

The Bahar project

Πολλές συνταγές,
μία πόλη



12 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

από γυναίκες που ζουν στην Αθήνα

ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ





The
Bahar
project

Πολλές συνταγές,
μία πόλη

12 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

από γυναίκες που ζουν στην Αθήνα



Συγγραφέας αυτής της έκδοσης είναι το Κέντρο Συντονισμού του δήμου Αθηναίων για θέματα Μεταναστών και Προσφύγων με την υποστήριξη της ActionAid Hellas.

Η παρούσα έκδοση έχει παραχθεί στο πλαίσιο του τριετούς Προγράμματος «SDGs and Migration – Multipliers and Journalists Addressing Decision Makers and Citizens in the EU», το οποίο χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Σκοπός του προγράμματος είναι να αυξήσει την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση για τους στόχους της Βιώσιμης ανάπτυξης, τη μετανάστευση και τη μεταξύ τους σχέση.

Οι παρακάτω οργανώσεις συμμετέχουν στο πρόγραμμα, το οποίο συντονίζει η οργάνωση Diakonie ECCB (Τσεχία):
Global Call to Action Against Poverty (Βέλγιο),
Bulgarian Platform for International Development (Βουλγαρία),
Federazione Organismi Cristiani Internazionale Volontario (Ιταλία),
ActionAid Hellas (Ελλάδα),
Amprella (Σλοβακία),
Povod (Σλοβενία).



Συγχρηματοδοτούμενο
από την Ευρωπαϊκή Ένωση

Η παρούσα έκδοση έχει παραχθεί με την οικονομική ενίσχυση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενό της είναι ευθύνη του Κέντρου Συντονισμού του δήμου Αθηναίων για θέματα Μεταναστών και Προσφύγων και της ActionAid Hellas και δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Η παρούσα έκδοση είναι μέρος του προγράμματος «Τα πρόσωπα της μετανάστευσης - SDGs and Migration – Multipliers and Journalists Addressing Decision Makers and Citizens in the EU», το οποίο υλοποιείται στα πλαίσια του European Commission's Development Education and Awareness Raising (DEAR) programme.



Η δράση «Bahar: Πολλές συνταγές, μία πόλη» αποτελεί μια πρωτοβουλία του Κέντρου Συντονισμού του δήμου Αθηναίων για θέματα Μεταναστών και Προσφύγων (Athens Coordination Center for Migrant & Refugee issues, ACCMR). Οι δράσεις του Bahar πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο και με τη στήριξη της διοργάνωσης «Αθήνα 2018 – Παγκόσμια Πρωτεύουσα Βιβλίου» του δήμου Αθηναίων, μέγας δωρητής της οποίας ήταν το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Οι εκδηλώσεις του εντάχθηκαν στην ενότητα «Η μεγάλη γιορτή της ανάγνωσης», που συνδύασε το Βιβλίο με δημιουργία, γιορτές, δράσεις και γαστρονομία σε κάθε γωνιά της πόλης. Ιδιαίτερη υποστήριξη στη διοργάνωση των εκδηλώσεων προσέφερε η ActionAid Hellas.

Για την υλοποίηση των δράσεων συνεργάστηκαν (αλφαριθμητικά):

Δημοτική Αγορά Κυψέλης, Δίκτυο Μεταναστριών στην Ελλάδα «Μέλισσα», ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ActionAid, «Ιάσων» - Αθλητικός Εκπολιτιστικός Σύλλογος Κολωνού, Κοινότητα Αφγανών Μεταναστών και Προσφύγων στην Ελλάδα, Κοινότητα Γεωργιανών «Γεωργιανό Σπίτι Αθηνών», Λέσχη Φιλίας οδού Κίου Κυψέλης, ΜΚΟ «Βορυσθέντης», Ομάδα κατοίκων «Η Κυψέλη μας», Παιδική-Εφοβιτή Βιβλιοθήκη του Οργανισμού Πολιτισμού, Αθλητισμού & Νεολαίας Δήμου Αθηναίων, Πολιτιστικός Σύλλογος Άνω Αμπελοκήπων, Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων 52ου Γυμνασίου Κολωνού, Almasar, DIWATA (Ανεξάρτητες γυναίκες σε δράση για την καθολική πρόοδο), Myrtillo cafe-πολυκάρπος. Οι δράσεις πραγματοποιήθηκαν υπό την αιγίδα του Συμβουλίου Ένταξης Μεταναστών του δήμου Αθηναίων.

Δράση με πρωτοβουλία



Δράση με τη στήριξη



Λίγα λόγια για το Κέντρο Συντονισμού ACCMR:

Το ACCMR συστάθηκε τον Ιούνιο του 2017 με πρωτοβουλία του δήμου Αθηναίων, ιδρυτικό δωρητή το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος και την υποστήριξη του Athens Partnership. Το Κέντρο Συντονισμού λειτουργεί ως κόμβος συντονισμού για την ανταλλαγή τεχνογνωσίας μεταξύ τοπικών και διεθνών ΜΚΟ, διεθνών οργανισμών, θεσμικών φορέων και υπηρεσιών του δήμου Αθηναίων, με σόκο την από κοινού διαμόρφωση και υλοποίηση καινοτόμων εργαλείων και πρωτοβουλιών που προωθούν την ένταξη των μεταναστών και των προσφύγων σε τοπικό επίπεδο.

Κείμενα – Συνεντεύξεις: Διονυσία Λαμπίρη, Μαρίνα Τομαρά
(Κέντρο Συντονισμού του δήμου Αθηναίων για θέματα Μεταναστών και
Προσφύγων)

Φωτογραφίες: Μαρίνα Τομαρά, «Αθήνα 2018 - Παγκόσμια Πρωτεύουσα
Βιβλίου» του δήμου Αθηναίων, ActionAid Hellas, Mohammadiy Alii

Επιμέλεια: ActionAid Hellas

Παραγωγή εντύπου: Οι Εκδόσεις των Συναδέλφων

© 2020 ACCMR. Το περιεχόμενο της παρούσας έκδοσης υπόκειται σε πνευματικά δικαιώματα. Οποιαδήποτε πληροφορία (κείμενο, εικόνες) περιέχεται στην έκδοση αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για μη εμπορικούς σκοπούς και με απαραίτητη προϋπόθεση την αναφορά στην έκδοση.

Περιεχόμενο

Πρόλογος - Ευχαριστίες	6
Ραζέ Σαριφί (Αφγανιστάν)	8
<i>Τα μπολανί (πατατοκρέτες) της Ραζέ</i>	10
Κοινότητα Αφγανών Μεταναστών και Προσφύγων στην Ελλάδα	12
<i>Τα μαντού (παραδοσιακά ραβιόλια με κιμά)</i>	13
Σπυριδούλα Βελαώρα (Αιτωλοακαρνανία)	14
<i>Η μακαρονόπιτα της Σπυριδούλας</i>	16
Άννα Ολίνιτς (Ουκρανία)	18
<i>Τα βερένικι με γέμιση πατάτας της Άννας</i>	20
Μαρία Οχιλέμπο (Νιγηρία)	22
<i>Το ντοματόρυζο της Μαρίας</i>	24
<i>Τα μότι μότι (αλμυρή πουτίγκα φασολιών) της Μαρίας</i>	25
Βάσω Καρδάρα (Ιμβρος)	26
<i>Τα σαλμά κεφτεδάκια με μελιτζάνες και σάλτσα στον φούρνο της Βάσως</i>	28
Ισμήνη Κοτσώνη (Ικαρία)	30
<i>Το σουφικό της Ισμήνης</i>	32
Αλέκα Ξενάκη, Γωγώ Παπαδοπούλου	34
<i>Φασολάδα με φασόλια Πρεσπών</i>	36
Ντέμπι Βαλέντια, Άιβη Ντελαστόν (Φιλιππίνες)	38
<i>Τα νουντλς πανσίτ ρυζιού με λαχανικά και κοτόπουλο</i>	40
Τα Κουρνταζβίλι (Γεωργία)	42
<i>Τα χινκάλι (βραστά πουγκάκια με κιμά) της Ιασ</i>	44
<i>Τα κατζαπούρι (χωριάτικες τυρόπιτες) της Ιασ</i>	45

The Bahar Project

Γνωριζόμαστε καθύτερα μαγειρεύοντας!

Η λέξη «μπαχάρι» είναι συμβολική όχι μόνο γιατί είναι κατανοπτή από πολλούς λαούς, συμπεριλαμβανομένων και των Ελλήνων, αλλά και γιατί σε πολλές γλώσσες –όπως τα αραβικά, τα περσικά και τα τουρκικά– μπαχάρι σημαίνει άνοιξη! Και άνοιξη ξεκίνησαν και ολοκληρώθηκαν οι όμορφες δράσεις της πρωτοβουλίας του Bahar Project, που ήταν –και είναι– για εμάς ένα ταξίδι ανακάλυψης και γνώσης μέσα από τις γεύσεις και τη μαγειρική. Βάση του Bahar Project αποτέλεσε η πεποίθησή μας ότι η μαγειρική ως διαδικασία και η γεύση ως εμπειρία έχουν μια μοναδική δύναμη να ενώνουν τους ανθρώπους, από όπου κι αν αυτοί προέρχονται. Όλες και όλοι θυμόμαστε ποια ήταν αγαπημένα –και λιγότερο αγαπημένα– φαγητά όταν ήμασταν παιδιά, καθώς και τις μυρωδιές φαγητών απλών ή πολύπλοκων που γέμιζαν τα σπίτια μας πριν από μια γιορτή με αγαπημένους ανθρώπους.

Έτσι, στο πλαίσιο των δράσεων που πραγματοποιήσαμε σε γειτονίες της Αθήνας –στον Κολωνό, τους Αμπελόκηπους και στην Κυψέλη– προσακαλέσαμε γυναίκες που ζουν στην πόλη μας να σχεδιάσουν μαζί μας τρεις γιορτές γεύσεων, αλλά και γνωριμίας με διαφορετικές κουλτούρες. Με αφορμή τη μαγειρική, γνωρίσαμε δραστήριες, δημιουργικές και δυνατές γυναίκες, Ελληνίδες, μετανάστριες και προσφύγισσες, οι οποίες μαγειρεψαν με πολλή αγάπη και έδωσαν την ευκαιρία σε κατοίκους γειτονιών της Αθήνας ανεξαρτήτως εθνικότητας να γνωρίσουν γεύσεις από την Ελλάδα και από όλο τον κόσμο, αλλά και να έρθουν κοντά, να χορέψουν και να διασκεδάσουν.

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας είναι το αποτέλεσμα του υπέροχου ταξιδιού του Bahar Project. Περιλαμβάνει 12 συνταγές που μαγειρεύτηκαν για τις δράσεις μας, καθώς και τις προσωπικές ιστορίες των γυναικών με τις οποίες είχαμε τη χαρά να συνεργαστούμε, αλλά και να γίνουμε φίλες, να φάμε μαζί, να θυμηθούμε, να γελάσουμε, να συγκινηθούμε, και τελικά να ανακαλύψουμε όλα αυτά που μας ενώνουν. Όλες τις ευχαριστούμε από καρδιάς!

Το ταξίδι του Bahar Project και το βιβλίο αυτό δεν θα ήταν εφικτά χωρίς την υποστήριξη της ActionAid. Ένα μεγάλο ευχαριστώ ιδιαίτερα στη Σωτηρία Κυριακοπούλου που αγάπησε την ιδέα μας και τη στήριξε από την αρχή μέχρι το τέλος. Ευχαριστούμε επίσης τον Λευτέρη Παπαγιαννάκη, πρώντον αντιδήμαρχο Μετανάστευσης και Προσφύγων του Δήμου Αθηναίων, που στήριξε το Bahar όχι μόνο με λόγια αλλά και με τη μαγειρική του! Ακόμα ένας πολύτιμος συνεργάτης στη διαδρομή του Bahar Project είναι η Ναντίνα Χριστοπούλου, η οποία άνοιξε για εμάς την πόρτα του Δικτύου Μεταναστριών «Μέλισσα» όπου συναντήσαμε πολλές από τις γυναίκες με τις οποίες δουλέψαμε μαζί και ήρθαμε σε επαφή με έναν χώρο γεμάτο αγάπη, πολυεπή γνώση στον τομέα της ενδυνάμωσης των μεταναστριών γυναικών και διάθεση για ανταλλαγή και συνεργασία.

Ευχαριστούμε ακόμα τις/τους: Άννα Αγριτέλη, Ταχέρ Αλιζαντέ, Μαχμούντ Αμπντελρασσάύ, Σιέλλα Ελματζόγλου, Νίκο Κορτέση, Έλλη Λαμπίρη, Ηλία Λουκόπουλο, Γεωργία Ράφαν, Μοχτάρ Ρεζάι, Δημήτρη Τζέτζα, Μαρουσώ Φραγκούλη. Τέλος ευχαριστούμε όλους/ες τους/ις εθελοντές/εθελόντριες που βοήθησαν στις δράσεις.

Διόνα Λαμπίρη, Μαρίνα Τομαρά

Κέντρο Συντονισμού του δήμου Αθηναίων για θέματα Μεταναστών και Προσφύγων



Το βιβλίο αυτό είναι αφιερωμένο στις μαμάδες μας
Αλεξάνδρα και Μάρω και σε όλες τις μαμάδες του κόσμου.

Pazié Σαριφί

Αφγανιστάν



“Για μένα, το πιο ωραίο μέρος της διαδικασίας της μαγειρικής είναι η αναμονή μέχρι να δοκιμάσω το φαγητό μου και η χαρά όταν αυτό που δοκιμάζω έχει πετύχει όπως το θέλω! ”

Η Ραζέ μαγείρεψε στην πρώτη δράση του Bahar Project και ετοίμασε νόστιμα παραδοσιακά αφγανικά μπολανί, δηλαδή τηγαντές πατατοκροκέτες με φύλλο που άνοιξε μόνη της.

Έμαθε να μαγειρεύει από τον μπαμπά της, ο οποίος ζει στο Ιράν. Εκείνη γεννήθηκε στο Αφγανιστάν, αλλά μεγάλωσε στο Ιράν, στο Καράτζ, λίγο πιο έξω από την πρωτεύουσα Τεχεράνη. Έχει όμορφες αναμνήσεις από τις μεγάλες γιορτές στο σπίτι τους, όπου καλούσαν φίλους και μαγείρευαν για όλους παραδοσιακά φαγητά. «Αγαπώ πολύ τη μαγειρική. Το όνειρό μου είναι να φοιτήσω σε μια σχολή μαγειρικής και αργότερα να ανοίξω δικό μου εστιατόριο στην Αθήνα που θα γεμίζει με Αθηναίους που θέλουν να γνωρίσουν παραδοσιακά αφγανικά και ιρανικά φαγητά».

Το αγαπημένο ελληνικό φαγητό της Ραζέ είναι η χωριάτικη σαλάτα με πολλές πολλές ελιές Καλαμών, και τα μακαρόνια με κιμά. Η κόρη της Αθηνά λέει ότι η μαμά της μαγειρεύει πεντανόστιμη γαλοπούλα με πατάτες στον φούρνο!

Η Ραζέ είναι παντρεμένη με τον Μοχτάρ –Αφγανός κι αυτός – κι έχουν τρία κορίτσια, την Αθηνά και τις δίδυμες μικρότερες αδελφούλες της. Σήμερα η Ραζέ εργάζεται σε εστιατόριο στην Αθήνα.

Ηξερες ότι...

Η ποίποσ έχει πολύ σπουδαϊκή θέση στον αφγανικό πολιτισμό και στην κουλτούρα τους. Οι Αφγανοί αφηγούνται τις ιστορίες τους σε στίχους εδώ και πάνω από χίλια χρόνια. Στη δυτική πόλη της Χεράτ είναι παράδοση τις Πέμπτες το βράδυ να μαζεύονται μικροί και μεγάλοι και να μοιράζονται παραδοσιακά και σύγχρονα ποιήματα πίνοντας τοάι και τρώγοντας γλυκίσματα.

Τα μπολανί¹ (πατατοκροκέτες) της Ραζιέ

ΥΛΙΚΑ (για 20-25 μπολανί)

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

- 2 ½ φλ. άλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 φλ. νερό
- 1 κ.γ. αλάτι

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 3-4 μεγάλες πατάτες βρασμένες και πολτοποιημένες
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- σέλινο ανάλογα τα γούστα
- αλάτι, πιπέρι, κουρκουμά, τζίντζερ, κόλιανδρο, τσίλι, γκαράμ μασάλα, κάρυ, λίγο κύμινο, όλα ανάλογα τα γούστα
- σπορέλαιο για το τηγάνισμα

ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ

- 2 ματσάκια φρέσκο κόλιανδρο
- ½ φλ. καρύδια
- 4 σκελίδες σκόρδο
- ½ με 1 καυτερή πράσινη πιπερίτσα (ανάλογα με το πόσο καυτερή θέλουμε τη σάλτσα)
- 1 κ.σ. ζάχαρη
- ½ κ.γ. αλάτι
- 1 ½ φλ. κόκκινο ξίδι ή μπλόξιδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη ζύμη: Ανακατεύω τα υλικά καλά, ώστε η ζύμη να μην κολλάει στα χέρια. Την αφήνω στην άκρη σκεπασμένη με μια πετσετούλα για 20 λεπτά.

Για τη γέμιση: Σ' ένα μεγάλο μπολ βάζω τις πατάτες, που έχω βράσει και λιώσει με ένα πιρούνι, και προσθέτω αλάτι, πιπέρι, τα κρεμμυδάκια, το σέλινο και τα μπαχαρικά (κουρκουμά, τζίντζερ, κόλιανδρο, τσίλι, γκαράμ μασάλα, κάρυ και κύμινο). Ανακατεύω καλά τον πουρέ, ώσπου να γίνει ομοιογενής και να ενωθούν τα υλικά μεταξύ τους.

Χωρίζω τη ζύμη σε μικρά μπαλάκια και τα ανοίγω λεπτό φύλλο σε στρογγυλό σχήμα. Βάζω τη γέμιση στο μισό φύλλο και κλείνω σε μισοφέγγαρο.

Τηγανίζω σε σχετικά βαθύ τηγάνι με αρκετό λάδι και από τις δύο πλευρές, μέχρι οι κροκέτες να πάρουν χρυσό χρώμα.

Για τη βινεγκρέτ: Αναμειγνύω όλα τα υλικά στο μπλέντερ για να γίνουν ομοιόμορφη σάλτσα.

Σερβίρω τα μπολανί ζεστά και τραγανά με τη βινεγκρέτ ή –αν το προτιμάτε– με στραγγιστό γιαούρτι!





Κοινότητα Αφγανών Μεταναστών και Προσφύγων στην Ελλάδα



ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

- 500 γρ. αλεύρι
- 100 γρ. νερό
- 100 γρ. γάλα
- 1 κ.γ. αλάτι
- 2 αυγά

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 1 κιλό κιμά μοσχαρίσιο
- 4 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 κ.γ. κουρκουμά
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- αλάτι, πιπέρι
- σκόρδο, σύμφωνα με τα γούστα
- 1 κ.σ. κόλιανδρο

- 1 κ.γ. κανέλα

- 1 κ.σ. γκαράμ μασάλα

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

- 2 ντομάτες περασμένες στο μπλέντερ
- 1 κ.σ. πελτέ
- 1 κρεμμύδι μεγάλο
- 1 φλ. κίτρινες φακές Βρασμένες, αλάτι, πιπέρι, φρέσκος κόλιανδρος, πάπρικα, κουρκουμάς

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

- 2 φλ. γιαούρτι
- $\frac{1}{2}$ φλ. νερό
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 σκελίδα σκόρδο τριμμένη

Ta μαντού

(παραδοσιακά ραβιόλια με κιμά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη ζύμη: Ανακατεύω καλά τα υλικά σε βαθύ μπολ, μέχρι να μην κολλάει στα χέρια. Σκεπάζω με μια πετσέτα και την αφήνω να ξεκουραστεί.

Για τη γέμιση: Σ' ένα τηγάνι τσιγαρίζω το κρεμμύδι με τον κουρκουμά. Προσθέτω τον κιμά και ανακατεύω καλά. Προσθέτω τον πελτέ, αλάτι, πιπέρι και τα μπαχαρικά και χαμπλώνω τη φωτιά αφήνοντας τον κιμά να σιγοβράσει. Αν χρειαστεί, προσθέτω λίγο νερό. Στο τέλος, ο κιμάς θα πρέπει να είναι σχετικά στεγνός, χωρίς πολλά ζουμιά.

Για τη σάλτσα ντομάτας: Σ' ένα τηγάνι τσιγαρίζω το κρεμμύδι με τον κουρκουμά και προσθέτω τις ντομάτες, τον πελτέ και τις κίτρινες φακές και ανακατεύω απαλά. Προσθέτω και τα υπόλοιπα υλικά και αφήνω να σιγοβράσουν ώσπου να δέσει η σάλτσα.

Γεμίζω τα μαντού: Ανοίγω τη ζύμη σε λεπτό φύλλο και με ένα μικρό ποτήρι την κόβω σε μικρά στρογγυλά κομμάτια. Βάζω σε κάθε κομμάτι μία κουταλιά του γλυκού γέμιση. Με λίγο νερό βρέχω με το δάχτυλο την περίμετρο του κύκλου. Διπλώνω στη μέση και κλείνω καλά σε μισοφέγγαρο. Μετά ενώνω τις δύο μύτες του μισοφέγγαρου και πιέζω με τα δάχτυλά μου για να κολλήσουν καλά μεταξύ τους. Αυτό το σχήμα (θα μοιάζουν σαν μεγάλα τορτελίνια) βοηθάει να κρατάνε τα μαντού αρκετή σάλτσα.

Για τη σάλτσα γιασουρτιού: Ανακατεύω όλα τα υλικά στο μπλέντερ μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό βράζω τα μαντού σε μέτρια φωτιά για 5 λεπτά περίπου, μέχρι να ανέβουν στην επιφάνεια. Αν έχω τη δυνατότητα μαγειρέματος στον ατμό, τα μαγειρεύω εκεί – αυτός είναι και ο παραδοσιακός τρόπος σε ειδικά σκεύη ατμού.

Για το σερβίρισμα χρωστιμοποιώ ένα σχετικά βαθύ και πλατύ σκεύος. Άλειφω τον πάτο με λίγη σάλτσα γιασουρτιού και τοποθετώ τα μαντού. Περιχύνω με το υπόλοιπο γιασούρτι και τέλος με τη σάλτσα ντομάτας. Σερβίρω με ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιανδρο.



Σπυριδούλα Βελισώρα

Αιτωλοακαρνανία



“Είναι πολύ ωραίο να διοργανώνονται εκδηλώσεις σαν το Bahar, ώστε να γνωρίζουμε κι άλλους πολιτισμούς. Η κόρη μου στο σχολείο παίζει με όλα τα παιδάκια, ανεξάρτητα από την καταγωγή τους, και την ενθαρρύνω γι' αυτό. Αύριο θα πάνε μαζί πανεπιστήμιο μ' αυτά τα παιδιά, θα ζήσουν μια ζωή μαζί, πρέπει να έχουν επικοινωνία. ”

Η Σπυριδούλα κατάγεται από την Αμοργιανή Βάλτου της Αιτωλοακαρνανίας. Μεγάλωσε στη γειτονιά του Κολωνού όπου και ζει σήμερα, στο πατρικό της σπίτι. Έχει κάνει πολλές δουλειές και τα τελευταία τέσσερα χρόνια είναι σχολική τροχονόμος.

Η Σπυριδούλα έχει πολλές αναμνήσεις από την παιδική της πλοκία, όταν βοηθούσε τη μητέρα της να φτιάχνει φαγητά του τόπου της, όπως η μακαρονόπιτα που μαγείρεψε για το Bahar Project. «Κοίταζα πάντα τι έκανε η μάνα μου και τη βοηθούσα, κι έτσι από 12 χρονών ανοίγω φύλλο. Εμείς έχουμε μεγάλη ποικιλία από πίτες στην περιοχή μας, όπως χορτόπιτες και τυρόπιτες. Μακαρονόπιτα τρώγαμε τόσο σε γιορτές όσο και καθημερινά. Ακόμα κι όταν τα αδέλφια μου κι εγώ παντρευτήκαμε και φύγαμε από το σπίτι, κάθε Κυριακή μάς μάζευε η μαμά μου και τρώγαμε μαζί. Τώρα μαθαίνω και στην κόρη μου, που πάει τετάρτη δημοτικού, να φτιάχνει πίτες».



Ηξερες ότι...

Η Αιτωλοακαρνανία φημίζεται για τις παραδοσιακές πίτες της, για τις οποίες οι νοικοκυρές κάνουν με μαεστρία τα περίφημα «γυρίσματα», δημιουργώντας μοναδικά τραγανά φύλλα.

H μακαρονόπιτα της Σπυρίδούλας

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ

- 1 κιλό αλεύρι
- 1 πρέζα αλάτι
- 2 κ.σ. ξίδι (ή λευκό κρασί)
- 2 κ.σ. λάδι
- 1-2 φλ. νερό (δηλαδή, όσο πάρει για να γίνει η ζύμη μαλακή και να μην κολλάει στα τοιχώματα του μπολ)

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- $\frac{1}{2}$ κιλό μακαρόνια No 2 (παστίτσιου)
- 5 χτυπημένα αυγά
- 300 γρ. τυρί φέτα
- 250 ml φρέσκο γάλα
- 2 κ.σ. βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη γέμιση: Βράζω τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό. Τα σουρώνω, προσθέτω μια κουταλιά βούτυρο, ανακατεύω και αφήνω να κρυώσουν. Αφού έρθουν σε θερμοκρασία δωματίου, προσθέτω τα χτυπημένα αυγά, τη φέτα θρυμματισμένη και το γάλα. Ανακατεύω καλά.

Για τη ζύμη: Βάζω όλα τα υλικά σ' ένα μπολ και ζυμώνω καλά. Χωρίζω τη ζύμη σε 4 μέρη. Αλευρώνω τον πλάστη (λεπτό πλάστη για φύλλο) και σιγά σιγά ανοίγω 4 φύλλα.

Λαδώνω ένα μεγάλο στρογγυλό ταψί και τοποθετώ 2 φύλλα στη βάση του, αφού τα έχω λαδώσει ανάμεσα, καλύπτοντας και τα πλαϊνά του ταψιού. Αν χρειαστεί κόβω τις άκρες της ζύμης που περισσεύουν πολύ.

Λαδώνω ελαφρά και προσθέτω όλη τη γέμιση. Βάζω από πάνω τα άλλα 2 φύλλα αφού τα λαδώσω καλά, και στο τέλος προσθέτω μια κουταλιά βούτυρο σε κομματάκια. Ενώνω περιμετρικά τις άκρες των φύλλων γυρίζοντάς τα προς τα μέσα.

Βάζω το ταψί μου χαμπλά σε προθερμασμένο φούρνο και ψήνω στους 190 βαθμούς για 45 λεπτά έως 1 ώρα, στις αντιστάσεις πάνω κάτω.





Άννα Ολίνιτς

Ουκρανίδα



“Η μαγειρική μού θυμίζει την οικογένεια. Όπι ήμασταν, όπι ζόσαμε σαν μια μεγάλη, αγαπημένη και χαρούμενη οικογένεια.”

Η Άννα ετοίμασε βερένικι, ένα παραδοσιακό, καθημερινό φαγητό της Ουκρανίας. Χαρακτήρας πρόσαχαρος και ανοιχτός παρά τις δυσκολίες, όπως και η πόλη όπου μεγάλωσε, το Τσερνιβτσί στη νοτιοδυτική Ουκρανία, στην οποία συνυπάρχουν πολλές εθνικότητες και θρησκείες. Όταν ήταν 15 χρονών, η μπτέρα της έφυγε για να έρθει στην Ελλάδα, καθώς έχασε τη δουλειά της, κι έτσι η Άννα έμεινε με τη γιαγιά της. «Όταν μέναμε στην Ουκρανία με τη γιαγιά μου, το σπίτι ήταν γωνιακό με δύο παράθυρα, το ένα από τη μια πλευρά και το άλλο από την άλλη. Όποιος περνούσε ήξερε ότι μπορεί να πάρει φαγητό. Επίσης, όλοι μας οι καλεσμένοι στις γιορτές ήξεραν ότι θα φύγουν με ένα σακουλάκι φαγητό», θυμάται. Έμαθε να μαγειρεύει από τη γιαγιά και τη μαμά της, την οποία σκέφτεται με μεγάλη αγάπη και θαυμασμό. «Της άρεσε πολύ να κάνει γιορτές, κάπι που της έλειπε στην Ελλάδα. Όταν ζούσε η μαμά και η γιαγιά μου κάναμε γιορτές και στην Αθήνα».

Αργότερα, η γιαγιά ήρθε στην Ελλάδα να βρει τη μαμά της Άννας, που είχε καταφέρει να ανοίξει τυροπιτάδικο στον Πειραιά. Η Άννα παρέμεινε στην Ουκρανία, σπούδασε οικονομικά και μετά δούλεψε για πολλά χρόνια στη Στατιστική Αρχή της χώρας. Παντρεύτηκε τον άντρα της στα 19, με τον οποίο αγαπιούνται πολύ, και απέκτησαν τρία παιδιά. Ο μεγάλος τους γιος σπουδάζει μάρκετινγκ, και ο μεσαίος (που γεννήθηκε στην Ελλάδα, όπως και ο μικρότερος) είναι πολύ καλός μαθητής. Το 2005, όταν ο άντρας της έχασε τη δουλειά του στην Ουκρανία, πήραν την απόφαση να έρθουν στην Ελλάδα κι έτσι η οικογένεια ενώθηκε ξανά. Η Άννα στην αρχή έκανε πολλές δουλειές άσχετες με τις σπουδές της. Από το 2016 δουλεύει στο Δίκτυο Μεταναστριών Γυναικών «Μέλισσα», όπου, λόγω των οργανωτικών της ικανοτήτων, έχει αναλάβει πολλαπλά καθήκοντα. «Ετοιμάζω το πρωινό, προσέχω τον χώρο όταν διεξάγονται ομάδες ψυχολογικής υποστήριξης για κορίτσια θύματα ενδοοικογενειακής βίας. Αγαπώ πολύ τη δουλειά μου, γιατί μου αρέσει να βοηθάω από μικρό παιδί. Στο σχολείο πάντα τα παιδιά με ψήφιζαν για αρχηγό!»

Η παραμονή των Χριστούγεννων στην Ουκρανία γιορτάζεται στις 6 Δεκεμβρίου και σύμφωνα με την παράδοση ετοιμάζονται 12 νυπόσιμα φαγητά, όσα οι Απόστολοι.

Ta βερένικι με γέμιση πατάτας της Άννας

ΥΛΙΚΑ

- 3 φλ. αλεύρι
- 2 αυγά
- 1 ½ φλ. νερό
- 100 ml πλιέλαιο
- ½ κιλό πατάτες
- 2-3 κρεμμύδια
- 2 κ.σ. ζάχαρη
- αλάτι
- γιαούρτι / ξινή κρέμα για το σερβίρισμα (προαιρετικό)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεφλουδίζω τις πατάτες και τις βράζω σε αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσουν.

Για τη ζύμη: Κοσκινίζω το αλεύρι, προσθέτω δύο πρέζες αλάτι και ανακατεύω με τα αυγά, το χλιαρό νερό και 2 κουταλιές σούπας πλιέλαιο. Ζυμώνω μια μαλακή ζύμη που δεν θα κολλάει στα χέρια. Την καλύπτω και την αφήνω στην άκρη για 30 λεπτά.

Για τη γέμιση: Ψιλοκόβω τα κρεμμύδια. Παίρνω τη μισή ποσότητα και την τσιγαρίζω σε 5 κουταλιές σούπας πλιέλαιο για 6 λεπτά.

Σ' ένα μπολ λιώνω καλά τις βρασμένες πατάτες μ' ένα πιρούνι. Προσθέτω το τσιγαρισμένο κρεμμύδι, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύω.

Τσιγαρίζω το υπόλοιπο κρεμμύδι με το λάδι που έχει μείνει και προσθέτω τη ζάχαρη για να καραμελώσει. Το αφήνω στην άκρη και το κρατώ χλιαρό μέχρι το σερβίρισμα.

Ανοίγω τη ζύμη σε λεπτό φύλλο και μ' ένα ποτήρι την κόβω σε στρογγυλά κομμάτια διαμέτρου 7 εκ. περίπου. Τοποθετώ λίγη γέμιση σε κάθε κομμάτι. Βρέχω με το δάχτυλο την περίμετρο κάθε στρογγυλού με λίγο νερό. Διπλώνω στη μέση σχηματίζοντας μισοφέγγαρα, πατώντας καλά τις άκρες της ζύμης για να μη φύγει η γέμιση κατά το βράσιμο.

Βράζω τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό. Όταν ανέβουν στην επιφάνεια βράζω για ένα λεπτό ακόμα. Συνολικά τα βράζω γύρω στα 10 λεπτά.

Σερβίρω τα ζυμαρικά σε μπολ, περιχυμένα με τα καραμελωμένα κρεμμύδια. Συνοδεύονται με στραγγιστό γιαούρτι ή ξινή κρέμα.





Μαρία Οχιλέμπο

Νιγηρία



Ηξερες όπι...

Η Νιγηρία είναι μία από τις πιο πολυπολιτοποικές χώρες του κόσμου, όπου διαμένουν άνθρωποι 250 διαφορετικών εθνικοτήτων και μιλάνε πάνω από 500 διαφορετικές γλώσσες και διαλέκτους. Αυτό μεταφράζεται σε έναν πολύ ενδιαφέροντα χάρτη πολιτομών και εθίμων, καθώς και σε μια πολύ πλούσια κουζίνα.

Η Μαρία ζει στην Ελλάδα 25 χρόνια. Στην πατρίδα της ήταν ηθοποιός, όπως και ο σύζυγός της, ο οποίος, όταν επισκέφθηκε την Ελλάδα, ερωτεύτηκε τον τόπο, έμεινε εδώ και μετά η Μαρία τον ακολούθησε. Στην αρχή, η Μαρία δυσκολεύτηκε πολύ με τη γλώσσα, καθώς και με το γεγονός ότι οι δυνατότητες εργασίας δεν ικανοποιούσαν τις προσδοκίες της. Η πρώτη της δουλειά ήταν η φροντίδα ενός παιδιού με αναπηρία. Τα επόμενα πέντε χρόνια δούλεψε σε μια οικογένεια Ιρανών ως οικιακή βοηθός.

Η μαγειρική είναι οικογενειακή παράδοση. Η Μαρία λέει ότι η γιαγιά της ήταν η καλύτερη μαγείρισσα του χωριού και η μπτέρα της ήταν επαγγελματίας μαγείρισσα. Το μεράκι της μαγειρικής ξύπνησε στη Μαρία όταν ήρθε στην Ελλάδα. «Μετά από διάφορες δουλειές που έκανα, συνειδητοποίησα ότι οι δυσκολίες μας βοηθούν να βρούμε τον στόχο μας και να βγάλουμε τον καλύτερο εαυτό μας». Αποφάσισε να πάει σε σχολή μαγειρικής και αμέσως μετά βρήκε δουλειά ως βοηθός μάγειρα. «Μου αρέσει να βάζω την τέχνη μου στο μαγείρεμα. Έχω συμμετάσχει σε συλλογικές κουζίνες και σε πολλά φεστιβάλ. Σαν σεφ, είμαι συνέχεια σε κίνηση και είμαι δημιουργική. Έχω δουλέψει και σε γραφείο, αλλά το βρίσκω αρκετά βαρετό». Παρά το γεγονός ότι για ένα μεγάλο διάστημα το πρώτη σπουδάζει και το απόγευμα δούλευε σε γνωστό ζαχαροπλαστείο, με τη στήριξη του άντρα της κατάφεραν να μεγαλώσουν τις δύο τους κόρες, 25 και 18 χρόνων σήμερα. Η μεγάλη της κόρη σπουδάζει για να γίνει κι εκείνη σεφ.

Η Μαρία είναι ιδιαίτερα δραστήρια στις κοινότητες των γυναικών μεταναστριών, καθώς για χρόνια υπήρξε ενεργό μέλος της αφρικανικής κοινότητας γυναικών, της οργάνωσης Youth Against Racism, έπειτα πρόεδρος της νιγηριανής κοινότητας γυναικών και αντιπρόεδρος των Νιγηριανών της διασποράς. Είναι επίσης ιδρυτικό μέλος του Δικτύου Μεταναστριών Γυναικών «Μέλισσα». Παράλληλα, με τον σύζυγό της Σάνι συνεχίζουν να ασχολούνται με την ηθοποιία και γράφουν σενάρια για τον κινηματογράφο.

“Η φιλοσοφία μου είναι: «Βάλε στόχους, προχώρα μπροστά και θα τους πετύχεις!»”

To ντοματόρυζο της Μαρίας

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ φλ. ελαιόλαδο
- 1 φλ. φρέσκια ντομάτα
- 200 γρ. πελτές ντομάτας
- 4 κρεμμύδια
- 2 καυτερές πιπεριές (τύπου χαμπανέρο)
- 4 κόκκινες πιπεριές Φλωρίνης ψιλοκομμένες
- αλάτι, λευκό πιπέρι
- θυμάρι, φύλλα δάφνης, κάρι
- 1 κοφτό κ.γ. σκόνη κρεμμυδιού
- 2 φλ. ζωμό κότας
- 6 φλ. κίτρινο μακρύκοκκο ρύζι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνω το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα και ρίχνω τα κρεμμύδια. Τα σοτάρω για 2-3 λεπτά και προσθέτω τον πελτέ ντομάτας. Χαμπλώνω τη φωτιά και αφήνω να μαγιευτούν για 10 λεπτά. Ανακατεύω συχνά για να μην κολλήσει. Προσθέτω την ψιλοκομμένη φρέσκια ντομάτα, τη σκόνη κρεμμυδιού, τις ψιλοκομμένες πιπεριές και τα αφήνω να τσιγαριστούν για 10-15 λεπτά. Προσθέτω τα μπαχαρικά και τις καυτερές πιπεριές ψιλοκομμένες και λίγο λάδι ακόμα, αν χρειαστεί. Ανακατεύω συνεχώς.

Ξεπλένω το ρύζι με νερό για να φύγει το άμυλο (βοηθάει στο να μη λασπώσει το ρύζι). Προσθέτω στην κατσαρόλα τον ζωμό κότας και το αλάτι και μετά προσθέτω και το ρύζι. Αφού αρχίσει το ρύζι να βράζει στη σάλτσα ντομάτας, χαμπλώνω τη φωτιά στην πιο χαμηλή θερμοκρασία και καπακώνω την κατσαρόλα μου. Αφήνω το ρύζι να φουσκώσει με κλειστό το καπάκι για περίπου 10-15 λεπτά. Σερβίρω με μόι μόι (επόμενη συνταγή).

To μόι μόι

(αλμυρή ποντίγκα φασολιών) in Mapías

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. μαυρομάτικα φασόλια
- 2 μπολ ψιλοκομμένα κρεμμύδια
- 1 κύβος κότας
- 2 πιπεριές κόκκινες Φλωρίντας
- 2 καυτερές πιπεριές
(προσιτετικά)
- 1 φλ. πλιέλαιο (ή ελαιόλαδο)
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζω τα φασόλια σε κρύο νερό για τέσσερα λεπτά και μετά τα χτυπάω στο μπλέντερ για λίγα δευτερόλεπτα, μέχρι να διαχωριστεί η φλούδα από τον καρπό. Τα ρίχνω ξανά σε κρύο νερό για ν' ανέβουν οι φλούδες στην επιφάνεια. Μεταφέρω τα φασόλια σε καθαρό νερό και τ' αφήνω να μουλιάσουν καλά μέχρι να μαλακώσουν (1 ώρα περίπου). Έπειτα τα χτυπάω πάλι στο μπλέντερ μαζί με τα κρεμμύδια και τις πιπεριές. Τα βάζω σε μπολ και προσθέτω το λάδι, το αλάτι και τον κύβο κότας αραιωμένο σε 1 φλιτζάνι ζεστό νερό. Χωρίζω το μείγμα σε πυρίμαχα μπολάκια (στη Νιγηρία χρησιμοποιούν φύλλα μπανάνας και τυλίγουν το μείγμα) και τα βάζω σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό, σαν μπεν μαρί. Το νερό πρέπει να φτάνει τα μπολάκια μέχρι τη μέση.

Σκεπάζω την κατσαρόλα και μαγειρεύω στο μπεν μαρί σε χαμηλή θερμοκρασία για περίπου 50 λεπτά. Δοκιμάζω μ' ένα μαχαίρι αν είναι έτοιμο το μείγμα, βγάζω από τη φωτιά και ξεφορμάρω.

Το μόι μόι συνοδεύει τέλεια το ντοματόρυζο.



Βάσω Καρδάρα

Ίμβρος



“Αγαπώ πολύ τη φύση και ειδικά τη θάλασσα. Το καλοκαίρι είμαι συνέχεια με μια μάσκα και όλη την ώρα στον βυθό. Τον χειμώνα βγαίνω για περπάτημα και μαζεύω χόρτα. Όλα αυτά μου θυμίζουν το χωριό μου.”

Ηξερες ότι...

Στην Ίμβρο διασώζονται μέχρι σήμερα παραδόσεις που παραπέμπουν σε αρχαία έθιμα. Στο χωριό Αγρίδια, στη γιορτή της Κοιμήσεως της Θεοτόκου, οι κάτοικοι μαζεύουν από την παραμονή βόδια, τα οποία ο ιερέας ευλογεί, και διαβάζει υπέρ υγείας τα ονόματα των πιστών που τα προσφέρουν στην Παναγία. Το κρέας των ζώων βράζει όλη τη νύχτα και τον Δεκαπενταύγουστο, μετά τη λειτουργία, όλοι μαζί τρώνε τη λεγόμενη «κουρκούτα», δηλαδή τον ζωμό του κρέατος με σπασμένο σπάρι. Στη συνέχεια, το ποθετούν πάνω στους τάφους γλυκίσματα και φρούτα, έθιμο που έχει τις ρίζες του στα αρχαία νεκρόδειπνα.

Η Βάσω μαγείρεψε κεφτεδάκια τυλιγμένα σε μελιτζάνες, ένα νόστιμο φαγητό που έφτιαχναν τα καλοκαίρια στο χωριό Γλυκύ της Ιμβρου, απ' όπου κατάγεται. Η Βάσω έφυγε με τη μπτέρα της από την Ιμβρο για την Κωνσταντινούπολη όταν ήταν 12 χρονών, αφού έκλεισε και το τελευταίο ελληνικό σχολείο στην ηπειρωτική περιοχή. Στην Ελλάδα ήρθε με την οικογένειά της όταν ήταν 19 χρονών. Παντρεύτηκε στα 22 και απέκτησε μια κόρη, την Αιμιλία. Για πολλά χρόνια εργάστηκε σε βιοτεχνία ρούχων, ενώ τώρα εργάζεται εθελοντικά στην Κοιν.Σ.Επ. Ειδικού Σκοπού «Μύρτιλλο», στους Αμπελοκήπους.

Η Βάσω έχει πολλές όμορφες αναμνήσεις από τα παιδικά της χρόνια στο χωριό. «Με έστελνε η μαμά μου να κόψω τις μελιτζάνες από τον κήπο, τις τις πήγαινα να μαγειρέψει και έτσι ένιωθα ότι θομήθω, ότι κάνω κάτι σημαντικό». Θυμάται επίσης πόσσο δύσκολη ήταν η ζωή των αγροτών και κτηνοτρόφων στο χωριό. «Ο πατέρας μου έφευγε στις 3 το πρωί για να πάει να περιποιηθεί τα πρόβατα, να αρμέξει το γάλα, να το φέρει, να το κάνει η μαμά μου τυρί· τον χειμώνα είχαν τις ελιές, το καλοκαίρι είχαν το θέρος, τις κότες... ήταν τόσες πολλές οι δουλειές που δεν συνέπιπταν και πάντα οι ώρες μας για να φάμε μαζί... Όλοι μαζί τρώγαμε μόνο στις γιορτές...».

Οι γιορτές, όταν η οικογένεια έτρωγε συγκεντρωμένη, έχουν μια ξεχωριστή θέση στην καρδιά της. «Τα Χριστούγεννα τρώγαμε χοιρινό κρέας. Με το χοιρινό φτιάχναμε και λουκάνικα και των Φώτων ερχόταν ο παπάς να τα αγιάσει για να μην έρθουν οι τάγιες ή οι καλικάντζαροι και τα φάνε». Αγαπημένο φαγητό της Βάσως είναι το γεμιστό αρνάκι που μαγείρευε η οικογένειά της στην Ιμβρο το Πάσχα. «Έφερνε ο πατέρας μου από την παραμονή το αρνί, το έσφαζε και μας έστελναν στο Βουνό, για να μαζέψουμε λάπατα, και στα ποτάμια, για να φέρουμε μια ειδική λάσπη. Η μαμά μου ετοίμαζε από την παραμονή το αρνί και το γέμιζαν με ρύζι αρωματισμένο με δυόσμο, κρεμμύδι φρέσκο, κρεμμύδι ξερό και πολλά άλλα μυρωδικά. Μετά ράβανε την κοιλιά με κλωστή για να μη χυθεί ο γέμιση. Γύρω γύρω πρόσθεταν πατάτες κι έβαζαν το αρνί στον χτιστό φούρνο από το Βράδυ. Ανακάτευαν τη λάσπη με τα λάπατα και σφράγιζαν τον φούρνο να μην παίρνει αέρα».

Τα σαλμά κεφτεδάκια με μελιτζάνες και σάλτσα στον φούρνο της Βάσως

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΑ ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ

- 1 κιλό κιμά (αρνί ή μοσχάρι ή συνδυασμός)
- 2 μεγάλα κρεμμύδια
- 2 σκελείδες σκόρδο
- 2 αυγά
- ½ φλιτζανάκι του καφέ ξίδι
- 1 ½ - 2 φλ. φρυγανιά τριμμένη
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο
- λίγη ξερή ρίγανη
- αλάτι, πιπέρι
- 2 κιλά μελιτζάνες

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

- 2 κιλά ντομάτες
- 1 κρεμμύδι κομμένο στα τέσσερα
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- μαϊντανό
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβω τις μελιτζάνες σε φέτες και μ' ένα πινέλο τις αλείφω με λάδι. Τις ψήνω στον αέρα σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι να ροδίσουν και τις αφήνω να κρυώσουν.

Πολτοποιώ τις φρέσκιες ντομάτες αφού έχω αφαιρέσει τη φλούδα και τα σποράκια. Τις βάζω να βράσουν για μισή περίπου ώρα με τα υπόλοιπα υλικά της σάλτσας σε μέτρια φωτιά.

Βάζω τον κιμά σ' ένα μπολ και προσθέτω τα υπόλοιπα υλικά. Τα ζυμώνω όλα μαζί πολύ καλά. Αν δω ότι το μείγμα είναι πολύ σφιχτό, προσθέτω λίγο λαδάκι. Μετά σκεπάζω το μπολ με μεμβράνη και το αφήνω στο ψυγείο να ξεκουραστεί μια ώρα περίπου.

Σχηματίζω μικρά μακρόστενα κεφτεδάκια (σαν σουτζουκάκια). Τα ψήνω στον αέρα σε μέτρια φωτιά μέχρι να ροδίσουν απέξω. Στη συνέχεια τυλίγω το κάθε κεφτεδάκι με μια φέτα μελιτζάνα και το τοποθετώ σε ένα ταψί λίγο βαθύ.

Αφού βάλω όλα τα τυλιγμένα κεφτεδάκια στο ταψί το ένα δίπλα στο άλλο, περικύνω με τη σάλτσα ντομάτας. Ψήνω σε μέτριο φούρνο για μισή περίπου ώρα.





Ισμήνη Κοτσώνη

Ικαρίδα



Μαρία Μουντζουμπούλια, Θεοδώρα Κουτσογιάννη, Ισμήνη Κοτσώνη (από αριστερά προς τα δεξιά)

“Μέοις από τη διαδικασία της συμμετοχής και της προσφοράς αισθάνεοι όπι είσαι ένα κομμάτι του συνόλου, όπι έχεις τανιόπιτα. **”**

Η Ισμήνη, μαζί με τη μπέρα της και τη φίλη της Μαρία μαγείρεψαν στο σπίτι της το σουφικό, ένα τυπικό ικαριώτικο φαγητό, που μοιάζει με το μπριάμ (τουρλού), αλλά αντί του φούρνου προτιμά την κατσαρόλα. Η Ισμήνη, γέννημα θρέμμα της Κυψέλης, όλα τα παιδικά της καλοκαίρια τα περνούσε στον Εύδολο Ικαρίας, τόπο καταγωγής της μαμάς της. Το σουφικό μπορεί να μην της άρεσε τότε, τώρα όμως το λατρεύει και καμιά φορά το νοσταλγεί παρέα με ζυμωτό ψωμί και καθούρα – ένα ικαριώτικο τυρί σαν το ανθότυρο. Η Ισμήνη μεγάλωσε σ' ένα σπίτι με ικαριώτικες αρχές: ανοιχτοσύνη και πνεύμα ομαδικότητας.

Τα σπίτια στην Ικαρία, όπως λέει, ήταν μικρά και φτωχικά αλλά υπήρχε πολλή αγάπη, διάθεση φιλοξενίας και πάνω απ' όλα ελευθερία. Την περισσότερη μέρα της την περνούσε με τα άλλα παιδιά στην παραλία. Μετά πήγαιναν στα καφενεία για να κανονίσουν πώς θα φτάσουν στα περίφημα ικαριώτικα πανηγύρια. Εκεί η Ισμήνη έμαθε να προσφέρει και να συνεργάζεται από μικρή, αφού τα γλέντια στην Ικαρία είναι συλλογική υπόθεση. «Έχω μεγαλώσει με ομάδες ανθρώπων, έκανα εθελοντισμό στους γάμους, στα πανηγύρια, στις βαφτίσεις, παντού, και αισθανόμουν πάντα ότι έκανα κάτι σημαντικό. Αυτό βρήκα και στην Ομάδα Κατοίκων "Η Κυψέλη μας". Ανθρώπους με τους οποίους μπορούμε να κάνουμε από κοινού πράγματα. Όλοι προσφέρουμε και αυτό μας συνδέει», λέει, συνεχίζοντας για το Bahar Project: «Το κατευχαριστήθικα γιατί συνάντησα καινούργιους ανθρώπους από κουλτούρες που δεν γνώριζα. Το φαγητό και η μουσική είναι κοινή γλώσσα και μας ενώνει!» Η Ισμήνη μένει στο σπίτι που μεγάλωσε στην Κυψέλη, σπούδασε αγγλική φιλολογία, έχει συνταξιοδοτηθεί από την Ολυμπιακή και έχει δύο κόρες.

Ηξερες όπι...

Σύμφωνα με την παράδοση, μια γυναίκα είχε ξεχάσει να μαγειρέψει και όταν ο άντρας της γύρισε από τη δουλειά πεινασμένος, έβαλε γρήγορα στην κατσαρόλα με λάδι ό, πι ζαρζαβατικά βρήκε στο περιβόλι. Δοκίμασε την πρώτη, τη δεύτερη, την τρίτη κουταλιά και, μην μπορώντας να σταματήσει, έλεγε κάθε φορά στον άντρα της: «σου 'φήκω, σου 'φήκω», δηλαδή «θα σου αφήσω κι εσένα». Όμως τελικά τίποτα δεν του 'φηκε απ' το «σουφικό».

To σουφικό της Ισμήνης

ΥΛΙΚΑ

- 2-3 φλάσκες μελιτζάνες
- 6 κολοκύθια
- 2-3 μεσαία καρότα
- 3-4 μεγάλα κρεμμύδια
- 3-4 πράσινες πιπεριές
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 κονσέρβα ντομάτες κονκασέ
(ή 2-3 ώριμες φρέσκιες ντομάτες)
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 μικρό ποτήρι κρασί λευκό
(κατά προτίμηση ικαριώτικο!)
- αλάτι, πιπέρι

και τον μαϊντανό και τα περιχύνω με το λάδι. Με τα χέρια μου ανακατεύω για να πάει παντού το λάδι. Προσθέτω τον χυμό ντομάτας κι ένα ποτήρι του κρασιού νερό. Σιγοβράζω σε μέτρια φωτιά με κλειστό καπάκι όσο ώρα χρειάζεται για να μαλακώσουν τα λαχανικά. Προ τέλος προσθέτω και το κρασί και με ανοιχτό καπάκι αφήνω λίγο να εξατμιστεί πριν σβήσω τη φωτιά. Σερβίρω με λίγο φρέσκο ελαιόλαδο και φρέσκο ψωμί.

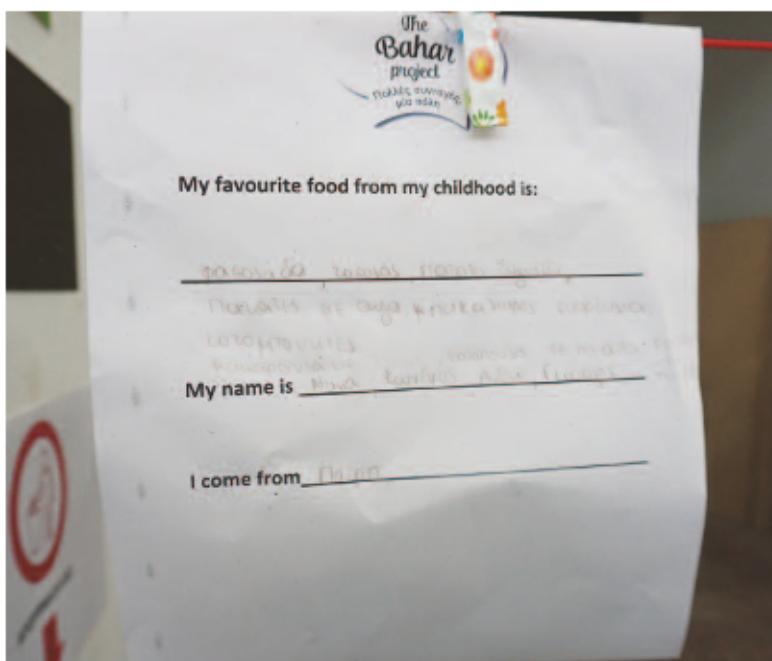
Για την εκδήλωση του Bahar Project μαγείρεψαν μαζί με την Ισμήνη οι κυρίες Ντίνα Δημητριάδη, Θεοδώρα Κουτσογιάννη, Μαρία Μουντζουρούλια και Δήμητρα Πανούση.

Η λογική του σουφικού είναι να χρησιμοποιήσουμε ότι ζαρζαβατικό είναι της εποχής, για να γίνει πιο νόστιμο το φαγητό. Η Ισμήνη προτείνει μια παραλλαγή για 4 μερίδες.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβω όλα τα λαχανικά σε μεγάλους κύβους, εκτός από τα καρότα και τα κρεμμύδια, που τα κόβω σε ροδέλες. Ψιλοκόβω τα κρεμμύδι και το σκόρδο. Βάζω όλα τα λαχανικά σ' ένα βαθύ τηγάνι, προσθέτω αλάτι, πιπέρι





Αλέκα Ξενάκη Γωγώ Παπαδοπούλου



Γωγώ Παπαδοπούλου, Αλέκα Ξενάκη (δεξιά)

“Αντό που αγαπάμε πιο πολύ στην Κυψέλη είναι η αίσθηση της γειτονιάς. Μέσα από την ομάδα κατοίκων «Η Κυψέλη μας» κατακτήσαμε πολλά και είχαμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε σε βάθος το ανθρώπινο σποιχείο. ””

Η Αλέκα και η Γωγώ μαγείρεψαν το «εθνικό μας φαγητό», τη φασολάδα! Δυναμικά μέλη της ομάδας κατοίκων «Η Κυψέλη μας», όπως και η Ιαμήνη, συμμετείχαν στο Bahar Project γιατί τους αρέσει να ζουν τη γειτονιά τους, να γνωρίζουν τους κατοίκους της και να κάνουν μαζί πράγματα. Η Γωγώ γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Κυψέλη, ενώ η Αλέκα ζει στην Κυψέλη από τα 15 της.

Για την Αλέκα η μαγειρική είναι τελετουργία και της αρέσει να μαγειρεύει για τους φίλους της. «Το απολαμβάνω, βάζω συναίσθημα στο φαγητό», λέει. Η Γωγώ πάλι, όχι και τόσο φανατική μαγειρισσα, συνδέεται διαφορετικά με τις γεύσεις. «Κάθε χειμώνα πηγαίναμε με τους γονείς μου στα Χάνια του Πιλίου. Μια χρονιά αποκλειστήκαμε από τα χιόνια και σκεφτόμουν "τι θα τρώμε;". Μπήκα σ' ένα κελάρι και βρήκα φασόλια. Ήσυχασσα. Για μένα η φασολάδα σημαίνει θαλπωρή».

Η Αλέκα σπουδάσει οικονομικά και εργάστηκε για χρόνια στη Εθνική Τράπεζα, απ' όπου συνταξιοδοτήθηκε. Είναι μπτέρα δύο παιδιών. Η Γωγώ έχει σπουδάσει διοίκηση επιχειρήσεων με ειδίκευση στη διοίκηση ανθρώπινων πόρων και την επικοινωνία. Εργάζεται ως systemic life coach εδώ και σχεδόν είκοσι χρόνια κι έχει έναν γιο.

Ηξερες ότι...

Τα φασο(ύ)λια με τα οποία φτιάχνουμε τη φασο(υ)λάδα δεν τα ήξεραν ούτε οι αρχαίοι ούτε οι Βυζαντινοί. Η λέξη «φασόλι» προέρχεται μεν από τα αρχαία ελληνικά, αλλά οι περισσότερες ποικιλίες φασολιών πήραν από την Αμερική. Μπορεί σήμερα η φασολάδα να έχει πέσει σε ανυποληφία, οι παλιότεροι όμως την εκπιμούσαν πολύ. Ο ποιπούς Κώστας Βάρναλης, πλικιωμένος πια, διαν ρωτήθηκε ποιες είναι οι μεγάλες χαρές της ζωής απάντησε: «Οι γυναίκες, η θάλασσα, η φασουλάδα και να βλέπεις να παίζουν τάβλι στο Βυζάντιο» (το καφενείο του Κολωνακίου όπου σύχναζε).

Φασολάδα με φασόλια Πρεσπών

ΥΛΙΚΑ (για 6 άτομα)

- 500 γραμ. ξερά φασόλια μέτρια
- 1 κουτί χυμό ντομάτα κονκασέ (ή 3 ντομάτες ώριμες περασμένες στο μούλτι)
- 3 καρότα κομμένα σε ροδέλες
- 2 ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 μασάκι σέλινο ψιλοκομμένο
- 1 φλ. ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για την εκδήλωση του Bahar Project, μαζί με την Αλέκα και τη Γωγώ, φασολάδα μαγείρεψαν οι κυρίες Κωστούλα Αντωνάτου και Ροδούσα Μπακογιάννη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζω από το προηγούμενο βράδυ τα φασόλια σε κρύο νερό να φουσκώσουν.

Την επόμενη μέρα τα σουρώνω και πετάω το νερό. Τα βάζω σε βαθιά κατσαρόλα με κρύο νερό και τ' αφήνω να σιγοβράσουν για 10 λεπτά. Τα σφραγίζω και ξεπλένω την κατσαρόλα.

Βάζω στην κατσαρόλα το ελαιόλαδο και προσθέτω τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, τα καρότα σε ροδέλες και τα ανακατεύω καλά, να λαδωθούν. Τα στηγαρίζω για 2'-3' σε μέτρια φωτιά κι έπειτα ρίχνω τα φασόλια, την ντομάτα, το σέλινο, πιπέρι και αλάτι, και συμπληρώνω βραστό νερό, τόσο που να καλύπτει καλά τα υλικά.

Σκεπάζω την κατσαρόλα και σιγοβράζω για 50 λεπτά με μία ώρα, μέχρι να βράσουν και να χυλώσουν τα φασόλια (ο χρόνος βρασμού και το νερό που θα προσθέσω εξαρτώνται βεβαία από το πόσο βραστερά είναι τα φασόλια).

Σερβίρω τη φασολάδα αχνιστή σε βαθύ πιάτο, συνοδεύοντάς τη με ελιές και φρέσκο ψωμί.





Ντέμπι Βαλένσια Άιβη Ντελασιόν Φιλιππίνες



Ντέμπι Βαλένσια, Άιβη Ντελασιόν (δεξιά)

“Τα νουντλς πανούτι συμβολίζουν για εμάς τη γιορτή και τη χαρά ενώ η μαγειρική γενικότερα, επειδή χρειάζεται κόπο, είναι μια εκδήλωση αγάπης που φέρνει κοντά την οικογένεια.”

Ηξερες όπι...

Στις Φιλιππίνες τα νουντλς συμβολίζουν τη μακροζωία και γι' αυτό δεν πρέπει να τα σπάμε. Για τον ίδιο λόγο τα υλικά κόβονται μακρόστενα, ομοιόμορφα και διαγώνια. Το πανούτι φτιάχνεται με νουντλς από ρύζι, αυγό ή φασόλια σόγιας και συνοδεύεται με κοτόπουλο, γαρίδες, χοιρινό κ.λπ., και με λαχανικά.

Η Ντέμπι και οι φίλες της Λόιντα, Ρέμι και Μέλοντι μαγείρεψαν πεντανόστιμα νουντλς ρυζιού με λαχανικά και κοτόπουλο. Σίγουρα έχετε δοκιμάσει νουντλς, αλλά ξέρετε πόσα μυστικά κρύβουν για τη φιλιππινέζικη κουλτούρα; Τα νουντλς πανσίτ ρυζιού αποτελούν επιρροή από τους Κινέζους και σε κάθε περιοχή μαγειρεύονται με διαφορετικά υλικά ανάλογα με τη διαθεσιμότητά τους. «Στην Ελλάδα βρίσκουμε όλο τον χρόνο τα υλικά. Το φαγητό αυτό το συναντάς σε όλη σου τη ζωή στις Φιλιππίνες. Από τα πρώτα σου γενέθλια μέχρι τον γάμο σου. Συμβολίζει για εμάς τη γιορτή, τη χαρά και την αγάπη», λέει η Ντέμπι. «Είναι ένα φαγητό που περνάει από γενιά σε γενιά. Το ένιωσα όταν έκανα τη δική μου οικογένεια και άρχισα να φτιάχνω πανσίτ στα παιδιά μου», λέει η Άιβη, που εκπροσωπεί τη νεότερη γενιά Φιλιππινέζων.

Η Άιβη ήρθε στην Ελλάδα, όπου δούλευε η μαμά της, στις αρχές της δεκαετίας του '90 σε πλικία τριών ετών για να ξεκινήσει τη ζωή της, ενώ η Ντέμπι έφτασε λίγο νωρίτερα για να κάνει μια καινούργια αρχή. Η Άιβη σπούδασε δημοσιογραφία και μετά εργάστηκε στον τομέα της ναυτιλίας. Εδώ και πάνω από έναν χρόνο είναι μέλος του Δικτύου Μεταναστριών Γυναικών «Μέλισσα», όπου είναι υπεύθυνη για δράσεις επικοινωνίας.

Η Ντέμπι με τον άντρα της ήρθαν στην Ελλάδα ως πολιτικοί πρόσφυγες και τα πρώτα χρόνια αφιερώθηκαν στην προσπάθεια να οργανώσουν τη φιλιππινέζικη κοινότητα. Κατάφεραν μαζί με άλλους να ιδρύσουν την Ένωση Φιλιππινέζων Μεταναστών (KAS-API) και να φτιάξουν παιδικό σταθμό για την κοινότητα. Είναι ιδρυτικό μέλος της οργάνωσης γυναικών «Diwata» και συνδρύτρια του Δικτύου Μεταναστριών Γυναικών «Μέλισσα», όπου ασχολείται με το αντικείμενο των σπουδών της, την οργάνωση και τη συμμετοχική εκπροσώπηση των μεταναστευτικών κοινοτήτων. Η Άιβη και η Ντέμπι θεωρούν ότι το Bahar Project ήταν μια ευκαιρία τόσο για τις μεταναστευτικές κοινότητες όσο και για τους Έλληνες να έρθουν πιο κοντά. «Τι περιμένω από το επόμενο Bahar; Θα μου άρεσε, με βάση μια ελληνική συνταγή, να φτιάξουμε ένα νέο πιάτο χρησιμοποιώντας υλικά από άλλες κουζίνες», προτείνει η Ντέμπι. Η Ντέμπι έχει ένα γιο και ζει στην Κυψέλη, ενώ η Άιβη ζει στο Παγκράτι.

Ta νουντλς πανσίτ ρυζιού με λαχανικά και κοτόπουλο

ΥΛΙΚΑ

- 1 κ.σ. πλιέλαιο
- ½ κιλό στήθος κοτόπουλο (χωρίς κόκκαλο) τεμαχισμένο σε μικρά κομμάτια
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ½ κιλό νουντλς (vencemeli ή ρυζιού)
- 1 ½ κιλό ανάμεικτα λαχανικά (καρότο, λάχανο, φασόλια πλατιά, φρέσκο κρεμμύδι) ψιλοκομμένα
- 2 φλ. ζωμό κοτόπουλου (κύβοι κότας λιωμένοι σε νερό)
- 4 κ.γ. σος σόγιας
- 1 κ.γ. σος οστρακοειδών
- αλάτι, πιπέρι
- λεμόνι (σε φέτες ή κύβους)

Για την εκδήλωση του Bahar Project μαγείρεψαν οι κυρίες Λόιντα Ντολλέτε, Ρέμι Μέσα και Μέλοντι Καστίνιο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ' ένα βαθύ τηγάνι γουόκ ή σ' ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι, σε μέτρια φωτιά, ρίχνω το πλιέλαιο, το τεμαχισμένο στήθος κοτόπουλου και σοτάρω. Το βγάζω σ' ένα πιάτο και το αφήνω στην άκρη.

Σοτάρω στο τηγάνι το ψιλοκομμένο σκόρδο και το κρεμμύδι για 2 λεπτά. Προσθέτω το κοτόπουλο και αλατοπιπερώνω. Ρίχνω μετά τα λαχανικά και σοτάρω για 3-4 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτω τον ζωμό κότας, τη σοσ σόγιας και τη σοσ οστρακοειδών και τα αφήνω να βράσουν. Ρίχνω τα νουντλς και ανακατεύω μέχρι να καλυφθούν με το ζουμί τους και να μαλακώσουν, για περίπου 3-4 λεπτά (προσοχή μην παραβράσουν). Εάν δω ότι τα νουντλς είναι στεγνά ή ξερά, προσθέτω ζωμό ή νερό μέχρι να μαλακώσουν λίγο ακόμα. Καρυκεύω με αλάτι και πιπέρι (και αν χρειάζεται λίγο παραπάνω σοσ σόγιας). Σερβίρω με φέτες λεμονιού.





Ία Κουρνταζβίτη

Γεωργία



“Πέρασα πάρα, μα πάρα πολύ ωραία στο Bahar. Είναι ωραίο συνναίσθημα να μαγειρεύεις για τόσο κόσμο που δεν έχει ξαναδοκιμάσει το φαγητό σου και να βλέπεις όπι τους αρέσει. Σπν επόμενη γιορτή που κάναμε σπν Αγορά της Κυψέλης, με ρωτούσαν «έχεις χινκάλι;». Ένιωσα πολύ μεγάλη ευχαρίστηκα! ”

Η Ια μαγείρεψε για το Bahar Project δύο αγαπημένα φαγητά της Γεωργίας, τα χατζαπούρι (γεωργιανή τυρόπιτα) και το χινκάλι. Το χινκάλι έρχεται από το χωριό της μαμάς της, και το έφτιαχναν πολύ συχνά όταν ήταν μικρή, όπως και τα χατζαπούρι. «Μικρή, έφτιαχνα μαζί με τη γιαγιά μου χατζαπούρι και το ψήναμε στον χιστό φούρνο. Ήταν πιο καθημερινό φαγητό από το χινκάλι, που το τρώγαμε κυρίως σε γιορτές». Το σπίτι τους ήταν ανοιχτό, έκαναν τραπέζια με συγγενείς και φίλους.

Η Ια είχε το μικρόβιο της μαγειρικής από μικρή. Παντρεύτηκε 19 χρονών κι έμεινε στο χωριό του άντρα της, στην περιοχή Τσούρι, λίγο έξω από την πρωτεύουσα Τιφλίδα. Στον δεύτερο όροφο του σπιτιού τους κατάφερε να φτιάξει δικό της ζαχαροπλαστείο, που λειτούργησε για 16 χρόνια. Τα πήγαινε τόσο καλά που σιγά σιγά προσέλαβε υπάλληλο. Όμως, οι οικονομικές δυσκολίες την ανάγκασαν πριν 8 χρόνια να έρθει στην Ελλάδα για μια καλύτερη τύχη. Ήταν πολύ δύσκολο στην αρχή, γιατί άφοσε πίσω τέσσερα παιδιά και τον άντρα της. Όλα της τα παιδιά είναι πολύ καλοί μαθητές: ο μεγαλύτερος κόρη της ζει εδώ μαζί της, ο μικρότερος γιος πάει σχολείο, ο μεγαλύτερος είναι νοσοκόμος στη Γεωργία, ενώ η δεύτερη κόρη της μπήκε πρώτη στη Σχολή Ιατρικής στην Τιφλίδα.

Παρότι η μαγειρική δεν είναι πια το επάγγελμά της, φτιάχνει συνεχώς λαχταριστά γλυκά και φαγητά και δίνει στις φίλες της. «Η μαγειρική είναι το φάρμακό μου. Αν δεν είμαι καλά, προτιμώ να ζυμώσω παρά να πάρω φάρμακα». Η Ια δουλεύει σήμερα σ' ένα σπίτι όπου είναι πολύ ευχαριστημένη, αλλά το όνειρό της είναι να ανοίξει ζαχαροπλαστείο στην Αθήνα. Το αγαπημένο της ελληνικό φαγητό είναι η ψαρόσουπα.

Η Γεωργία έχει πν αρχαιότερη παράδοση οινοποιίας από κύριο, π οποία εξέλισσεται αδιάσπαστη για πάνω από 8.000 χρόνια. Σήμερα, υπάρχουν περισσότερες από 500 ποικιλίες σταφυλιών που εξακολουθούν να καλλιεργούνται στη Γεωργία. Οι αρχαιολόγοι υποστηρίζουν πως π περιοχή Καχέτι, που είναι γνωστή για το κρασί της, είναι το λίκνο του κρασιού. Στα σύγχρονα οινοποιεία της Γεωργίας παράγεται και το μοναδικό πορτοκαλί κρασί, το οποίο είναι μια νέα τάση με ρίζες στο παρελθόν.

Ηξερες ότι...

Ta **χινκάλι**

(βραστά πουγκάκια με κιμά) *ins Tas*

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. κιμά χοιρινό
- 500 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 200 γρ. κρεμμύδι
- 1 κιλό αλεύρι
- 200 γρ. νερό
- 100 γρ. αλάτι
- Κόλιανδρο, κύμινο
- αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Συμώνω το αλεύρι με το νερό και το αλάτι. Σχηματίζω μικρές μπάλες και τις ανοίγω σε στρογγυλά φύλλα 12 εκατοστών περίπου.

Ανακατεύω τον κιμά με το κρεμμύδι και τα μπαχαρικά και βάζω μια ποσότητα στο κέντρο κάθε κύκλου. Με τα δάχτυλά μου μαζεύω τη ζύμη προς τα πάνω, σχηματίζοντας ένα πουγκάκι και κλείνω σφιχτά πιέζοντας. Βάζω τα πουγκάκια (χινκάλι) σε κατσαρόλα με νερό που βράζει. Όταν ανέβουν στην επιφάνεια του νερού, τα αφήνω να βράσουν για 10 λεπτά περίπου. Σερβίρω ψεστά με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.



Τα χατζαπούρι (χωριάτικες τυρόπιτες) ins Tas

ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. γάλα
- 100 γρ. γιαούρτι
- 200 γρ. βούτυρο
- 100 γρ. αλάτι
- 2 συγά
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 1 ½ κιλό αλεύρι
- 1 ½ κιλό αγελαδινό τυρί τριμμένο*
- 1 πακετάκι ξερή μαγιά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνω το γάλα, το βγάζω από τη φωτιά και το ρίχνω στο αλεύρι για να ζυμώσω. Προσθέτω το γιαούρτι, το αλάτι, τη μαγιά και το ελαιόλαδο, τα ζυμώνω και αφήνω τη ζύμη να φουσκώσει για μία ώρα. Χωρίζω τη ζύμη σε 10-12 μπάλες και τις πατάω για να γίνουν δίσκακια ζύμης. Βάζω στο κέντρο του κάθε δίσκου το τυρί και μετά το κλείνω μέσα στη ζύμη ενώνοντας τις άκρες και δημιουργώντας μια μπάλα. Τοποθετώ τη γεμιστή μπάλα

ανάποδα (με την ένωση προς τα κάτω) στο τραπέζι και πιέζω με έναν πλάστη για να σχηματιστεί πάλι ένας δίσκος γεμιστός με τυρί. Τοποθετώ τους δίσκους σε ζεστό αντικολλητικό τυγάνι χωρίς λάδι. Τηγανίζω κι από τις δύο πλευρές μέχρι να ροδίσει η ζύμη. Σερβίρω τα χατζαπούρι ζεστά, αφού περικύσω με λιωμένο βούτυρο.

* Η ία χρησιμοποιεί γεωργιανό όσπρο τυρί, που γίνεται μαστιχωτό όταν λιώνει. Είναι κάτι ανάμεσα σε φέτα και μοτσαρέλα. Αν δεν το βρούμε, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μείγμα φέτας και κάποιου κίτρινου μαλακού τυριού, όπως κίτρινη μοτσαρέλα τριμμένη.









Ασωφ. Μεσογείων 204 (πας δρόφος)

15561 Χαλκηδόνα

Τ: 212.000.6300 (Ελλάδα)

Τ: 22.100.399 (Κύπρος)

E: info.hellas@actionaid.org

www.actionaid.gr

ActionAidHellas



Συγχρηματοδοτούμενο
από την Ευρωπαϊκή Ένωση

Η παρούσα έκδοση έλαπι παρασχέθη στα μέλισκα του Προγράμματος
«Για πολύτελη της μετανάστευσης» (Years of Migration) με την ακα-
νόμεως ενίσχυση της Ευρωπαϊκής Ένωσης (European Commission's
Development Education and Awareness Raising (DEAR) programme).

Το περιεχόμενό της είναι κυβίνη των εποίκων του συγκεκριμένου
προγράμματος και δεν αντικατοπτρίζει απορθήτη τις απόψεις
της Ευρωπαϊκής Ένωσης.