد بشویید تا شفاف شود.
- در قابلمه ای برنج را با 2 پیمانه آب بجوشانید سپس آب اضافی آن را آبکش کنید.
- باقیمانده شیر و شکر را به برنج نیمه پخته اضافه کنید.
- روی حرارت متوسط، آن را به جوش بیاورید و هم بزنید تا گلوله نشود.
- حرارت را کم کنید، بجوشانید تا برنج کاملا پخته شود و مخلوط غلیظ شود (حدود 20 تا 25 دقیقه).
- عصاره وانیل را هم بزنید و از روی حرارت بردارید.
- داخل کاسه یا ظرف سرو بریزید.
- تا دمای اتاق خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود و سفت شود.
- قبل از سرو، دارچین را روی آن بپاشید؛ در صورت تمایل، با بادام خرد شده تزئین کنید.

داستان پشت دستور پخت من: افغانستان

«کابلی پولو یک دستور غذای بسیار مهم در کشور ما افغانستان است. غذای بسیار حاضر در مهمانی ها و جشن های ما با دوستان و خانواده. همه کابل پولو را دوست دارند! از کوچک ترین تا بزرگ ترین.»

یادم می آید آخرین باری که این دستور پخت را درست کردم، 3 سال پیش بود، زمانی که به لسبوس رسیدم. لحظه بسیار خاصی بود که توانستم این غذا را از کشورم به اشتراک بگذارم و من را به خاطرات گذشته بازگردانم."

Kabuli Palau

عناصر

- 1 لیوان و نصف برنج باسماتی
- 2 عدد هویج
- یک مشت کشمش
- دانه های زیره برای طعم دادن
- نمک واسه مزه، نمک برای طعم دادن
- غلاف هل 3 عدد
- 2 قاشق چایخوری شکر
- روغن (در صورت امکان روغن آفتابگردان)
- 1 عدد پیاز قرمز
- گوشت نیم کیلو (ترجیحا گوشت بره یا گاو ولی مرغ هم جواب میده)
- اگر راه سریع را انجام دهیم: دام
- 1 سر سیر

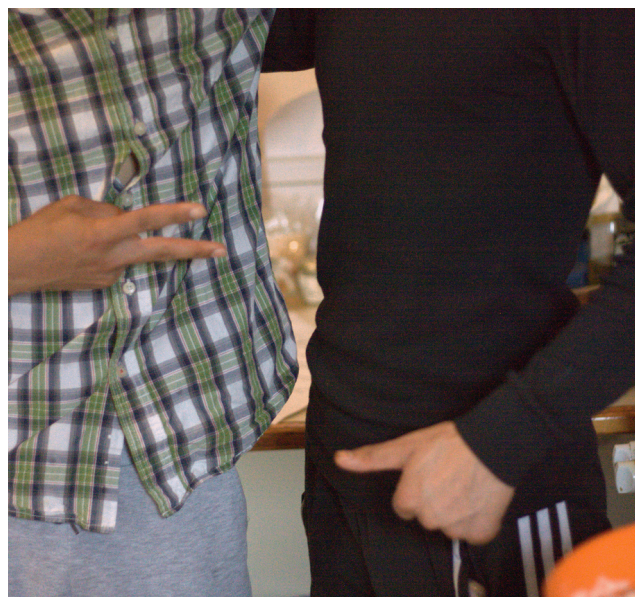
روش

- برنج را دو بار تمیز کنید تا نشاسته آن گرفته شود و گوشت را نیز با آب تمیز کنید.
- برنج را در ظرفی با آب بریزید و بگذارید چند ساعت (2 تا 4 ساعت) خیس بخورد.
- در یک تابه بزرگ با روغن، دانه های زیره (باید برشته شوند) و پیاز را اضافه کنید. آنها را بپزید تا زمانی که شروع به کاراملی شدن کنند (حدود 10 دقیقه).
- گوشت را به تابه اضافه کنید و به مدت 20 تا 30 دقیقه بپزید.
- نمک را به مزه اضافه کنید.
- 3-4 لیوان آب گرم اضافه کنید و 20 تا 30 دقیقه بپزید.
- گوشت را از قابلمه خارج کنید.
- هویج ها را به صورت نوارهای نازک برش دهید. در تابه ای با روغن آن ها را بپزید تا نرم شوند.
- در همان ماهیتابه کشمش را اضافه کنید و چند دقیقه تفت دهید. آن را از ماهیتابه بردارید.
- در همان ماهیتابه شکر و دانه هل را با کمی آب اضافه کنید (باید یک نوع کارامل باشد).

- برنج را فقط با آب و کمی نمک به مدت 5 دقیقه بجوشانید.
- در یک قابلمه بزرگ برنج، گوشت، کشمش و هویج را اضافه کنید.
- با چوب مقداری نگهدارنده درست کنید.
- مایه کیک و کارامل را اضافه کنید.
- سر سیر را در وسط قابلمه قرار دهید.
- روی قابلمه را با کاغذ فویل بپوشانید و چند سوراخ کوچک ایجاد کنید.
- حدود 20 تا 30 دقیقه در فر قرار دهید.

نکات

- دو مرحله اول برای به دست آوردن قوام مناسب برنج بسیار مهم است.
- در صورتی که زمان زیادی نداریم، می توانیم مواد اولیه را خریداری کنیم و از مراحل 4 تا 6 اجتناب کنیم. فقط باید گوشت را با روغن بپزیم.
- راه دیگر در صورتی که وقت زیادی نداریم و می خواهیم از فر دوری کنیم: می توانیم در قابلمه خود پارچه ای بگذاریم و روی آن را با درپوش بپوشانیم، جلوه بخارپز را ایجاد می کند. حدود 10 دقیقه در دمای پایین بپزید.



قابلی بلو یکی از غنایان 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 غنای 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...

داستان پشت دستور غذای من: سومالی

"Canjeero سنت ما است. ما هر روز آن را برای صبحانه می خوریم و هر خانه در سومالی آن را صبح می خورند. اگر آن را بخورید، روزتان خوب می شود. ما Canjeero را با suugo می خوریم. گاهی اوقات، زمانی که برای تهیه سوگو احساس تنبلی می کنیم، کانجیرو می خوریم، شکر، عسل و چای اضافه می کنیم. من آشپزی کانجیرو را از مادرم یاد گرفتم، مادرم آن را از مادربزرگم یاد گرفت. این دستور غذا از نسل ها عبور می کند. بنابراین، من آن را به فرزندانم منتقل می کنم.

در حال حاضر، در حالی که من در حال تهیه کانجیرو هستم، خاطراتی در مورد آن دارم، زیرا من کشورم نیستم، و تهیه مواد لازم برای پختن کانجیرو آسان نیست. در دوران کودکی من هر روز صبح کانجیرو می پختم، در حالی که الان صبحانه را حذف می کنم و فقط ناهار می خورم چون کانجیرو می خواهم و ندارم.

صبح ها برای خودم و برادرانم درست می کردم، چون من از همه بزرگترم و مادرم برای سرکار زود بیرون می رفت. بعد از صبحانه، برادرانم را به مدرسه شان می بردم و بعد به مدرسه خودم می رفتم. وقتی از مدرسه برمی گشتم ناهار را هم درست می کردم، در حالی که برای شام مادرم برایمان غذا می برد. غذای خاصی نبود، غذای مخصوص کانجیرو است، صبح.»

Canjeero with suugo

عناصر

500 گرم آرد

- 3 عدد تخم مرغ
- نیم لیتر شیر
- نمک
- قند
- آب (به میزان لازم برای نرم شدن خمیر)
- مخمر فوری (1 بسته)
- روغن آفتابگردان

روش

- در ظرفی نیم کیلو آرد بریزید.
- سه تا تخم مرغ بشکن
- نصف لیتر شیر بریزید.
- یک مشت نمک و یک عدد شکر اضافه کنید.
- با دستان خود مخلوط کنید.
- در صورت نیاز، آب را اضافه کنید تا خمیر نرم شود.

- خمیر را با دست کار کنید. ابتدا از حرکات نیشگون استفاده کنید، سپس آن را به شدت به کاسه بزنید تا حالت ارتجاعی پیدا کند.
- یک کیسه مخمر فوری حل شده در آب اضافه کنید.
- روی کاسه را با یک کیسه پلاستیکی بپوشانید و به مدت 30 تا 40 دقیقه در فر بگذارید.
- ماهیتابه را چرب کرده و روی آتش جوش می دهیم.
- دوباره خمیر را با دست مخلوط کنید.
- آب را اضافه کنید تا خمیر یکدست شود.
- با دهانه یک بطری برش خورده، یک پیمانه اندازه گیری ایجاد کنید که با آن مخلوط را داخل تابه بریزید و آن را به صورت ماریچ خراج کنید و با درب بپوشانید.
- فقط از یک طرف بپزید.



Suugo

عناصر

- 2 عدد سیب زمینی
- 400 گرم مرغ (با استخوان)
- 2 عدد پیاز
- 2 عدد فلفل دلمه ای
- نصف لیمو
- سیر
- روغن زیتون
- 1 آجر سس گوجه فرنگی
- نمک
- فلفل
- فلفل قرمز
- گشنیز

روش

- سیب زمینی ها را پوست بگیرید و در آبکش زیر آب جاری بشویید.
- سیب زمینی ها را به نوارهای نازک بلند برش دهید.
- مرغ را با استخوان به قطعات کوچک خرد کرده و بشویید. استخوان ها به آبگوشت طعم می دهند.

- پیازها را به صورت دایره ای درشت و سیر را به قطعات کوچک خرد کنید.
- یک قابلمه را با روغن زیتون فراوان گرم کنید، باید تمام کف آن را بپوشاند.
- وقتی روغن داغ شد، پیاز را با حرارت زیاد تفت دهید. با یک درب بپوشانید.
- مرغ را به سرخ شده اضافه کنید.
- بعد از 20 دقیقه سس گوجه فرنگی و سیب زمینی را اضافه کنید. نمک و فلفل را به میزان لازم تنظیم کنید.
- بگذارید قلب به مدت 30 تا 40 دقیقه بماند.
- یک قاشق فلفل، پاپریکا و گشنیز را اضافه کنید.
- بعد سیر را اضافه کنید.
- هر از گاهی هم بزنید.
- پیاز سرد خرد شده و فلفل را اضافه کنید.
- نصف لیمو را فشار دهید.





JUST 10
DEDICAT

داستان پشت دستور پخت من: لتونی

این دستور غذا در یکی از کتاب‌های آشپزی مادر بزرگم منتشر شد که در سال 1910 در ریگا، لتونی منتشر شد، که شامل دستور العمل‌های سنتی قرن‌ها و دستور العمل‌های مدرن آن زمان بود. آن زمان، مثل مادر بزرگم، من در چند سال اول زندگی ام با او بزرگ شدم، اما او در جوانی فوت کرد، بنابراین خاطرات خوبی از او دارم، اما نه آنقدر که بتوانم آن را گرامی بدارم. اخیراً خواهرانم و من از برخی جهات دوباره با زندگی او ارتباط برقرار کرده ام، برخی از دستور العمل‌های او را کاوش کرده و می‌پزم، و همیشه زمان خاصی برای ما و کاوش در غذاهای سنتی مان است."

Pepper cakes

عناصر

- مخمر 25 گرم
- نوشابه 40 گرم
- شکر - 1 لیوان
- آرد سبوس دار - حدود 1 کیلوگرم
- ملاس - 1 لیوان
- خامه (پرچرب) - 270 گرم
- کره - ¼ لیوان
- الکل قوی - حدود ½ لیوان
- مربا (زغال اخته، سیب یا آلو) - ½ - 1 لیوان
- گشنیز - 1 قاشق چایخوری
- میخک - 1.5 قاشق غذاخوری
- دارچین - 1 قاشق غذاخوری (اختیاری)
- فلفل سیاه - 1 قاشق چایخوری (اختیاری)

روش

- شکر و ملاس را بجوشانید و کره را اضافه کنید.
- به 3 تا 4 فنجان آرد، جوش شیرین، ادویه جات ترشی جات را اضافه کرده و الکل و خامه را با هم مخلوط کنید، سپس مخمر را در آب ولرم ذوب کرده و در خمیر هم بزنید. خمیر را تا زمانی که یکدست شود کار کنید. در صورت لزوم آرد بیشتری اضافه کنید تا بافت خمیر صاف و غلیظ شود.
- در جای گرم و سرپوشیده بگذارید تا مخمر فعال شود (حدود ۲ تا ۳ ساعت). پس از آماده شدن، سطح کار را آرد پاشی کنید و خمیر را با وردنه به ضخامت حدود 0.5-1 سانتی متر باز کنید. با استفاده از یک لیوان پهن دایره‌هایی از خمیر جدا کنید.

- یک کاغذ فر روی سینی فر قرار دهید و شکل های دایره ای برش خورده را روی کاغذ فر قرار دهید.
- وسط هر دایره حدود 1 قاشق چایخوری مربا اضافه کنید. با برس شیرینی پزی، دور دایره شیرینی را یک لایه نازک از آب بمالید و یک دایره دیگر از خمیر را روی آن قرار دهید و به آرامی گوشه های دایره خمیر را فشار دهید تا چسبندگی خوبی بین دو تکه خمیر ایجاد شود.
- شیرینی ها را در دمای 200 درجه سانتیگراد برای حدود 15 دقیقه یا تا زمانی که پخته شوند - بسته به فر شما بپزید.



غذا خوردن با هم فضایی را ایجاد می کند که افراد می توانند در آن استراحت کنند، صحبت کنند و افکار و احساسات خود را آشکارتر بیان کنند. همچنین، تجربیات مشترک آشپزی در حافظه باقی می ماند.

لحظات لذت بردن از یک وعده غذایی خاص، کاوش در طعم های جدید یا جشن گرفتن مناسبت های مهم به خاطراتی تبدیل می شوند که افراد را به مرور زمان به یکدیگر متصل می کند.

داستان پشت دستور پخت من: ایتالیا

خنده مادربزرگم و بوی قهوه: اینگونه است که حدود ساعت 5:30 صبح در اواخر ماه اکتبر در شهری کوچک در آبروزو ایتالیا از خواب بیدار می شوم. می دانم که باید سریع بایستم زیرا زمان را نمی توان تلف کرد: هر لحظه نور خورشید برای برداشت زیتون مفید است. همه در آنجا جمع شده اند تا به این سنت خانوادگی کمک کنند که تمام سال تا اکتبر آینده به ما روغن می دهد. تورها آماده هستند، هر کس چنگک مخصوص به خود دارد: حمله به درختان ممکن است آغاز شود. ما صبح خیلی زود شروع می کنیم، بنابراین حدود ساعت 10:30 صبح، از قبل گرسنه هستیم. این زمانی است که استراحت می کنیم تا همه با هم مستقیماً در مزرعه غذا بخوریم: روی خاک می نشینیم و ساندویچ هایمان را که با نان محلی و pipindunə e ovə - فلفل و تخم مرغ درست شده اند، بیرون می آوریم. این یک وعده غذایی قوی است که به ما انرژی می دهد تا ادامه دهیم. پس از اتمام غذا و پس از نوشیدن آب از یک بطری چوبی، دوباره شروع به کار می کنیم. با اینکه کار سخت است، زمان به سرعت می گذرد، زیرا ما جوک می سازیم و داستان می گوئیم. وقتی خورشید شروع به فرود آمدن و کاهش دما می کند، حدود ساعت 4:30 بعد از ظهر، زمان بازگشت به خانه است. بعد از 10 ساعت کار در مزرعه، گرسنگی غول پیکر است. به همین دلیل به غذای گرم و پر انرژی نیاز داریم. زمان خوردن sagnə e faciulə، ماکارونی سنتی با سس گوجه فرنگی و لوبیا، و pallottə cacə e ovə، توپک های پنیری است که با پکورینو و تخم مرغ تهیه شده و سپس در سس پیاز و گوجه فرنگی آغشته شده است. بعد از صرف غذا، دور شومینه ورق بازی، قصه گویی و خندیدن می گذرانیم و منتظر می مانیم تا معده کار هضم خود را انجام دهد.»

Pipindunə e ovə

عناصر

- روغن
- نمک واسه مزه، نمک برای طعم دادن
- نصف پیاز
- 500 گرم فلفل (قرمز، زرد و سبز)
- 4 عدد تخم مرغ

روش

- روغن را در تابه بریزید و بگذارید گرم شود.
- پیازها را اضافه کنید و صبر کنید تا طلایی شوند.
- فلفل ها، کمی نمک را اضافه کنید، درب آن را بگذارید و صبر کنید تا نرم شوند. فراموش نکنید که هر از گاهی هم بزنید!
- بعد از حدود 15/20 دقیقه می توانید تخم مرغ ها را اضافه کنید و با فلفل ها هم بزنید.



Pallotta cacà e ovà

عناصر

مواد لازم برای پنیر توپی:

- پنیر پکورینو رنده شده 400 گرم
- پنیر پارمیجیانو رنده شده 100 گرم
- 4 عدد تخم مرغ
- جعفری تازه
- روغن برای سرخ کردن

مواد لازم برای سس:

- 0 میلی لیتر سس گوجه فرنگی
- روغن
- 1 عدد پیاز
- نمک و فلفل برای چشیدن

روش

- با سس شروع کنید: در قابلمه روغن بریزید و بگذارید گرم شود.
- پیاز را که به صورت نواری خرد شده اضافه کنید و وقتی طلایی شد، سس گوجه فرنگی را اضافه کنید.
- بگذارید روی حرارت ملایم با درب بپزد.
- حالا کوفته ها: دو پنیر را در ظرفی بریزید و مخلوط کنید.
- هر بار یک تخم مرغ اضافه کنید و آن را با پنیرها مخلوط کنید: نتیجه نباید خیلی غلیظ باشد، یک مخلوط به اندازه کافی نرم که به شما اجازه می دهد آن را با دستان خود شکل دهید و به شکلی که به آن دادید باقی بماند.
- با دستان خود توپ هایی به اندازه نصف مشت خود درست کنید.
- روغن را در ماهیتابه بریزید تا سرخ شود: وقتی آماده شد، پنیرها را در آن فرو کنید.
- وقتی همه پنیرها سرخ شدند، آنها را در سس گوجه فرنگی آغشته کنید و چند دقیقه در آنجا بگذارید.

نکته

اگر مخلوط به اندازه کافی غلیظ نیست، می توانید مقدار بسیار کمی آرد یا آرد سوخاری اضافه کنید.



Sagne e faciule

عناصر

مواد لازم برای ساگنه:

• 200 گرم آرد

• 1 فنجان آب

نمک

مواد لازم برای سس:

• 200 گرم لوبیا پخته شده

• نیمی از هویج

• نصف پیاز

• نصف کرفس

• روغن

• سس گوجه فرنگی

• نمک

روش

- ابتدا سس را آماده کنید: روغن را در تابه بریزید و بگذارید گرم شود.
- سبزیجات خرد شده را به قطعات کوچک اضافه کنید و چند دقیقه صبر کنید.
- سس گوجه فرنگی و حبوبات را اضافه کنید و بگذارید روی حرارت ملایم با درب بپزد.
- در حال حاضر، sagne! به فنجان آب کمی نمک اضافه کنید و آرد را به شکل آتشفشان روی میز خود قرار دهید.
- وسط آن را سوراخ کنید و به آرامی شروع به اضافه کردن آب نمک کنید. باید کمی آب بریزید و شروع کنید به مخلوط کردن آن در آرد.
- این روش را تا زمانی تکرار کنید که خمیرتان نرم و مرطوب نباشد.
- مخلوط خود را به چهار قسمت تقسیم کنید و شروع به صاف کردن یکی با وردنه کنید.
- وقتی حدود 3 میلی متر بلند شد، خمیر را به صورت نوار و سپس دوباره به مستطیل‌های کوچک برش دهید: اینها همان ساگنه هستند.
- این روش را با تمام خمیر خود تکرار کنید.
- ساگنه را در آب نمک در حال جوش بپزید.
- بعد از پختن آنها را در سس گوجه فرنگی فرو کرده و سرو کنید!

نکته

آب مورد نیاز خمیر با توجه به آرد تغییر می کند. مقدار مناسبی وجود ندارد، فقط آن را تماشا کنید و آن را بررسی کنید! ساگنه در عرض چند دقیقه پخته می شود، مراقب باشید!



داستان پشت دستور پخت من: روسیه

"در خانواده های روسی، این غذای سنتی یک سنت محبوب است که خانواده ها را دور هم جمع می کند. نسل ها جمع می شوند تا آن را آماده کنند، داستان ها را به اشتراک می گذارند و آهنگ هایی را که در طول قرن ها نقل شده است می خوانند. همانطور که مواد به دقت ترکیب می شوند، خنده آشپزخانه را پر می کند و با آن مخلوط می شود. رایحه طعم های در حال جوشیدن. این چیزی بیش از صرف یک وعده غذایی است، جشنی از میراث و رفاقت است. هر قدم مهم است زیرا دست ها برای خلق یک شاهکار آشپزی هماهنگ می شوند. خاطرات در هر لقمه ای بافته می شوند و موزاییکی از عشق و سنت را خلق می کنند. و همانطور که غذا در نهایت سرو می شود، فقط غذا روی میز نیست، بلکه گواهی است بر پیوندهایی که همه ما را متحد می کند."

Russian Pelmeni

عناصر

برای خمیر:

- آرد 700 گرم
- تخم مرغ 2
- آب 260 میلی لیتر
- نمک

برای پر کردن:

- مخلوط گوشت گاو و خوک 550 گرم
- پیاز 2
- نمک
- فلفل
- قند
- آب 90 میلی لیتر

روش

- تخم مرغ ها را هم زده و با آب ولرم و نمک مخلوط کنید. این مخلوط را کم کم داخل آرد بریزید تا خمیر نسبتاً سفتی به دست آید. بگذارید یک ساعت استراحت کند.
- خمیر را به قطعات کوچک برش دهید و با وردنه آن را به صورت دایره های کوچک و گرد پهن کنید. یک قاشق از فیلینگ را در مرکز قرار دهید و لبه های آن را به هم بریزید تا خوب ببندند.
- شروع به تهیه فیل کنید: پیازها را نگینی خرد کنید، با گوشت چرخ کرده مخلوط کنید، نمک، فلفل سیاه، کمی شکر و یک لیوان کوچک شراب و آب اضافه کنید. خوب هم بزنید تا مخلوط یکدست شود.
- یک قابلمه آب را به جوش آورده و کمی نمک به آن اضافه کنید.
- وقتی آب به جوش آمد، پلمنی مونتاژ شده را اضافه کنید و به آرامی هم بزنید تا نجسبند و به مدت 10 دقیقه بپزید.
- پلمنی ها را با قاشق سوراخ برداشته و با سس های مختلف، ماست یا کره گرم سرو کنید.



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 παρόμοιο μέγεθος. Στη συνέχεια προσθέτουμε το τυρί αφού το θρυμματίσουμε Προσέχουμε, χρειάζονται και μεγάλα κομμάτια εκτός από τα μικρά. Ρίχνουμε και το αλάτι και υπάρχει κι ένα μικτό κούταλο ούτο.

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

ΥΛΙΚΑ:

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

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

Μηρίαιμ Περχαμιώτισσα
(ΠΕΡΓΑΜΟΣ)

Ποζω καταχωρητός μου συυιδίουμε
να μαχηρτώμε γα ψαγίτα της
"παρτίδας". Ένα πατρίω, κορο-
κυδακιά στο ψούρνο δάδα η δια-
ψαρά ένα ου βόρουμε ρυζι. Ένα
δηλο και υόουμα κα με δίνας
με να ρίξτε μου. Η προραμα μου
το φιαδε στην μαμά μου, η μα-
μά μου σε μένα και εγώ σε
κόρη μου. Ένα ψαγίτα κρουω
δρα Μικρά Ασία.

یادداشت







حمایت کمیسیون اروپا از تولید این نشریه به منزله تایید مطالبی نیست که فقط نظرات نویسندگان را منعکس می کند و کمیسیون نمی تواند در قبال هرگونه استفاده از اطلاعات موجود در آن مسئول باشد.

