

السياق

إيوانينا هي وعاء ثقافي، مدينة تأثرت لقرون عديدة بثقافات متنوعة؛ بوجود اليهود منذ القرن السابع، وبالاحتلال العثماني، وبوجود اللاجئين اليونانيين من آسيا الصغرى بعد مؤتمر لوزان للسلام (1923)، ومؤخرًا بموجة الهجرة الكبيرة من الدول الشرق أوسطية والأفريقية، حيث يبحث الناس بياس عن الوصول إلى أوروبا.

تأثرت المجتمعات الحالية بعوامل بشرية مختلفة أدت إلى التفرد. ونتيجة لذلك، أدى ذلك إلى الكراهية والتمييز بين الناس. وفقًا لمكتب المؤسسات الديمقراطية وحقوق الإنسان (ODIHR)، سجّلت الشرطة خلال عام 2020 أن 171 شخصًا كانوا ضحايا لجريمة كراهية. يجب إضافة أن هناك العديد من الأشخاص الذين تعرضوا لجرائم الكراهية والكراهية للأجانب، لكن الضحايا لا يسجلون دائمًا الحادث.

نحن نعتقد أنه من الضروري لتسهيل دمج الفئات الاجتماعية التي لا تنتمي إلى الثقافة السائدة، ألا يكون من الضروري فرض ثقافته الخاصة، معتبرًا إياها أفضل، بل ما يهم هو عملية انصهار الثقافات والعادات والتقاليد. يمكن أن يساهم الطعام في هذه العملية؛ إذ يعتبر رابطة بين الناس لتحقيق الأهداف المقترحة لهذا المشروع. نظرًا لاهتمام بعض أعضاء المجموعة بالطهي ونظرًا لتجارب سابقة حيث كنا على اتصال بثقافات أخرى مشاركة للطعام، نعتقد أنه عنصر قوي جدًا للوحدة يمكن أن يساهم بشكل إيجابي جدًا في مجتمع أكثر تعدد ثقافيًا. علاوة على ذلك، نظرًا لأن التنوع الثقافي - في الغالب من دول الشرق الأوسط وأفريقيا - مرئي للغاية، فإن ليس الجميع يقبل هذه الحقيقة، ولقد كنا شهودًا على التمييز الثقافي في إيوانينا، وهذا سبب آخر قوي لتنفيذ هذا المشروع. تثير هذه الحالات بشكل أساسي من قبل الأشخاص العنصريين الذين لا يرغبون في أن يكونوا على علم بالفروق الثقافية أو ليس لديهم الفرصة لذلك. نعلن أنه كجزء من الجماعة الشبابية في إيوانينا، هناك حاجة إلى نموذج اجتماعي يناسب السياق الحالي، نموذج متكامل يتم فيه الاعتراف بالتنوع الثقافي واحترامه. نريد الابتعاد عن النموذج الاندماجي، مثل في بعض الدول الأوروبية، حيث يُجبر الأقليات على اعتماد لغة وقيم وقوانين وعلامات هوية الثقافة السائدة، مهجرين ثقافتهم الخاصة.

في العديد من الثقافات، يدور كل حدث حول الطاولة. تتركس الاحتفالات العائلية أو الاجتماعية أو العمل وقتًا ومكانًا للطعام. حول الطاولة، يتاح لنا فرصة التواصل مع الأشخاص المجاورين لنا. بعبارة أخرى، يمتلك الطعام، بجانب توفير العناصر الغذائية الضرورية للحياة والصحة الجيدة، جانبًا اجتماعيًا مهمًا يستند إلى مدى متعة مشاركة أوقات طيبة على الطاولة بصحبة الآخرين. ندعم هذه الفكرة بعد تجربتنا الشخصية، في حياتنا الشخصية، لمدى إثراء وإثارة الإهتمام عند مشاركة لحظات تناول الطعام مع أشخاص من خلفيات ثقافية متنوعة. يتم مناقشة الأذواق، والمكونات، والأنواع، وطرق الطهي، والتاريخ، والذكريات، والتقاليد، وما إلى ذلك، ونكتشف ونتقبل التشابهات والاختلافات الثقافية. وعلاوة على ذلك، نكتشف "الشخص نفسه". ما يبدو كفعل بسيط لتناول الطعام يتحول إلى لحظة توعية بتعدد الثقافات في المجموعة، ونحن نقوم بالخطوات الأولى نحو مجتمع متعدد الثقافات.



المشروع

“Around the table: Community, Culture and Food” هو مشروع تضامني وتطوعي تحت مظلة برنامج القوى الأوروبية التضامنية، والممول جزئياً من قبل الاتحاد الأوروبي. من خلال هذه المبادرة، نرغب في جعل التنوع الثقافي الكبير الموجود في مدينة إيوانينا مرئياً والاحتفال به من خلال أحد أعظم وصلات الوحدة، الطعام، من خلال تنظيم فعاليات غذائية وإنشاء كتاب الوصفات هذا.

علاوة على ذلك، نرغب في العمل على التعددية الثقافية مع الأشخاص الذين يقررون المشاركة في المشروع وننشر ما نقوم بإنشائه لزيادة الوعي بأن المجتمع المبني على احترام أكبر للتنوع والعدالة ممكن. من خلال الفعاليات التي جرت وإنجاز الكتاب نفسه، نرغب في أن نثير فضول المواطنين حول التعددية الثقافية ونحاول أن نبعدهم عن الأفكار العميقة المتصلة بالتمييز والعدم المساواة، محاولين تقريب الناس من بعضهم البعض من خلال الطعام. نعتقد أن الطعام محمل بالمعاني الثقافية، وأنه يعيدنا أيضاً إلى ذكريات الماضي، والتجارب، والأشخاص، والبلدان، وما إلى ذلك. لهذا السبب نعتقد أنه من المناسب جداً العمل على التعددية الثقافية من خلال الطهي، لأن من لا يستمتع بطبق جيد من الأرز مع الدجاج؟ أو بعض تاكوس الباستور؟ ولكن الأهم من ذلك، من لا يحب الاستمتاع بالطعام بصحبة الآخرين؟



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

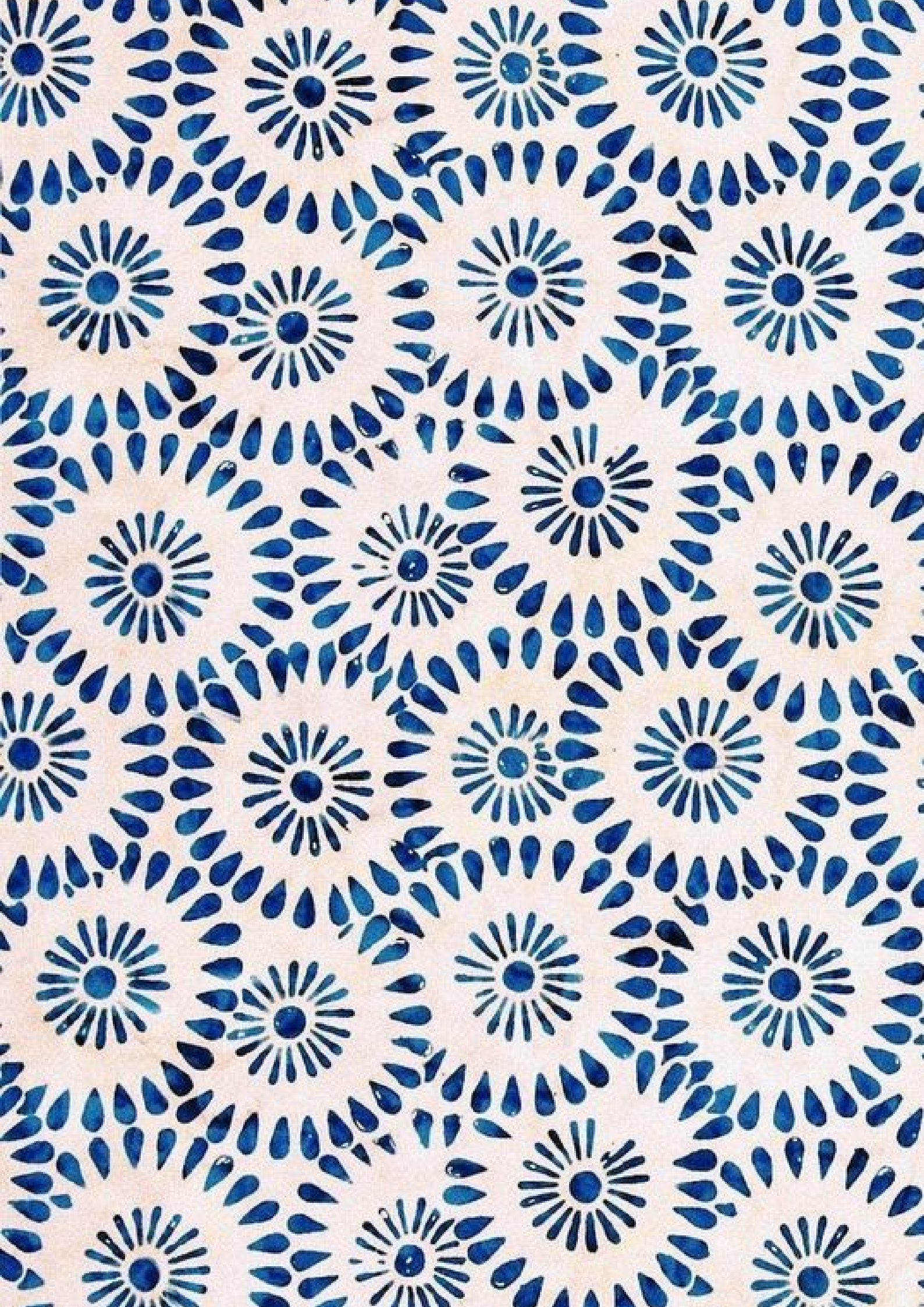


Around the table: Community, Culture and Food



@aroundthetable.project

”الطهي أحيانًا يُوقظ ذكرياتنا:
العواطف والأماكن والأشخاص.
الطعام والمكان الذي يُحضّر فيه
يصبحان بعدها رمزًا للحظة في
الماضي، غالبًا ما تكون ذكري
جميلة.“



قصة وراء وصفتي: السويد

هذه الكرات جوز الهند هي حلوى كلاسيكية سويدية تحبها الجميع في السويد. إنها ضرورية في الفيكاسويدية التقليدية، وهي عندما يتم تقديم القهوة مع بعض الحلويات اللذيذة. تُقدم هذه الحلوى في معظم المناسبات الممتعة، وبالتالي فإنها تحمل ذوقاً يرتبط في ذهني بالعديد من الذكريات الممتعة، مثل حفلات تخرج المدرسة واحتفالات رأس السنة. إنها سهلة التحضير للغاية، وتأخذ فقط نصف ساعة، لذا غالباً ما أعد هذا عندما أريد تقديم شيء لذيذ للضيوف ولكن ليس لدي الوقت الكافي.

المكونات (30-40 كرة):

- جوز الهند المبروش + زينة إضافية 2 دل
- شوفان مقطع 5 دل
- سكر بودرة 1/2 دل
- سكر الفانيليا 1 ملعقة طعام
- كاكاو 3 ملاعق طعام
- ماء أو قهوة باردة 2 ملاعق طعام
- زبدة بدرجة حرارة الغرفة 150 غراماً

الطريقة:

- امزجي جوز الهند، الشوفان، السكر البودرة، سكر الفانيليا، والكاكاو في وعاء.
- أضيفي السائل.
- قطعي الزبدة إلى قطع وأضيفيها إلى الوعاء. اخفقي معاً باستخدام خلاط كهربائي أو اضغطي بيديك لتشكيل خليط سميك.
- شكلي الخليط إلى كرات واسحبها في جوز الهند.

نصيحة:

قم بتحميم جوز الهند حتى يصبح ذهبي اللون في مقلاة جافة وساخنة للحصول على نكهة أكثر غنى.



القصة وراء وصفتي: إسبانيا

"حيث أنا أتيت، من التقليد أن نستمتع بفطيرة البطاطس كوجبة خفيفة، خصوصاً في الحانات، حيث يقدمون أصنافاً مبتكرة مثل فطائر البطاطس مع اللحم المقدد، أو لحم مفروم، أو حتى الأطعمة البحرية. هذا الطبق المتواضع على ما يبدو، المصنوع من مكونات بسيطة، يتجاوز بسهولة بساطته؛ فصنع فطيرة لذيذة هو فن يتطلب ليس فقط المهارة، ولكن ثروة من الحكمة الطهوية التي ارتوت من أجيال متعددة.

لدي ذكريات واضحة لجدتي وجدي يستقبلونا بحرارة في منزلهم. شيء واحد دائماً كان بارزاً، وهو تقليد إعداد فطيرة سخية، التي أصبحت في الأساس وجبتنا المفضلة لمدة أسبوع كامل. المطبخ كان يمتلئ برائحة مريحة من البيض يطهى، وصوت الأواني والأواني المختلطة بالضحك والثرثرة في الخلفية. لم يكن الأمر يتعلق فقط بالطعام؛ بل كانت تجربة مشتركة جعلت تلك الزيارات أكثر خصوصية بطريقة ما. كانت فطيرتهم السخية مثل رابط لذيذ بيننا وبين جذور عائلتنا، مما جعل كل زيارة مزيجاً من الطعام اللذيذ واللحظات الثمينة معاً."

التورتيللا الإسبانية

المكونات:

- ٤-٥ بطاطس متوسطة الحجم، مقشرة ومقطعة إلى شرائح رقيقة
- ١ بصلة كبيرة، مفرومة ناعماً
- ٦ بيضات كبيرة
- ملح حسب الذوق
- زيت زيتون بكر ممتاز

الطريقة:

- سخني ١ كوب كبير من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة عالية. أضيفي البطاطس والبصل. اطهيه على نار متوسطة حتى تصبح البطاطس طرية ولكن لا تتحمر، مع التحريك بين الحين والآخر. قد يستغرق هذا حوالي ٢٠ دقيقة.
- بينما تطهى البطاطس، اخفقي البيض في وعاء كبير ونكهيه بالملح حسب الذوق.
- عندما تكون البطاطس جاهزة، صفيها جيداً ثم أضيفيها إلى الوعاء مع البيض المخفوق.
- سخني ملعقتين كبيرتين من الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار متوسطة. اسكبي خليط البطاطس والبيض في المقلاة.
- اطهي العجة على نار متوسطة لمدة حوالي ٢ دقيقة، مع تحريك المقلاة قليلاً لمنع الالتصاق. عندما تتماسك الحواف ولكن الوسط لا يزال طرياً قليلاً، فمن الوقت لقلب العجة.
- لقلب الطورتيا، ضع طبق كبيرة على رأس المقلاة واقليها. ثم انزلي الطورتيا مرة أخرى في المقلاة لتطهى من الجانب الآخر لمدة ٢-٣ دقائق أخرى.
- بمجرد أن تكون الطورتيا مطهية من الجانبين، اخرجيها من المقلاة واتركيها ترتاح لبضع دقائق قبل تقطيعها إلى أجزاء.



قصة وراء وصفتي: مالي

"الباستيل طعام شائع في غرب أفريقيا، وكشخص من مالي، غالبًا ما أستمتع به في المناسبات الخاصة مثل حفلات الزفاف أو الساراجنيه، وهي لقاءات عائلية كبيرة للاحتفال برحلة شخص ما إلى مالي. بالنسبة لي، الباستيل مرادف للحظات الاحتفالات! من المعتاد صنع كمية كبيرة لأن الناس يأخذونها معهم إلى المنزل كتذكار لذيذ لعائلاتهم عند انتهاء المناسبة. وهذا يعيد إليّ ذكريات الساعات التي لا تحصى التي قضيتها في المطبخ مع والدتي وأختي، حيث كنا نصنع 100 قطعة باستيل أو أكثر - وهي صناعة حقيقية!"

Pastels

المكوّنات

للعجينة

- 500 غرام من الدقيق
- 50 جم من الزبدة المذابة
- 2 بيضة
- 20 سنتيلتر من الحليب الدافئ
- 11 غرام من البيكنج بودر

أو الصلصة

- 2 بصلة
- معجون الطماطم
- 3 ورقات غار
- ملح
- فلفل أسود

للحشوة

- 2 علبة تونة
- 1 بصلة

الإجراءات

- يُوضع الدقيق في وعاء. يُضاف البيكنج بودر وملعقة صغيرة من الملح وملعقة صغيرة من السكر.
- أُضيفي الزبدة المذابة والبيض. اسكب الحليب شيئًا فشيئًا، واخلط كل شيء بيدك. عندما تتجانس العجينة، اعجن العجينة لمدة 5 دقائق على طاولة المطبخ.
- تُغطى العجينة وتترك لترتاح.
- أثناء استراحة العجينة، قطّعي بصلة واحدة إلى مكعبات صغيرة. يُحمّر البصل في مقلاة لمدة دقيقتين. تُضاف التونة والملح والفلفل. عندما تنضج التونة، اتركها لترتاح لمدة عشر دقائق قبل استخدامها.
- افرد العجينة حتى يصبح سمكها حوالي 3 مم. اصنع دوائر قطرها 5 سم. توضع التونة على جانب واحد من الدائرة، ثم تُطوى لعمل نصف قمر. تأكد من إغلاق الباستيل واستخدم شوكة لتحديد الحافة.
- عندما تصبح كل قطعة باستيل جاهزة، تُقلَى في الزيت الساخن لمدة دقيقة واحدة على كل جانب.
- لتحضير الصلصة، يُقطع البصل إلى مكعبات صغيرة. يُوضع زيت الزيتون في قدر الطبخ. يُطهى البصل حتى يتكرمل. أضف معجون الطماطم وأوراق الغار و10 سل من الماء واطهرها تطهى على نار هادئة لمدة 10 دقائق. يُضاف الملح والفلفل.
- بالهناء والشفاء!



القصة وراء وصفتي غامبيا

"إن تناول الطعام معاً من نفس الطبق تقليد جميل يتجاوز مجرد المشاركة في تناول الطعام. فهو يرمز إلى الوحدة وقوة الروابط العائلية أو المجتمعية. وتكتسب هذه الممارسة أهمية خاصة، خاصة خلال الاحتفالات والتجمعات المهمة، مثل استضافة الضيوف في المنزل.

إن تقاسم الوجبة من نفس الطبق يعزز الشعور بالوحدة ويعزز فكرة أن كل شخص على المائدة في تلك اللحظة هو جزء من عائلة أكبر ومترابطة. إنه تذكير قوي بأنه، على الرغم من أي اختلافات أو خلافات، فإن فعل المشاركة يمكن أن يخلق إحساساً بالتضامن الذي يتجاوز الاهتمامات الفردية.

في عالم تفرقنا فيه النزاعات والاختلافات أحياناً، فإن مجرد مشاركة وجبة من نفس الطبق هو بمثابة تذكير قوي بإنسانيتنا المشتركة. إنه تقليد يتجاوز الحدود الثقافية والعائلية، ويعزز التفاهم والتعاطف. لا يتعلق الأمر في جوهره بالطعام فحسب، بل يتعلق باللحظات المشتركة والضحكات والروابط التي تتعزز عندما يجتمع الناس حول مائدة مشتركة."

أرز الولوف

مكونات تكفي 15 شخصاً

- 3 أفخاذ دجاج
- 2 كيلو أرز بسمتي
- 3 حبات بصل
- 4 حبات طماطم
- 4 حبات جزر
- 4 حبات بطاطس
- نصف كيلو بامية
- 1 ملفوف
- 2 حبة ليمون
- معجون الطماطم
- عصير 2 ليمونة
- 4 مكعبات ماجي
- قرفة
- مسحوق الفلفل الحار
- فلفل أسود
- زيت دوار الشمس

الإجراءات

- تُنظف أفخاذ الدجاج وتوضع جانباً.
- تُسخن كمية وفيرة من زيت دوار الشمس في قدر كبير.
- قطعي 3 بصل و4 طماطم و4 جزر إلى قطع كبيرة.
- قشري 4 حبات بطاطس وقطعيها إلى قطع كبيرة.
- أضيفي أفخاذ الدجاج إلى الزيت الساخن واطهيها حتى تنضج جيداً. بمجرد أن ينضج، يُرفع الدجاج من القدر ويوضع جانباً.
- في نفس القدر، أضيفي البطاطس واطهيها حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. تُرفع البطاطا من القدر.
- في وعاء، قم بإعداد خليط من الطماطم المفرومة ومعجون الطماطم والبصل المفروم والفلفل الأسود والفلفل الحار.
- أعد البطاطا المقلية إلى القدر وأضف الخليط المحضر من الوعاء.
- بعد ذلك، يُضاف الجزر إلى القدر ويُقلّى ثم يُزال.
- ضع الملفوف والبامية في القدر.
- في وعاء آخر، يُحصّر خليط التوابل من الفلفل الأسود وبعض الملفوف و1 طماطم و1 بصلة وملح وشرائح الليمون وعصير 2 ليمونة.
- أضيفي البطاطس والدجاج والجزر مرة أخرى في الوعاء وأضيفي خليط التوابل من الوعاء الثاني.
- تُضاف 4 مكعبات ماجي لتعزيز النكهة.
- يُرفع الدجاج من القدر.
- تُرفع كل الخضروات من القدر.
- أضف حوالي 500 مل من الماء والملح إلى القدر، ثم اتركه على نار هادئة.
- يوضع الأرز المنظف مسبقاً في القدر.
- أخيراً، أضيفي قليلاً من القرفة لإضافة نكهة إضافية.



ما هي التعددية الثقافية؟

وفقًا لليونسكو، تشير التعددية الثقافية إلى وجود ثقافات متنوعة وتفاعلها على قدم المساواة وإمكانية توليد تعبيرات ثقافية مشتركة من خلال الحوار والاحترام المتبادل.

القصة وراء وصفتي الكونغو

"تذكرني هذه الوصفة بذكريات عائلتي وجوهر وطني. كما أنها تستدعي ذكريات اللحظات التي قضيتها في مخيمات اللاجئين في اليونان وتركيا، حيث أصبح فعل الطهي احتفالاً مؤثراً بالتأزر وسط تحديات اليوم.

خارج حدود المنزل المألوفة، يمتد احتضانها إلى فصول الحياة الصعبة التي قضيناها في مخيمات اللاجئين في اليونان وتركيا. في بساطة الوجبة المشتركة، وجدنا في بساطة الوجبة المشتركة ملاذاً من محن النزوح. لقد كانت فرصة للالتفاف حول القدر والمقالي المشتركة، متجاوزين حواجز اللغة لمشاركة ليس فقط القوت ولكن أيضاً القصص والأحلام والآمال. كانت فرصة للالتقاء والمشاركة."

فوفو بصلصة الجومبو

المكونات

- 200-300 غرام من اللحم البقري
- 300 غرام من السمك (مثل جراد البحر)
- 1 بصلة
- 10 جومبو (بامية)
- 250 غرام من دقيق الفوفو
- 1 فلفل أخضر
- 1 فلفل حار
- ملح
- زيت النخيل

الإجراءات

صلصة جومبو

- ابدأ بتقطيع اللحم البقري بخبرة. في هذه الأثناء، قشّر السمك (على سبيل المثال: جراد البحر). وبمجرد الانتهاء، يُوضع كل من اللحم والسمك في قدر من الماء الساخن برفق.
- تُرفع درجة الحرارة تدريجياً على نار هادئة.
- تُقطع كمية وفيرة من البصل والجامبو (البامية) وتشكيلة من الفلفل.
- يُضاف البصل المفروم ناعماً إلى القدر المغلي.
- يُرفع السمك مؤقتاً من القدر لإفساح المجال للجامبو والفلفل المخلوط.
- بمجرد أن يحتضن الجومبو والفلفل المرق المغلي، يُعاد إدخال السمك المقطّع إلى القدر برشاقة.
- يُضاف الملح حسب الرغبة ويُسكب حوالي 30 سل من زيت النخيل.
- يُترك المزيج على نار هادئة لمدة 40 دقيقة على الأقل.

فوفو

- مزج مزيج دقيق من الماء ودقيق الفوفو. الهدف هو الحصول على قوام ناعم.
- يُغلى قدر من الماء. يُضاف الدقيق تدريجياً إلى الماء المغلي مع التقليب المستمر لمنع تكون الكتل.
- يُرفع القدر عن النار ويُقلب بملعقة خشبية.
- يُشكّل خليط الفوفو باليدين على شكل كرات صغيرة متقنة الصنع.





القصة وراء وصفتي الكردية

"تعني لي هذه الوصفة الكثير، خاصةً أنها تذكرني بمسقط رأسي، باتمان. في كل مرة أطبخ فيها هذا الطبق، أشعر وكأنني أقوم برحلة إلى المناظر الطبيعية الرائعة والثقافة الغنية التي تشكل منطقتي. تجسد النكهات والمكونات المستخدمة في الوصفة مذاق المطبخ المحلي بشكل مثالي، مما يشيد بجمال المكان الذي أتيت منه.

يشبه إعداد هذا الطبق العودة إلى الماضي، حيث يربطني بذكريات عزيزة من التجمعات العائلية. فكل خطوة من خطوات الوصفة تعيد إليّ الدفء والحميمية التي كنا نتشاركها خلال تلك الأوقات المميزة. إن الرائحة اللذيذة التي تملأ المطبخ لا تعيد فقط المذاق بل أيضاً الضحكات والمحادثات واللحظات الثمينة التي استمتعنا بها كعائلة. إنها أكثر من مجرد وصفة؛ إنها طريقة بالنسبة لي للتمسك بالتقاليد والروابط المتجذرة بعمق في المكان الذي أسماه الوطن."

Tirsik

المكونات

- 450 غ من لحم الغنم المقطّع إلى مكعبات
- 1 باذنجان كبير الحجم
- 2 حبة فلفل أحمر
- 2 حبة طماطم
- 1 بصلة
- 3 فصوص ثوم
- 2 ملعقة طعام من معجون الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر (تُضبط حسب الرغبة)
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

الإجراءات

- تُسخن ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة الحرارة.
- أضف مكعبات لحم الضأن المقطّع وحمّره من جميع الجوانب. يُتبّل بالملح والفلفل. يُطهى حتى ينضج لحم الغنم بالكامل. يُترك جانباً.
- يُسخن الفرن إلى 200 درجة مئوية.
- يوضع الباذنجان الكامل والفلفل الحلو والطماطم والبصل وفصوص الثوم على صينية خبز.
- شويها في الفرن لمدة 30-40 دقيقة أو حتى تنضج الخضروات وتحمّر قشرتها.
- في وعاء صغير، اخلطي ما تبقى من زيت الزيتون ومعجون الطماطم والكمون المطحون ورقائق الفلفل الأحمر والملح والفلفل الأسود وأضيفي الخليط إلى لحم الغنم.
- يُضاف لحم الغنم في الفرن ويُشوى لمدة 20 دقيقة مع الخضروات.
- يُترك الترسيك لمدة 30 دقيقة تقريباً للسماح للنكهات بالامتزاج.
- يمكنك مرافقة الترسيك مع أرز بسمتي.



القصة وراء وصفتي تركيا

"تحظى هذه الحلوى بمكانة خاصة في قلبي، حيث كانت المفضلة لدي خلال طفولتي. وتتجاوز أهميتها كونها مجرد حلوى؛ فهي تختزل فيضاً من الذكريات التي تبعث على الحنين إلى الماضي والتي شكلت سنواتي الأولى. فمجرد ذكر هذه الحلوى أو تذوقها يعيد إليّ دفء وبساطة تلك الأيام الخالية من الهموم.

لم تكن هذه الحلوى بالذات مجرد متعة لحاسة التذوق لدي، بل كانت رفيقة للأحاديث المبهجة والضحكات التي كانت تدور في شبابي. تحمل كل قزمة جوهر اللحظات العزيزة والأوقات الجميلة التي قضيتها مع العائلة والأصدقاء. وسواء كنت أصنعها من الصفر أو أتذوق قزمة منها، فإن رائحتها الحلوة ونكهتها تنقلني إلى زمن البراءة والسعادة الخالصة. إنها أكثر من مجرد حلوى؛ إنها وعاء من الذكريات الثمينة التي تنسج نسيج طفولتي مع كل مذاق لذيد.

Sütlaç

المكونات

- 1/2 كوب أرز قصير الحبة
- 4 أكواب حليب كامل الدسم
- 1 كوب سكر
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- قرفة مطحونة للتزيين

الإجراءات

- اشطف الأرز تحت الماء البارد حتى يصبح صافياً.
- يُغلى الرز في قدر مع 2 كوب من الماء ثم يُصفى الماء الزائد.
- يُضاف الحليب المتبقي والسكر إلى الرز المطبوخ جزئياً.
- على نار متوسطة، يُغلى المزيج على نار متوسطة مع التقليب لمنع التكتلات.
- تُقلل الحرارة وتُترك على نار هادئة إلى أن ينضج الرز بالكامل ويصبح المزيج سميكاً (حوالي 20-25 دقيقة).
- يُضاف مستخلص الفانيليا ويُقلب ويُرفع عن النار.
- يُسكب في أوعية التقديم أو في طبق.
- يبرد حتى يصل إلى درجة حرارة الغرفة ثم يوضع في الثلاجة حتى يبرد ويتماسك.
- تُرش القرفة على الوجه قبل التقديم، ويمكن تزيينه باللوز المفروم.

القصة وراء وصفتي أفغانستان

"كابولي بولاو" وصفة مهمة جداً في بلدنا، أفغانستان. طبق حاضر بقوة في حفلاتنا واحتفالاتنا مع الأصدقاء والعائلة. الجميع يحب كابولي بولاو! من الأصغر إلى الأكبر سناً.

أتذكر آخر مرة طبخت فيها هذه الوصفة، قبل 3 سنوات، بمجرد وصولي إلى ليسبوس. لقد كانت لحظة مميزة للغاية أن أتمكن من مشاركة هذا الطبق من بلدي وأن يعيدني إلى ذكريات الماضي."

كابولي بالاو

مكونات تكفي 2 شخص

- 1 كوب ونصف من الأرز البسمتي
- 2 حبة جزر
- حفنة من الزبيب
- بذور الكمون حسب الرغبة
- ملح حسب الرغبة
- 3 حبات هيل
- 2 ملعقة صغيرة من السكر
- زيت (زيت دوار الشمس إن أمكن)
- 1 بصلة حمراء
- نصف كيلو من اللحم (يفضل لحم الضأن أو اللحم البقري، لكن الدجاج يصلح أيضاً)
- إذا قمنا بالطريقة السريعة: مرق حيواني
- 1 رأس ثوم

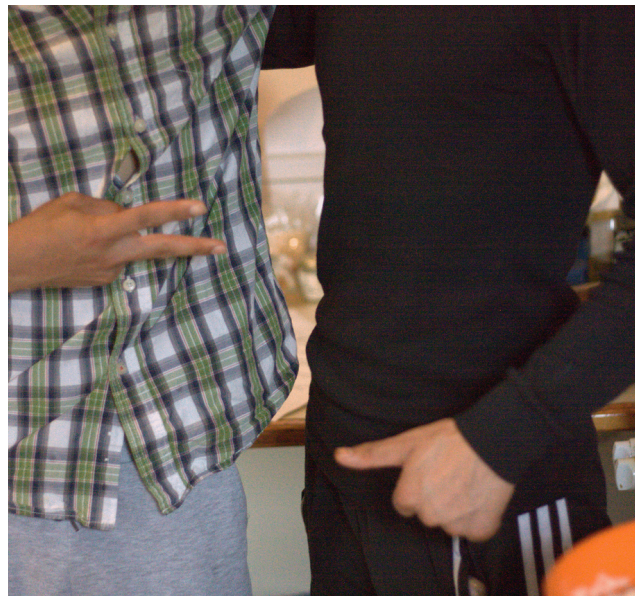
الإجراءات

- نظف الأرز مرتين لإزالة النشا ونظف اللحم أيضاً بالماء.
- يُسكب الأرز في وعاء به ماء ويُترك لبضع ساعات (من 2 إلى 4 ساعات) لينقع.
- في مقلاة كبيرة مع الزيت، أضيفي بذور الكمون (يجب أن تتحمص) والبصل. يُطهى البصل حتى يبدأ بالكراميل (10 دقائق تقريباً).
- يُضاف اللحم إلى المقلاة ويُطهى لمدة 20 إلى 30 دقيقة.
- يُضاف الملح حسب الرغبة.
- يُضاف 3-4 أكواب من الماء الدافئ ويُطهى لمدة 20 إلى 30 دقيقة.
- يُرفع اللحم من القدر.
- يُقطع الجزر إلى شرائح رقيقة. يُطهى في مقلاة بالزيت حتى يصبح طرياً.
- في نفس المقلاة يُضاف الزبيب ويُطهى لبضع دقائق. يُرفع من المقلاة.
- في نفس المقلاة، يُضاف السكر وبذور الهيل مع القليل من الماء (يجب أن يكون مثل الكراميل).

- يُغلى الأرز بالماء والقليل من الملح لمدة 5 دقائق فقط.
- في قدر كبير يُضاف الأرز واللحم والزبيب والجزر.
- اصنع بعض التماسك بالعصا.
- يُضاف المرق والكراميل.
- ضع رأس الثوم في منتصف القدر.
- غطي القدر بورق القصدير واصنع بعض الثقوب الصغيرة.
- ضعه في الفرن لمدة 20 إلى 30 دقيقة تقريبًا.

النصائح

- الخطواتان الأوليان مهمتان جداً للحصول على القوام المناسب للأرز.
- في حال لم يكن لدينا متسع من الوقت، يمكننا شراء المرق المحضر مسبقاً وتجنب الخطوات من 4 إلى 6.
- فقط سيكون علينا طهي اللحم بالزيت.
- طريقة أخرى في حال لم يكن لدينا الكثير من الوقت ونريد تجنب الفرن: يمكننا أن نضع في القدر قطعة قماش ونغطيها بغطاء القماش، سيخلق ذلك تأثير القدر البخاري. نطهوها على درجة حرارة منخفضة لمدة 10 دقائق تقريباً.



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 ...

القصة وراء وصفتي الصومال

"كانجيرو هو تقليدنا. نأكله على الفطور كل يوم، وكل بيت في الصومال يأكله في الصباح. إذا أكلته سيكون يومك جيداً. نأكل كانجيرو مع السوجو. في بعض الأحيان، عندما نشعر بالكسل في إعداد السوجو، نأكل كانجيرو مع إضافة السكر والعسل والشاي. لقد تعلمت طهي الكانجيرو من أمي، وتعلمته أمي من جدي. تتوارث الوصفة عبر الأجيال. لذا، سأنقلها إلى أطفالي.

والآن، بينما أقوم بإعداد الكانجيرو، تراودني ذكرياتي عنه لأنني لست في بلدي، وليس من السهل الحصول على مكونات طهي الكانجيرو. اعتدت في طفولتي أن أطبخ الكانجيرو كل صباح، بينما الآن أتخطى وجبة الإفطار وأتناول الغداء فقط لأنني أريد الكانجيرو وليس لدي.

اعتدت أن أطبخه في الصباح لي وإخوتي، لأنني أكبرهم ووالدي كانت تخرج مبكراً للعمل. بعد الإفطار، كنت أصطحب إخوتي إلى مدرستهم ثم أذهب إلى مدرستي. كنت أطبخ أيضاً وجبة الغداء، عندما أعود من المدرسة، أما بالنسبة للعشاء، فكانت والدي تحضر لنا الطعام. لم يكن طعاماً خاصاً، فالطعام الخاص هو الكانجيرو في الصباح".

كانجيرو مع سوجو المكونات

- 500 غرام من الدقيق
- 3 بيضات
- نصف لتر من الحليب
- ملح
- سكر
- الماء (حسب الحاجة لتليين العجين)
- خميرة فورية (1 عبوة)
- زيت دوار الشمس

الإجراءات

- يُسكب نصف كيلو من الدقيق في وعاء.
- تُكسر ثلاث بيضات.
- يُسكب نصف لتر من الحليب.
- تُضاف حفنة كبيرة من الملح وحنفة من السكر.
- اخلطي بيديك.
- يُضاف الماء لزيادة تليين العجينة حسب الحاجة.

- تُخفق العجينة باليد. استخدم أولاً حركات مضغوطة ثم اضربها بقوة على الوعاء لجعلها مرنة.
- يُضاف كيس من الخميرة الفورية المذابة في الماء.
- يُغطى الوعاء بكيس بلاستيكي ويُترك لينتفخ في الفرن لمدة 30-40 دقيقة.
- تُدهن مقلاة بالزيت وتُلحم على النار.
- اخلطي العجينة مرة أخرى بيديك.
- يُضاف الماء لجعل العجينة ناعمة.
- باستخدام فوهة زجاجة مقطوعة، اصنع كوب قياس لصب الخليط في المقلاة وصرفه في حركة حلزونية وغطيه بغطاء.
- يُطهى على جانب واحد فقط.



Suugo المكونات

- 2 حبة بطاطا
- 400 غرام من الدجاج (مع العظام)
- 2 بصل
- 2 فلفل رومي
- نصف ليمونة
- ثوم
- زيت الزيتون
- 1 قرميد من صلصة الطماطم
- ملح
- فلفل
- بابريكا
- كزبرة

الإجراءات

- قشّر البطاطا واغسلها في مصفاة تحت الماء الجاري.
- قطعي البطاطس إلى شرائح رقيقة طويلة.
- قطع الدجاج إلى قطع صغيرة مع العظام واغسلها. تضيف العظام نكهة إلى المرق.

- يُقَطَّع البصل إلى قطع دائرية كبيرة والثوم إلى قطع صغيرة.
- يُسَخَّن قدر به الكثير من زيت الزيتون، ويجب أن يغطي القاع بالكامل.
- عندما يسخن الزيت، يُقلى البصل على نار عالية. يُغطى بغطاء.
- يُضاف الدجاج إلى القلي السريع.
- بعد 20 دقيقة، أضف صلصة الطماطم والبطاطس. اضبط الملح والفلفل حسب الحاجة.
- يُترك القلب لمدة 30-40 دقيقة.
- أضف ملعقة من الفلفل والبابريكا والكزبرة.
- بعد إضافة الثوم.
- يُقلب من حين لآخر.
- يُضاف البصل المقطع البارد والفلفل.
- يُعصر نصف ليمونة.





القصة وراء وصفتي لاتفيا

"نُشرت هذه الوصفة في أحد كتب الطبخ الخاصة بجدتي، والذي نُشر في عام 1910 في ريغا، لاتفيا، والذي تضمن وصفات تقليدية قديمة ووصفات حديثة في ذلك الوقت. وقد حصل الكتاب على 4 ميداليات لاحتوائه على ما يقرب من 2000 وصفة كان يستخدمها الطهاة المحترفون في ذلك الوقت، مثل جدتي. ترعرعت معها في السنوات القليلة الأولى من حياتي، لكنها توفيت عندما كنت صغيرة بما فيه الكفاية، لذلك لدي بعض الذكريات العزيزة ولكن ليس الكثير من الذكريات التي أعتز بها. وفي الآونة الأخيرة، كنت أنا وشقيقتي نعيد التواصل مع حياتها ببعض الطرق، ونستكشف ونطهو بعض وصفاتها الكثيرة، ودائمًا ما يكون وقتًا مميزًا بالنسبة لنا واستكشافًا لمطبخنا التقليدي."

كعك الفلفل

المكونات

- خميرة 25غم
- صودا 40 جم
- السكر - 1 كوب
- دقيق القمح الكامل - حوالي 1 كغم
- دبس السكر - 1 كوب
- كريمة (عالية الدسم) - 270غم
- زبدة - ¼ كوب
- كحول قوي - حوالي ½ كوب
- مربى (توت أزرق أو تفاح أو برقوق) - ½ - 1 كوب
- كزبرة - 1 ملعقة صغيرة
- قرنفل - 1.5 ملعقة كبيرة
- القرفة - 1 ملعقة كبيرة (اختياري)
- فلفل أسود - 1 ملعقة صغيرة (اختياري)

الإجراءات

- اغلي السكر والدبس وأضيفي الزبدة.
- أضف إلى 3-4 أكواب من الطحين صودا الخبز والتوابل واخلط الكحول والكريمة، ثم قم بإذابة الخميرة في الماء الفاتر، وحركها في العجين. اعمل العجينة حتى تصبح ناعمة. إذا لزم الأمر، أضف المزيد من الدقيق حتى يصبح قوام العجين ناعمًا وسميًّا.
- تُترك في مكان دافئ ومغطى للسماح للخميرة بالنشاط (حوالي 2-3 ساعات). عندما تصبح جاهزة، يُطحن سطح العمل ويُفرد العجين بسماكة تتراوح بين 0.5 و1 سم باستخدام الشوبك. تُقطع دوائر من العجين باستخدام كوب عريض.

- يوضع ورق الخبز على صينية الخبز وتوضع الأشكال الدائرية المقطوعة على ورق الخبز.
- أضف حوالي 1 ملعقة صغيرة من المربي في منتصف كل دائرة. باستخدام فرشاة المعجنات، تُدهن طبقة رقيقة جداً من الماء حول دائرة البسكويت (حول المربي) وتوضع دائرة أخرى من العجين فوقها، مع الضغط برفق شديد على زوايا دائرة العجين لخلق رابط جيد بين قطعتي العجين.
- تُخبز قطع البسكويت على حرارة 200 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة تقريباً أو حتى تنضج - حسب الفرن الذي تستخدمه.



إن تناول الطعام معًا يخلق مساحة حيث
يمكن للأشخاص الاسترخاء والتحدث
والتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بشكل
أكثر انفتاحًا. كما أن تجارب الطهي
المشتركة تميل إلى البقاء في الذاكرة.

فلحظات الاستمتاع بوجبة خاصة أو
استكشاف نكهات جديدة أو الاحتفال
بمناسبات مهمة تصبح ذكريات تربط
الناس ببعضهم البعض مع مرور الوقت.

القصة وراء وصفاتي إيطاليا

"ضحكة جدتي ورائحة القهوة: هكذا أستيقظ، حوالي الساعة 5:30 صباحًا، في يوم من أواخر أكتوبر في بلدة صغيرة في أبروتسو بإيطاليا. أعلم أنه يجب أن أفبسرعة لأنه لا يمكن إضاعة الوقت: كل لحظة من أشعة الشمس مفيدة لحصاد الزيتون. يتجمع الجميع هناك للمساعدة في هذا التقليد العائلي الذي سيعطينا الزيت طوال العام، حتى شهر أكتوبر التالي. تُنصب الشباك، وكل شخص لديه مجرفة خاصة به: قد يبدأ الهجوم على الأشجار. نبدأ في الصباح الباكر، أي حوالي الساعة 10:30 صباحًا، نكون جائعين بالفعل. هذا هو الوقت الذي نأخذ فيه استراحة من أجل تناول الطعام معًا مباشرة في الحقل: نجلس على التراب ونخرج السندويشات المصنوعة من الخبز المحلي وبيبنونو إي أوفكو - الفلفل والبيض. إنها وجبة قوية تمنحنا الطاقة اللازمة للاستمرار. بمجرد أن ننتهي من تناول الطعام، وبعد شرب الماء من زجاجة خشبية، نبدأ العمل مرة أخرى. وعلى الرغم من صعوبة العمل، إلا أن الوقت يمر بسرعة لأننا نلقي النكات ونروي القصص. عندما تبدأ الشمس في الغروب وتبدأ درجات الحرارة في الانخفاض، حوالي الساعة 4:30 مساءً، يحين وقت العودة إلى المنزل. بعد 10 ساعات من العمل في الحقل، يكون الجوع عملاقًا.

لهذا السبب، نحن بحاجة إلى طعام ساخن وحيوي. إنه الوقت المناسب لتناول الساجنو إي فاسيولو، وهي معكرونة تقليدية مغطاة بصلصة الطماطم والفاصوليا، والبالوتو كاكيتو إي أوفو، وهي كرات الجبن المحضرة مع البيكورينو والبيض ثم تغمس في صلصة البصل والطماطم. بعد تناول الطعام، نقضي الوقت حول المدفأة نلعب الورق ونروي القصص ونضحك في انتظار أن تقوم المعدة بعملها في الهضم."

Pipindunə e ova

مكونات تكفي 4 أشخاص

- زيت
 - ملح حسب الرغبة
 - نصف بصلة
 - 500 غرام فلفل (أحمر، أصفر وأخضر)
- 4 بيضات

الإجراءات

- ضع الزيت في مقلاة واتركه يسخن.
- أضف البصل وانتظر حتى يصبح لونه بنيًا ذهبيًا.
- أضيفي الفلفل ورشة ملح وضعي الغطاء وانتظري حتى ينضج. لا تنسى التقليب من وقت لآخر!
- بعد حوالي 15/20 دقيقة، يمكنك إضافة البيض وخلطه مع الفلفل.



Pallotta cacà e ovà

مكونات تكفي 4 أشخاص

مكونات كرات الجبن

- جبنة بيكورينو مبشورة، 400 غرام
- جبنة بارميجيانو مبشورة، 100 غرام
- 4 بيضات
- بقدونس طازج
- زيت للقلي

مكونات الصلصة:

- 500 مل صلصة طماطم 500 مل
- زيت
- 1 بصلة
- ملح وفلفل حسب الرغبة

الإجراءات

- ابدأ بالصلصة: ضع الزيت في قدر واتركه يسخن.
- يُضاف البصل المقطّع إلى شرائح وعندما يصبح لونه بنيًا ذهبيًا، تُضاف صلصة الطماطم.
- دعها تطهى على نار هادئة مع غطاء.
- الآن كرات اللحم: أضيفي في وعاء الجبنين واخلطيهما.
- أضيفي بيضة واحدة في كل مرة واخلطيهما مع الجبن: يجب ألا تكون النتيجة كثيفة جدًا، خليطًا ناعمًا بما يكفي يسمح لك بتشكيلها بيديك وتبقى بالشكل الذي أعطيته لها.
- اصنع بيديك كرات الجبن بنصف حجم قبضة يدك.
- ضع الزيت للقلي في مقلاة: عندما تصبح جاهزة، اغمس كرات الجبن فيها.
- عندما تُقلّى جميع كرات الجبن، اغمسها في صلصة الطماطم واتركها هناك لبضع دقائق.

نصيحة

إذا لم يكن المزيج سميكًا بما فيه الكفاية، يمكنك إضافة كمية قليلة جدًا من الدقيق أو فتات الخبز.



Sagnø e faciulø

مكونات تكفي 4 أشخاص

مكونات الساجن:

- 200 غرام من الدقيق
- 1 كوب ماء

ملح

مكونات الصلصة:

- 200 غرام من الفاصوليا المسلوقة
- نصف جزرة
- نصف بصل
- نصف كرفس
- زيت
- صلصة الطماطم
- ملح

الإجراءات

- أولاً، قم بتحضير الصلصة: ضع الزيت في مقلاة واتركه يسخن.
- أضف الخضار المقطعة إلى قطع صغيرة وانتظر بضع دقائق.
- أضيفي صلصة الطماطم والفاصوليا واتركيها على نار هادئة مع غطاء.
- والآن، الساقية أضيفي القليل من الملح إلى كوب الماء وضعي الدقيق على طاولتك على شكل بركان.
- اصنع حفرة في الوسط وابدأ بإضافة الماء المملح ببطء. يجب وضع القليل من الماء والبدء في دمجهم في الدقيق.
- كرر هذا الإجراء حتى تصبح العجينة طرية وغير رطبة.
- قسّم الخليط إلى أربع قطع وابدأ في تسطيح إحداها باستخدام الشوبك.
- بمجرد أن يصبح ارتفاعها حوالي 3 ملليمتر، قم بتقطيع العجينة إلى خطوط ثم مرة أخرى إلى مستطيلات صغيرة: هذه هي الساجنة
- كرر العملية مع كل العجينة.
- تُطهى الساجني في الماء المغلي المملح.
- بمجرد طهيها، اغمسها في صلصة الطماطم وقدمها!

نصيحة

يتغير الماء اللازم للعجين حسب الدقيق. لا توجد كمية مناسبة، فقط راقبها وتحقق منها! سيتم طهي الساجنة في دقائق قليلة جدًا، كوني حذرة!



القصة وراء وصفتي روسيا

"في الأسر الروسية، يعتبر هذا الطبق التقليدي تقليدًا محبوبًا يجمع العائلات معًا. تجتمع الأجيال لتحضيره، ويتشاركون القصص ويرددون الأغاني المتوارثة عبر القرون. وبينما يتم خلط المكونات بعناية، تملأ الضحكات المطبخ وتختلط برائحة النكهات التي تنضج على نار هادئة. إنها أكثر من مجرد وجبة، إنها احتفال بالتراث والصدقة الحميمة. كل خطوة مهمة حيث تعمل الأيدي بتناغم لابتكار تحفة فنية في الطهي. تُنسج الذكريات في كل قضة، مما يخلق فسيفساء من الحب والتقاليد. وعندما تُقدّم الوجبة في النهاية، لا تكون الوجبة مجرد طعام على المائدة، بل هي شهادة على الروابط التي تجمعنا جميعاً."

بيلميني الروسية

المكونات

للعجين:

- طحين 700 غرام
- بيض 2
- ماء 260 مل
- ملح

للحشوة:

- خليط اللحم البقري ولحم الخنزير المفروم 550غم
- بصل 2
- ملح
- فلفل
- سكر
- ماء 90 مل

الإجراءات

- يُخفق البيض ويُخلط مع الماء الفاتر والملح. يُسكب هذا الخليط تدريجياً في الدقيق حتى تتكون عجينة صلبة إلى حد ما. اتركها لمدة ساعة.
- تُقَطّع العجينة إلى قطع صغيرة وتُسَطّح بواسطة الشوبك إلى دوائر صغيرة مستديرة. ضع ملعقة من الحشوة في المنتصف واطوِ الحواف معًا لإغلاقها جيدًا.
- ابدأ بتحضير الحشوة: افرم البصل ناعماً واخبطه مع اللحم المفروم وأضف الملح والفلفل الأسود والقليل من السكر وكوب صغير من النبيذ والماء. اخلط جيدًا حتى يصبح الخليط متجانسًا.
- يُغلى قدر من الماء مع إضافة القليل من الملح.
- بمجرد غليان الماء، أضيفي البيلميني المجمّع مع التحريك برفق لمنع الالتصاق، واطهيه لمدة 10 دقائق.
- تُرفع البيلميني بملعقة مشقوقة وتُقدّم ساخنة مع مختلف أنواع الصلصات أو الزبادي أو الزبدة.



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 θρυπητήσουμε Προσθήκη, 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 ή και λίγο μαγιό για να είναι πιο... φουσκωτέ

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 υούρνο δάδα η δια-
ψαρά ένα ου βόρουμε ρυζι. Ένα
δηλο και υούρμα και με δίνας
με να ρίξτε μου. Η προραμα μου
το φιαδε είναι μαμαί μου, η μα-
μαί μου σε μένα και εγώ σε
κορής μου. Ένα ψαγίτα κρουω
δρα Μικρά Ασία.

الملاحظات







ولا يشكل دعم المفوضية الأوروبية لإصدار هذا المنشور تأييداً لمحتوياته، التي تعكس وجهات نظر المؤلفين فقط، ولا يمكن اعتبار المفوضية مسؤولة عن أي استخدام قد يتم للمعلومات الواردة فيه.

