

I

Welcome!

RECIPES FROM HOME



This cookbook is based on workshops organised by the IRC on the Greek island of Lesbos, which brought together refugees and locals.
Αυτό το βιβλίο συνταγών βασίζεται σε εργαστήρια μαγειρικής που οργάνωσε η IRC στη Λέσβο, φέρνοντας κοντά πρόσφυγες και ντόπιους.

ΕΚΔΟΣΗ

ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
Μάρθα Ρούσσου

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ
Ελένη Δερβένη
Τίνα Θεοδώρου
Δέσποινα Στεφούδη

ΤΥΠΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
Πόπη Πολέμη

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
Στεφάνια Μιζάρα

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ – ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
Εριφύλη Αράπογλου – enARTE

ΕΚΤΥΠΩΣΗ
Γ. Κωστόπουλος Γραφικές Τέχνες

ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ
Libro d'Oro

PUBLICATION

EDITOR
Martha Roussou

TRANSLATION OF RECIPES TO GREEK
Eleni Derveni
Despoina Stefoudi
Tina Theodorou

TEXT EDITING
Popi Polemi

PHOTOGRAPHY
Stefania Mlzara

DESIGN – ART SUPERVISION
Erifli Arapoglou – enARTE

PRINTING
G. Kostopoulos Printing

BINDING
Libro d'Oro

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΤΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Adela
Alibakhsh
Amena
Βίκυ
Δήμητρα
Elisabeth
Ελένη
Hafeza
Irene
Jacqueline
Κατερίνα
Λυδία
Mahbobeh
Mamdou
Mohammad
Nely
Όλγα
Sandra
Somayeh
Φωτεινή
Zahra

PARTICIPANTS ON WORKSHOPS

Adela
Alibakhsh
Amena
Dimitra
Eleni
Elisabeth
Foteini
Hafeza
Irene
Jacqueline
Katerina
Lydia
Mahbobeh
Mamdou
Mohammad
Nely
Olga
Sandra
Somayeh
Vicky
Zahra

ISBN: 978-618-85842-0-4

Έκδοση και εικόνες / Publication and photographs

© 2021 International Rescue Committee

NOT FOR SALE / ΔΕΝ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΠΡΟΣ ΠΩΛΗΣΗ

International Rescue Committee (IRC) Hellas

Email: IRCHellas.Info@rescue.org

<https://eu.rescue.org/hellas-en>

• R E C I P E S •
Welcome
F R O M
H O M E



CONTENTS ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Preface / Αντί προλόγου 6

The IRC in Greece /
Η IRC στην Ελλάδα 8

Support for early integration /
Στήριξη για την έγκαιρη ένταξη
των προσφύγων 10

The WELCOME project /
Το πρόγραμμα WELCOME 14

The cooking workshops /
Τα εργαστήρια μαγειρικής 18


Nan cafe-restaurant /
Nan καφέ-εστιατόριο 20


Aknowledgements /
Ευχαριστίες 23



25 STARTERS / ΟΡΕΚΤΙΚΑ

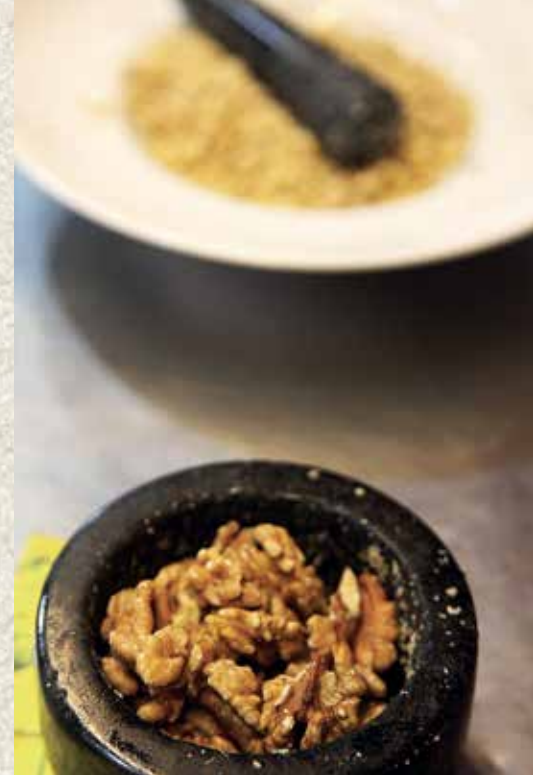
-  Afghan bolani /
Αφγανικό μπολανί 26
- Chicken pie / Κοτόπιτα 30
-  Mediterranean salad /
Μεσογειακή σαλάτα 34
-  Naan bread / Πιτάκια naan 36
-  Spicy cheese dip /
Τυροκαυτερή 40
-  Sweet chili sauce /
Γλυκιά σάλτσα τσίλι 42

 Vegan / Βίγκαν

 Vegetarian / Χορτοφαγικό

47 MAIN COURSES / ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

- Chicken biryani / Κοτόπουλο biryani 48
- ☞ Khoresh bademjan / Γιαχνί μελιτζάνας 52
- ☞ Halim bademjan / Φακές με μελιτζάνες 56
- ☞ Mahshi / Γεμιστά λαχανικά με ρύζι 60
- Ndolè / Σπανάκι γιαχνί με μοσχάρι και γαρίδες 66
- Pastitsio / Παστίσιο 72
- Spinach & Tuna with African fufu /
Σπανάκι και τόνος με αφρικανική φουφού 78
- ☞ Stuffed tomatoes & peppers /
Γεμιστές ντομάτες και πιπεριές 82
- Aushak / Ραβιόλια 86



93 DESSERTS / ΓΛΥΚΑ

- ☞ Chocolate cake / Σοκολατόπιτα 94
- ☞ Beignets / Λουκουμάδες 98
- ☞ Semolina halva / Χαλβάς σιμιγδαλένιος 100
- ☞ Baklava / Μπακλαβάς 104



Preface



THIS BOOK IS NOT JUST A COOKBOOK. It's a meeting point for different people, cultures, stories and memories. It's a joint effort to bring together tastes and recipes, so we can build bridges between us.

Lesvos is one of the Greek islands that has encountered many challenges since 2015, stemming from the high number of refugees it has been hosting – for shorter or longer periods of time. Despite the difficulties however, Lesvos has managed to incorporate the distinct characteristics of people who fled harsh regimes, war and persecution.

Following the fires that burnt Moria camp to the ground, in September 2020, the IRC set a goal to support both the refugees and the local population of the island, including with awareness raising actions that foster mutual understanding and peaceful coexistence.

One of these actions is depicted in this book, with the support of many people I would like to thank. First of all, I would like to thank the NAN restaurant in the town of Mytilene and its staff, who hosted the cooking workshops. I would also like to thank everyone who generously gave their time and energy to cook their favourite recipes from home and shared, not just food, but also parts of the story that brought them to Greece. In addition, I would like to thank all the participants of the 'master classes', who were open to getting in touch with other cultures and try new dishes. Finally, special thanks to the Western Union Foundation, whose generous support made the workshops and cookbook come together.

I hope that you find a special recipe –or more– in this book, from Afghanistan, Burundi, Cameroon, Greece, Iran, South Africa or Syria, and may even discover a new bridge to a faraway place in the map, starting from food!

Dimitra Kalogeropoulou

Country Director of the IRC in Greece

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΑΥΤΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΑΠΛΟ ΒΙΒΛΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ. Είναι ένα σημείο συνάντησης διαφορετικών ανθρώπων, πολιτισμών, ιστοριών και αναμνήσεων. Μια συλλογική προσπάθεια να έρθουν κοντά διαφορετικές γεύσεις και συνταγές, προκειμένου να χτίσουμε γέφυρες μεταξύ μας.

Η Λέσβος είναι ένα από τα νησιά που από το 2015 έχει βρεθεί αντιμέτωπη με διάφορες προκλήσεις, οι οποίες προέκυψαν από τον υψηλό αριθμό προσφύγων που χρειάστηκε να φιλοξενήσει – για μικρότερα ή μεγαλύτερα διαστήματα. Παρά τις δυσκολίες ωστόσο, η Λέσβος έχει καταφέρει σε ένα βαθμό να ενσωματώσει τη διαφορετικότητα των ανθρώπων που ξέφυγαν από πολύ σκληρά καθεστώτα, πολέμους και κατατρεγμούς.

Στόχος της IRC την προηγούμενη χρονιά, έπειτα από την πυρκαγιά που κατέστρεψε ολοσχερώς τη Μόρια τον Σεπτέμβριο του 2020, ήταν η στήριξη τόσο των προσφύγων όσο και του ντόπιου πληθυσμού, με δράσεις ευαισθητοποίησης που ευνοούν την αλληλοκατανόηση και την ειρηνική συνύπαρξη.

Μία από αυτές τις δράσεις αποτυπώνεται στο βιβλίο αυτό, με τη συμβολή πολλών ανθρώπων που θα ήθελα να ευχαριστήσω. Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω το εστιατόριο NAN στην πόλη της Μυτιλήνης και το προσωπικό του, που διευκόλυναν τη διεξαγωγή των εργαστηρίων μαγειρικής και άνοιξαν τις πόρτες τους για να μας υποδεχτούν. Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω όσους διέθεσαν γενναιοδωρα χρόνο και ενέργεια για να μαγειρέψουν τις αγαπημένες τους συνταγές από την πατρίδα τους, και μοιράστηκαν όχι μόνο φαγητό, αλλά και κομμάτια από την ιστορία που τους έφερε ως εδώ. Θα ήθελα να ευχαριστήσω ακόμη όσους συμμετείχαν στα μαθήματα-εργαστήρια, που ήταν πρόθυμοι να έρθουν σε επαφή με άλλους πολιτισμούς και να δοκιμάσουν νέες γεύσεις. Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα το ίδρυμα Western Union, χωρίς τη χρηματική στήριξη του οποίου ούτε τα εργαστήρια ούτε το βιβλίο μαγειρικής θα ήταν εφικτά.

Ελπίζω πως μέσα στο βιβλίο θα βρείτε μια αγαπημένη συνταγή –ή και περισσότερες– από το Αφγανιστάν, την Ελλάδα, το Ιράν, το Καμερούν, το Μπουρουντί, τη Νότια Αφρική ή τη Συρία, και ίσως ανακαλύψετε μια νέα γέφυρα με ένα μακρινό σημείο του χάρτη, ξεκινώντας από το φαγητό!

Δήμητρα Καλογεροπούλου
Διευθύντρια της IRC Hellas

The IRC in Greece

THE INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE (IRC) helps people affected by humanitarian crises –including the climate crisis– to survive, recover and rebuild their lives. Founded at the call of Albert Einstein in 1933, the IRC is now at work in over 40 crisis-affected countries as well as communities throughout Europe and the Americas. We deliver lasting impact by providing health care, helping children learn and empowering individuals and communities to become self-reliant, always seeking to address the inequalities facing women and girls.

The IRC started operating in Greece in 2015, on the island of Lesbos, in response to the unprecedented number of refugees arriving on the island at the time. Since the start of programming in Greece, the IRC has provided support and protection

services in both camps and urban settings. Directly, or in collaboration with partners, we have provided shelter, emergency supplies, access to water, sanitation and hygiene facilities, vital, reliable, and up-to-date information, protection for vulnerable groups, mental health and psychosocial support, as well as employability services to refugees, asylum-seekers and other vulnerable individuals in Greece.

Our team of professionals in the field of humanitarian response is currently engaged on the islands of Lesbos, Chios and Samos, as well as in Athens, and we provide nationwide up-to-date reliable information on Refugee.Info. In Athens, we provide a variety of services regarding Child Protection and Labour Market Integration. On Lesbos, Chios and Samos, we provide Mental Health and Psychosocial

Support, while on Lesbos we also provide emergency assistance (Water Sanitation & Hygiene, Site Management Support & Shelter, COVID-19 prevention), as well as services of Child Protection, Women's Protection & Empowerment and Education & Cultural Orientation Support.



© L. GOULIAMAKI / IRC

Η INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE (IRC) [Διεθνής Επιτροπή Διάσωσης] στηρίζει τους ανθρώπους που πλήττονται από ανθρωπιστικές κρίσεις –συμπεριλαμβανομένης της κλιματικής κρίσης– να επιβιώσουν, να ανακάμψουν και να ξανακτίσουν τη ζωή τους. Η IRC, που ιδρύθηκε μετά από έκκληση του Άλμπερτ Αϊνστάιν το 1933, δραστηριοποιείται σήμερα σε περισσότερες από 40 χώρες που πλήττονται από κρίσεις, καθώς και σε κοινότητες στην Ευρώπη και την αμερικανική ήπειρο. Στις μακροχρόνιες δράσεις μας περιλαμβάνονται η παροχή υγειονομικής περίθαλψης, η στήριξη των παιδιών στην πρόσβαση στην εκπαίδευση και η ενίσχυση ατόμων και κοινοτήτων, επιδιώκοντας πάντα την καταπολέμηση των ανισοτήτων που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες και τα κορίτσια.

Η IRC ξεκίνησε τη λειτουργία της στην Ελλάδα το 2015, στο νησί της Λέσβου, ως απάντηση στον άνευ προηγουμένου αριθμό προσφύγων που κατέφθαναν τότε στο νησί. Από την αρχή της δραστηριοποίησής της στην Ελλάδα, η IRC παρέχει υπηρεσίες στήριξης και προστασίας του προσφυγικού πληθυσμού, τόσο σε καταυλισμούς, όσο και σε κέντρα φιλοξενίας εντός του αστικού ιστού. Άμεσα ή σε συνεργασία με άλλους φορείς, παρέχουμε στέγαση, είδη πρώτης ανάγκης, πρόσβαση σε νερό και εγκαταστάσεις υγιεινής και καθαριότητας, αξιόπιστες και ενημερωμένες πληροφορίες, προστασία για ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού, ψυχική και ψυχοκοινωνική υποστήριξη, καθώς και υπηρεσίες συναφείς με την απασχόληση σε πρόσφυγες είτε αιτούντες άσυλο και άλλες ευάλωτες ομάδες στην Ελλάδα.

Η ομάδα μας, απαρτιζόμενη από εξειδικευμένους επαγγελματίες στον τομέα της ανθρωπιστικής δράσης, δραστηριοποιείται σήμερα στα νησιά της Λέσβου, της Χίου και της Σάμου, καθώς και στην Αθήνα, ενώ μέσω της διαδικτυακής πλατφόρμας Refugee.Info παρέχει αξιόπιστες πληροφορίες για θέματα που αφορούν τους πρόσφυγες σε ολόκληρη την επικράτεια. Στην Αθήνα, παρέχουμε ένα εύρος υπηρεσιών σχετικά με την παιδική προστασία και την ένταξη στην αγορά εργασίας. Στη Λέσβο, τη Χίο και τη Σάμο, διαθέτουμε προγράμματα ψυχικής υγείας και ψυχολογικής υποστήριξης, ενώ στη Λέσβο επίσης προσφέρουμε προγράμματα έκτακτης ανάγκης (εγκαταστάσεις υγιεινής και καθαριότητας, υποστήριξη διαχείρισης των δομών και στέγαση, προστασία από την πανδημία του κορωνοϊού), αλλά και προστασίας των παιδιών, προστασίας και ενίσχυσης των γυναικών, καθώς και στήριξης στην εκπαίδευση και τον πολιτιστικό προσανατολισμό.

Η IRC στην Ελλάδα



Support for early integration

Through food, we can come into direct contact with the culture of a person born thousands of miles away. When you sit down at a table, you don't just eat ingredients, you taste a story from a completely different perspective, and you can understand a culture in a different way than in a book.

Melina Koumpou,
IRC's advocacy officer

INTEGRATION IS A TWO-WAY PROCESS, driven by the efforts both of refugees and receiving communities. Indeed, the people of Lesbos were nominated for the Nobel Peace Prize for the warm welcome they gave to those seeking safety during 2015 to 2016. However, support for new arrivals began to dwindle, as the people trapped on the island increased to over 20,000 at the end of 2019.

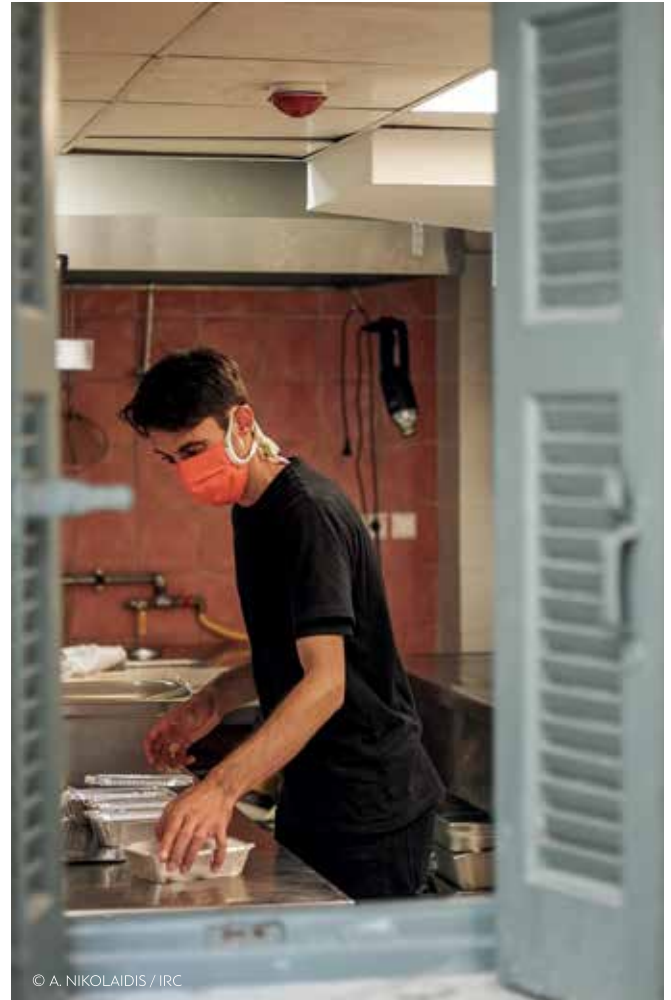
In response, the IRC designed the WELCOME project to provide support from arrival and create opportunities for refugees and local people to come together. Specifically, the project, implemented in 2021, focused on making integration activities accessible to refugee women in particular, as they often participate less in formal classes due to childcare responsibilities. The Welcome Project's face-to-face sessions constituted a significant effort to promote peaceful coexistence between local and refugee communities on Lesbos.

The IRC's experience in integration programming, from the US and across Europe, shows how vital it is that asylum seekers are supported in settling into the community from an early stage. Withholding integration measures until a person's refugee status is determined risks setting them on a path towards social exclusion, especially when this recognition can take years. While efforts to integrate newcomers from the reception stage are unfortunately scarce in Greece, such initiatives can have considerable social, economic and health benefits for refugees and Greek society. By investing in support on arrival, policy makers can improve integration prospects. This is also recognised at the European level by the EU Action Plan on Integration and Inclusion (2021-2027). This is a roadmap towards strengthening integration for asylum seekers, refugees and others with migrant backgrounds in Europe over the next six years, and underscores implementing integration measures from the reception stage. In support of the Action Plan's objectives, the European Commission assists member states with building strong partnerships and networks between different levels of governance and stakeholders, as well as providing increased funding opportunities.

However, recent developments in Greece give rise to serious concern in relation to the wellbeing and integration prospects of asylum seekers. The opening of the first of the new Multipurpose Reception and Identification Centres (MPRIC) for asylum seekers became operational on the Greek island of Samos in September 2021. The joint EU-Greek facility in Samos is the first of five reception centres to be constructed and has been followed by those on the islands of Kos and Leros, with the final two due to be opened on Lesbos and Chios in 2022.

While the Greek government and the European Commission insist that these new ‘closed and controlled centres’ represent joint efforts to improve the security of residents and staff, many of IRC’s clients report feelings of imprisonment and detrimental mental health impacts. Moreover, the isolation from local communities negatively impacts asylum seekers’ wellbeing and ability to integrate. For instance, the closest town from the Samos MPRIC is around 5 km away, making it hard to go on foot, while bus tickets to the town of Vathy cost €1.60 each way. This means that it is unaffordable for many families and individuals in the camp to take a bus to town to buy basic food, household items, medical supplies or access medical and legal services. MPRICs under construction on the other islands are in equally remote locations, thwarting any meaningful opportunities for asylum seekers’ interaction and co-existence with the local population. A fundamental re-think of this approach is sorely needed, with the integration needs and capacities of asylum seekers placed front and centre.

Looking forward, it is vital that the Greek government invests in integration from the reception stage and includes support for asylum seekers, irrespective of nationality. Such support should include access to interpretation, case management services, cultural orientation classes and intensive survival language and computer literacy courses. It is also important that asylum seekers are supported in obtaining the documents and services required to access accommodation, employment, education, and healthcare. Finally, opportunities for asylum seekers and refugees to interact with receiving societies are vital in fostering intercultural dialogue, mutual understanding and better prospects for integration.



© A. NIKOLAIDIS / IRC

Στήριξη για την έγκαιρη ένταξη των προσφύγων

Η ΕΝΤΑΞΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΜΦΙΔΡΟΜΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ, που βασίζεται στις προσπάθειες τόσο των προσφύγων όσο και των κοινοτήτων υποδοχής. Πράγματι, οι κάτοικοι της Λέσβου προτάθηκαν για το Νόμπελ Ειρήνης εξαιτίας της θερμής υποδοχής που επιφύλαξαν σε όσους αναζητούσαν ασφάλεια κατά τη διάρκεια του 2015-2016. Ωστόσο, η στήριξη προς τους νέους πρόσφυγες άρχισε να κάμπτεται, καθώς οι εγκλωβισμένοι στο νησί αυξήθηκαν σε πάνω από 20.000 στα τέλη του 2019.

Ως απάντηση, η IRC σχεδίασε το πρόγραμμα WELCOME για να παράσχει υποστήριξη από τη στιγμή της άφιξης και να δημιουργήσει ευκαιρίες ώστε πρόσφυγες και ντόπιοι να έρθουν κοντά. Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα, που τέθηκε σε εφαρμογή το 2021, επικεντρώθηκε στο να καταστήσει τις δραστηριότητες ένταξης προσιτές ιδίως στις γυναίκες πρόσφυγες, καθώς συχνά συμμετέχουν λιγότερο σε αυτές, λόγω της φροντίδας των παιδιών τους. Οι διαζώσης συνεδρίες του προγράμματος Welcome αποτέλεσαν σημαντική προσπάθεια για την προώθηση της ειρηνικής συνύπαρξης μεταξύ των τοπικών και των προσφυγικών κοινοτήτων στη Λέσβο.

Η εμπειρία της IRC σε προγράμματα ένταξης, στην Αμερική και την Ευρώπη, καταδεικνύει τη σημασία της στήριξης των αιτούντων άσυλο για την ένταξή τους στην κοινότητα υποδοχής ήδη από πρώιμο στάδιο. Η ανυπαρξία μέτρων ένταξης μέχρι την αναγνώριση του προσφυγικού status ενέχει τον κίνδυνο του κοινωνικού αποκλεισμού, ιδίως όταν η αναγνώριση αυτή καθυστερεί για χρόνια. Αν και οι δράσεις για την ένταξη των νεοαφικθέντων ήδη από το στάδιο της υποδοχής είναι δυστυχώς σπάνιες στην Ελλάδα, τέτοιες πρωτοβουλίες μπορούν να έχουν σημαντικά κοινωνικά, οικονομικά και υγειονομικά οφέλη για τους πρόσφυγες και την ελληνική κοινωνία. Επενδύοντας στη στήριξη κατά την άφιξη, οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής μπορούν να βελτιώσουν τις προοπτικές ένταξης. Αυτό αναγνωρίζεται και σε ευρωπαϊκό επίπεδο από το Σχέδιο Δράσης της ΕΕ για την Ενσωμάτωση και την Ένταξη (2021-2027). Πρόκειται για έναν οδηγό πλοήγησης για την ενίσχυση της ένταξης των αιτούντων άσυλο, των προσφύγων και άλλων ατόμων με μεταναστευτικό υπόβαθρο στην Ευρώπη κατά τα επόμενα έξι χρόνια, που υπογραμμίζει την ανάγκη εφαρμογής μέτρων ένταξης από το στάδιο της υποδοχής. Για την υλοποίηση των στόχων του Σχεδίου Δράσης, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή βοηθά τα κράτη μέλη στην οικοδόμηση ισχυρών σχέσεων και δικτύων μεταξύ διαφορετικών επιπέδων διακυβέρνησης και αρμοδίων, καθώς και στην παροχή αυξημένων ευκαιριών χρηματοδότησης.

Ωστόσο, οι πρόσφατες εξελίξεις στην Ελλάδα προκαλούν σοβαρή ανησυχία όσον αφορά την ευημερία και τις προοπτικές ένταξης των αιτούντων άσυλο. Τον Σεπτέμ-



© A. NIKOLAIDIS / IRC

βριο του 2021 τέθηκε σε λειτουργία η πρώτη Κλειστή Ελεγχόμενη Δομή Νήσων (ΚΕΔΝ) για αιτούντες άσυλο στη Σάμο. Η δομή, την οποία δημιούργησαν στη Σάμο από κοινού η Ευρωπαϊκή Ένωση και η Ελλάδα, είναι η πρώτη από τις πέντε δομές που θα κατασκευαστούν: έχουν ξεκινήσει τη λειτουργία τους οι νέες δομές σε Κω και Λέρο, ενώ οι δύο τελευταίες αναμένεται να λειτουργήσουν στη Λέσβο και τη Χίο εντός του 2022.

Παρότι η ελληνική κυβέρνηση και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή επιμένουν ότι αυτές οι νέες κλειστές ελεγχόμενες δομές αντιπροσωπεύουν μια κοινή προσπάθεια για τη βελτίωση της ασφάλειας των διαμενόντων και του προσωπικού, πολλοί από τους υποστηριζόμενους από την IRC αναφέρουν πως αισθάνονται φυλακισμένοι, με επιβλαβείς επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία. Επιπλέον, η απομόνωση από τις τοπικές κοινωνίες επηρεάζει αρνητικά την ευημερία των αιτούντων άσυλο και την ικανότητά τους ενταχθούν. Για παράδειγμα, ο πλησιέστερος οικισμός στη νέα κλειστή δομή της Σάμου απέχει περίπου 5 χιλιόμετρα, γεγονός που καθιστά δύσκολη τη μετάβαση με τα πόδια, ενώ τα εισιτήρια του λεωφορείου για το Βαθύ κοστίζουν 1,60 (ευρώ) για κάθε διαδρομή. Αυτό σημαίνει ότι πολλές οικογένειες και άτομα που διαμένουν στη δομή, αδυνατούν να πληρώσουν το εισιτήριο και να πάνε στην πόλη για να αγοράσουν βασικά τρόφιμα, είδη οικιακής χρήσης, φάρμακα ή να έχουν πρόσβαση σε ιατρικές και νομικές υπηρεσίες. Οι υπό κατασκευή κλειστές ελεγχόμενες δομές στα άλλα νησιά βρίσκονται σε εξίσου απομακρυσμένες τοποθεσίες, ματαιώνοντας κάθε ουσιαστική δυνατότητα αλληλεπίδρασης και συνύπαρξης των αιτούντων άσυλο με τον ντόπιο πληθυσμό. Χρειάζεται επείγοντως επανασχεδιασμός εκ βάθρων αυτής της προσέγγισης, ούτως ώστε οι ανάγκες και οι προοπτικές ένταξης των αιτούντων άσυλο να τεθούν στο επίκεντρο.

Κοιτάζοντας το μέλλον, είναι απαραίτητο η ελληνική κυβέρνηση να επενδύσει στην ένταξη ήδη από το στάδιο της υποδοχής και να συμπεριλάβει τη στήριξη των αιτούντων άσυλο, ανεξαρτήτως εθνικότητας. Η στήριξη αυτή θα πρέπει να περιλαμβάνει πρόσβαση σε διερμηνεία, υπηρεσίες διαχείρισης υποθέσεων, μαθήματα πολιτιστικού προσανατολισμού και εντατικά μαθήματα στοιχειώδους εκμάθησης της γλώσσας και χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών. Είναι επίσης σημαντική η υποστήριξη στην απόκτηση των εγγράφων και σε υπηρεσίες που απαιτούνται για την πρόσβαση σε στέγαση, εργασία, εκπαίδευση και υγειονομική περίθαλψη. Τέλος, οι ευκαιρίες αλληλεπίδρασης των αιτούντων άσυλο και των προσφύγων με τις κοινωνίες υποδοχής είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση του διαπολιτισμικού διαλόγου, της αμοιβαίας κατανόησης και των καλύτερων προοπτικών ένταξης.

*Μέσα από το φαγητό,
μπορούμε να έρθουμε σε
άμεση επαφή με τον
πολιτισμό ενός ανθρώπου
που έχει γεννηθεί χιλιάδες
χιλιόμετρα μακριά. Όταν
κάθονται σε ένα τραπέζι,
δεν τρως απλά υλικά,
γεύεσαι μια ιστορία από
εντελώς διαφορετική
προοπτική και μπορείς να
κατανοήσεις έναν πολιτισμό
με διαφορετικό τρόπο απ'
ό,τι σε ένα βιβλίο.*

Μελίνα Κούμπου,
Βοηθός συννηγορίας της IRC



The WELCOME project

WELCOME – WORKING TOGETHER for Early interventions, Long-term solutions and the Construction of more humane Migration policies in Europe

This IRC project, funded by the Western Union Foundation, involved a three-track approach to support asylum seekers and refugees on the island of Lesbos.

1. Implementing livelihoods services to provide immediate relief and support asylum seekers' development. The IRC provided courses in survival Greek and English, cultural orientation and computer literacy for young asylum-seekers (ages 18-30) to help them become self-sufficient and integrate into Greek society. These services were chosen, following an IRC needs assessment on interest in and availability of integration support services on the island. Based on this assessment, the IRC opened an educational center in the town of Mytilene to hold these classes and distribute vouchers to cover students' immediate needs. Since March 2021, 155 asylum seekers from 17 nationalities were able to enroll in our language courses and 31 in our computer literacy classes. 144 students, who successfully attended the courses, received immediate relief support in the form of supermarket vouchers they could use in local stores.

2. Influencing national and EU-level policy. To create systemic change and improve public perception of refugees and asylum-seekers, the IRC monitors policy and political developments as well as the reality on the ground and delivers briefings to stakeholders at the local, national and EU level. Over the course of this project, the advocacy team produced communication materials, including photos, videos and social media, to raise awareness on the reality asylum seekers and refugees face on the island of Lesbos and called on policy makers to respect refugee rights. 30 meetings were held with European and national stakeholders and decision makers and over 40 briefings, letters and press releases advocating for reception conditions and integration policies were delivered.

3. Creating and launching local face-to-face interventions and awareness raising sessions for the local population of Lesbos. The IRC worked with the receiving community and specifically teachers, women's associations and others who engage with refugees, to change the negative narrative at the local level, using methods such as practical and interactive exercises. The IRC organised five open events, one for teachers and four for the general population, and four closed events for women-only groups, during which Greek and refugee women had the opportunity

to jointly engage in activities. 46 locals and 12 refugees participated in these events and two recipe videos were created and published through IRC social media in Europe and the US. Moreover, the IRC supported 80 low-income locals with supermarket vouchers, in collaboration with the Municipality of Mytilene, and delivered 'Job Readiness' trainings, with seminars on job search, CV and cover letter writing, as well as interview skills to 11 low-income locals.



I had never spent time with a Greek person before, other than camp and asylum service personnel, doctors, psychologists and in general, people who are obliged to spend time with me because it is their job. I am really surprised at how welcoming all the Greek ladies were and how comfortable I felt. Thank you for organising this event.

Mahbobeh, participant in IRC workshops

Το πρόγραμμα WELCOME

WELCOME – ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ για έγκαιρες παρεμβάσεις, μακροπρόθεσμες λύσεις και την οικοδόμηση πιο ανθρώπινων μεταναστευτικών πολιτικών στην Ευρώπη.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα της IRC, το οποίο χρηματοδοτήθηκε από το Ίδρυμα Western Union, περιλαμβάνει μια προσέγγιση με τρεις άξονες για τη στήριξη των αιτούντων άσυλο και των προσφύγων στο νησί της Λέσβου.

1. Υλοποίηση προγραμμάτων οικονομικής ανάκαμψης και ενδυνάμωσης για την παροχή άμεσης βοήθειας και την ανάπτυξη ικανοτήτων των αιτούντων άσυλο. Η IRC παρέιχε μαθήματα στοιχειώδους εκμάθησης της ελληνικής και αγγλικής γλώσσας, πολιτισμικού προσανατολισμού και βασικής γνώσης χρήσης υπολογιστών σε νέους αιτούντες άσυλο στη Λέσβο (ηλικίας 18-30 ετών) για να τους βοηθήσει να γίνουν περισσότερο αυτόνομοι και να ενταχθούν στην ελληνική κοινωνία. Οι υπηρεσίες αυτές επιλέχθηκαν μετά από αξιολόγηση των αναγκών που διεξήγαγε η IRC, σχετικά με το ενδιαφέρον και τη διαθεσιμότητα υπηρεσιών στήριξης της ένταξης στο νησί. Με βάση αυτή την αξιολόγηση, η IRC άνοιξε ένα εκπαιδευτικό κέντρο στη Μυτιλήνη για τη διεξαγωγή αυτών των μαθημάτων και τη διανομή κουπονιών για την κάλυψη των άμεσων αναγκών των μαθητών. Από τον Μάρτιο του 2021, 155

αιτούντες άσυλο, από 17 εθνικότητες, έκαναν εγγραφή στα μαθήματα γλώσσας και 31 στα μαθήματα πληροφορικής. 144 μαθητές και μαθήτριες που παρακολούθησαν επιτυχώς τα μαθήματα, έλαβαν άμεση οικονομική στήριξη με τη μορφή κουπονιών σούπερ μάρκετ που μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν σε τοπικά καταστήματα.

2. Συνηγορία για μια πιο ανθρώπινη μεταναστευτική πολιτική σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο. Προκειμένου να υπάρξει συστημική αλλαγή και βελτίωση της αντίληψης για τους πρόσφυγες και τους αιτούντες άσυλο, η IRC παρακολουθεί τις πολιτικές δράσεις, τις εξελίξεις και την πραγματικότητα στο πεδίο, και συντάσσει ενημερωτικά δελτία για τους αρμοδίους σε τοπικό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο. Κατά τη διάρκεια αυτού του έργου, η ομάδα συνηγορίας παρήγαγε επικοινωνιακό υλικό, συμπεριλαμβανομένων φωτογραφιών, βίντεο και δημοσιεύσεων



στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, για να ευαισθητοποιήσει την κοινή γνώμη σχετικά με την πραγματικότητα που αντιμετωπίζουν οι αιτούντες άσυλο και οι πρόσφυγες στο νησί της Λέσβου και να ασκηθεί πίεση στους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής ώστε να γίνουν σεβαστά τα δικαιώματα των προσφύγων. Κατά τη διάρκεια του έργου, πραγματοποιήθηκαν 30 συναντήσεις με ευρωπαϊκούς και εθνικούς αρμόδιους φορείς είτε εντεταλμένους για τη λήψη αποφάσεων και παραδόθηκαν πάνω από 40 ενημερωτικά δελτία, επιστολές και δελτία τύπου σχετικά με τις συνθήκες υποδοχής και τις πολιτικές ένταξης.

3. Υλοποίηση τοπικών, διά ζώσης παρεμβάσεων και συνεδριών ευαισθητοποίησης με τον ντόπιο πληθυσμό της Λέσβου. Η IRC συνεργάστηκε και με τις κοινότητες υποδοχής, και ειδικότερα με εκπαιδευτικούς, με συλλόγους γυναικών και άλλους που έρχονται σε επαφή με πρόσφυγες, σε μια προσπάθεια να αντιστραφεί το αρνητικό κλίμα στο νησί, μέσω βιωματικών και διαδραστικών εκδηλώσεων. Η IRC διοργάνωσε πέντε ανοικτές δράσεις, μία για εκπαιδευτικούς και τέσσερις για τον γενικό πληθυσμό, καθώς και τέσσερις κλειστές δράσεις για ομάδες γυναικών, κατά τις οποίες Ελληνίδες και γυναίκες πρόσφυγες είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν από κοινού σε δραστηριότητες, και δημιουργήθηκαν 2 videos με συνταγές που κοινοποιήθηκαν από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης της IRC στην Ευρώπη και στις ΗΠΑ. Στις εκδηλώσεις αυτές συμμετείχαν 46 ντόπιοι και 12 πρόσφυγες. Επιπλέον, η IRC στήριξε 80 ντόπιους με χαμηλό εισόδημα προσφέροντας κουπόνια σούπερ μάρκετ, σε συνεργασία με τον Δήμο Μυτιλήνης, και ανέπτυξε δράσεις για την εκπαίδευση στην εργασιακή ετοιμότητα, με σεμινάρια σχετικά με την αναζήτηση εργασίας, τη σύνταξη βιογραφικού σημειώματος και συνοδευτικής επιστολής, καθώς και δεξιότητες συνέντευξης σε 11 ντόπιους με χαμηλό εισόδημα.

Δεν είχα ξαναπεράσει χρόνο με άτομα ελληνικής καταγωγής, εκτός από το προσωπικό των καταυλισμών και των υπηρεσιών ασύλου, τους γιατρούς, τους ψυχολόγους και γενικά τους ανθρώπους που ήταν υποχρεωμένοι να περάσουν χρόνο μαζί μου επειδή είναι η δουλειά τους. Έμεινα πραγματικά έκπληκτη από το πόσο φιλόξενες ήταν όλες οι Ελληνίδες κυρίες και πόσο άνετα ένιωσα. Σας ευχαριστώ για τη διοργάνωση αυτής της εκδήλωσης.

Mahbobeh, συμμετέχουσα στα εργαστήρια της IRC

The cooking workshops

AS PART OF THE WELCOME PROJECT, the International Rescue Committee in Greece hosted cooking workshops that brought together refugees and locals living on the island of Lesbos, to encourage interaction and the sharing of common experiences.

In July 2021, four workshops were held, bringing together 8 Greek women and 8 women of refugee and/or migrant background. The aim of the workshops was to promote intercultural dialogue, mutual understanding and peaceful co-existence, through the universal language of food.

In November 2021, and building on the success of the July workshops, we held four 'master classes', where refugees living on Lesbos taught and served their favourite recipes from home to residents of the island. The master classes were open to the

public and advertised around town and through social media. There was great interest to attend these classes but due to COVID-19 restrictions, we could only host 12 attendants for each master class. In total, 43 Lesbos residents attended the master classes.



Food has always brought people together. The spices, the smells and the memories that cooking brings create bonds. Cooking is intimate.

Martha Roussou,
IRC's advocacy manager

ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ WELCOME, η IRC Hellas φιλοξένησε εργαστήρια μαγειρικής, τα οποία έφεραν σε επαφή πρόσφυγες και ντόπιους, που ζουν στο νησί της Λέσβου, προκειμένου να ενθαρρύνουν την επικοινωνία και τη συμμετοχή σε κοινές εμπειρίες.

Τον Ιούλιο του 2021 πραγματοποιήθηκαν τέσσερα εργαστήρια, στα οποία συμμετείχαν 8 Ελληνίδες και 8 γυναίκες με προσφυγικό ή/και μεταναστευτικό υπόβαθρο. Στόχος των εργαστηρίων ήταν να προωθήσουν τον διαπολιτισμικό διάλογο, την αλληλοκατανόηση και την ειρηνική συνύπαρξη μέσω της παγκόσμιας γλώσσας του φαγητού.

Τον Νοέμβριο του 2021, και με βάση την επιτυχία των εργαστηρίων του Ιουλίου, πραγματοποιήσαμε τέσσερα μαθήματα-εργαστήρια, όπου γυναίκες και άνδρες πρόσφυγες που ζουν στη Λέσβο δίδαξαν και σέρβιραν τις αγαπημένες τους συνταγές από την πατρίδα τους σε κατοίκους του νησιού. Τα μαθήματα-εργαστήρια ήταν ανοικτά για το κοινό και διαφημίστηκαν στην πόλη με αφίσες και από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Υπήρξε μεγάλο ενδιαφέρον για την παρακολούθησή τους, αλλά λόγω των περιορισμών εξαιτίας του κορωνοϊού, μόνο 12 από όσες και όσους συμμετείχαν μπορούσαν να φιλοξενηθούν κάθε φορά. Συνολικά, 43 κάτοικοι της Λέσβου παρακολούθησαν τα μαθήματα-εργαστήρια.

Τα εργαστήρια μαγειρικής

Το φαγητό πάντα έφερε τους ανθρώπους κοντά.

Τα μπαχαρικά, οι μυρωδιές και οι αναμνήσεις που ανακαλεί η μαγειρική δημιουργούν δεσμούς. Η μαγειρική δημιουργεί οικειότητα.

Μάρθα Ρούσου, Υπεύθυνη συνγορίας της IRC



Nan cafe-restaurant

NAN CAFE-RESTAURANT, in Lesvos, was founded by four women who dreamt of finding a way to utilise cuisine as a vehicle for change. Their aim has been to change the perception of refugees by finding ways to benefit both refugees and local people.

Food is a fantastic way connect with new people and understand their story. Nan restaurant is a meeting space where refugees and local people can connect through the cultural and social dimension of sharing food. Greek cuisine has always been inspired by tastes and flavours from the Mediterranean Sea and cuisine is so important to the Greek people.

Six years after the so-called refugee crisis of 2015-2016, the situation in Lesvos has changed, calling for a new approach to deal with a new population, many of whom are trapped in the country and seeking ways to envision a future. Refugee integration and co-existence has become the focal point of Nan's project. Restaurants are an opportunity for access to employment in Greece.

Nan knows that food is universal and a way to bring communities together. Nan restaurant employs both locals and refugees. It trains refugees to become cooks and develop their skills. At the same time, Nan promotes the values and ideas it was created upon, reusing, recycling and supporting local farmers and the economy. The restaurant minimizes its use of plastic.

Nan restaurant aspires to raise public awareness about the questions posed by asylum, and helps refugees to integrate both socially and economically. Sharing a recipe can be as powerful as sharing your story. Join us and cook with both Greeks and refugees from around the world as they all share their recipes from home.



Wonderful event – good sense of community and delicious food. so nice to bring people together over a great meal and powerful conversation that gave insight into the refugee experience.

Participant in IRC master classes

ΤΟ ΝΑΝ ΚΑΦΕ-ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ, ΣΤΗ ΜΥΤΙΛΗΝΗ, ιδρύθηκε από τέσσερις γυναίκες που ονειρεύονταν να βρουν έναν τρόπο να μετουσιώσουν την κουζίνα σε όχημα αλλαγής. Στόχος τους ήταν να αλλάξουν την αντίληψη για τους πρόσφυγες, βρίσκοντας τρόπους να ωφεληθούν τόσο οι πρόσφυγες όσο και οι ντόπιοι.

Το φαγητό είναι ένας εκπληκτικός τρόπος σύνδεσης με νέους ανθρώπους και κατανόησης της ιστορίας τους. Το εστιατόριο Nan είναι ένας χώρος συνάντησης όπου οι πρόσφυγες και οι ντόπιοι μπορούν να συνδεθούν μέσω της πολιτιστικής και κοινωνικής διάστασης του μοιράσματος του φαγητού. Η ελληνική κουζίνα ανέκαθεν εμπνεόταν από γεύσεις και αρώματα της Μεσογείου, και είναι σημαντική για τους ανθρώπους που κατοικούν αυτόν τον τόπο.

Έξι χρόνια μετά τη λεγόμενη προσφυγική κρίση του 2015-2016, η κατάσταση στη Λέσβο έχει αλλάξει, απαιτώντας μια νέα προσέγγιση για την αντιμετώπιση ενός νέου πληθυσμού προσφύγων, πολλοί από τους οποίους είναι εγκλωβισμένοι στη χώρα και αναζητούν τρόπους να οραματιστούν ένα μέλλον. Η ένταξη και η συνύπαρξη των προσφύγων έχει γίνει το επίκεντρο της προσπάθειας στο Nan. Στην Ελλάδα τα εστιατόρια προσφέρουν ευκαιρίες πρόσβασης στην απασχόληση.

Το Nan γνωρίζει ότι το φαγητό είναι ένα οικουμενικό στοιχείο και ένας τρόπος να φέρεις κοντά τις κοινότητες. Το εστιατόριο Nan απασχολεί ντόπιους και πρόσφυγες. Εκπαιδεύει τους πρόσφυγες να γίνουν μάγειρες και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους. Ταυτόχρονα, το Nan προωθεί τις αξίες και τις ιδέες πάνω στις οποίες θεμελιώθηκε εξ αρχής: επαναχρησιμοποίηση, ανακύκλωση, στήριξη των ντόπιων παραγωγών και της οικονομίας, ελάχιστη χρήση πλαστικού.

Το εστιατόριο Nan φιλοδοξεί να ευαισθητοποιήσει το κοινό σχετικά με τα ζητήματα που θέτει το άσυλο, και βοηθά τους πρόσφυγες να ενσωματωθούν τόσο κοινωνικά όσο και οικονομικά. Το να μοιραστούμε μια συνταγή μπορεί να είναι τόσο δυνατή εμπειρία όσο το να μοιραστουμε την ιστορία μας. Ελάτε μαζί μας και μαγειρέψτε με Έλληνες και πρόσφυγες από όλο τον κόσμο, καθώς όλοι μοιράζονται τις συνταγές τους από το σπίτι.

Nan καφέ-εστιατόριο

Υπέροχη εκδήλωση – αίσθηση κοινότητας και νόστιμο φαγητό. Ήταν τόσο ωραίο που φέρατε τους ανθρώπους κοντά με ένα υπέροχο γεύμα και μια έντονη συζήτηση, που συνέβαλε στην κατανόηση της εμπειρίας των προσφύγων.

Συμμετέχων στα μαθήματα της IRC





ACKNOWLEDGEMENTS

Great thanks to Lena Altinoglou, Efi Latsoudi and Mehdi Hassanzadeh from NAN restaurant, Irini Spyrelli from the IRC Livelihoods programme on Lesbos, as well as all the IRC colleagues on Lesbos who helped organise the cooking workshops.

A big thank you to all the IRC colleagues who helped make this cookbook a reality: Dimitra Kalogeropoulou, Melina Koumpou, Eleanor Paton and Poppy Bullen.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστούμε πολύ τη Λένα Αλτίνογλου, την Έφη Λατσούδη και τον Mehdi Hassanzadeh από το εστιατόριο Nan, την Ειρήνη Σπυρέλλη από το πρόγραμμα οικονομικής ανάκαμψης και ενδυνάμωσης της IRC στη Λέσβο, καθώς και όλους τους συνεργάτες της ομάδας της IRC Λέσβου που συνέδραμαν στη διοργάνωση των εργαστηρίων μαγειρικής.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ επίσης στις συναδέλφισσες της IRC που συνέβαλαν ώστε να γίνει αυτό το βιβλίο συνταγών πραγματικότητα: τη Δήμητρα Καλογεροπούλου, τη Μελίνα Κούμπου, την Eleanor Paton και την Poppy Bullen.

RECIPES FROM HOME

STARTERS
OPEKTIKA

Afghan bolani

Αφγανικό μπολανί

BY/ΤΗΣ Hafeza



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

60'



SERVINGS / ΜΕΡΙΔΕΣ

6

INGREDIENTS

- 500 gr flour
- A pinch of salt
- 1½ teaspoon dried yeast
- Chili powder and/or chili flakes to taste
- 4 medium potatoes
- 5 green onions, chopped
- 1 tablespoon oil (plus oil for frying)



INSTRUCTIONS

1. Mix together flour, yeast and salt in a bowl. Slowly add warm water and the tablespoon of oil until the dough comes together in a ball. Knead the dough several minutes until firm, then wrap the bowl in cling film and set aside.
2. Boil the potatoes. Test by piercing with a knife, and when tender, rinse in cold water. When cool enough to handle, peel. Put the potatoes in a bowl and mash with a spoon, adding the chopped green onions. Season the mix with pepper and chili spices to taste.
3. Separate dough into six equal pieces. Press each piece into an even, flat circle. Place a spoonful of the potato mixture in the middle of each circle and distribute evenly, leaving space at the edges. Fold the circles in half.
4. Heat cooking oil in a frying pan. When very hot, add one or more of the folded half circles to the pan (be careful as the oil may splatter). Turn and cook until both sides of the bolanis are brown and crisp (like the photo).
5. Remove the bolanis from the pan as they cook and rest on paper towels to soak off excess oil.
6. Serve with Greek yogurt and enjoy!



“

'Carre' is a vegetable that only exists in Afghanistan. It's long and fragrant, but there's no such thing here. It's an important ingredient for bolani, but because we can't find it here, we use fresh onion.





🔑 **ΥΛΙΚΑ** 🌱

500 γρ. αλεύρι
1 πρέζα αλάτι
1½ κουταλιά του γλυκού ξηρή μαγιά
Σκόνη τσίλι ή/και νιφάδες τσίλι κατά βούλψη
4 μεσαίου μεγέθους πατάτες
5 ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια
1 κουταλιά της σούπας λάδι (επιπλέον
λάδι για το τηγάνισμα)

🔑 **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Ανακατεύουμε σε μπολ το αλεύρι, τη μαγιά και το αλάτι. Προσθέτουμε μια κουταλιά της σούπας λάδι και ζεστό νερό σταδιακά, ώσπου η ζύμη να γίνει μια μπάλα. Ζυμώνουμε μέχρι να σφίξει η ζύμη. Κατόπιν τυλίγουμε το μπολ με πλαστική μεμβράνη και το αφήνουμε στην άκρη.
2. Βράζουμε τις πατάτες. Δοκιμάζουμε, τσιμπώντας με μαχαίρι, και όταν μαλακώσουν, ξεπλένουμε με κρύο νερό. Ξεφλουδίζουμε τις πατάτες όταν κρυώσουν αρκετά. Τις τοποθετούμε σε μπολ και τις λιώνουμε με ένα κουτάλι, προσθέτοντας το φρέσκο κρεμμυδάκι. Προσθέτουμε πιπέρι και τσίλι κατά βούλψη.
3. Χωρίζουμε τη ζύμη σε έξι ίσα μέρη. Πιέζοντας, πλάθουμε το κάθε κομμάτι σε έναν επίπεδο κύκλο ίσου πάχους. Τοποθετούμε μια κουταλιά του μείγματος της πατάτας στο κέντρο κάθε κύκλου και διανέμουμε ομοιόμορφα, αφήνοντας κενό στις άκρες. Διπλώνουμε στη μέση.
4. Ζεσταίνουμε το λάδι σε τηγάνι. Μόλις κάψει, προσθέτουμε ένα ή περισσότερα μπολάνι στο τηγάνι (με προσοχή, γιατί μπορεί να πεταχτεί λάδι). Γυρίζουμε και ψήνουμε, μέχρι και οι δυο πλευρές των μπολάνι να γίνουν τραγανές και να αποκτήσουν σκούρο χρυσαφί χρώμα.
5. Αφαιρούμε τα μπολάνι από το τηγάνι και τα αφήνουμε σε χαρτί, ώστε να απορροφηθεί το περίσσιο λάδι.
6. Σερβίρουμε με στραγγιστό γιαούρτι και απολαμβάνουμε!



“

Το «Carre» είναι ένα λαχανικό που βρέσκεται μόνο στο Αφγανιστάν. Είναι ένα αρωματικό φυτό, όμως εδώ δεν υπάρχει κάτι αντίστοιχο. Είναι βασικό συστατικό για το μτσιλανί, αλλά επειδή δεν το βρίσκουμε εδώ, χρησιμοποιούμε φρέσκο κρεμμυδάκι.



Chicken pie

Κοτόπιτα

BY/ΤΗΣ Amena



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

100'



SERVINGS / ΜΕΡΙΔΕΣ

24

✂ INGREDIENTS

- 1 kg chicken breast (two large breasts)
- 1 packet ready-made pastry
(or make your own)
- 330 ml cream
- 200 gr grated cheese
- 1 green pepper
- 1 yellow pepper
- 1 orange pepper
- 1 red pepper
- 500 gr white mushrooms
- 3 green onions
- 120 ml olive oil
- Half a bouquet of parsley
- Salt and pepper

✂ INSTRUCTIONS

1. Boil the chicken breasts in water until tender. Shred the chicken.
2. While the chicken is boiling, cut the peppers, mushrooms and green onions in thin slices.
3. Sauté the green onions, the peppers and the mushrooms in a large pot. Add the shredded chicken and stir. Add the parsley.
4. Add the cheese and cream into the pot and remove from the heat. Mix well and add salt and pepper to taste.
5. Put a sheet of pastry on a baking tin and spread a bit of olive oil on the pastry. Spread the chicken mixture carefully and cover with the second pastry sheet.
6. Cut squares lightly with a knife on the top pastry to allow liquids to evaporate and add the remaining olive oil on the pastry.
7. Bake for 40 minutes at 180°C / 350°F.
8. Serve hot or warm. Enjoy!





“

I learnt this recipe from a Greek friend. It's actually the first time I'm making chicken pie! I chose to make a Greek recipe because I love Greek food.



“

Έμαθα αυτή τη συνταγή από φιλικό πρόσωπο ελληνικής καταγωγής. Στην πραγματικότητα, είναι η πρώτη φορά που φτιάχνω κοτόπιτα! Διάλεξα να μαγειρέψω μια ελληνική συνταγή, γιατί αγαπώ το ελληνικό φαγητό.



ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό στήθος κοτόπουλου
(δύο μεγάλα στήθη)
- 1 πακέτο φύλλο σφολιάτας (εναλλακτικά,
χρησιμοποιούμε δική μας σφολιάτα)
- 330 ml κρέμα γάλακτος
- 200 γρ. τριμμένο τυρί
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 κίτρινη πιπεριά
- 1 πορτοκαλί πιπεριά
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 500 γρ. λευκά μανιτάρια
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 120 ml ελαιόλαδο
- Μισό ματσάκι μαϊντανός
- Αλάτι και πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράζουμε τα στήθη κοτόπουλου, ώσπου να μαλακώσουν, και τα ξεψαχνίζουμε.
2. Ενώ βράζει το κοτόπουλο, κόβουμε τις πιπεριές, τα μανιτάρια και τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε λεπτές φέτες.
3. Σοτάρουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τις πιπεριές και τα μανιτάρια σε μεγάλη κατσαρόλα. Προσθέτουμε το κοτόπουλο και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τον μαϊντανό.
4. Προσθέτουμε το τυρί και την κρέμα γάλακτος στην κατσαρόλα και την αποσύρουμε από τη φωτιά. Ανακατεύουμε καλά και βάζουμε αλάτι και πιπέρι κατά βούληση.
5. Απλώνουμε ένα φύλλο σφολιάτας σε ταψί και το ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο. Αδειάζουμε το μείγμα κοτόπουλου προσεκτικά και καλύπτουμε με ένα ακόμα φύλλο σφολιάτας.
6. Χαράζουμε ελαφρά, σε τετράγωνα, το πάνω φύλλο με μαχαίρι, ώστε να μπορούν τα υγρά να εξατμιστούν και προσθέτουμε το υπόλοιπο λάδι στο φύλλο.
7. Ψήνουμε για 40 λεπτά στους 180°C.
8. Σερβίρουμε καυτό ή ζεστό. Απολαμβάνουμε!



Mediterranean salad

Μεσογειακή σαλάτα

BY Lydia / ΤΗΣ Λυδίας



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

60'



SERVINGS / ΜΕΡΙΔΕΣ

4

INGREDIENTS

100 gr cooked chickpeas
2 small tomatoes
Half a green pepper
Half a red pepper
Half a cucumber
2 green onions, chopped
2 tablespoons chopped parsley
2 tablespoons chopped fresh mint
2 tablespoons red kidney beans, cooked
1 tablespoon sliced green olives
Olive oil
Lemon juice

INSTRUCTIONS

1. If you don't use a can, leave the chickpeas in water overnight and then boil them and drain them.
2. Finely chop the peppers, cucumber, tomatoes, green onion, fresh mint and parsley.
3. In a large bowl, mix all the ingredients.
4. Add olive oil, lemon juice and salt to taste.
5. Mix again and serve.

ΥΛΙΚΑ

100 γρ. βρασμένα ρεβίθια
2 μικρές ντομάτες
Μισή πράσινη πιπεριά
Μισή κόκκινη πιπεριά
Μισό αγγούρι
2 ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια
2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός
2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένος φρέσκος
δυόσμος
2 κουταλιές της σούπας κόκκινα φασόλια, βρασμένα
1 κουταλιά της σούπας πράσινες ελιές, σε ροδέλες
Ελαιόλαδο
Χυμός λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιήσουμε κονσέρβα, μουλιάζουμε τα ρεβίθια σε νερό αποβραδής. Έπειτα τα βράζουμε και τα στραγγίζουμε.
2. Ψιλοκόβουμε τις πιπεριές, το αγγούρι, τις ντομάτες, το φρέσκο κρεμμυδάκι, τον φρέσκο δυόσμο και τον μαϊντανό.
3. Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατεύουμε όλα τα υλικά.
4. Προσθέτουμε ελαιόλαδο, χυμό λεμονιού και αλάτι κατά βούληση.
5. Ανακατεύουμε ξανά και σερβίρουμε.



“

I participated in the workshop, because I wanted to see how people from different countries cook, what ingredients and spices they use, and how they combine them.



“

Πήρα μέρος στο εργαστήριο, γιατί ήθελα να μάθω πώς μαγειρεύουν άνθρωποι από άλλες χώρες, τι υλικά και μπαχαρικά χρησιμοποιούν, και πώς τα συνδυάζουν.

Naan bread

Πιτάκια naan

BY/ΤΟΥ Mamdou



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

80'



SERVINGS / ΜΕΡΙΑΔΕΣ

6

INGREDIENTS

- 400 gr flour
- 2 teaspoons active dry yeast powder
- 120 ml olive oil
- 350 ml warm water
- 1 teaspoon salt

INSTRUCTIONS

1. Put the flour and yeast in a bowl and add the olive oil.
2. Add the water slowly and mix thoroughly.
3. Knead dough about 30 times and form into a tight ball.
4. Cover with cling film or a wax cloth and let sit for 30 minutes to rise, until it has doubled in size.
5. Turn dough out onto a floured workspace. Divide dough into 8 pieces and roll out with a rolling pin to about half a centimetre thick.
6. Grill naan pieces on a very hot oiled frying pan.
7. Cook for 1-2 minutes on each side.
8. Serve with a dip or as a side dish.



“

I am from Iran, Kish Island, near the Persian Gulf, and I have been in Greece for almost two years. Back in Iran, I was a businessman selling jewelry, but cooking was my meditation. My sister has a restaurant and sometimes I used to cook there.



🔑 **ΥΛΙΚΑ** 🌿

- 400 γρ. αλεύρι
- 2 κουταλιές της σούπας ενεργή ξηρή
μαγιά σε σκόνη
- 120 ml ελαιόλαδο
- 350 ml ζεστό νερό
- 1 κουταλιά του γλυκού αλάτι

🔑 **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Βάζουμε το αλεύρι και τη μαγιά σε ένα μπολ και προσθέτουμε το ελαιόλαδο.
2. Προσθέτουμε σταδιακά το νερό και ανακατεύουμε καλά.
3. Ζυμώνουμε το μείγμα περίπου 30 φορές και κάνουμε τη ζύμη μια σφικτή μπάλα.
4. Καλύπτουμε με μεμβράνη ή κερωμένο πανί και αφήνουμε 30 λεπτά να φουσκώσει, ώσπου να διπλασιαστεί σε μέγεθος.
5. Αδειάζουμε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 8 κομμάτια, τα οποία ανοίγουμε με πλάστη σε πάχος περίπου μισού εκατοστού.
6. Ψήνουμε τα naan σε τηγάνι με πολύ καυτό λάδι.
7. Μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά την κάθε πλευρά.
8. Σερβίρουμε με κάποια αλοιφή ή ως συνοδευτικό πιάτο.





“

Είμαι από το Ιράν, το νοτιό Κις, κοντά στον Περσικό Κόλπο, και βρίσκομαι στην Ελλάδα σχεδόν δυο χρόνια τώρα. Στο Ιράν είχα επιχείρηση που πουλούσε κοσμήματα, αλλά το μαγείρεμα ήταν ένας τρόπος διαλογισμού. Η αδελφή μου έχει εστιατόριο και καμιά φορά μαγειρεύει εκεί.



Spicy cheese dip

Τυροκαυτερή

BY Foteini / ΤΗΣ ΦΩΤΕΙΝΗΣ



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

15'



SERVINGS / ΜΕΡΙΔΕΣ

6-8

INGREDIENTS

500 gr feta cheese
120 ml olive oil
A bit of vinegar
1 chili pepper
2 tablespoons Greek yogurt

INSTRUCTIONS

1. Smash the feta cheese with a fork and crumble to small pieces.
2. Chop the chili pepper with a knife or in a blender.
3. Mix all ingredients together.
4. Serve with fresh bread or naan.

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. φέτα
120 ml ελαιόλαδο
Λίγο ξύδι
1 πιπεριά τσίλι
2 κουταλιές της σούπας
στραγγιστό γιαούρτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Λιώνουμε τη φέτα με ένα πιρούνι και την τρίβουμε σε μικρά κομμάτια.
2. Ψιλοκόβουμε την πιπεριά τσίλι με μαχαίρι ή στο μπλέντερ.
3. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί.
4. Σερβίρουμε με φρέσκο ψωμί ή naan.

“ Αυτό που με προσέλκυσε να συμμετέχω στα εργαστήρια, ήταν ότι θα είχα μια διαφορετική εμπειρία. Ήταν συναρπαστικό να μαγειρεύω μαζί με γυναίκες από διαφορετικές χώρες.





“

What attracted me to join the workshops is that I would be experiencing something different. Cooking with women from different countries was exciting.



Sweet chili sauce

Γλυκιά σάλτσα τσίλι

BY/ΤΗΣ Irene



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

20'



SERVINGS / ΜΕΡΙΑΔΕΣ

12

✂ INGREDIENTS

- 1 kg freshly ground green or red hot chilli peppers
- 1½ lt tomato sauce (can be ketchup)
- 2 tablespoons crushed garlic
- 600 gr apricot jam
- 600 gr peach jam
- 60 ml white vinegar
- 3 tablespoons oil
- 6 bay leaves
- 2 tablespoons coriander seeds

✂ INSTRUCTIONS

1. Add all the ingredients together in a large bowl, leaving aside the oil, bay leaves and coriander.
2. Take a small frying pan and put on the stove. When the pan is hot, put in your oil, bay leaves and coriander seeds. When the seeds stop spluttering, pour this mixture into the chilli and tomato sauce mix.
3. Leave overnight and then put in your container and leave in the fridge or out of fridge. It lasts up to a year.
4. Serve the sweet chili sauce with chicken, meat, fish, potatoes or even Greek cheese pies!





“

When the refugees first started coming to Lesbos, I used to feed them. I used to cook food, about 100 portions, twice a week, for those waiting at the Customs Excise office.



ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό φρεσκοτριμμένες πράσινες ή κόκκινες καυτερές πιπεριές τσίλι
- 1½ λίτρο σάλτσα ντομάτας (μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κέτσαπ)
- 2 κουταλιές της σούπας λιωμένο σκόρδο
- 600 γρ. μαρμελάδα βερίκοκο
- 600 γρ. μαρμελάδα ροδάκινο
- 60 ml λευκό ξύδι
- 3 κουταλιές της σούπας λάδι
- 6 φύλλα δάφνης
- 2 κουταλιές της σούπας κόλιανδρο σε σπόρους



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προσθέτουμε όλα τα υλικά, εκτός από το λάδι, τα φύλλα δάφνης και τον κόλιανδρο, σε ένα μεγάλο μπολ.
2. Βάζουμε ένα μικρό τηγάνι στη φωτιά. Μόλις κάψει, προσθέτουμε το λάδι, τα φύλλα δάφνης και τους σπόρους κόλιανδρου. Όταν βγάλουν τα αρώματά τους, ρίχνουμε το περιεχόμενο του τηγανιού στο μείγμα της σάλτσας.
3. Αφήνουμε το μείγμα στην άκρη για ένα βράδυ. Έπειτα το αποθηκεύουμε σε δοχείο εντός ή εκτός ψυγείου. Η σάλτσα μπορεί να διατηρηθεί έως και ένα χρόνο.
4. Σερβίρουμε τη γλυκιά σάλτσα τσίλι με κοτόπουλο, κρέας, ψάρι, πατάτες, ακόμη και τυροπιτάκια!



“

Όταν οι πρόσφυγες πρωτοξεκίνησαν να έρχονται στη Λέσβο, συνήθιζα να τους ετοιμάζω φαγητό. Μαγειρεύα περίπου 100 μερίδες, δυο φορές την εβδομάδα, γι' αυτούς που περίμεναν στο κτίριο του Τελωνείου.

RECIPES FROM HOME

MAIN COURSES
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

Chicken biryani

Κοτόπουλο biryani

BY/ΤΗΣ Irene



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

120'



SERVINGS / ΜΕΡΙΔΕΣ

20

✂ INGREDIENTS

- 2 whole disjointed chickens, washed and drained
- 6 cinnamon sticks
- 4 cardamon pods
- 3 green hot chilli peppers
- 250 gr Greek yogurt
- 4 very large, grated tomatoes
- 2 large onions, sliced finely
- 2 tablespoon lemon juice
- 1 teaspoon vinegar
- 1 teaspoon turmeric powder
- 1 teaspoon coarse salt
- 4 teaspoons coriander powder
- 2½ teaspoons red chilli powder or to taste
- 2 tablespoons ginger and garlic paste (store bought or make your own, mashing equal quantities of garlic and ginger)
- 6 medium potatoes, cut in half or quarters
- 4 boiled eggs
- 250 ml oil
- 150 ml ghee or oil
- Few mint leaves
- ½ teaspoon saffron
- 400 gr raw lentils, semi cooked with a quarter teaspoon turmeric and salt to taste (boil, drain and set aside)
- 1 kg basmati rice

✂ INSTRUCTIONS

1. Heat the saffron in the microwave to crisp the strands. Crush and steep in a quarter cup of water. Leave aside 1 tablespoon saffron liquid to add to onion for topping at the end.
2. Fry onions in ghee/oil until golden and crunchy. Remove from fire, let cool and drain. Crush the onions. Set aside 1 tablespoon of fried onions for topping on the rice.
3. Fry potatoes in the same oil until light golden. Remove and set aside.
4. Place the chicken in bowl. Add the ginger and the garlic mix. Add cardamon, cinnamon, spices, onion, tomatoes and green chilli. Marinate 1 hour or leave overnight in the fridge.
5. Place the chicken in a pot with the oil from frying the onions and potatoes and brown slightly. Remove from the pot.
6. In a flat bottom pot add a little ghee or oil. Sprinkle half the cooked lentils and rice on the bottom. Place the chicken pieces on top. Add the fried potatoes.
7. Add the boiled eggs.
8. Place the remaining of lentils and rice on top and add 2 cups water.
9. Sprinkle the onion mix and the saffron in streaks on top of the rice.
10. Close tightly with a lid.
11. Place on stove until it sizzles.
12. Then remove and place in the oven at 180°C / 350°F to cook through.
13. Use the back of a spoon to check if all water has evaporated.
14. Serve hot with some Greek yogurt on the side.



“

This is the food that I grew up with. It's more the Indian cuisine, like we say. It is something that I learnt from my mum and something that has been with us for years.





ΥΛΙΚΑ

2 ολόκληρα κοτόπουλα, κομμένα,
πλυμένα και στραγγισμένα
6 ξυλάκια κανέλας
4 λοβοί κάρδαμο
3 πράσινες καυτερές πιπεριές
250 γρ. στραγγιστό γιαούρτι
4 πολύ μεγάλες τριμμένες ντομάτες
2 μεγάλα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
2 κουταλιές της σούπας χυμός λεμόνι
1 κουταλιά του γλυκού ξύδι
1 κουταλιά του γλυκού σκόνη
κουρκουμά
1 κουταλιά της γλυκού χοντρό αλάτι
4 κουταλιές του γλυκού σκόνη
κόλιανδρου
2½ κουταλιές του γλυκού κόκκινο
τσιλι ή κατα βούλψη

2 κουταλιές της σούπας τζίντζερ και
πάστα σκόρδου (έτοιμη ή
φτιαγμένη με ίσες ποσότητες
λιωμένου τζίντζερ και σκόρδου)
6 μέτριες πατάτες, κομμένες στη μέση
ή στα τέσσερα
4 βρασμένα αυγά
250 ml λάδι
150 ml ghee ή οποιοδήποτε λάδι
Λίγα φύλλα μέντα
½ κουταλιά του γλυκού σαφράν
400 γρ. φακές, μισομαγειρεμένες
με ¼ κουταλιές του γλυκού
κουρκουμά και αλάτι κατά
βούλψη (αφού βραστούν και
στραγγιστούν, μένουν στην άκρη)
1 κιλό ρύζι μπασμάτι



🔪 ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ζεσταίνουμε το σαφράν στον φούρνο μικροκυμάτων για να γίνει τραγανό. Το θρυμματίζουμε και το βάζουμε σε $\frac{1}{4}$ του φλιτζανιού νερό. Αφήνουμε στην άκρη 1 κουταλιά της σούπας από αυτό το υγρό για να το προσθέσουμε στο κρεμμύδι στο τέλος.
2. Τηγανίζουμε τα κρεμμύδια σε ghee ή σε λάδι μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανά. Αποσύρουμε από τη φωτιά, αφήνουμε να κρυώσουν και τα στραγγίζουμε. Θρυμματίζουμε τα κρεμμύδια. Αφήνουμε μια κουταλιά της σούπας από τα τηγανισμένα κρεμμύδια για να τα βάλουμε πάνω στο ρύζι.
3. Τηγανίζουμε τις πατάτες στο ίδιο λάδι μέχρι να ροδίσουν. Τις αφαιρούμε και τις βάζουμε στην άκρη.
4. Βάζουμε το κοτόπουλο σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το μείγμα από τζιντζερ και σκόρδο. Προσθέτουμε το κάρδαμο, την κανέλα, μπαχαρικά, το κρεμμύδι, τις ντομάτες και τις πράσινες πιπεριές. Μαρινάρουμε για μία ώρα ή το αφήνουμε αποβραδής στο ψυγείο.
5. Βάζουμε το κοτόπουλο σε μια κατσαρόλα με το λάδι που τηγανίσαμε και το αφήνουμε σιγά σιγά να πάρει λίγο χρώμα. Το αφαιρούμε από την κατσαρόλα.
6. Σε μια ρηχή κατσαρόλα προσθέτουμε λίγο ghee ή λάδι. Πασπαλίζουμε τις μισές φακές και το μισό ρύζι στον πάτο. Τοποθετούμε τα κομμάτια του κοτόπουλου από πάνω. Προσθέτουμε τις τηγανιτές πατάτες.
7. Προσθέτουμε τα βραστά αυγά.
8. Τοποθετούμε τις υπόλοιπες φακές και το ρύζι από πάνω και προσθέτουμε 2 φλιτζάνια νερό.
9. Πασπαλίζουμε το μείγμα κρεμμυδιού και το σαφράν πάνω από το ρύζι.
10. Κλείνουμε σφικτά την κατσαρόλα με ένα καπάκι.
11. Τοποθετούμε στη φωτιά μέχρι να τσιτσιρίσει.
12. Στη συνέχεια το αποσύρουμε από τη φωτιά και το τοποθετούμε στον φούρνο στους 180°C για να ψηθεί.
13. Χρησιμοποιούμε το πίσω μέρος του κουταλιού για να δούμε εάν έχει εξατμιστεί όλο το νερό.
14. Σερβίρουμε με στραγγιστό γιαούρτι στο πλάι.



“

Αυτό είναι το φαγητό, με το οποίο μεγάλωσα. Είναι κατ'εξοχήν ινδική κουζίνα, όπως λέμε. Το έμαθα από τη μαμά μου και είναι κάτι που μας συνοδεύει για χρόνια.



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

180'



SERVINGS / ΜΕΡΙΔΕΣ

10

Khoresh bademjan

Persian aubergine stew

Περσικό γιαχνί μελιτζάνας

BY/ΤΩΝ Alibakhsh & Mohammad

🔑 INGREDIENTS

5 kg aubergines, peeled and chopped
1½ kg tomatoes, chopped
5 green peppers, chopped
3 large onions, sliced
5 hot peppers green or red, chopped
1 teaspoon hot chili powder
Vegetable oil
120 ml tomato paste
1 teaspoon turmeric
1 teaspoon cumin
Salt

🔑 INSTRUCTIONS

1. Heat some oil in a large cooking pot and fry the onions.
2. Add the chopped tomatoes and let cook for about 20 minutes.
3. Add the chopped peppers.
4. Dilute the tomato paste with half a cup of warm water and add to the mix.
5. Add the chopped aubergines and the chili powder, turmeric and cumin.
6. Let cook for at least 1 hour in medium heat. Check occasionally to see if a bit of water is needed to maintain a stew consistency and ensure it doesn't burn.
7. Add salt to taste.
8. Serve with basmati rice.



“

ALIBAKHSH: I learned this recipe from my mother when I was little. I chose to cook this today as it is one of my favorite foods and because many people like it.



“

MOHAMMAD: In the refugee camp, where I live, there is a list of the people that can go outside – one person per family. On Sunday, nobody is allowed to leave the camp, so yesterday I had to stay in a friend's house in the city of Mytilini, to come here today at the workshop.

ΥΛΙΚΑ 

5 κιλά μελιτζάνες, ξεφλουδισμένες και κομμένες
1½ κιλό ντομάτες, κομμένες
5 πράσινες πιπεριές, κομμένες
3 μεγάλα κρεμμύδια, σε λεπτές φέτες
5 καυτερές πράσινες ή κόκκινες πιπεριές, κομμένες
1 κουταλιά του γλυκού καυτερό τσίλι
Σπορέλαιο
120 ml ντοματοπολτός
1 κουταλιά του γλυκού κourkouμάς
1 κουταλιά του γλυκού κύμινο
Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ζεσταίνουμε λίγο λάδι σε ένα μεγάλο μαγειρικό σκεύος και τηγανίζουμε τα κρεμμύδια.
2. Προσθέτουμε τις κομμένες ντομάτες και αφήνουμε να ψηθούν για 20 λεπτά.
3. Προσθέτουμε τις κομμένες πιπεριές.
4. Διαλύουμε τον ντοματοπολτό με μισό φλιτζάνι ζεστό νερό και τον προσθέτουμε στα υπόλοιπα.
5. Προσθέτουμε τις κομμένες μελιτζάνες, το τσίλι, τον κourkouμά και το κύμινο.
6. Αφήνουμε να ψηθούν για τουλάχιστον μία ώρα σε μέτρια φωτιά. Ελέγχουμε περιστασιακά για να δούμε αν χρειάζεται λίγο νερό για να διατηρείται η συνοχή του φαγητού και να βεβαιωθούμε ότι δεν καίγεται.
7. Προσθέτουμε αλάτι κατά βούληση.
8. Σερβίρουμε με ρύζι μπασμάτι.





“

ΑΛΙΒΑΚΗΣΗ: Αυτή τη συνταγή την έμαθα από τη μητέρα μου όταν ήμουν μικρός. Αυτό επέλεξα να το μαγειρέψω σήμερα καθώς είναι ένα από τα αγαπημένα μου φαγητά και επειδή αρέσει σε πολλούς.

“

ΜΟΗΑΜΜΑΔ: Στον καταυλισμό, έχουν μια λίστα με τα άτομα που μπορούν να βγουν έξω – ένα άτομο ανά οικογένεια. Την Κυριακή, δεν επιτρέπεται η έξοδος από τον καταυλισμό, έτσι χθες έπρεπε να μείνω στο σπίτι ενός φίλου στην πόλη της Μυτιλήνης, για να έρθω εδώ σήμερα στο εργαστήριο.



Halim bademjan

Persian lentils & aubergine dish

Περσικό πιάτο με φακές και μελιτζάνες

BY/ΤΟΥ Mamdou



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

180'



SERVINGS / ΜΕΡΙΔΕΣ

8

INGREDIENTS

10 aubergines
500 gr lentils
4 cloves garlic
3 onions
2 tablespoons dried mint
120 gr ground walnuts
Olive oil
Black pepper
1 tablespoon turmeric
750 gr kashk (Iranian sauce) – can be substituted
with sour cream or yogurt

INSTRUCTIONS

1. Wash the lentils and boil in a lot of water until tender. Drain and set aside, but keep the cooking water.
2. Slice the aubergines and deep fry in hot oil. Set aside.
3. Slice the onions and fry in a large cooking pot. Add the garlic and turmeric.
4. Add the cooked lentils into the onion mix in the pot and stir. Add a bit of the water they were cooked in, if needed, to create a thick casserole mix.
5. Peel the fried aubergines and add to the pot.
6. Let cook in low temperature for a few minutes and add the ground walnuts, keeping some for decoration.
7. In a small frying pan, heat 4 to 5 tablespoons of the oil up on a low heat flame. Then sprinkle the dried mint into the hot oil and stir for 2 minutes. Be careful not to let it burn.
8. Add half of the fried mint and one cup of kashk sauce/sour cream/yogurt in the lentil and aubergine mixture and keep cooking in low heat for another 15-20 minutes.
9. To serve, place the mixture in a bowl and garnish with the remaining kashk sauce/sour cream/yogurt, ground walnuts and fried mint.
10. Serve with naan bread or basmati rice.



“

This dish has a lot of similarities with the Greek dish Imam baildi. Greek culture is very similar to Middle Eastern culture. For example, I love tsipouro and we have a similar drink in Iran, called arak.





“

Αυτό το πιάτο έχει πολλές ομοιότητες με το ελληνικό ψάμι μτσιλιντί. Η ελληνική κουλτούρα μοιάζει πολύ με αυτήν της Μέσης Ανατολής. Για παράδειγμα, αγαπώ το τσίπουρο, και στο Ιράν έχουμε ένα παρόμοιο ποτό, που ονομάζεται αράκ.

ΥΛΙΚΑ

10 μελιτζάνες
500 γρ. φακές
4 σκελίδες σκόρδο
3 κρεμμύδια
2 κουταλιές της σούπας ξερός δυόσμος
120 γρ. αλεσμένα καρύδια
Ελαιόλαδο
Μαύρο πιπέρι
1 κουταλιά της σούπας κουρκουμάς
750 γρ. kashk (Ιρανική σάλτα) – μπορεί
να αντικατασταθεί με ξινή κρέμα
ή γιαούρτι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένουμε τις φακές και τις βράζουμε σε νερό μέχρι να μαλακώσουν. Τις στραγγίζουμε και τις αφήνουμε στην άκρη, αλλά κρατάμε το νερό όπου ψήθηκαν.
2. Κόβουμε τις μελιτζάνες σε φέτες και τις τηγανίζουμε σε καυτό λάδι. Τις αφήνουμε στην άκρη.
3. Κόβουμε τα κρεμμύδια σε φέτες και τα τηγανίζουμε σε μεγάλο μαγειρικό σκεύος. Προσθέτουμε το σκόρδο και τον κουρκουμά.
4. Προσθέτουμε τις μαγειρεμένες φακές στο μείγμα του κρεμμυδιού στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε λίγο από το νερό όπου είχαν βράσει, αν χρειάζεται, για να δημιουργηθεί ένα πηχτό μείγμα.
5. Ξεφλουδίζουμε τις τηγαντές μελιτζάνες και τις προσθέτουμε στην κατσαρόλα.
6. Αφήνουμε να ψηθούν σε χαμηλή θερμοκρασία για λίγα λεπτά και προσθέτουμε τα αλεσμένα καρύδια, κρατώντας μερικά για διακόσμηση.
7. Σε ένα μικρό τηγάνι ζεσταίνουμε 4 με 5 κουταλιές της σούπας λάδι σε χαμηλή φωτιά. Στη συνέχεια, πασπαλίζουμε με τον δυόσμο το καυτό λάδι και ανακατεύουμε για 2 λεπτά. Προσέχουμε να μην το αφήσουμε να καεί.
8. Στο μείγμα φακής και μελιτζάνας προσθέτουμε τον μισό τηγανισμένο δυόσμο και ένα φλιτζάνι σάλτα kashk/ξινή κρέμα/γιαούρτι και συνεχίζουμε να ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά για άλλα 15-20 λεπτά.
9. Για να σερβίρουμε, τοποθετούμε το μείγμα σε ένα μπολ και γαρνίρουμε με την υπόλοιπη σάλτα kashk/ξινή κρέμα/γιαούρτι, αλεσμένα καρύδια και τον τηγανισμένο δυόσμο.
10. Σερβίρουμε με ψωμί naan ή ρύζι μπασμάτι.

Mahshi

Stuffed vegetables with rice

Γεμιστά λαχανικά με ρύζι

BY/ΤΗΣ Jacqueline



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

150'



SERVINGS / ΜΕΡΙΔΕΣ

6

✂ INGREDIENTS

500 gr rice
Olive oil
240 ml tomato paste
250 gr cooked chickpeas
1 seasoning cube (vegetable or chicken flavor)
1 parsley bouquet
2 onions
1 kg tomatoes
500 gr lemons
3 aubergines
3 courgettes
6 green peppers
3 potatoes
1 tablespoon ground coriander
1 tablespoon cumin
1 tablespoon black pepper
1 tablespoon dried mint
1 tablespoon hot paprika
Salt

✂ INSTRUCTIONS

1. Wash the vegetables, cut off the tops and hollow them out with a knife. Be careful not to break any. Set aside until the stuffing step.
2. Keep the tops of the vegetables to be used later, during the stuffing.
3. Wash the rice and cover it with warm water. Let it rest for at least 15-30 minutes.
4. Once the rice is well rested, drain the water and add the spices (salt, black pepper, paprika, cumin, coriander, etc.) to the rice. The quantity of the spices depends on your pallet.
5. Peel and crush the garlic and add it to the rice mixture.
6. Add the juice of one lemon and two tablespoons of tomato paste to the mix.
7. Chop a couple of tomatoes and green peppers and add them to the rice.
8. Wash and chop the parsley and add it in the mix.
9. Add the dried mint and half a cup of olive oil.
10. Mix the rice stuffing until all the ingredients blend in together.
11. Add room temperature water bit by bit while mixing, until the stuffing is workable (the water would help the rice cook better inside the vegetables). ▶






“

I am an orphan, so I learnt how to make the recipe myself. This recipe is for special guests, when you want to spoil them and show a hospitality gesture! I cooked it for people inside the camp in Moria and everyone loved the food. In the camp, I can only cook when there is electricity. The conditions in the camp are very complicated.





12. Stuff the hollowed-out vegetables with the rice mix. The amount of stuffing should be up to half of the vegetable to allow room for the rice to level while cooking.
13. Place the tops as a cover to keep the mix from leaking out during the cooking part.
14. Pick a pan wide enough to contain all the stuffed vegetables, plus the sauce.
15. Put the chickpeas as a first layer, to prepare a bed for the vegetables, throw in some garlic cloves and lemon slices prepared beforehand, plus a thin layer of olive oil.
16. Place the vegetables in a way to keep them in place during the cooking.
17. Place some more garlic and lemon slices around the vegetables.
18. Mix the tomato paste with 1 lt of hot water and pour it on top; the sauce needs to cover the stuffed vegetables. If the prepared sauce isn't enough, add hot water to compensate.
19. Throw in the seasoning cube.
20. To ensure that the vegetables stay put during the boiling phase, cover them with a large plate and place a casserole filled with water on top.
21. Cook at high heat for 40 minutes and then, with a fork, poke the vegetables to assess their cooking every 15 minutes.
22. Each time you check, watch out for the sauce level, if it decreases, add hot water in small intakes to help balance it.
23. The dish takes about 1 to 1h 30' until full cooking. When ready, let it rest in the pan for about 15-20 minutes to allow the sauce to thicken.

👉 **ΥΛΙΚΑ** 

500 γρ ρύζι
 Ελαιόλαδο
 240 ml πελτές ντομάτας
 250 gr μαγειρεμένα ρεβίθια
 1 κύβος ζωμού (λαχανικών ή κοτόπουλου)
 1 ματσάκι μαιντανός
 2 κρεμμύδια
 1 κιλό ντομάτες
 500 γρ. λεμόνια
 3 μελιτζάνες
 3 κολοκυθάκια
 6 πράσινες πιπεριές
 3 πατάτες
 1 κουταλιά της σούπας σκόνη κόλιανδρου
 1 κουταλιά της σούπας κύμινο
 1 κουταλιά της σούπας μαύρο πιπέρι
 1 κουταλιά της σούπας ξερός δυόσμος
 1 κουταλιά της σούπας καυτερή πάπρικα
 Αλάτι



👉 **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Πλένουμε τα λαχανικά, κόβουμε τις κορυφές και αδειάζουμε το εσωτερικό τους με ένα μαχαίρι. Προσέχουμε να μην τρυπήσει κανένα. Τα αφήνουμε στην άκρη μέχρι τη στιγμή της γέμισης.
2. Κρατάμε τις κορυφές των λαχανικών για να τις χρησιμοποιήσουμε αργότερα, κατά τη διάρκεια της γέμισης.
3. Πλένουμε το ρύζι και το σκεπάζουμε με ζεστό νερό. Το αφήνουμε να ξεκουραστεί για τουλάχιστον 15-30 λεπτά.
4. Μόλις ξεκουραστεί καλά το ρύζι, στραγγίζουμε το νερό και προσθέτουμε τα μπαχαρικά (αλάτι, μαύρο πιπέρι, πάπρικα, κύμινο, κόλιανδρο κλπ.) στο ρύζι. Η ποσότητα εξαρτάται από το πόσο μας αρέσουν τα μπαχαρικά.
5. Καθαρίζουμε και λιώνουμε το σκόρδο και το προσθέτουμε στο μείγμα του ρυζιού.
6. Προσθέτουμε στο μείγμα τον χυμό ενός λεμονιού και δύο κουταλιές της σούπας πελτέ ντομάτας.
7. Ψιλοκόβουμε δύο ντομάτες και δύο πράσινες πιπεριές και τις προσθέτουμε στο ρύζι.
8. Πλένουμε και ψιλοκόβουμε τον μαιντανό και τον προσθέτουμε στο μείγμα.
9. Προσθέτουμε τον δυόσμο και μισό φλιτζάνι ελαιόλαδο.
10. Ανακατεύουμε τη γέμιση ρυζιού μέχρι να ενσωματωθούν όλα τα υλικά μεταξύ τους.
11. Προσθέτουμε λίγο λίγο νερό σε θερμοκρασία δωματίου ενώ ανακατεύουμε, μέχρι η γέμιση να δουλεύεται εύκολα (το νερό θα βοηθήσει το ρύζι να ψηθεί καλύτερα μέσα στα λαχανικά). ▶





“

Είμαι ορφανή, οπότε έμαθα μόνη μου να φτιάχνω τη συνταγή. Αυτή η συνταγή είναι για ξεχωριστούς προσκεκλημένους, όταν θέλετε να τους περιποιηθείτε και να φανείτε φιλόξενοι! Μαγειρεύω αυτό το πιάτο για τους ανθρώπους μέσα στον καταυλισμό στη Μόρια και άρεσε σε όλους. Στον καταυλισμό μπορώ να μαγειρέψω μόνο όταν υπάρχει ρεύμα. Οι συνθήκες διαβίωσης στον καταυλισμό είναι πολύ περίπλοκες.



12. Γεμίζουμε τα λαχανικά που είχαμε αδειάσει με το μείγμα ρυζιού. Η ποσότητα της γέμισης πρέπει να φτάνει μέχρι τη μέση του λαχανικού για να αφήσει χώρο στο ρύζι να διογκωθεί κατά το μαγείρεμα.
13. Τοποθετούμε τις κορυφές ως καπάκια για να μη χυθεί το μείγμα στη διάρκεια του μαγειρέματος.
14. Διαλέγουμε ένα μαγειρικό σκεύος αρκετά φαρδύ ώστε να χωρέσει όλα τα γεμιστά λαχανικά, συν τη σάλτσα.
15. Βάζουμε τα ρεβίθια ως πρώτη στρώση για να ετοιμάσουμε μια βάση για τα λαχανικά, ρίχνουμε μέσα μερικές σκελίδες σκόρδο και φέτες λεμονιού που έχουμε ετοιμάσει από πριν, συν μια λεπτή στρώση ελαιόλαδο.
16. Τοποθετούμε τα λαχανικά με τέτοιο τρόπο ώστε να διατηρηθούν στη θέση τους κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.
17. Τοποθετούμε λίγο ακόμα σκόρδο και φέτες λεμονιού γύρω από τα λαχανικά.
18. Ανακατεύουμε τον πελτέ ντομάτας με ένα λίτρο ζεστό νερό και τον χύνουμε πάνω από τα λαχανικά· η σάλτσα πρέπει να σκεπάσει τα γεμιστά. Αν η σάλτσα δεν είναι αρκετή, προσθέτουμε όσο ζεστό νερό χρειάζεται.
19. Ρίχνουμε τον κύβο ζωμού.
20. Για να βεβαιωθούμε ότι τα λαχανικά θα παραμείνουν στη θέση τους στη φάση του βρασμού, τα σκεπάζουμε με ένα μεγάλο πιάτο και τοποθετούμε από πάνω μια κατσαρόλα γεμάτη νερό.
21. Ψήνουμε σε δυνατή φωτιά για 40 λεπτά και στη συνέχεια, με ένα πιρούνι, τρυπάμε τα λαχανικά για να δοκιμάσουμε το ψήσιμό τους κάθε 15 λεπτά.
22. Κάθε φορά που δοκιμάζουμε, προσέχουμε το επίπεδο της σάλτσας. Εάν μειωθεί, προσθέτουμε ζεστό νερό σε μικρές δόσεις για να κρατηθεί σε ισορροπία.
23. Το πιάτο χρειάζεται περίπου μία έως μιάμιση ώρα μέχρι να μαγειρευτεί πλήρως. Όταν είναι έτοιμο, το αφήνουμε να ξεκουραστεί στο τηγάνι για περίπου 15-20 λεπτά πριν το σερβίρουμε.



Ndolè

Spinach stew with beef and shrimp

Σπανάκι γιαχνί με μοσχάρι και γαρίδες

BY/ΤΗΣ Elisabeth



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

90'



SERVINGS / ΜΕΡΙΑΔΕΣ

8

🔑 INGREDIENTS

1 kg lean beef, cut in cubes
500 gr ndolè (bitter leaf) or frozen spinach
500 gr raw peanuts
500 gr potatoes
250 gr large shrimps
3 large onions
1 garlic clove
1 leek
1 lt oil
Parsley
Ginger

🔑 INSTRUCTIONS

1. Boil the peanuts for 10 minutes. Drain them and wash a few times to remove the skins. You don't have to remove all of them.
2. Put water to boil. Add soda bicarbonate and salt
3. Add the ndolè or spinach.
4. Cook for about 15 minutes, until the water starts boiling again and the leaves are soft.
5. Drain and rinse the spinach. Press in your hands until the water is gone and set aside.
6. Clean and chop the garlic and onion.
7. Wash the leek and cut in thin slices, both white and green parts.
8. Heat the oil in a medium-sized pan and add the meat cut in small squares and half the chopped onions. Add salt.
9. Close the lid and let cook in high heat until the meat turns gold.
10. Add 1 lt of water and let cook for 45 minutes at least, until the meat gets very soft. Add water if needed, to ensure the meat does not burn.
11. Put in the peanuts with the rest of onion, ginger and garlic in a mixer, and add a bit of water. Mix until until it becomes creamy.
12. Peel the potatoes and cut them in four. Boil them in salty water until soft but still firm. Drain and set aside. ▶





“

I chose to make Ndolé today, a recipe that comes from the tribe Duala – not my tribe Bassa. In general, all African foods are expensive to be cooked here. I am confident that you are going to love it though!





13. When the meat is soft, remove from the pot.
14. In a clean large pot, add a bit of oil and put the peanut, garlic and onion paste. Keep stirring. Add a glass of water and let cook for 10 minutes, stirring every so often, so it doesn't stick to the pan.
15. Add the meat in the peanut mixture in the pot and cook for 10 minutes in high heat.
16. Add the leeks and let cook for 10 minutes in high heat, stirring occasionally so the mixture doesn't stick.
17. Deep fry the boiled potatoes until golden.
18. Add the ndolè/spinach to the peanut and meat mixture. Cook for 10 minutes while stirring. Do not cover the pot.
19. Wash and dry the shrimp.
20. In a separate pan, fry some oil and add sliced onions and shrimp.
21. Serve the potatoes with parsley in a bowl.
22. Serve the meat, peanut and spinach mix in a bowl and garnish with the fried shrimp.



“

My dream is to return to Cameroon in ten years, when I will be ready to start an NGO for women and children's rights. I know that I am in a better and stronger place right now and I won't be afraid anymore. I am not the same person I was when I left Cameroon.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό άπαχο μοσχαρίσιο κρέας,
κομμένο σε κύβους
500 γρ. κατεψυγμένο ndolè
(πικρό φύλλο) ή σπανάκι
500 γρ. ωμά φιστίκια
500 γρ. πατάτες
250 γρ. γαρίδες μεγάλες
3 μεγάλα κρεμμύδια
1 σκελίδα σκόρδο
1 πράσο
1 λίτρο λάδι
Μαϊντανός
Τζίντζερ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράζουμε τα φιστίκια για 10 λεπτά. Τα στραγγίζουμε και τα πλένουμε μερικές φορές για να φύγουν οι φλούδες. Δεν χρειάζεται να φύγουν όλες.
2. Σε μια μεσαίου μεγέθους κατσαρόλα βάζουμε νερό να βράσει. Προσθέτουμε σόδα και αλάτι.
3. Προσθέτουμε το ndolè ή το σπανάκι.
4. Ψήνουμε για περίπου 15 λεπτά, μέχρι να ξαναβράσει το νερό και να μαλακώσουν τα φύλλα.
5. Στραγγίζουμε και ξεπλένουμε το σπανάκι. Πιέζουμε με τα χέρια μας μέχρι να φύγει το νερό και αφήνουμε στην άκρη.
6. Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το κρεμμύδι.
7. Πλένουμε το πράσο και το κόβουμε σε λεπτές φέτες, και το λευκό και το πράσινο τμήμα του.
8. Σε ένα μεσαίου μεγέθους τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι και προσθέτουμε το κρέας κομμένο σε μικρά κυβάκια, καθώς και το μισό ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Προσθέτουμε αλάτι.
9. Κλείνουμε το καπάκι και αφήνουμε το κρέας να ψηθεί σε δυνατή φωτιά μέχρι να ροδίσει.
10. Προσθέτουμε ένα λίτρο νερό και αφήνουμε να ψηθεί για τουλάχιστον 45 λεπτά, μέχρι το κρέας να μαλακώσει πολύ. Προσθέτουμε νερό εάν χρειάζεται, για να βεβαιωθούμε ότι το κρέας δεν καίγεται. ▶



“

Επέλεξα να φτιάξω το Ndolé σήμερα, μια συνταγή που προέρχεται από τη φυλή Duala – όχι τη φυλή μου, την Bassa. Γενικά, όλα τα αφρικανικά φαγητά είναι ακριβά για να παρασκευαστούν εδώ. Είμαι όμως σίγουρη ότι θα το λατρέψετε!



“

Το όνειρό μου είναι να επιστρέψω στο Καμερούν σε δέκα χρόνια, όταν θα είμαι έτοιμη να κάνω μια ΜΚΟ για τα δικαιώματα των γυναικών και των παιδιών. Ξέρω ότι είμαι πιο δυνατή αυτή τη στιγμή και δεν φοβάμαι πια. Δεν είμαι ο ίδιος άνθρωπος που ήμουν όταν έφυγα από το Καμερούν.

11. Βάζουμε στο μίξερ τα φιστίκια με το κρεμμύδι, το τζίντζερ και το σκόρδο και προσθέτουμε λίγο νερό. Χτυπάμε μέχρι το μείγμα να γίνει κρεμώδες.
12. Ξεφλουδίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε στα τέσσερα. Τις βράζουμε σε αλμυρό νερό μέχρι να μαλακώσουν, αλλά χωρίς να λιώσουν. Στραγγίζουμε και τις αφήνουμε στην άκρη.
13. Όταν μαλακώσει το κρέας, το αφαιρούμε από την κατσαρόλα.
14. Σε μια μεγάλη καθαρή κατσαρόλα ρίχνουμε λίγο λάδι και βάζουμε τον πολτό του κρεμμυδιού με το φυστίκι και το σκόρδο. Συνεχίζουμε να ανακατεύουμε. Προσθέτουμε ένα ποτήρι νερό και αφήνουμε να μαγειρευτεί για 10 λεπτά, ανακατεύοντας κάθε τόσο για να μην κολλήσει στο τηγάνι.
15. Προσθέτουμε το κρέας στο μείγμα των φιστικιών και ψήνουμε για 10 λεπτά σε δυνατή φωτιά.
16. Προσθέτουμε τα πράσα και τα αφήνουμε να βράσουν για 10 λεπτά σε δυνατή φωτιά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα για να μην κολλήσει το μείγμα.
17. Τηγανίζουμε τις βραστές πατάτες μέχρι να ροδίσουν.
18. Προσθέτουμε το ndolè/σπανάκι στο μείγμα φιστικιών και κρέατος. Ψήνουμε για 10 λεπτά ανακατεύοντας. Δεν σκεπάζουμε την κατσαρόλα.
19. Πλένουμε και στεγνώνουμε τις γαρίδες.
20. Σε ένα τηγάνι τσιγαρίζουμε λίγο λάδι και προσθέτουμε το κομμένο κρεμμύδι και τις γαρίδες.
21. Σερβίρουμε τις πατάτες με μαϊντανό σε ένα μπολ.
22. Σερβίρουμε το μείγμα με το κρέας, τα φυστίκια και το σπανάκι σε ένα μπολ και γαρνίρουμε με τις τηγανητές γαρίδες.



Pastitsio

Greek pasta dish with ground meat & béchamel

Πασίτσιο

BY Olga / ΤΗΣ Όλγας



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

120'



SERVINGS / ΜΕΡΙΔΕΣ

12

✂ INGREDIENTS

500 gr of thick spaghetti or rigatoni
800 gr ground beef
3 tomatoes, chopped
2 medium onions, finely chopped
2 cloves garlic, crushed
2 tablespoons tomato paste
200 gr grated gruyere cheese
200 gr mixed grated cheeses
100 gr butter
100 gr flour
1 lt milk
4 eggs
½ teaspoon nutmeg
Salt and pepper
Olive oil
1 tablespoon of sugar

✂ INSTRUCTIONS

GROUND MEAT

1. Place a large pan over high heat.
2. Add 2 tablespoons of olive oil, the finely chopped onions and 1 tablespoon granulated sugar.
3. Sauté for 3-4 minutes, until the onions caramelize nicely.
4. Add the garlic and continue to sauté.
5. Add the tomato paste and sauté for at least 2 minutes. It is important to sauté the tomato paste to give it a more intense flavour.
6. Add the ground meat. Break it up with a wooden spoon and brown for 4-5 minutes. At this point you may need to add another 2 tablespoons of olive oil.
7. Add the chopped tomatoes.
8. Turn the heat down to low and simmer for 10-20 minutes, until the sauce reduces and the ground meat is cooked.
9. When ready, remove from heat, add a lightly beaten egg and set aside until needed.

BÉCHAMEL SAUCE

10. Heat the butter in a medium sized pot over medium heat. As soon as it melts (do not let it burn), add the flour. Beat with a hand whisk and sauté the flour for a few minutes.
11. Scrape down the sides of the pot to release any flour, so it doesn't burn.
12. Add the milk, in small batches, whisking continuously so that no lumps form in the mixture. ▶





“

I found the idea of the cooking workshops interesting, because it was a rare chance to spend time with different people, share emotions and ideas, breaking the barrier of cultural differences.



13. The mixture will be quite thick at first. You need to be persistent and patient. As you add more and more of the milk, you will see how the béchamel sauce starts to become nice and creamy.
14. When the béchamel sauce starts to thicken, you have to be very careful not to let it burn at the bottom. Whisk continuously to avoid this.
15. When ready, remove from heat and add salt, pepper, nutmeg and all of the grated cheeses, apart from 1 tablespoon which will be added at the end of the recipe.
16. To complete, add 2 eggs and one yolk and nutmeg and whisk to incorporate.
17. Set aside until needed.

PASTA

18. Add the pasta to a pot full of salted water. Boil 1-2 minutes less than the instructions on the box. The pasta needs to be al dente because it will be cooked further in the oven, so do not overcook.
19. Brush a baking tin with olive oil.
20. When the pasta is ready, drain and spread in the baking tin.
21. Add the remaining egg white, lightly beaten.
22. Season to taste and set aside until needed.

TO ASSEMBLE

23. Preheat oven to 180°C / 350°F Fan.
24. Bring back the baking tin containing the pasta mixture.
25. Spread the ground meat mixture over the pasta in the baking tin.
26. Pour the béchamel sauce over the ground meat.
27. Last, sprinkle the reserved grated cheeses over the top. You can also add some small cubes of butter.
28. Bake for 40 minutes or until the béchamel turns golden brown.

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. χοντρά μακαρόνια ή ριγκατόνι
800 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς
3 ντομάτες, ψιλοκομμένες
2 μέτρια κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
2 κουταλιές της σούπας πελτές ντομάτας
200 γρ. τριμμένη γραβιέρα
200 γρ. ανάμεικτα τριμμένα τυριά
100 γρ. βούτυρο
100 γρ. αλεύρι
1 λίτρο γάλα
4 αυγά
½ κουταλιά του γλυκού μοσχοκάρυδο
Αλατοπίπερο
Ελαιόλαδο
1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ΚΙΜΑΣ

1. Τοποθετούμε ένα μεγάλο τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
2. Προσθέτουμε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και 1 κουταλιά της σούπας κρυσταλλική ζάχαρη.
3. Σοτάρουμε για 3-4 λεπτά, μέχρι να καραμελώσουν καλά τα κρεμμύδια.
4. Προσθέτουμε το σκόρδο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα.
5. Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και σοτάρουμε για τουλάχιστον 2 λεπτά. Είναι σημαντικό να σοτάρουμε τον πελτέ ντομάτας ώστε να αποκτήσει πιο έντονη γεύση.
6. Προσθέτουμε τον κιμά. Τον διαλύουμε με μια ξύλινη κουτάλα και τον ροδίζουμε για 4-5 λεπτά. Σε αυτό το σημείο ίσως χρειαστεί να προσθέσουμε άλλες 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο.
7. Προσθέτουμε τις ψιλοκομμένες ντομάτες.
8. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 10-20 λεπτά, μέχρι να ελαττωθεί η σάλτσα και να ψηθεί ο κιμάς.
9. Όταν είναι έτοιμο, το αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε ένα ελαφρά χτυπημένο αυγό και αφήνουμε στην άκρη μέχρι να χρειαστεί.

ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΕΣΑΜΕΛ

10. Ζεσταίνουμε το βούτυρο σε μια μεσαίου μεγέθους κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Μόλις λιώσει (δεν το αφήνουμε να κάψει), προσθέτουμε το αλεύρι. Χτυπάμε με ένα σύρμα χειρός και σοτάρουμε το αλεύρι για λίγα λεπτά.
11. Ξύνουμε τα πλαϊνά της κατσαρόλας ώστε να φύγει το αλεύρι, για να μην καεί.
12. Προσθέτουμε το γάλα, σε μικρές δόσεις, ανακατεύοντας συνεχώς για να μη σχηματιστούν σβώλοι στο μείγμα.
13. Το μείγμα θα είναι αρκετά πηχτό στην αρχή. Πρέπει να είμαστε επίμονοι και υπομονετικοί. Καθώς προσθέτουμε όλο και περισσότερο γάλα, θα δούμε πως η σάλτσα μπεσαμέλ αρχίζει να γίνεται ωραία και κρεμώδης. ▶





14. Όταν η σάλτσα μπεσαμέλ αρχίσει να πήζει, πρέπει να προσέξουμε πολύ να μην καεί στον πάτο. Ανακατεύουμε συνεχώς για να το αποφύγουμε.
15. Όταν είναι έτοιμη, την αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο και όλα τα τριμμένα τυριά, εκτός από 1 κουταλιά της σούπας που θα προστεθεί στο τέλος της συνταγής.
16. Για να ολοκληρώσουμε, προσθέτουμε 2 αυγά και έναν κρόκο καθώς και μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε μέχρι να ενσωματωθούν.
17. Αφήνουμε στην άκρη μέχρι να χρειαστεί.

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

18. Προσθέτουμε τα ζυμαρικά σε μια κατσαρόλα γεμάτη με αλατισμένο νερό. Βράζουμε 1-2 λεπτά λιγότερο από τις οδηγίες στη συσκευασία. Πρέπει να είναι al dente γιατί θα ψηθούν περαιτέρω στον φούρνο, οπότε δεν πρέπει να παραβράσουν.
19. Αλείφουμε ένα ταψί με ελαιόλαδο.
20. Όταν τα ζυμαρικά είναι έτοιμα, τα στραγγίζουμε και τα απλώνουμε στο ταψί.
21. Προσθέτουμε το υπόλοιπο ασπράδι, ελαφρά χτυπημένο.
22. Αλατοπιπερώνουμε κατά βούληση και αφήνουμε στην άκρη μέχρι να χρειαστεί.

ΣΥΝΘΕΣΗ

23. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C, στον αέρα.
24. Φέρνουμε το ταψί που περιέχει το μείγμα των ζυμαρικών.
25. Απλώνουμε το μείγμα του κιμά πάνω από τα ζυμαρικά στο ταψί.
26. Περικύνουμε με τη σάλτσα μπεσαμέλ τον κιμά.
27. Τέλος, πασπαλίζουμε από πάνω με τα υπόλοιπα τριμμένα τυριά. Μπορούμε επίσης να προσθέσουμε μερικούς μικρούς κύβους βουτύρου.
28. Ψήνουμε για 40 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει η μπεσαμέλ.



“

Βρήκα ενδιαφέρουσα την ιδέα των εργαστηρίων μαγειρικής, γιατί ήταν μια σπάνια ευκαιρία να περάσω χρόνο με διαφορετικούς ανθρώπους, να μοιραστώ συναισθήματα και ιδέες, σπάζοντας το φράγμα των πολιτισμικών διαφορών.

Spinach & Tuna with African fufu

Σπανάκι και τόνος με αφρικανική φουφού

BY/ΤΩΝ Nely & Sandra



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

90'



SERVINGS / ΜΕΡΙΑΔΕΣ

6

✂ INGREDIENTS

1 kg fine semolina
500 gr fresh spinach
1 kg fresh tuna fish, cut into bite-size pieces
500 gr shrimp or large prawns
1 large onion, chopped
1 garlic clove mashed, plus 1 clove chopped
3 large tomatoes, chopped
2 bay leaves
330 ml olive oil
Ground ginger, salt and white pepper

✂ INSTRUCTIONS

1. Sauté the onions in half the oil in a large cooking pot in medium heat, until translucent. Add the mashed garlic and cook until fragrant.
2. Meanwhile, in another pan, simmer just enough water to blanch the spinach. Drain thoroughly, reserving some water.
3. Add the tuna, seasoned with salt and white pepper, to the pan with the onion and cook at medium heat until the fish begins to turn color.
4. Add the chopped tomatoes and simmer until they begin to soften.
5. In a third pan, heat the remaining oil, season the shrimp with pepper and ground ginger, sauté for about 2 minutes.
6. Add the spinach to the tuna and tomatoes.
7. Plate the tuna, spinach and tomatoes, adding shrimp on top.
8. Serve with fufu (see recipe below).

FUFU

9. Bring ½ lt of water to boil and reduce heat.
10. Add the semolina and stir continuously for about 10 minutes, until the mix becomes a thick dough.
11. Serve the fufu with the tuna, shrimp, tomatoes and spinach.





“

NELY: I can cook for many people and I feel good. When I cook I feel better, because I don't think about anything, only cooking.





“

NELY: Μπορώ να μαγειρεύω για πολλούς ανθρώπους και νιώθω ωραία. Όταν μαγειρεύω νιώθω καλύτερα, γιατί δεν σκέφτομαι τίποτα άλλο, μόνο τη μαγειρική.





ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό σιμιγδάλι ψιλό
- 500 γρ. φρέσκο σπανάκι
- 1 κιλό φρέσκος τόνος, κομμένος σε κυβάκια
- 500 γρ. μεγάλες γαρίδες
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδου, λιωμένη
- 1 σκελίδα σκόρδου, ψιλοκομμένη
- 3 μεγάλες ντομάτες, ψιλοκομμένες
- 2 φύλλα δάφνης
- 330 ml ελαιόλαδο
- Τριμμένο τζίντζερ, αλάτι και άσπρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σοτάρουμε το κρεμμύδι, χρησιμοποιώντας το μισό φλιτζάνι ελαιόλαδο, σε μέτρια φωτιά μέχρι να γυαλίσει. Προσθέτουμε το λιωμένο σκόρδο και ψήνουμε μέχρι να μυρίσει.
2. Παράλληλα, σε άλλο σκεύος, σιγοβράζουμε νερό τόσο ώστε να ζεματίσουμε το σπανάκι. Στραγγίζουμε καλά και κρατάμε λίγο από το νερό.
3. Βάζουμε αλάτι και λευκό πιπέρι στον τόνο, τον προσθέτουμε στην κατσαρόλα με το κρεμμύδι και ψήνουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι το ψάρι να αλλάξει χρώμα.
4. Προσθέτουμε τις ψιλοκομμένες ντομάτες και σιγοβράζουμε μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν.
5. Σε ένα τρίτο τηγάνι ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σοτάρουμε τις γαρίδες, αφού πρώτα τις έχουμε καρυκέψει με πιπέρι και τζίντζερ, για περίπου 2 λεπτά.
6. Προσθέτουμε το σπανάκι στον τόνο με τις ντομάτες.
7. Για το σερβίρισμα, τοποθετούμε σε ένα πιάτο τον τόνο, το σπανάκι και τις ντομάτες, προσθέτοντας από πάνω τις γαρίδες.
8. Σερβίρουμε με φουφού (για τη συνταγή βλέπε παρακάτω).

ΦΟΥΦΟΥ

9. Βράζουμε μισό λίτρο νερό και χαμηλώνουμε την φωτιά.
10. Προσθέτουμε το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε συνεχώς για περίπου 10 λεπτά, μέχρι το μείγμα να γίνει μια πηχτή ζύμη.
11. Σερβίρουμε τη φουφού μαζί με τον τόνο, τις γαρίδες, τις ντομάτες και το σπανάκι.



Stuffed tomatoes & peppers

Γεμιστές ντομάτες και πιπεριές

BY Dimitra / ΤΗΣ Δήμητρας



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

120'



SERVINGS / ΜΕΡΙΔΕΣ

6

INGREDIENTS

- 5 large tomatoes, tops carefully cored and saved, pulp removed and coarsely chopped
- 5 large green peppers, tops carefully cored and saved, seeds and spines removed
- 150 gr feta cheese (skip the feta cheese for a vegan version)
- 120 gr carolina rice, rinsed
- 1 onion, grated
- 1 zucchini, grated (discard excess water)
- 1 garlic clove, minced
- 3 medium potatoes, quartered
- 85 gr pine nuts
- 85 gr raisins
- 2 tablespoons fresh parsley, finely chopped (save the stalks)
- 2 tablespoons fresh mint, finely chopped
- 2 tablespoons fresh basil, finely chopped
- Smoked paprika, hot paprika, chilli flakes, salt and pepper to taste
- ½ lt olive oil

INSTRUCTIONS

1. In a large bowl, mix together the rice, zucchini, onion and garlic, half the chopped tomatoes, the feta cheese, the herbs, and the pine nuts and raisins.
2. Stir in the oil, the smoked and hot paprika, salt and pepper, and mix well.
3. Fill the tomatoes and peppers with the mixture (there should be one spoonful for each tomato/pepper).
4. Place the stuffed tomatoes and peppers in a baking tin along with the coarsely chopped tomatoes, the potatoes, and the leftover parsley stalks.
5. Put the 'lids' on the tomatoes and peppers, drizzle with oil, sprinkle with salt and pepper, and bake in a preheated oven at 200°C / 400°F for at least 1 hour.
6. When the lids appear well cooked, the tomatoes and peppers are ready. Serve with potatoes.





“

I am from Lesvos, I was born and raised here. My grandparents were from Asia Minor and came to Lesvos as refugees. I made the Asia Minor version, just like my grandmother did, where we put pine nuts and raisins together with the rice.





✂️ ΥΛΙΚΑ 🌿

5 μεγάλες ντομάτες από τις οποίες έχουμε αφαιρέσει προσεκτικά τις κορυφές τις οποίες και κρατάμε, καθώς και την ψίχα που την φιλοκόβουμε

5 μεγάλες πράσινες πιπεριές από τις οποίες έχουμε αφαιρέσει προσεκτικά τις κορυφές τις οποίες και κρατάμε, καθώς και το εσωτερικό τους και τους σπόρους

150 γρ. τυρί φέτα (μπορεί να παραληφθεί εάν θέλουμε το πιάτο να είναι βίγκαν)

120 γρ. ρύζι καρολίνα, το οποίο ξεπλένουμε

1 κρεμμύδι, τριμμένο

1 κολοκυθάκι, τριμμένο (το στραγγίζουμε για να φύγουν τα υγρά)

1 σκελίδα σκόρδο, φιλοκομμένη
3 μεσαίου μεγέθους πατάτες, κομμένες στα τέσσερα

85 γρ. κουκουάρι

85 γρ. σταφίδες

2 κουταλιές τη σούπας φρέσκος μαιντανός, φιλοκομμένος (κρατάμε τα κοτσάνια)

2 κουταλιές της σούπας φρέσκος δυόσμος, φιλοκομμένος

2 κουταλιές της σούπας φρέσκος βασιλικός, φιλοκομμένος

Καπνιστή πάπρικα, καυτερή πάπρικα, μπούκοβο, αλάτι και πιπέρι κατά βούληση

1/3 του λίτρου ελαιόλαδο



🔪 ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μεγάλο μπολ αναμειγνύουμε το ρύζι, το κολοκυθάκι, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τη μισή ποσότητα της ψιλοκομμένης ψίχας από τις ντομάτες, τη φέτα, τα μυρωδικά, το κουκουνάρι και τις σταφίδες.
2. Προσθέτουμε το λάδι, την καπνιστή και την καυτερή πάπρικα, αλάτι και πιπέρι, και ανακατεύουμε καλά.
3. Γεμίζουμε τις ντομάτες και τις πιπεριές με το μείγμα (αναλογεί περίπου μια κουταλιά της σούπας για κάθε ντομάτα/πιπεριά).
4. Τοποθετούμε τις γεμιστές ντομάτες και πιπεριές σε ένα ταψί μαζί με την υπόλοιπη ψίχα από τις ντομάτες, τις πατάτες και τα κοτσάνια του μαϊντανού.
5. Τοποθετούμε τα «καπάκια» πάνω στις ντομάτες και στις πιπεριές, περικλύνουμε με ελαιόλαδο, πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για τουλάχιστον μία ώρα.
6. Όταν τα «καπάκια» φανούν καλά ψημένα, τότε οι ντομάτες και οι πιπεριές είναι έτοιμες. Σερβίρουμε με πατάτες.



“

Είμαι από τη Λέσβο, γεννήθηκα και μεγάλωσα εκεί. Οι παππούδες μου ήταν από τη Μικρά Ασία και ήρθαν στη Λέσβο πρόσφυγες. Η συνταγή είναι η μικρασιατική εκδοχή, όπως ακριβώς την έκανε η γιαγιά μου, όπου βάζουμε κουκουνάρι και σταφίδες μαζί με το ρύζι.

Aushak

Afghan dumplings

Αφγανικά ραβιόλια

BY/TΩΝ Somayeh & Mahbobeh



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

150'



SERVINGS / ΜΕΡΙΔΕΣ

24

🔪 INGREDIENTS

1 kg ground beef
 ½ kg frozen spinach
 2 onions, chopped
 4 cloves garlic, minced
 1 can of red kidney beans, strained
 4 tomatoes, chopped
 12 green onions, chopped
 2 red peppers or 1 red and 1 orange, thinly sliced
 1 teaspoon turmeric
 Parsley for decoration
 ¼ teaspoon ground black pepper
 500 gr Greek yogurt
 Salt
 500 gr flour
 250 gr warm water

🔪 INSTRUCTIONS

1. To prepare the dumplings dough, sift the flour with 1 teaspoon of salt into a mixing bowl. Slowly mix in as much warm water is required (about 1 cup), until a stiff dough is formed. Knead on a clean work surface for 5-10 minutes, until the dough is elastic and shiny. Cover with a damp cloth and set aside for about 1 hour.
2. Sauté the onion over medium heat in a large cooking pot, in 3 tablespoons of the olive oil, until tender and translucent. Add the garlic and sauté another minute.
3. Add the beef and sauté until cooked through, breaking it up like finely minced bolognese. Add the chopped tomatoes, sliced peppers, 1½ teaspoon of the salt and the turmeric. Cook over low heat, stirring regularly for 20 minutes. Add the can of red kidney beans, strained.
4. While the meat is cooking, finely chop the green onions, both green and white parts. Heat the remaining tablespoon of olive oil in a sauté pan over medium heat and add the green onions, 1 teaspoon of the salt, and the spinach. Turn heat to low and sauté until tender, 10 minutes.
5. Remove the spinach and green onion mix and drain excess liquids. The mix should be firm.
6. Divide the dough into small balls and roll out to discs of a thickness of 1.5 mm. ▶





“

ΜΑΗΒΟΒΕΗ: My mother taught me this recipe and all Afghan recipes because I was the oldest girl in the house so I had to cook. When our neighbour makes bolani, which is also Afghan food, I miss my mother because my mother loved bolani.





7. To assemble the dumplings, fill a small bowl with water. Set the dough discs on your work surface, dip the tip of your finger in the water and moisten the edges of the discs. The water will serve as glue for the dumpling.
8. Put about a teaspoon of the spinach and green onion mix in the centre of the disc. Fold the dough in half over the green mix, in the shape of a half moon. Use the tip of your finger to firmly press the edges of the dough together, to form a tight seal.
9. While you are assembling the dumplings, bring a large pot of water to a gentle boil. Once all the dumplings are done, immerse them in the water and boil for about 4 minutes.
10. Scoop the cooked dumplings out of the water with a slotted spoon, a few at a time, and arrange on a large platter.
11. Stir the yogurt until it becomes creamy.
12. Spoon the creamy yogurt over the dumplings and the ground meat on top of that. Sprinkle with chopped parsley and serve immediately.





ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μοσχαρίσιος κιμάς
- 500 γρ. κατεψυγμένο σπανάκι
- 2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1 κονσέρβα κόκκινα φασόλια, στραγγισμένα
- 4 ντομάτες, ψιλοκομμένες
- 12 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 2 κόκκινες πιπεριές (ή μία κόκκινη και μία πορτοκαλί), σε λεπτές φέτες
- 1 κουταλιά του γλυκού κουρκουμά Μαϊντανός για τη διακόσμηση
- ¼ κουταλιάς του γλυκού τριμμένο μαύρο πιπέρι
- 500 γρ. στραγγιστό γιαούρτι
- Αλάτι
- 500 γρ. αλεύρι
- 250 γρ. ζεστό νερό



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Για να ετοιμάσουμε τη ζύμη για τα ραβιόλια, αναμειγνύουμε το αλεύρι με ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι σε ένα μεγάλο μπολ. Σιγά σιγά προσθέτουμε όσο ζεστό νερό χρειάζεται (περίπου ένα φλιτζάνι) μέχρι να δημιουργηθεί μια σφιχτή ζύμη. Ζυμώνουμε σε καθαρή επιφάνεια εργασίας για 5-10 λεπτά, μέχρι η ζύμη να γίνει ελαστική και γυαλιστερή. Σκεπάζουμε τη ζύμη με ένα νωπό ύφασμα και την αφήνουμε για περίπου μία ώρα
2. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα σοτάρουμε το κρεμμύδι σε μέτρια φωτιά, σε 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, μέχρι να μαλακώσει και να γυαλίσει. Προσθέτουμε το σκόρδο και συνεχίζουμε να σοτάρουμε για ένα λεπτό ακόμα.
3. Προσθέτουμε τον κιμά και τον σοτάρουμε μέχρι να ψηθεί, διαλύοντάς τον. Προσθέτουμε τις ψιλοκομμένες ντομάτες, τις κομμένες πιπεριές, 1½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι και τον κουρκουμά. Ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας τακτικά για 20 λεπτά. Προσθέτουμε τα στραγγισμένα φασόλια.
4. Ενώ το κρέας ψήνεται, ψιλοκόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τόσο το πράσινο όσο και το άσπρο τμήμα τους. Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι, 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι και το σπανάκι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σοτάρουμε μέχρι να μαλακώσουν, περίπου για 10 λεπτά. ▶



5. Αποσύρουμε το μείγμα του κρεμμυδιού με το σπανάκι από τη φωτιά και το στραγγίζουμε από τα περιττά υγρά. Το μείγμα θα πρέπει να είναι σφικτό.
6. Χωρίζουμε τη ζύμη σε μικρά μπαλάκια και τα πλάθουμε σε κυκλικούς δίσκους πάχους 1,5 χιλιοστού.
7. Για να συναρμολογήσουμε τα ραβιόλια, γεμίζουμε ένα μικρό μπολ με νερό. Τοποθετούμε τους πλασμένους κύκλους στην επιφάνεια εργασίας μας, βρέχουμε την άκρη του δακτύλου μας μέσα στο νερό και υγραίνουμε τις άκρες των κυκλικών δίσκων. Το νερό θα δράσει σαν κόλλα για τα ραβιόλια.
8. Τοποθετούμε περίπου ένα κουταλάκι του γλυκού από το μείγμα του κρεμμυδιού με το σπανάκι στο κέντρο του κάθε κυκλικού δίσκου. Διπλώνουμε τη ζύμη στα δύο πάνω από το πράσινο μείγμα σε σχήμα μισοφέγγαρου. Χρησιμοποιούμε την άκρη των δακτύλων μας για να πιέσουμε τις άκρες της ζύμης ώστε να κλείσει σφικτά.
9. Καθώς συναρμολογούμε τα ραβιόλια, θερμαίνουμε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό μέχρι να βράσει. Όταν έχουμε φτιάξει όλα τα ραβιόλια, τα βυθίζουμε μέσα στο νερό και βράζουμε για περίπου 4 λεπτά.
10. Τα στραγγίζουμε, βγάζοντάς τα από το νερό λίγα λίγα με μια τρυπητή κουτάλα, και τα τοποθετούμε απλωτά σε μια πιατέλα.
11. Ανακατεύουμε το γιαούρτι μέχρι να αποκτήσει κρεμώδη υφή.
12. Ρίχνουμε το γιαούρτι πάνω από τα ραβιόλια και τον κιμά πάνω από το γιαούρτι. Πασπαλίζουμε με λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρουμε αμέσως.





“

ΜΑΗΒΟΒΕΗ: Η μητέρα μου μου έμαθε αυτή τη συνταγή, όπως και όλες τις αφγανικές συνταγές, καθώς ήμουν το μεγαλύτερο κορίτσι στο σπίτι και έπρεπε να μαγειρεύω. Κάθε φορά που ο γείτονας μας φτιάχνει μπολανί, το οποίο είναι επίσης αφγανικό φαγητό, μου λέει η μητέρα μου γιατί λάτρευε το μπολανί.

RECIPES FROM HOME

DESSERTS

ΓΛΥΚΑ

Chocolate cake

Σοκολατόπιτα

BY Katerina / ΤΗΣ Κατερίνας



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

50'



SERVINGS / ΜΕΡΙΔΕΣ

15

✂ INGREDIENTS

- 200 gr all-purpose flour
- 1 teaspoon baking soda
- 2 teaspoons vanilla extract
- ½ teaspoon salt
- 3 tablespoons cocoa powder
- 120 ml water
- 120 ml orange juice
- 80 ml vegetable oil
- 200 gr sugar
- 1 teaspoon vinegar
- 1 kg dark chocolate

✂ INSTRUCTIONS

1. Put all the liquids, i.e. water, orange juice, vegetable oil, vinegar, and the sugar in one bowl. Mix for 5 minutes.
2. In another bowl, mix together the flour, salt, cocoa powder, sugar and soda.
3. Empty the bowl with the dry ingredients into the bowl with the liquids and sugar.
4. Mix until the mixture is smooth.
5. Oil a medium-sized cake tin.
6. Put the cake mixture in the tin.
7. Bake for about 25 minutes in pre-heated oven at 180°C / 350°F.
8. Melt the dark chocolate: Boil some water in a pan and sit a glass bowl on top. Careful the glass bowl is not touching the water in the pan. Break up the dark chocolate into chunks and add it to the bowl. Use a wooden spoon to mix the chocolate as it melts until it is smooth.
9. Remove the cake from the oven when ready and punch many holes with a knife.
10. Cover the cake with the melted chocolate when still warm.
11. Serve with a scoop of vanilla ice cream.





“

Refugees are human beings just like us. They hurt, they cry, they miss their loved ones. I loved the experience today, cooking side-by-side with women from around the world.





“

Οι πρόσφυγες είναι κι αυτοί άνθρωποι σαν εμάς. Πονάνε, κλαίνε, τους λείπουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Σήμερα, λάτρεψα την εμπειρία να μαγειρεύεις πλάι πλάι με γυναίκες από όλο τον κόσμο.



ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κουταλιά του γλυκού μαγειρική σόδα
- 2 κουταλιές του γλυκού βανίλια
- ½ κουταλιά του γλυκού αλάτι
- 3 κουταλιές της σούπας σκόνη κακάο
- 120 ml νερό
- 120 ml χυμός πορτοκάλι
- 80 ml σπορέλαιο
- 200 γρ. ζάχαρη
- 1 κουταλιά του γλυκού ξύδι
- 1 κιλό σοκολάτα υγείας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε σε ένα μπολ όλα τα υγρά μαζί –το νερό, τον χυμό πορτοκάλι, το σπορέλαιο, το ξύδι– με τη ζάχαρη και ανακατεύουμε για 5 λεπτά.
2. Σε ένα δεύτερο μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το αλάτι, το κακάο και τη σόδα.
3. Αδειάζουμε το μείγμα με τα στερεά υλικά στο μπολ με τα υγρά και τη ζάχαρη.
4. Ανακατεύουμε το μείγμα μέχρι να ομογενοποιηθεί.
5. Αλείφουμε μια φόρμα κέικ με λάδι στο εσωτερικό της.
6. Αδειάζουμε το μείγμα του κέικ στη φόρμα.
7. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 25 λεπτά.
8. Λιώνουμε τη σοκολάτα υγείας: Βράζουμε λίγο νερό σε ένα σκεύος και τοποθετούμε ένα γυάλινο μπολ από πάνω. Προσέχουμε το γυάλινο μπολ να μην ακουμπάει το νερό. Σπάμε σε μικρά κομμάτια τη σοκολάτα υγείας και τη βάζουμε στο μπολ. Χρησιμοποιούμε μια ξύλινη κουτάλα για να ανακατεύουμε τη σοκολάτα καθώς λιώνει μέχρι να γίνει λεία.
9. Όταν το κέικ είναι έτοιμο, το βγάζουμε από τον φούρνο και ανοίγουμε πολλές τρύπες στην επιφάνειά του με ένα μαχαίρι.
10. Περικύνουμε τη λιωμένη σοκολάτα πάνω από το κέικ ενώ ακόμη είναι ζεστό.
11. Σερβίρουμε με μια μπάλα παγωτό βανίλια.



Beignets African donuts

Αφρικανικοί λουκουμάδες

BY/ΤΩΝ Nely & Sandra



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

210'



SERVINGS / ΜΕΡΙΔΕΣ

12

INGREDIENTS

- 1 kg flour
- 2 teaspoons dry yeast
- 1 teaspoon salt
- 200 gr sugar
- ½ lt lukewarm water
- Lemon zest (optional)

INSTRUCTIONS

1. Mix all the ingredients in a large bowl.
2. The dough should not be too thick or too liquid.
3. Let the dough rest for 2-3 hours in room temperature.
4. Use a large spoon, ice cream scoop or your hands to portion the dough and fry in very hot oil.
5. Serve with powder sugar or honey.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό αλεύρι
- 2 κουταλιές του γλυκού ξηρή μαγιά
- 1 κουταλιά του γλυκού αλάτι
- 200 γρ. ζάχαρη
- ½ λίτρο κλιάρo νερό
- Ξύσμα λεμονιού (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί σε ένα μεγάλο μπολ.
2. Η ζύμη δεν θα πρέπει να είναι ούτε πολύ πηκτή ούτε πολύ υγρή.
3. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 2-3 ώρες σε θερμοκρασία δωματίου.
4. Χρησιμοποιούμε ένα μεγάλο κουτάλι, ένα κουτάλι παγωτού ή τα χέρια μας για να χωρίσουμε τη ζύμη σε μικρές μπάλες και τις τηγανίζουμε σε πολύ καυτό λάδι.
5. Σερβίρουμε με ζάχαρη άχνη ή με μέλι.





Semolina halva

Χαλβάς σιμιγδαλένιος

BY Vicky / ΤΗΣ Βίκυς



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

60'



SERVINGS / ΜΕΡΙΑΔΕΣ

4

INGREDIENTS

- 200 gr semolina, coarse
- 200 gr semolina, fine
- 80 ml olive oil
- 80 ml sunflower oil
- 500 gr sugar
- 1 lt water
- Orange zest
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 teaspoon vanilla extract

INSTRUCTIONS

1. Using a small pot, sauté the oil with the two types of semolina until golden. You can tell it's ready when the smell gets stronger. Use low-to-medium heat so as not to burn it.
2. Add sugar, zest, cinnamon, water, vanilla extract.
3. Keep stirring! It will slowly start to thicken and stirring will get harder. That's when it's ready.
4. Place it in a halva-specific container, or any mold you have available. It will be delicious either way.
5. Serve hot with some vanilla ice cream, or let it cool for 1 hour at the fridge. Top with cinnamon prior to serving.





“

I truly enjoyed participating in the cooking workshops! Not only did I try delicious food, but I also got to meet new people and hear their stories. I learned new cooking tips all the way from Afghanistan to South Africa and also shared mine.



ΥΛΙΚΑ

200 γρ. σιμιγδάλι κοντρό
200 γρ. σιμιγδάλι ψιλό
80 ml ελαιόλαδο
80 ml ηλιέλαιο
500 γρ. ζάχαρη
1 λίτρο νερό
Ξύσμα πορτοκαλιού
1 κουταλιά του γλυκού κανέλα
1 κουταλιά του γλυκού βανίλια



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε μια μικρή κατσαρόλα σοτάρουμε τα δύο είδη σιμιγδαλιού στο λάδι μέχρι να ροδίσουν. Ξέρουμε ότι είναι έτοιμα όταν η μυρωδιά αρχίσει να γίνεται πιο έντονη. Χρησιμοποιούμε χαμηλή προς μέτρια φωτιά για να μην καούν.
2. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, το ξύσμα, την κανέλα, το νερό και τη βανίλια.
3. Συνεχίζουμε να ανακατεύουμε συνεχώς. Σταδιακά θα νιώσουμε ότι το μείγμα θα αρχίσει να σφίγγει και το ανακάτεμα θα γίνει δυσκολότερο. Τότε είναι έτοιμο.
4. Τοποθετούμε το μείγμα σε ειδικό σκεύος για χαλβά ή σε οποιαδήποτε άλλη φόρμα διαθέτουμε. Θα είναι πεντανόστιμος ούτως η άλλως.
5. Σερβίρουμε ζεστό με παγωτό βανίλια ή τον αφήνουμε να κρυώσει στο ψυγείο για περίπου μία ώρα. Πασπαλίζουμε με κανέλα πριν τον σερβίρουμε.



“

Πραγματικά ευχαριστήθηκα τη συμμετοχή μου στα εργαστήρια μαγειρικής. Όχι μόνο δοκίμασα υπέροχο φαγητό αλλά γνώρισα νέους ανθρώπους και άκουσα τις ιστορίες τους. Έμαθα μυστικά μαγειρικής από το Αφγανιστάν έως τη Νότιο Αφρική και μοιράστηκα και τα δικά μου.

Βακλαβα

Μπακλαβάς

BY Eleni / ΤΗΣ Ελένης



TIME / ΧΡΟΝΟΣ

150'



SERVINGS / ΜΕΡΙΑΔΕΣ

30

✂ INGREDIENTS

- 1 package phyllo dough
- 300 gr grated walnuts
- 250 ml olive oil
- 5 gr cinnamon
- Cloves
- 300 gr sugar
- 250 ml water
- 300 gr sugar
- 2 teaspoons honey
- 1 stick cinnamon

✂ INSTRUCTIONS

1. Mix the grated nuts with cinnamon.
2. Place three layers of phyllo dough in a large baking tin and sprinkle a thin layer of the nut and cinnamon mixture.
3. Continue alternately adding a sheet of phyllo and a layer of nuts and cinnamon.
4. Place on top three layers of phyllo pastry.
5. Cut baklava into pieces and place a stick of clove into each piece.
6. Drizzle with the (slightly warm) olive oil.
7. Bake in preheated oven at 150°C / 302°F for 80 minutes.
8. Place the ingredients for the syrup in a saucepan and bring to boil. Wait 2-3 minutes and withdraw.
9. Pour the cold syrup to the warm baklava.
10. Allow the baklava to cool and absorb the syrup for at least 1 hour.





“ The workshop was an amazing experience for me. I have worked with refugees from all around the world, they are wonderful people who can easily integrate into Greek society, if given the chance.

ΥΛΙΚΑ

- 1 συσκευασία φύλλο κρούστας
- 300 γρ. καρύδια τριμμένα
- 250 ml ελαιόλαδο
- 5 γρ. κανέλα
- Γαρύφαλλο
- 300 γρ. ζάχαρη
- 250 ml νερό
- 300 γρ. ζάχαρη
- 2 κουταλιές της σούπας μέλι
- 1 ξύλο κανέλας



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αναμειγνύουμε τα τριμμένα καρύδια με την κανέλα.
2. Στρώνουμε σε ένα μεγάλο ταψί 3 στρώσεις φύλλου και τα πασπαλίζουμε με μία λεπτή στρώση καρυδιών με κανέλα.
3. Συνεχίζουμε στρώνοντας εναλλάξ ένα φύλλο και μία στρώση καρυδιών.
4. Πάνω πάνω τοποθετούμε 3 στρώσεις φύλλου.
5. Κόβουμε τον μπακλαβά σε κομμάτια και τοποθετούμε ένα ξυλάκι γαρύφαλλο πάνω σε κάθε κομμάτι.
6. Περιχύνουμε το γλυκό με το (ελάχιστο ζεστό) ελαιόλαδο.
7. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 150°C για 80 λεπτά.
8. Σε ένα κατσαρολάκι τοποθετούμε όλα τα υλικά για το σιρόπι και το βάζουμε να βράσει. Αφού βράσει για 2-3 λεπτά, το αποσύρουμε από τη φωτιά.
9. Περιχύνουμε τον ζεστό μπακλαβά με κρύο σιρόπι.
10. Αφήνουμε τον μπακλαβά να κρυώσει και να απορροφήσει το σιρόπι για τουλάχιστον μία ώρα.





“ Το εργαστήρι ήταν εξαιρετική εμπειρία για μένα. Έχω συνεργαστεί με πρόσφυγες από όλο το κόσμο, είναι υπέροχοι άνθρωποι και μπορούν να ενταχθούν εύκολα στην ελληνική κοινωνία, αν τους δοθεί η ευκαιρία.

**Refugees
welcome
—always.**

Afghanistan

Burundi

Cameroon

Greece

Iran

South Africa

Syria



Adela

Alibakhsh

Amena

Dimitra

Eleni

Elisabeth

Foteini

Hafeza

Irene

Jacqueline

Katerina

Lydia

Mahbobeh

Mamdou

Mohammad

Nely

Olga

Sandra

Somayah

Vicky

Zahra



This cookbook is based on workshops organised by the IRC on the Greek island of Lesbos, which brought together refugees and locals. The featured cooks share the food, tastes, smells and memories of their homelands with you. We hope you enjoy them!

Αυτό το βιβλίο συνταγών βασίζεται σε εργαστήρια μαγειρικής που οργάνωσε η IRC στη Λέσβο, φέρνοντας κοντά πρόσφυγες και ντόπιους. Οι μάγειρες-πρωταγωνιστές μοιράζονται μαζί σας το φαγητό, τις γεύσεις, τα αρώματα και τις αναμνήσεις της πατρίδας τους. Ελπίζουμε να σας αρέσουν!

