

# Where Kitchens Meet

Honouring Recipes and Culinary Traditions that Bring People Closer  
Together

The MILAGRO Journey



University College Utrecht





Funded by  
the European Union



University College Utrecht



SIS Intercultural Study Abroad  
*Engage with the World. Study Abroad.*

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

## Introduction

The present E-book is conceived as an available and free resource for those who would like to explore the culinary aspects of different cultures and make it an asset towards the creation of an intercultural dialogue.

The entire MILAGRO project (<https://milagroproject.eu/>) is aimed at giving useful tools for local and migrant communities who can (and should) actively grow together for the construction of inclusive societies, and food is certainly an attractive step in the path towards this goal. In particular, this Recipe E-book (Deliverable 5.2) is linked to some activities carried out during the Summer Camps organised in Siena (Work Package 5, Tasks 5.2) in the summer of 2025, which (among others) provided an entire event dedicated to local and foreign delicacies.

Most often, the culinary dimension is the very first aspect we meet of a different culture; sometimes, enjoying ethnic food may simply be an extremely superficial encounter with the diverse, and may bring a little intercultural understanding. However, if tasting and eating are accompanied by anecdotes, explanations, stories, memories and inner meanings, food can become a powerful instrument of both reciprocal knowledge and mutual understanding and respect.

This recipe e-book aims to present the connections and similarities between distant cultures through their culinary expressions.

As far as the Italian (mostly Tuscan, in our case) and Pashtun (Pakistani and Afghan) cuisines are concerned, they both record the centrality of meat and a consistent use of some spices. They also underline the central role played by ‘bread’ in its many different forms, but always including flour and water, the most ancient ingredients that marked the transition of human beings from nature to civilisation, from nature to culture. Food can reveal inner cultural meanings that go beyond the act of eating and eating together, disclosing moral and religious values, social distinction and social connections, the concepts of rarity and abundance, and those of good (edible) and bad (not edible).

In addition to Italian and Pashtun dishes (which, as mentioned above, were central to a section of the Summer Camp in Siena), Ukrainian recipes were included by the University College Utrecht partner, although they were not collected during the Summer Camp in Utrecht but on other occasions where food sharing and storytelling were central to other project activities. The three Ukrainian recipes are iconic foods made and shared in families nowadays: a soup, dumplings that can be filled with different ingredients and come in both savoury and sweet versions, and a traditional sweet porridge prepared for important holidays.

Similarly, the Afghan Pashtun recipe of *bolani* (*bolanee e katchaloo*) was added by Parisa Aqdas Karimi, the MILAGRO trainee working with the Dutch team.

For each dish, together with ingredients and instructions, a historical and cultural note is provided to give something that goes beyond the mere act of cooking and eating.

So grab your apron, open your heart, and let yourself be carried away on this culinary journey through cultures, flavours, and stories!

**May this book not only fill your table, but also enrich your world—with understanding, friendship, and the taste of togetherness!** 

## CONVERSION TABLE

| Ingredient/Category      | Measurement         | ml  | grams (g) |
|--------------------------|---------------------|-----|-----------|
| Basic Volume (Universal) | 1 tsp (teaspoon)    | 5   |           |
| Basic Volume (Universal) | 1 tbsp (tablespoon) | 15  |           |
| Basic Volume (Universal) | 3 tsp in 1 tbsp     |     |           |
| Liquids                  | 1 tsp               | 5   | 5         |
| Liquids                  | 1 tbsp              | 15  | 15        |
| Liquids                  | 1/4 cup             | 60  | 60        |
| Liquids                  | 1/2 cup             | 120 | 120       |
| Liquids                  | 1 cup               | 240 | 240       |
| Butter                   | 1 tsp               |     | 5         |
| Butter                   | 1 tbsp              |     | 14        |
| Butter                   | 1/4 cup             |     | 57        |
| Butter                   | 1/2 cup             |     | 113       |

|                     |         |  |     |
|---------------------|---------|--|-----|
| Butter              | 1 cup   |  | 227 |
| Granulated Sugar    | 1 tsp   |  | 4   |
| Granulated Sugar    | 1 tbsp  |  | 12  |
| Granulated Sugar    | 1/4 cup |  | 50  |
| Granulated Sugar    | 1/2 cup |  | 100 |
| Granulated Sugar    | 1 cup   |  | 200 |
| Salt (Fine)         | 1 tsp   |  | 6   |
| Salt (Fine)         | 1 tbsp  |  | 18  |
| Baking Powder       | 1 tsp   |  | 4   |
| Baking Powder       | 1 tbsp  |  | 12  |
| Flour (All-purpose) | 1 tsp   |  | 3   |
| Flour (All-purpose) | 1 tbsp  |  | 8,5 |
| Flour (All-purpose) | 1/4 cup |  | 30  |
| Flour (All-purpose) | 1/2 cup |  | 60  |
| Flour (All-purpose) | 1 cup   |  | 120 |

## Baked With Love!

### Breads

These recipes describe the ancient habit of human beings to mix water and flour to obtain a ‘cultural’ food. Evidence of ancient pizza-like bread dates back to the Neolithic Age among the Mediterranean and Middle-Eastern civilisations. According to different areas and climates, people selected different grains, such as rye, spelt, barley, millet, etc. Nevertheless, wheat represented for long the most desired option.

Richer versions of ‘ancient white pizza’ were obviously available: simple wheat-and-water dough could be enriched with garlic, olive oil, lard, olives, vegetables, etc.

The common tradition of mixing flour (obtained from different grains) and water is as old as the Neolithic Age. These recipes from the Asian area are very close to many Western and Italian preparations, even if some differences may be found in the type of fat used and in the ingredients that may enrich the bread discs.

Among the Pashtun people, the preparation of *chapati*, *parata* and *naan* is a social and cultural activity practised by the women of the community: the mixing and kneading of large quantities of dough is accompanied by chats, gossip, and secrets, cherished inside the kitchen walls.

*Chapati*, being unleavened and thin, is very similar to the *piadina*; *parata*, enriched with ghee, can be easily compared to the Tuscan *ciaccino*, while *naan* (soft, leavened and enriched with yoghurt) can be compared to other Italian recipes, such as the *focaccia genovese*, which includes potatoes in the dough to soften it.

The two words *ciaccino* and *chapati* share the same original meaning of a dough which is ‘flat’, ‘slapped’ or ‘pressed down’.



## CIACCINO TOSCANO

(or SCHIACCIATA)

ITALY

**Tuscan-style flat white pizza**

| Ingredients                     | Instructions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 450 g of wheat flour            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. In a bowl, pour warm water and olive oil, add the brewer's yeast and stir with a spoon to melt the yeast into the liquid.</li> <li>2. Add flour in small quantities and stir the dough. When it becomes thick, start kneading it with your hands. Slowly add sugar and salt, and continue kneading for a few minutes.</li> <li>3. When the dough looks homogeneous and soft, leave it in the bowl and cover with a plastic film: it needs to rest for a couple of hours or until it doubles in volume.</li> <li>4. Turn on the oven and set it to the maximum temperature (usually 250°C).</li> <li>5. Roll out the dough: you can choose its thickness according to taste.</li> <li>6. Cover a baking tray with oil (to avoid sticking) and transfer the rolled out dough. Season it with some olive oil and salt.</li> </ol> |
| 180 ml of water                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4 tbs of extra-virgin olive oil |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 10 g of brewer's yeast          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2 tsp of salt                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1 tsp of sugar                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



7. Cook in the oven for 10 minutes (if the *ciaccino* is very thin) or more, according to its thickness.
8. Take it out of the oven when it looks a bit brown on the surface.
9. Enjoy it plain or add other ingredients!



## PIADINA ROMAGNOLA

### ITALY

#### Italian-style flat bread from Romagna

(Emilia-Romagna is one of Italy's 20 regions. It is located in Northern Italy)

| Serving: 4-6 Pieces                      | Instructions                                                                                   |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ingredients                              |                                                                                                |
| 300 g of white flour                     | 1. Mix flour and water, and then add some olive oil and salt.                                  |
| 150 g of water                           | 2. Knead a soft and non-sticky dough (adjust by adding water or flour as needed).              |
| 30 g of extra-virgin olive oil (or lard) | 3. Let the dough rest for 20 minutes.                                                          |
| A pinch of salt                          | 4. Divide the dough into 4-6 balls (according to the pan size) and roll them out.              |
|                                          | 5. Heat a pan and cook the discs one by one, turning them when you see bubbles on the surface. |
|                                          | 6. You can eat them hot or cold, filling them with vegetables, cheese and cold cuts.           |

### **Historical and Cultural Note**

The original recipe of *piadina romagnola* includes lard, since pigs were the most common (and often, the only) kind of meat available for peasants for many centuries.



## CHAPATI

## PAKISTAN

**Flat bread**

**Serving: 8-10 Pieces**

### Ingredients

2 cups of whole wheat flour (*atta*)

$\frac{3}{4}$  cup of water (adjust as needed)

$\frac{1}{2}$  tsp of salt (optional)

1 tbs of oil or ghee (optional, for softness)

### Instructions

1. Mix flour and salt.
2. Gradually add water.
3. Knead for 8-10 minutes into a smooth dough.
4. Cover with a damp cloth, rest for 20-30 minutes.
5. Divide into small balls and roll each into a thin circle (1,5 - 2 mm).
6. Cook on a hot skillet (tawa) for 30-40 sec, then flip. When golden spots appear, flip again and press lightly; it may puff up.
7. Serve hot and enjoy!



## PARATA PAKISTAN

### Flat bread

| Serving: 6-8 Pieces                         | Instructions                                                                           |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Ingredients                                 |                                                                                        |
| 2 cups of whole wheat flour ( <i>atta</i> ) | 1. Mix flour, salt, and oil. Add water gradually to form a soft dough.                 |
| ½ tsp of salt                               | 2. Rest for 20-30 minutes.                                                             |
| ¾ cup of water (adjust as needed)           | 3. Divide into equal balls.                                                            |
| 2 tbs of oil/ghee (in dough)                | 4. Roll each ball into a thin sheet and brush it with oil or ghee.                     |
| Extra oil/ghee for cooking                  | 5. Fold into layers (square or triangle). Roll again into the desired shape.           |
|                                             | 6. Cook on a hot skillet, brushing with oil or ghee, until golden brown on both sides. |
|                                             | 7. Serve hot and enjoy!                                                                |



## NAAN

## SOUTH and WEST ASIA

### Flat bread

**Serving: 6-8 Pieces**

#### Ingredients

2 cups of white flour (maida/all-purpose)

1 tsp of sugar

½ tsp of salt

1 tsp of active dry yeast

2-3 tbs of yoghurt

2 tbs of oil or melted butter (+ extra butter or ghee for brushing)

½ cup of warm water (adjust as needed)

#### Instructions

1. Dissolve yeast with warm water and sugar, let sit for 10 minutes until foamy.
2. Mix flour, salt, yoghurt, and oil in a bowl.
3. Add yeast mixture. Knead until it is soft and smooth (8-10 minutes).
4. Cover and let it rise for 1-2 hours until doubled.
5. Divide into balls. Roll into ovals or rounds (not too thin).
6. Cook in a hot oven (250 °C / 480 °F), skillet, or tandoor, 2-3 minutes per side.
7. Brush with butter or ghee and serve warm.



# BOLANI

(or BOULANEE E KATCHALOO)

## AFGHANISTAN

**Flat bread**

| Serving: 8 Pieces                 | Instructions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingredients for Dough:</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3 1/2 cups of all-purpose flour   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1 1/2 cups of water (as required) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1 tsp of salt                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>For Filling:</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2 medium to large potatoes        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1 tsp of salt (or to taste)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1 tsp of black pepper             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Make the filling first. Boil the potatoes with a bit of salt until they are done and soft. Put them in a large bowl and add the salt, oil, black pepper, and coriander powders. Mash the potatoes and the ingredients.</li> <li>2. Add the chopped coriander and the spring onions and mix well. Keep aside.</li> <li>3. Now make the dough. Do this by hand or machine. Put the flour, salt, and oil in the processor bowl. Slowly add 1 cup of water and knead until you have a smooth and elastic dough, adding as much more water as required.</li> <li>4. Shape the dough into a ball and place it in an oiled bowl, cover with a cloth, and let it rest for about an hour.</li> <li>5. Now make the Bolani. Divide the dough into 8 equal portions. Work with one portion at a time,</li> </ol> |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 tsp of coriander powder                                             | keeping the others covered so they do not dry out.                                                                                                                                                  |
| 1/3 cup of coriander leaves, cilantro (finely chopped, fresh)         | 6. Take one portion and roll it into a smooth ball. Flour your working surface lightly and roll out the ball of dough into a round shape (like a tortilla). A thinner piece of dough is desirable.  |
| 1/2 cup of scallions, finely chopped (both the white and green parts) | 7. Now add the ingredients to one half of the dough. Fold the dough over the filling to form a half-moon shape and press the edges with your fingers to seal well.                                  |
|                                                                       | 8. Repeat this with the rest of the dough and filling to make 8 Bolani.                                                                                                                             |
|                                                                       | 9. Pour the oil into a shallow frying pan. When it is hot enough, place one Bolani in it. The oil around the Bolani should sizzle. Turn the heat down to medium, and cook the Bolani on both sides. |
|                                                                       | 10. When done (should take about a couple of minutes), the Bolani should be golden brown on both sides.                                                                                             |
|                                                                       | 11. Let the Bolani drain on paper towels.                                                                                                                                                           |
|                                                                       | 12. Add more oil when necessary and repeat this with the other 7.                                                                                                                                   |

### Historical and Cultural Note:

Bolani (also spelt as Bulani or Boulanee) is the Farsi word for “filled bread” and is an unleavened and stuffed turnover-style flatbread from Afghanistan. It is vegan and can be either savoury or sweet, and commonly used fillings include spinach, red lentils, pumpkin, chives (gandana), potato and onions, or potato and chives, or spring onions/scallions.

Afghanistan was geographically located on the historically important trade route called the Silk Route/Silk Road, which meant that Afghan cuisine shows the



influence of other presences on that trade route, including Iran, Pakistan, India, Tajikistan, Uzbekistan, Turkmenistan, and China.

Bolani is unique to Afghanistan and is not only a much-loved street food but also served in homes as an appetiser or as a side dish at special events and parties. Bolani e Katchaloo is the version of the flatbread that is filled with mashed and seasoned potatoes. Sometimes, the potato filling includes chives or spring onions. The Bolani is somewhat like the Indian stuffed flat bread called paratha, and the Bolani e Katchaloo is like the Indian Aloo Paratha.

## Creative with Dough

The mixture of flour and water (in its many different versions and manifestations) is closely related to human evolution: only human beings can ‘create’ a new food from ingredients that are available in nature, and ‘cook’ it. This is what distinguishes human beings from animals: it is culture vs. nature.

In the previous section, we have seen how flour and water are the basic ingredients for bread. These same ingredients are also used across the world to make a different type of dough used for pasta and noodles.

Pasta dough can be stuffed with a wide variety of ingredients to create dumplings in many different shapes (round, half moon, square, triangle, or pinched to resemble a ‘hat’ or a ‘shoe’, and more).

In many cultures, stuffed pasta is folded into beautiful patterns and/or decorated. Such traditional shapes and decoration can also be highly symbolic; for instance, they can refer to specific religious celebrations.



## SPAGHETTI AGLIO , OLIO e PEPERONCINO

ITALY

Spaghetti with garlic, olive oil, and chilli pepper

| Serving: 4             | Instructions                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ingredients            |                                                                                                                                                                                                                 |
| 300 g of spaghetti     | 1. Pour a good quantity of high-quality olive oil into a pan—make sure that the base of the pan is completely covered.                                                                                          |
| 2 garlic cloves        | 2. Cut the garlic cloves into very small pieces and slice the red hot chilli pepper into thin pieces.                                                                                                           |
| 1 red chilli pepper    | 3. Put the garlic and the chilli pepper in the pan, add some salt and black pepper (according to your taste).                                                                                                   |
| Extra-virgin olive oil | 4. Boil water in a pot and cook the spaghetti “al dente”, in the meantime, heat the pan and let the oil, garlic and chilli pepper fry softly for a couple of minutes (they should not burn nor get very brown). |
| Salt                   | 5. Drain the spaghetti and put it in the pan, adding a spoonful of the boiling water.                                                                                                                           |
| Black pepper           | 6. Stir for one minute and serve covered with parsley (optional).                                                                                                                                               |
| Parsley (optional)     |                                                                                                                                                                                                                 |

### **Historical and Cultural Note:**

The history of pasta narrates the multifaceted and multicultural history of Italian cuisine.

The fresh version of pasta (pasta fresca), the one made with flour, water and eggs, is the most ancient one and was widely spread during ancient Roman times. Nevertheless, the most common pasta that Italians eat every day is dry pasta (pasta secca), whose only two ingredients are durum wheat flour and water. This kind of pasta was introduced by the Arabs during the Middle Ages, when they ruled Sicily, and was indicated by the Arabic word *itriya* (this word is still used in Sicilian dialects).

The recipe described above also includes spices (in this case, hot chilli pepper). Until the end of the Middle Ages, spices were a luxury that only rich people could afford; they were a status symbol and differentiated the food of the nobility from the food of the lower classes. Spices arrived from the East, thanks to expensive travels and trades.



"Varenyky" by Bo&Ko is licensed under [CC BY-SA 2.0](#).

## VARENYKY (SAVOURY)

### UKRAINE

**Dumplings with potato and onion filling**

| Serving: 4                                             | Instructions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingredients for Dough</b>                           | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Prepare the dough:</b> In a large bowl, mix the flour and salt.</li> <li>In another bowl, whisk together warm water, egg (if using), and oil.</li> <li>Pour the wet mixture into the flour and stir until a shaggy dough forms.</li> <li>Knead for 5–7 minutes until smooth and elastic.</li> <li>Cover the dough with a bowl or wrap and let it rest for 20–30 minutes.</li> <li><b>Make the filling:</b> Peel and cut potatoes into chunks.</li> </ol> |
| 400 g all-purpose flour                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 200 ml warm water                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1 egg (optional but traditional; omit for vegan dough) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1 tbsp neutral oil (about 15 ml)                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1 tsp salt (about 6 g)                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Ingredients for Filling</b>                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>Drain the potatoes and mash them smooth; add milk or cream if using.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                        |                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 600 g potatoes (starchy type preferred)                | 9. Finely chop the onions.                                                                                                   |
| 200 g onions                                           | 10. Fry onions in butter or oil until golden and sweet (8–12 minutes).                                                       |
| 40–50 g butter or 30 ml oil                            | 11. Mix onions and their fat into the mashed potatoes.                                                                       |
| 50–70 ml milk or cream (optional for extra creaminess) | 12. Season with salt and pepper to taste.                                                                                    |
| Salt and pepper to taste                               | 13. Allow the filling to cool completely.                                                                                    |
| <b>Ingredients to Serve</b>                            | 14. <b>Form the vareyiky:</b> Roll the rested dough to about 2–3 mm thickness.                                               |
| 40–60 g butter for tossing cooked varenyki             | 15. Cut circles about 7–8 cm in diameter using a cookie cutter or glass.                                                     |
| Sour cream (optional)                                  | 16. Place about 1 teaspoon of filling in the centre of each circle.                                                          |
|                                                        | 17. Fold the dough over and pinch firmly to seal the edges (press again to ensure no filling leaks).                         |
|                                                        | 18. <b>Cook:</b> Bring a large pot of salted water to a boil. Drop the varenyky in batches; stir gently to prevent sticking. |
|                                                        | 19. Cook until they float + 1–2 minutes (about 4–5 minutes total).                                                           |
|                                                        | 20. Remove with a slotted spoon and toss with butter.                                                                        |
|                                                        | 21. Serve hot with butter and/or sour cream.                                                                                 |
|                                                        | 22. Optional: Fry leftover boiled varenyky in butter until golden.                                                           |

### **Historical and Cultural Note:**

Like most meals in Ukrainian cuisine, varenyky are a highly nutritious dish. Made of dough, it can include various fillings, from potatoes and cabbage to cottage cheese or cherries.

Preparing varenyky is a time-consuming process of dedication and patience; it is something we learn from our grandmothers. Varenyky is a dish you love to cook and enjoy eating.

In a family circle, dining with friends, and having a snack, suits every occasion. Varenyky is something we always have in our freezer; it is often the number one dinner choice. This dish represents strength and takes a special place in the heart.

## Heartwarming Happiness

### FRITTATA IN TRIPPA

### ITALY

#### Fake tripe or tripe-like omelette



| Serving: 4                                               | Instructions                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ingredients                                              |                                                                                                                                                                       |
| 4 eggs                                                   | 1. Beat the eggs and add some salt and pepper according to your taste                                                                                                 |
| 300 g of tomato sauce or 400 g of canned peeled tomatoes | 2. Then, add some olive oil to a large pan and fry the eggs.                                                                                                          |
| 1 small onion                                            | 3. Once the omelette is cooked, remove it from the pan and put it on a plate.                                                                                         |
| Extra-virgin olive oil                                   | 4. In the same pan, add some more olive oil and one chopped onion, and let it fry on low heat for a few minutes.                                                      |
|                                                          | 5. Then add the tomato sauce (or peeled tomatoes if you prefer), season it with salt and pepper and let it cook for 20 minutes (add some water if it gets too thick). |



|              |                                                                                             |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Salt         | 6. In the meantime, roll the omelette and slice it into very thin pieces (around 0.5 cm).   |
| Black pepper | 7. Once the tomato sauce is cooked, add the sliced omelette and let it cook for 10 minutes. |
|              | 8. Your fake tripe is ready! Serve and enjoy!                                               |

#### **Historical and Cultural Note:**

This recipe recounts a very common past habit: until the beginning of the last century, when meat was very expensive and could only be consumed by wealthy people or on special occasions, the poor tried to find surrogates for it, and eggs were a good option since, on farms, they were always easily available.

So, this recipe narrates the desire to eat something that could remind people of meat while using cheaper ingredients.

## Rice Dishes



**KABULI PULAO**

**AFGHANISTAN**

### Rice Pulao

| Ingredients for the Rice            | Instructions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 cups basmati rice                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. First, heat oil in a pot, and fry the sliced onion until golden. Add ginger and garlic paste, then the meat and all spices. Sauté for a few minutes until the meat changes colour.</li> <li>2. Add 2 cups of water, cover, and simmer until the meat is tender (about 45–60 minutes).</li> <li>3. Then, wash and soak rice for 30 minutes.</li> <li>4. In a separate pot, bring water to a boil with salt and a little oil.</li> <li>5. Add rice and cook until 80% done, then drain and set aside.</li> </ol> |
| 3 cups water                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2 tbsp oil or ghee                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Salt (to taste)                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Ingredients for the Meat</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 500 g lamb or beef (bone-in pieces) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| preferred)                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Now prepare the topping. In a pan, heat oil and add sugar, and let it caramelise slightly. Cut carrots into thin julienne strips and add them to the pan. Sauté until soft.</li> <li>7. Add raisins and almonds, toss for 1–2 minutes, then remove.</li> <li>8. Finally, in a heavy-bottomed pot, spread half the rice, add the cooked meat with its gravy and top with the remaining rice.</li> <li>9. Sprinkle the carrot-raisin mixture on top. Cover tightly (you can seal with foil or a cloth under the lid). Steam (on very low heat) for 15–20 minutes.</li> <li>10. Gently mix before serving so the toppings distribute nicely.</li> <li>11. Serve hot with salad, chutney, or yoghurt, and enjoy!</li> </ol> |
| 1 sliced onion                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1 tsp garlic paste                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1 tsp ginger paste                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1 tsp cumin powder                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1 tsp coriander powder                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ½ tsp garam masala (optional)                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2 cups water                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ingredients for the Topping</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1 carrot                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ¼ cup raisins                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2 spoons sugar                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2 spoons oil or ghee                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ¼ cup slivered almonds or pistachios (optional) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### **Historical and Cultural Note:**

Originally a Pashtun delicacy, Kabuli Pulao has become the national dish of Afghanistan, a symbol of generosity and celebration shared across the country.

In Pashtun culture, hospitality (melmastia) is sacred: to welcome a guest with food and warmth is both an honour and a duty. Kabuli Pulao embodies that spirit: a meal that speaks of kindness, pride, and the joy of sharing.

In the heart of Afghanistan's mountains, where the scent of spices drifts through the air, and the sound of sizzling rice fills the kitchen, this dish tells the story of a people. Once reserved for noble feasts, it now graces wedding tables, festive gatherings, and family celebrations alike. Each grain of rice carries history: tender lamb recalls the country's pastoral roots; sweet carrots and raisins speak of life's gentle pleasures; and the intense taste of spices whispers of the ancient Silk Road. They say no guest leaves Kabul without tasting its pulao: served at the centre of the table and shared among friends, it captures the essence of Afghan (in the original meaning of Pashtun) hospitality: generous, proud, and deeply human.

Every bite is a small journey through memory, heritage, and love.

## Soups and Stews



Borscht served by Liz West is licensed under Wikimedia Commons

### BORSCHT UKRAINE

#### Ukrainian Soup

| Vegetarian Option  | Instructions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingredients</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peel and dice the following into small cubes: beet roots, onion, carrots, and potatoes.</li> <li>2. Mince garlic.</li> <li>3. Add vegetable oil to a heavy-bottomed pot.</li> <li>4. Add the beets and sauté until a bit softened, about 30 minutes, covering after 10 minutes. Uncover, add the carrots and sauté for an additional 15 minutes.</li> </ol> |
| 2 beets            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1 large onion      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2 potatoes         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2 carrots          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 garlic cloves minced                                                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Add the onions and garlic, and sauté for another 10 minutes before adding the potatoes and water.</li> <li>6. Cover, increase the heat and bring to a boil.</li> <li>7. Once boiling, add bay leaf and allspice peppercorns, reduce the heat to medium and let everything cook together until all vegetables are soft, about 20-30 mins.</li> <li>8. Add the frozen vegetables and chopped herbs.</li> <li>9. Taste, and season with vinegar, salt and pepper, as needed.</li> <li>10. Serve with sour cream and more herbs.</li> <li>11. You can eat the borscht right then, though it is best allowed to rest overnight for the flavours to come together.</li> </ol> |
| 6 cups water                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2 cups chopped frozen vegetables mix or 1 cup frozen green peas                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Bay leaf                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5 whole allspice                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| White vinegar to taste (start with ⅓ cup and add as needed)                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Salt & pepper to taste                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dill fresh or dry, to taste (start with 1 teaspoon dry dill or half a bunch of fresh dill) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Fresh parsley and/or cilantro (optional)                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Sour cream (smetana) (optional)                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### **Historical and Cultural Note:**

Borscht is a family dish; it is an everyday food, and it is every mother's own recipe. You know you are home when you smell the sweet and sour aroma. It is a dish that has no limits; its ingredients might vary. In autumn, it is common to add mushrooms and meats; in spring, it can be a cooling vegetarian option, but it always includes beets that give it its unique colour. A hot plate of ruby-red borscht is perfectly warming for an autumn day. Often, you will add a generous spoonful of sour cream, and its colour changes to a pleasant crimson.

Borscht is a favourite food that always brings comfort; it reflects how we cherish our family and tradition.

UNESCO included borscht in the list of intangible cultural heritage in need of protection and called it "an integral part of the Ukrainian family and everyday life."



## SHINWARI ROSH

### PAKISTAN

#### Traditional Pashtun Dish

| Ingredients                                                     | Instructions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 kg of mutton or beef (preferably with bones and a bit of fat) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. First, prepare the meat. Wash the meat and drain well.</li> <li>2. In a heavy pot (preferably a degchi or pressure cooker), add the meat, onion, garlic, salt, and water. If you choose to use animal fat (tallow), add it now: this gives the real Shinwari aroma.</li> <li>3. Bring to a boil, skim off any foam on top.</li> <li>4. Lower the heat, cover tightly, and let it simmer for 1.5-2 hours (until the meat is soft and the broth is rich). If using a pressure cooker, cook for about 30-35 minutes on low heat after the first whistle.</li> <li>5. Once the meat is tender, check the broth and add a pinch of salt or black pepper if desired.</li> <li>6. If you like a slightly spicier version, slit a green chilli and add it for the last 5-10 minutes of simmering.</li> </ol> |
| 1 large onion (quartered)                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1 whole garlic bulb (cut in half across the middle)             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1 ½ teaspoon of salt (or to taste)                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ½ teaspoon of black pepper (optional)                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1 green chilli (optional)                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3-4 cups of water                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



2 tbsp of animal fat (tallow) or oil (optional, for richer flavour)

7. Serve hot in deep bowls with the clear broth and meat pieces.
8. Enjoy with Afghani naan or tandoori roti. Traditionally served with fresh salad, lemon wedges, and green chutney on the side.

### **Historical and Cultural Note:**

Rosh (also called Peshawari Rosh or Shinwari Rosh) is one of the most iconic Pashtun dishes from Khyber Pakhtunkhwa (KPK), Pakistan, especially famous in Kunduz, Peshawar, and Quetta. It's a simple meat broth (usually mutton or beef), it is slow-cooked in its own juices, there are no heavy masalas, just pure meat flavour with salt, garlic, and sometimes black pepper.

Among the Pashtun people, hospitality (melmastia) is a sacred duty, and to welcome a guest with warmth and food is an act of honour. The Shinwari, a Pashtun tribe from the rugged borderlands between Afghanistan and Pakistan, embody this tradition through their signature dish: Rosh. Simple yet profound, it reflects the values of their land: strength, generosity, and purity.

Traditionally, Shinwari Rosh is prepared in large metal pots over open wood fires. The meat simmers for hours as family and friends gather around, sharing stories and tea while the aroma fills the air. When a visitor arrives, a fresh batch is often started, because Rosh is not merely food: it is a gesture of respect, community, and timeless Pashtun pride.

The Pashtuns, also known as Pathans, are one of the oldest and most deeply rooted peoples of Central and South Asia. Their cuisines mirror their landscapes and ways of life: from the robust, meat-rich dishes of the Shinwari to the lighter, spiced foods of the eastern highlands. Every recipe carries the flavour of a tribe, a landscape, and a way of being, all bound by the generosity that lies at the heart of the Pashtun spirit.

## Sweet Greetings!

### Rice Desserts

Until the Renaissance, rice was considered a spice, and its consumption was usually limited to the higher social classes. When transportations and travels made rice more easily available, it started to have a sort of double identity: on the one hand, it was indicated by doctors as a kind of food suitable for children, the elderly and sick people; on the other hand, the influence of French cuisine was starting to spread new refined recipes, underlying the qualities of rice and its versatility.



## TORTA DI RISO ALLA TOSCANA

### ITALY

#### Tuscan-style rice cake

| Ingredients                 | Instructions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 litre of full-fat milk    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soak the raisins in warm water.</li> <li>2. Boil the milk together with the lemon zest, 50 gr of sugar and a pinch of salt.</li> <li>3. Add the rice and cook on a low heat for 20 minutes (or until the milk is completely absorbed by the rice). Stir often so that the rice does not stick to the bottom of the pot.</li> <li>4. Let the rice cool down.</li> <li>5. Roast the almonds and blend them very finely with a spoonful of sugar.</li> <li>6. Cover an oven tray with baking paper.</li> <li>7. Add drained raisins and almonds to the rice and stir accurately.</li> </ol> |
| 250 g of arborio rice       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1 vanilla pod               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1 lemon zest                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 100 g of peeled almonds     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 100 g of raisins (optional) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 130 g of sugar              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3 eggs                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

1 pinch of salt

Powdered sugar

8. Beat the 3 eggs, mix them with the remaining sugar and add them gently to the rice dough.
9. Pour the dough into the oven tray and bake at 160°C for 50 minutes, then at 180°C for 10 minutes.
10. When the rice cake is cool, add powdered sugar on top of it.
11. Enjoy!

#### Historical and Cultural Note:

This recipe is a clear example of a delicate and refined cake made with rice; its origin dates back to the Renaissance time—it used to be a traditional cake for the *Corpus Domini* holiday in Bologna.



## CHAWAL KHEER

### PAKISTAN

#### Rice Pudding

| Ingredients                                              | Instructions                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 litre of full-fat milk (about 4 cups)                  | 1. First, prepare the rice: wash it and soak it in water for 30 minutes.                                                                                  |
| ¼ cup of basmati rice                                    | 2. Drain and crush it lightly (you can grind coarsely or crush it by hand, not into powder).                                                              |
| ½ cup of sugar (adjust to taste)                         | 3. Then prepare the milk by pouring it into a heavy-bottomed pot and bringing it to a boil.                                                               |
| 3-4 green cardamoms (elaichi)                            | 4. Add cardamom pods for fragrance.                                                                                                                       |
| 2 tbs of condensed milk (optional, for extra creaminess) | 5. Add the soaked, crushed rice to the boiling milk and stir continuously for a few minutes to prevent sticking.                                          |
| 2 tbs of chopped nuts (almonds, pistachios, cashews)     | 6. Reduce the flame to low and cook for 40-50 minutes, stirring occasionally: the milk will reduce and thicken, and the rice will become soft and creamy. |
| 1 tbsp of kewra water or rose water (for                 | 7. Add sugar and stir until dissolved. Add condensed milk (if you like), saffron, and a bit of kewra/rose                                                 |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| aroma)                              | water.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| A few strands of saffron (optional) | <p>8. Mix well and simmer for another 5-10 minutes.</p> <p>9. Garnish with chopped nuts: stir them in or sprinkle them on top when serving.</p> <p>10. Serve it hot, especially comforting in winter, or chilled (let it cool, then refrigerate for 3-4 hours before serving), which is popular in summer.</p> |

### Historical and Cultural Note:

There are many styles (traditional chawal kheer, seviyan kheer, baked kheer, etc.), but this recipe is for the authentic Pakistani-style Chawal Kheer (Rice Kheer): rich, simple, and perfectly creamy.

If you really want to make a perfect Kheer:

- Always use a heavy pot to avoid burning the milk and stir often, especially once the milk thickens
- Add evaporated milk or cream for a richer texture
- Add a few raisins or coconut flakes, if you like

In Pakistan, Chawal Kheer is more than just a dessert; it is a symbol of celebration, blessing, and togetherness. From village kitchens to urban homes, Kheer marks moments of joy: weddings, Eid festivities, the birth of a child, or the breaking of the Ramadan fast. Its preparation is slow and patient: the milk is reduced over low flame until creamy and fragrant, often enriched with saffron, almonds, or pistachios. Each family guards its own way of making it, passed down through generations. Sharing Kheer is an act of hospitality and devotion. It is often distributed to neighbours, friends, and the poor as sadaqah (charitable offering), embodying the Pakistani belief that sweetness shared brings blessings multiplied. In every spoonful, there is warmth, gratitude, and the gentle sweetness of community.

## Desserts With Grain



### KUTYA (or KUTIA) UKRAINE

**Sweet porridge cooked only for the Winter Holidays (Ukrainian Christmas)**

"Kutia in traditional Ukrainian bowl 2023" by Віснун is licensed under CC BY-SA 4.0

| Ingredients        | Instructions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 350 g wheat grains | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wash the wheat grains thoroughly and let them soak overnight in cold water.</li> <li>2. The next morning, drain and rinse the grains and cook them until tender over low heat, until soft and crumbly.</li> <li>3. Cool the wheat grains and mix them with 1 tbsp of honey.</li> <li>4. Place the poppy seeds and raisins in separate bowls and soak them in boiling water for 30 minutes.</li> </ol> |
| 200 g poppy seeds  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 200 g walnuts      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 150 g raisins      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3 tbsp honey       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

#### Uzvar/dried fruit compote (optional)

5. Drain the poppy seeds, add 1 tbsp of honey, and grind them in a blender.
6. Fry the nuts until crispy in a small frying pan.
7. Drain the raisins.
8. Mix the wheat, poppy seeds, and raisins. Add the remaining 1 tbsp of honey. If the Kutia is too thick, dilute it with some uzvar liquid.

#### **Historical and Cultural Note:**

Kutya is one of the most symbolic dishes in Ukrainian culture and tradition. This dish originates in Ancient Greece and has roots deeply embedded in Ukrainian customs.

Originally, Kutya was made on a wheat basis; nowadays, rice or other cereals are also used in alternative recipes. When wheat is boiled and dressed with honey and poppy seeds, it creates a smooth, sweet flavour. It is also customary to add nuts and dried fruit, as this dish is a sweet one in the tradition of a holiday.

Kutya is prepared for major holidays when the family gathers together. In the light of candles in a family circle, it is common to remember those who have passed, express gratitude, and celebrate life.



## Other Desserts

### VARENYKY (SWEET) UKRAINE

Sweet dumplings with cherries



“Vareniki” by Brücke-Osteuropa is licensed under the Wikimedia Commons

| Serving: 4              | Instructions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ingredients for Dough   | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>For the Dough:</b> in a large bowl, combine flour and salt.</li> <li>Mix warm water, egg (if using), and oil in another bowl.</li> <li>Pour wet ingredients into the flour; mix until the dough forms.</li> <li>Knead 5–7 minutes until smooth and elastic.</li> <li>Cover and let rest for 20–30 minutes.</li> </ol> |
| 400 g all-purpose flour |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 200 ml warm water       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1 egg (optional)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 15 ml neutral oil       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

6 g salt

### Ingredients for Filling

450–500 g pitted sour cherries (fresh or frozen)

60–80 g sugar (adjust to taste)

10 g cornstarch (or 1 tbsp) to prevent juice from leaking

2–3 g vanilla sugar or a few drops vanilla extract (optional)

### Ingredients to Serve

150–200 g sour cream (like the traditional Ukrainian smetana)

Additional sugar (5–15 g) to sweeten sour cream if desired

- 6. Prepare the Cherry Filling:** If using frozen cherries, thaw and drain excess juice (reserve for syrup if you like).
- 7.** In a bowl, gently mix cherries with sugar, cornstarch, and vanilla (if using).
- 8.** Keep chilled until ready to fill; colder filling leaks less.
- 9. Form the Varenyky:** Roll the rested dough to 2–3 mm thickness.
- 10.** Cut circles about 7–8 cm in diameter.
- 11.** Place 2–3 cherries with a little sugar mixture into each dough circle.
- 12.** Fold in half and pinch edges tightly to seal (you may crimp or double-seal for safety).
- 13. Cook:** Bring a large pot of lightly salted water to a boil.
- 14.** Drop the varenyky in small batches.
- 15.** Cook until they float + 1 minute (3–4 minutes total).
- 16.** Remove with a slotted spoon.
- 17.** Serve warm with sour cream (plain or mixed with a little sugar).
- 18.** Optionally, spoon leftover cherry juice over the top.
- 19.** You can also lightly fry the boiled varenyky in butter for a golden edge. Enjoy!

## Quench Your Thirst!

### Warm Drinks



### CHAE PAKISTAN

#### Traditional Pashtun Chai

| Ingredients                                   | Instructions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Water (cups depending on serving)             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. In a small pan, pour a little water and add the cardamom seeds. Bring it to a gentle boil so the aroma releases.</li> <li>2. Add the milk and bring it to a full boil.</li> <li>3. Stir in the black tea powder and let it simmer until the colour deepens to a warm caramel tone.</li> <li>4. Sweeten to taste: cane sugar gives a clear sweetness, but <i>gul</i> (more traditionally used), the Pashto</li> </ol> |
| Fresh milk (as needed for the number of cups) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Black tea powder                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| A few green cardamom pods, lightly crushed    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Cane sugar or gul (unrefined jaggery)

word for jaggery, adds depth and earthiness, recalling the flavour of rural hearths and wood fires.

5. Strain into small cups and serve hot, with warmth in your hands and kindness in your heart.

### **Historical and Cultural Note:**

“Chai ske?” (Shall we have some tea?)

In Pashtun and Pakistani homes, these words are a heartfelt gesture of welcome; to offer tea is to open one’s door and one’s heart. It marks friendship, hospitality, and that sacred pause when life slows down long enough for conversation and connection.

A cup of chai is not merely a drink: it is a ritual that binds people together. The scent of boiling milk and cardamom fills the air, the clinking of cups echoes softly, and time seems to stretch, just enough to remind you that you are home.

## Acknowledgements

This recipe e-book was made possible by many people. Besides the members of the MILAGRO project team in Italy, the Netherlands and Serbia, participants in MILAGRO activities shared with us their stories about food and several of the recipes collected here. Students and a trainee at University College Utrecht supported the Dutch team with the translations from English to the three other languages, as well as with the graphic layout and redaction of the four booklets.

We wish to extend our deepest gratitude to the following persons for their contributions:

**Recipes provided and collected by:** Parisa Aqdas Karimi; Fiora Biagi, Lavinia Bracci; Tatiana Bruni; Murad Khan, Rox Kusraieva.

**Introduction and cultural notes written by:** Fiora Biagi, Tatiana Bruni, Parisa Aqdas Karimi, Rox Kusraieva.

**Translation to Dutch by:** Tatiana Bruni; Bianca Hernandez Laurie, Lara Laarmann.

**Translation to Italian by:** Fiora Biagi, Tatiana Bruni, Caterina Morichelli, Martina Malcotti.

**Translation to Serbian by:** Mina Dizdar; Sofija Baklaja.

**Graphic design, formatting, and redaction by:** Nimisha Jain

## Project Information

| <b>Deliverable Title</b>         | <b>D 5.2 D5.2</b>                                                                                                                    |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <b>Illustrated e-book (free download) with the recipes with their story collected through the activity ‘Il piatto della memoria’</b> |
| <b>Deliverable Lead:</b>         | UCU                                                                                                                                  |
| <b>Related Work Package:</b>     | Work Package 5 - “Summer Camp: fostering intercultural dialogue between the local community and migrants                             |
| <b>Related Task/Subtask:</b>     | Task 5.2                                                                                                                             |
| <b>Dissemination Level:</b>      | Public                                                                                                                               |
| <b>Due Delivery Date:</b>        | 30 November 2025                                                                                                                     |
| <b>Actual Delivery:</b>          | 01 December 2025                                                                                                                     |
| <b>Project Number</b>            | 101147104                                                                                                                            |
| <b>Instrument</b>                | CERV-2023-CITIZENS-CIV                                                                                                               |
| <b>Start Date of the Project</b> | 01 June 2024                                                                                                                         |
| <b>Duration</b>                  | 24 months                                                                                                                            |

# Waar Keukens Samenkomen

## Het Eren van Recepten en Culinaire Tradities die Mensen Verbinden

### The MILAGRO Journey





# Inleiding

Eten brengt mensen samen. Of er een maaltijd gedeelt wordt met familie, vrienden of vreemden — aan tafel vervagen grenzen, en ontstaat er ruimte voor verhalen, herinneringen en nieuwe ontdekkingen.

Dit e-book is gemaakt voor iedereen die nieuwsgierig is naar de smaken van de wereld. Het wil laten zien dat koken niet alleen een kwestie is van recepten volgen, maar ook van mensen leren kennen — hun tradities, hun geschiedenis en hun hart.

Het MILAGRO-project (<https://milagroproject.eu/>) heeft als doel om lokale en migrantengemeenschappen dichter bij elkaar te brengen en samen te laten ontwikkelen, met als doel inclusieve en begripvolle samenlevingen te bouwen. En wat is een betere manier om dat te doen dan via eten? Dit Recepten E-book heeft zijn oorsprong in activiteiten die plaatsvonden tijdens de zomerkamp in de zomer van 2025 in Siena. Daar kwamen mensen van verschillende achtergronden samen om te koken, te proeven, verhalen te delen en nieuwe vriendschappen te sluiten.

Vaak is eten het eerste wat we leren kennen van een andere cultuur. Een geur, een smaak, een onbekend gerecht — het wekt nieuwsgierigheid. Maar wanneer we ook luisteren naar de verhalen achter die gerechten, krijgen ze een diepere betekenis. Dan wordt voedsel een brug tussen mensen, een manier om elkaar beter te begrijpen.

In dit boek ontdekken we hoe verschillende keukens – zoals de Italiaanse (vooral Toscaanse) en de Pashtun (Afghaanse en Pakistaanse) – elkaar kunnen raken. Beide keukens delen een liefde voor kruiden, voor vlees, en vooral voor brood in al zijn vormen. Brood is een eenvoudig maar krachtig symbool: het staat voor delen, gastvrijheid en de overgang van natuur naar cultuur. Voedsel vertelt altijd meer dan wat er op je bord ligt. Het laat iets zien van waarden en overtuigingen, van feesten en rituelen, van wat mensen belangrijk vinden en hoe ze met elkaar samenleven.

Naast Italiaanse en Pashtun gerechten vind je in dit boek een paar gerechten die zijn verzameld buiten het zomerkamp in Siena. De Oekraïense recepten zijn niet door het MILAGRO-team aan de University College Utrecht verzameld tijdens de zomerkamp die ook in Utrecht plaatsvond, maar tijdens andere activiteiten van het project, waar het delen van gerechten en daarbij behorende verhalen centraal was. Deze gerechten – een geurige soep, zachte gevulde dumplings (in een hartige én een zoete variant) en een feestelijke pap – zijn stuk voor stuk klassiekers die warmte en traditie uitstralen.

En ook het Afghaans-Pashtun gerecht Bolani (Bolane e katchaloo) mocht niet ontbreken. Dit recept werd toegevoegd door Parisa Aqdas Karimi, een MILAGRO-trainee die samenwerkte met het Nederlandse team. Dit gerecht brengt de smaken van huis en hart samen.

Bij elk gerecht vind je niet alleen de ingrediënten en bereidingswijze, maar ook de verhalen en betekenissen erachter. Want koken gaat niet alleen over eten maken — het gaat over je cultuur en tradities, en die willen we de lezers meegeven.

Dus pak je schort, open je hart, en laat je meevoeren op deze culinaire reis langs culturen, smaken en verhalen.

**Moge dit boek niet alleen je tafel vullen, maar ook je wereld verrijken — met begrip, vriendschap en de smaak van samenzijn!** 🌿

[De Nederlandse versie van dit recepten-e-book is vertaald met behulp van [DeepL.com](https://www.deepL.com) (gratis versie).]

## CONVERSIETABEL

| Ingrediënt/Categorie     | Meting            | ml  | gram (g) |
|--------------------------|-------------------|-----|----------|
| Basisvolume (Universeel) | 1 tl (theelepel)  | 5   |          |
| Basisvolume (Universeel) | 1 el (eetlepel)   | 15  |          |
| Basisvolume (Universeel) | 3 tl in 1 el      |     |          |
| Vloeistoffen             | 1 tl              | 5   | 5        |
| Vloeistoffen             | 1 el              | 15  | 15       |
| Vloeistoffen             | $\frac{1}{4}$ kop | 60  | 60       |
| Vloeistoffen             | $\frac{1}{2}$ kop | 120 | 120      |
| Vloeistoffen             | 1 kop             | 240 | 240      |
| Boter                    | 1 tl              |     | 5        |
| Boter                    | 1 el              |     | 14       |
| Boter                    | $\frac{1}{4}$ kop |     | 57       |
| Boter                    | $\frac{1}{2}$ kop |     | 113      |
| Boter                    | 1 kop             |     | 227      |

|                                 |       |  |     |
|---------------------------------|-------|--|-----|
| Kristalsuiker                   | 1 tl  |  | 4   |
| Kristalsuiker                   | 1 el  |  | 12  |
| Kristalsuiker                   | ¼ kop |  | 50  |
| Kristalsuiker                   | ½ kop |  | 100 |
| Kristalsuiker                   | 1 kop |  | 200 |
| Fijn zout                       | 1 tl  |  | 6   |
| Fijn zout                       | 1 el  |  | 18  |
| Bakpoeder                       | 1 tl  |  | 4   |
| Bakpoeder                       | 1 el  |  | 12  |
| Bloem (tarwebloem, all-purpose) | 1 tl  |  | 3   |
| Bloem (tarwebloem, all-purpose) | 1 el  |  | 8,5 |
| Bloem (tarwebloem, all-purpose) | ¼ kop |  | 30  |
| Bloem (tarwebloem, all-purpose) | ½ kop |  | 60  |
| Bloem (tarwebloem, all-purpose) | 1 kop |  | 120 |

## Met liefde gebakken!

### Alle vormen van brood

Deze recepten weerspiegelen de oeroude gewoonte van mensen om water en meel te mengen om zo een ‘cultureel’ voedsel te creëren. Sporen van brood dat op pizza lijkt gaan terug tot het Neolithicum, bij beschavingen rond de Middellandse Zee en in het Midden-Oosten. Afhankelijk van streek en klimaat kozen mensen verschillende graansoorten, zoals rogge, spelt, gerst of gierst. Toch bleef tarwe lange tijd de meest begeerde keuze.

Rijkere versies van deze ‘oer-pizza’ bestonden uiteraard ook: eenvoudig deeg van meel en water kon worden verrijkt met knoflook, olijfolie, reuzel, olijven of groenten.

De traditie om meel (van verschillende graansoorten) met water te mengen is zo oud als het Neolithicum. Deze recepten uit Azië lijken dan ook sterk op veel westerse en Italiaanse bereidingswijze—al verschillen ze soms in het soort vet dat wordt gebruikt of in de ingrediënten die de broden verrijken.

Bij de Pashtun-gemeenschap is het bereiden van chapati, parata en naan een sociale en culturele activiteit die door de vrouwen wordt uitgevoerd: het mengen en kneden van grote hoeveelheden deeg gaat gepaard met gesprekken, roddels en geheimen die binnen de keukenmuren worden gedeeld.

*Chapati*, ongezuurd en dun, lijkt sterk op de Italiaanse piadina; *parata*, verrijkt met ghee, doet denken aan het Toscaanse *ciaccino*, terwijl *naan* (zacht, gerezen en bereid met yoghurt) lijkt op andere Italiaanse recepten zoals de Genovese focaccia, waarin aardappel in het deeg wordt verwerkt om het malser te maken.

De woorden *ciaccino* en *chapati* delen zelfs een vergelijkbare oorspronkelijke betekenis: een deeg dat ‘plat’, ‘platgeslagen’, of ‘naar beneden gedrukt’ is.



## CIACCINO TOSCANO

### (of SCHIACCIATA)

### ITALIË

**Platte witte pizza in Toscaanse stijl**

| Ingrediënten                        | Bereiding                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 450 gr tarwebloem                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Giet in een kom water (beter als het een beetje warm is) en olijfolie. Voeg de biergist toe en roer met een lepel om de gist in de vloeistof te laten smelten.</li> <li>2. Voeg de bloem in kleine hoeveelheden toe en roer het deeg door. Als het te dik wordt, begin het dan met je handen te bewerken, voeg suiker en zout toe en blijf het een paar minuten kneden. Als het deeg er homogeen en zacht uit ziet, laat het dan in de kom en bedek het met een plastic folie: het moet een paar uur rusten of tot het volume verdubbeld is.</li> <li>3. Zet de oven aan en zet hem op de maximale temperatuur (meestal 250°C).</li> <li>4. Rol het deeg uit: u kunt de dikte naar smaak kiezen.</li> <li>5. Leg het uitgerolde deeg op een bakplaat bedekt met wat olie (zodat het niet blijft plakken), breng het</li> </ol> |
| 180 ml water                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4 eetlepels extra virgine olijfolie |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 10 gr biergist                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2 theelepels zout                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1 theelepel suiker                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

op smaak met wat olijfolie en zout en bak 10 minuten in de oven (als de *ciaccino* erg dun is) of meer, afhankelijk van de dikte.

6. Haal het uit de oven als het er aan de oppervlakte een beetje bruin uitziet.
7. Je kunt het gewoon eten of nog andere ingrediënten toevoegen.



## PIADINA ROMAGNOLA

### ITALIË

#### Italiaanse-stijl platbrood uit Romagna

(Emilia-Romagna is een van de 20 Italiaanse regio's. Het ligt in Noord-Italië)

| Ingrediënten (4-6 stuks)                  | Bereiding                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 300 gr witte bloem                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meng de bloem en water en voeg dan de olijfolie en het zout toe. Kneed een zacht en niet plakkerig deeg (pas aan om wat water of bloem toe te voegen voor het geval je het nodig hebt).</li> <li>2. Laat het deeg 20 minuten rusten.</li> <li>3. Verdeel het deeg in 4-6 ballen (afhankelijk van de grootte van de pan) en rol ze uit.</li> <li>4. Verhit een pan en kook de schijven een voor een, draai ze om als je bubbels op het oppervlak ziet.</li> <li>5. Je kunt ze warm of koud eten en ze vullen met groenten, kaas en vleeswaren.</li> </ol> |
| 150 ml water                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 30 gr extra virgine olijfolie (of reuzel) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1 snufje zout                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



**Historische en culturele nota:**

Het originele *piadina romagnola* recept bevat reuzel, omdat varkensvlees eeuwenlang het meest meest verkrijgbaar (en vaak het enige) vlees was dat voor boeren beschikbaar was.



## CHAPATI

## PAKISTAN

### Platbrood

| Ingrediënten (8-10 stuks)                              | Bereiding                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 kopjes volkoren meel (atta)                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meng bloem en zout.</li> <li>2. Voeg geleidelijk water toe, en kneed 8-10 minuten tot een glad deeg.</li> <li>3. Dek af met een vochtige theedoek. Laat het 20-30 minuten rusten.</li> <li>4. Verdeel het deeg dan in kleine balletjes en rol ze elk tot een dunne ronde lap (ongeveer 15-20 cm breed).</li> <li>5. Bak iedere platbrood 30-40 sec op een hete koekenpan (of op de traditionele <i>tawa</i>), en draai het om.</li> <li>6. Wanneer er gouden vlekken verschijnen, draai je hem opnieuw om en druk het lichtjes aan; het broodje kan opzwellen.</li> <li>7. Serveer warm en geniet ervan!</li> </ol> |
| ½ theelepel zout                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ¾ kopje water (aanpassen indien nodig)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1 eetlepel olie of ghee<br>(optioneel, voor zachtheid) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |



## PARATA PAKISTAN

### Platbrood

| Ingrediënten (6-8 stuks)               | Bereiding                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 kopjes volkoren meel ( <i>atta</i> ) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meng bloem, zout en olie. Voeg geleidelijk water toe om een zacht deeg te vormen.</li> <li>2. Rust 20-30 minuten.</li> <li>3. Verdeel in gelijke ballen.</li> <li>4. Rol een bal uit tot een plat pannenkoek, bestrijk die met olie/ghee, en vouw het in lagen (vierkant of driehoek). Rol opnieuw in de gewenste vorm.</li> <li>5. Kook op een hete koekenpan, bestrijk met olie of ghee, tot beide kanten goudbruin zijn.</li> <li>6. Serveer warm en geniet ervan!</li> </ol> |
| ½ theelepel zout                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ¾ kopje water (aanpassen indien nodig) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2 eetlepels olie of ghee (in deeg)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Extra olie of ghee om te koken         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



**NAAN**

**ZUID - en WEST - AZIË**

**Platbrood**

| Ingrediënten (6-8 stuks)                  | Bereiding                                                                                       |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 kopjes witte bloem                      | 1. Los de gist op met warm water en suiker, laat 10 minuten staan tot het schuimig is.          |
| 1 theelepel suiker                        | 2. Meng bloem, zout, yoghurt en olie in een kom.                                                |
| ½ theelepel zout                          | 3. Voeg het gistmengsel toe. Kneed tot het zacht en glad is (8-10 minuten).                     |
| 1 theelepel actieve droge gist            | 4. Dek af en laat het 1-2 uur rijzen tot het deeg verdubbeld is.                                |
| 2-3 eetlepels yoghurt                     | 5. Verdeel het deeg in balletjes. Rol ieder balletje tot een ovale of ronde vorm (niet te dun). |
| 2 eetlepels olie of gesmolten boter       | 6. Bak in een hete oven (250 °C / 480 ° F), koekenpan of tandoor, 2-3 minuten per kant.         |
| ½ kopje warm water (indien nog aanpassen) | 7. Bestrijk met boter of ghee en serveer warm.                                                  |
| Extra boter of ghee om te borstelen       |                                                                                                 |



"Bolani" door [Tunshi](#) is gelicentieerd onder [CC BY-SA 4.0](#) via [Wikimedia Commons](#)

# BOLANI

## (of BOULANEE KATCHALOO)

### PAKISTAN

**Platbrood**

| Ingrediënten voor het deeg (8 stuks)  | Bereiding                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 ½ kopjes bloem voor alle doeleinden | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maak eerst de vulling. Kook de aardappels met een beetje zout gaar en zacht. Doe ze in een grote kom en voeg het zout, de olie, de zwarte peper en de korianderpoeder toe. Pureer de aardappelen en de ingrediënten.</li> <li>2. Voeg de gehakte koriander en de lente-uitjes toe en meng goed. Zet de vulling opzij.</li> <li>3. Maak nu het deeg. Doe dit met de hand of machinaal. Doe de bloem, het zout en de olie in de kom van de keukenmachine. Voeg langzaam 1 kopje water toe en kneed tot je een glad en elastisch deeg hebt, voeg zoveel meer water toe als nodig is.</li> </ol> |
| 1 ½ kopje water (indien nodig)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1 theelepel zout                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ingrediënten voor de vulling</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2 middelgrote tot grote aardappelen   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1 theelepel zout (of naar smaak)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 theelepel zwarte peper                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Vorm het deeg tot een bal en doe het in een geoliede kom, dek af met een doek en laat het ongeveer een uur rusten.</li> <li>5. Maak nu de <i>Bolani</i>. Verdeel het deeg in 8 gelijke porties. Werk met één portie tegelijk en houd de andere bedekt zodat ze niet uitdrogen.</li> <li>6. Neem een portie en rol deze tot een gladde bal. Bebloem je werkblad licht met bloem en rol de deegbal uit tot een ronde pannenkoek (zoals een tortilla). Een dunnere ronde deeg is wenselijk.</li> <li>7. Voeg nu de ingrediënten toe aan de ene helft van de ronde. Vouw het deeg over de vulling tot een halve maan en druk met je vingers op de randen om ze goed af te sluiten.</li> <li>8. Herhaal dit met de rest van het deeg en de vulling om 8 <i>Bolani</i> te maken.</li> <li>9. Giet de olie in een ondiepe koekenpan. Als het warm genoeg is, doe er dan een <i>Bolani</i> in. De olie rond de <i>Bolani</i> moet sissen. Draai het vuur laag en bak de <i>Bolani</i> aan beide kanten.</li> <li>10. Als het goed doorbakken is (duurt ongeveer een paar minuten), moet de <i>Bolani</i> aan beide kanten goudbruin zijn.</li> <li>11. Laat de <i>Bolani</i> uitlekken op keukenpapier.</li> <li>12. Voeg indien nodig meer olie toe en herhaal dit met de andere 7.</li> </ol> |
| 1 theelepel korianderpoeder                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ⅓ kopje korianderblaadjes, fijngehakt en vers                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ½ kopje lente-uitjes, fijngehakt<br>(zowel het witte als het groene deel) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### Historische en culturele nota:

*Bolani* (soms ook gespeld als *Bulani* of *Boulanee*) is het Farsi-woord voor "gevuld brood" en is een ongezuurd en gevuld platbrood uit Afghanistan. Het is veganistisch en kan hartig of zoet zijn, en veel gebruikte vullingen zijn spinazie, rode linzen, pompoen, bieslook (*gandana*), aardappel en uien, of aardappel en bieslook, of lente-uitjes.

Afghanistan is geografisch gelegen op de historisch belangrijke handelsroute genaamd de Zijderoute, wat betekende dat de Afghaanse keuken de invloed van verschillende culturen op die handelsroute vertoont, inclusief Iran, Pakistan, India, Tadzjikistan, Oezbekistan, Turkmenistan en China.

De *Bolani* is uniek voor Afghanistan en is niet alleen een geliefd straatvoedsel, maar wordt ook thuis geserveerd als aperitief of als bijgerecht bij speciale evenementen en feesten. *Bolani e Katchaloo* is de versie van het platbrood dat gevuld is met gepureerde en gekruide aardappelen. Soms bevat de aardappelvulling bieslook of lente-uitjes, en soms niet. De *Bolani* lijkt een beetje op het Indiase gevulde platbrood genaamd *paratha*, en de *Bolani e Katchaloo* lijkt op de Indiase *Aloo Paratha*.

## Creatief met Deeg

Het mengsel van bloem en water (in zijn vele verschillende versies en verschijningsvormen) is nauw verbonden met de menselijke evolutie: alleen mensen kunnen uit ingrediënten die in de natuur beschikbaar zijn een nieuw voedingsmiddel ‘creëren’ en dit ‘bereiden’. Dit is wat mensen onderscheidt van dieren: het is cultuur versus natuur.

In het vorige hoofdstuk hebben we gezien hoe bloem en water de basisingrediënten zijn voor brood. Dezelfde ingrediënten worden ook overal ter wereld gebruikt om een ander soort deeg te maken dat wordt gebruikt voor pasta en noedels.

Pastadeeg kan worden gevuld met een grote verscheidenheid aan ingrediënten om dumplings in veel verschillende vormen te maken (rond, halve maan, vierkant, driehoekig, of geknepen om op een ‘hoed’ of een ‘schoen’ te lijken, en meer).

In veel culturen wordt gevulde pasta gevouwen tot mooie patronen en/of versierd. Dergelijke traditionele vormen en versieringen kunnen ook zeer symbolisch zijn; ze kunnen bijvoorbeeld verwijzen naar specifieke religieuze feesten.



## SPAGHETTI AGLIO, OLIO

## e PEPPERONCINO

## ITALIË

Spaghetti with knoflook, olijfolie en chilipeper



| Ingrediënten (4 personen) | Bereiding                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 300 gr spaghetti          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Giet een goede hoeveelheid olijfolie van hoge kwaliteit in een pan (de bodem van de pan moet volledig bedekt zijn).</li> <li>2. Snijd de knoflookteentjes in hele kleine stukjes en snijd de rode chilipeper in dunne stukjes.</li> <li>3. Doe de knoflook en de chilipeper in de pan, voeg wat zout en zwarte peper toe (naar smaak).</li> <li>4. Kook een ruime hoeveelheid water in een pan en kook de spaghetti "al dente" (beetgaar).</li> <li>5. Verwarm ondertussen de pan en laat de olie, knoflook en chilipeper een paar minuten zachtjes bakken (ze mogen niet verbranden en ook niet erg bruin worden).</li> </ol> |
| 2 teentjes knoflook       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1 rode chilipeper         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Extra vergine olijfolie   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zout                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zwarte peper              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Peterselie (optioneel)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

6. Giet de spaghetti af en doe ze in de pan, voeg een lepel van het kokende water toe.
7. Roer een minuut en serveer met wat peterselie (optioneel).

### **Historische en culturele nota:**

De geschiedenis van pasta vertelt de veelzijdige en multiculturele geschiedenis van de Italiaanse keuken.

De verse en oudste versie van pasta (*pasta fresca*), gemaakt met bloem, water en eieren, werd wijdverspreid in de oude Romeinse tijd. Toch is de meest voorkomende pasta die Italianen elke dag eten droge pasta (*pasta secca*), waarvan de enige twee ingrediënten durum tarwemeel en water zijn. Dit soort pasta werd door de Arabieren geïntroduceerd tijdens de Middeleeuwen, toen ze Sicilië regeerden, en werd aangeduid met het Arabische woord *itriya* (dit woord wordt nog steeds gebruikt in Siciliaanse dialecten).

Het hierboven beschreven recept bevat ook kruiden (in dit geval hete chilipeper). Tot het einde van de Middeleeuwen waren specerijen een luxe die alleen rijke mensen zich konden veroorloven; ze waren een statussymbool en onderscheiden het voedsel van de adel van het voedsel van de lagere klassen. Specerijen kwamen uit het Oosten, dankzij dure reizen en handel.



## VARENYKY (HAARTIG)

## OEKRAÏNE

### Dumplings met uien en aardappelen

"Varenyky" by Bo&Ko is licensed under CC BY-SA 2.0.

| Ingrediënten voor het deeg (4 personen)                               | Bereiding                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200 g bloem voor alle doeleinden                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bereid het deeg:</b> Meng de bloem en het zout in een grote kom.</li> <li>2. Klop in een andere kom het warme water, het ei (indien gebruikt) en de olie door elkaar.</li> <li>3. Giet het natte mengsel bij de bloem en roer tot een ruw deeg ontstaat.</li> <li>4. Kneed 5-7 minuten tot het deeg glad en elastisch is.</li> </ol> |
| 200 ml warm water                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1 ei (optioneel maar wel traditioneel: weglaten voor een vegan optie) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1 eetlepel neutrale olie (ongeveer 15 ml)                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| een theelepel zout                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### Ingrediënten voor de vulling

800 g aardappelen (het liefst zetmeelrijk)

200 g uien

40-50 g boter of 30 ml olie

50-70 ml melk of room (optioneel voor extra romigheid)

Zout en peper naar smaak

### Ingrediënten om te serveren

40-60 g boter

zure room (optioneel)

5. Dek het deeg af met een kom of folie en laat het 20-30 minuten rusten.
6. **Maak de vulling:** schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
7. Kook ze in gezouten water tot ze heel zacht zijn (15-20 minuten).
8. Giet de aardappelen af en pureer ze tot een gladde massa; voeg melk of room toe indien gewenst.
9. Snijd de uien fijn.
10. Bak de uien in boter of olie tot ze goudbruin en zoet zijn (8-12 minuten).
11. Meng de uien en het bakvet door de aardappelpuree.
12. Breng op smaak met zout en peper.
13. Laat de vulling volledig afkoelen.
14. **Vorm de varenyky:** Rol het rustende deeg uit tot een dikte van ongeveer 2-3 mm.
15. Snijd cirkels met een diameter van ongeveer 7-8 cm met een koekjesvormpje of glas.
16. Leg ongeveer 1 theelepel vulling in het midden van elke cirkel.
17. Vouw het deeg dicht en druk de randen goed aan (druk nogmaals om ervoor te zorgen dat er geen vulling uitloopt).

18. **Koken:** Breng een grote pan met gezouten water aan de kook. Doe de varenyky er in porties in; roer voorzichtig om te voorkomen dat ze gaan plakken.
19. Kook ze tot ze drijven + 1-2 minuten (ongeveer 4-5 minuten in totaal).
20. Haal ze eruit met een schuimspaan en meng ze met boter.
21. Serveer warm met boter en/of zure room.
22. Optioneel: Bak de overgebleven gekookte varenyky in boter tot ze goudbruin zijn.

### **Historische en culturele nota:**

Zoals de meeste maaltijden in de Oekraïense keuken, is *varenyky* een zeer voedzaam gerecht. Het is gemaakt van deeg en kan verschillende vullingen bevatten, van aardappelen en kool tot kwark of kersen.

Het bereiden van *varenyky* is een tijdrovend proces van toewijding en geduld; Het is iets dat we leren van onze grootmoeders. Varenyky is een gerecht dat je graag kookt en graag eet.

In familiekring, dineren met vrienden, een hapje eten, het past bij elke gelegenheid. *Varenyky* is iets wat we altijd in onze vriezer hebben, het is vaak een nummer één dinerkeuze. Dit gerecht staat voor kracht en neemt een speciale plaats in het hart in.

## Hartverwarmend Geluk



FRITTATA IN TRIPPA

ITALIË

“Nep pens” omelet

| Ingrediënten (4 personen)                             | Bereiding                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 eieren                                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klop de eieren los en voeg naar smaak wat zout en peper toe.</li> <li>2. Bak de eieren in een grote warme pan met een lepel olijfolie erin.</li> <li>3. Zodra de omelet gaar is, haal je hem uit de pan en leg je hem op een bord.</li> <li>4. Voeg in dezelfde pan nog wat olijfolie en een gesnipperde ui toe, laat het een paar minuten op laag vuur bakken.</li> <li>5. Voeg dan de tomatensaus toe (of gepelde tomaten als je dat liever hebt). Breng het op smaak met peper en zout en laat het 20 minuten koken (voeg wat water toe als het te dik wordt).</li> </ol> |
| 300 gr tomatensaus of 400 gr gepelde tomaten uit blik |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1 kleine ui                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Extra vergine olijfolie                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zout                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zwarte peper                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

6. Rol intussen de omelet op en snijd hem in hele dunne stukjes (ongeveer 0,5 cm breed).
7. Zodra de tomatensaus gaar is, voeg je de gesneden omelet toe en laat je deze 10 minuten koken: je nep-pens omelet is klaar! Serveer en geniet ervan!

### **Historische en culturele nota:**

Dit recept vertelt over een veel voorkomende gewoonte uit het verleden: tot het begin van de vorige eeuw, toen vlees erg duur was en alleen door rijke mensen of bij speciale gelegenheden kon worden geconsumeerd, probeerden de armen er surrogaten voor te vinden, en eieren waren een goede optie omdat ze op boerderijen altijd gemakkelijk verkrijgbaar waren.

Dit recept vertelt dus over de wens om iets te eten dat mensen aan vlees doet denken, maar dan met goedkopere ingrediënten. Het is een soort zelfbedrog en een manier om de zintuigen te misleiden.



## Rijstgerechten

KABULI PULAO

AFGHANISTAN

### Pulao rijst

| Ingrediënten voor de rijst                                | Bereiding                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 kopjes basmatirijst                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kook eerst het vlees: verhit olie in een pan, fruit de gesneden ui goudbruin. Voeg gember en knoflookpasta toe, dan het vlees en alle kruiden. Bak een paar minuten tot het vlees van kleur verandert. Voeg 2 kopjes water toe, dek af en laat sudderen tot het vlees gaar is (ongeveer 45-60 minuten).</li> <li>2. Kook vervolgens de rijst. Was en week de rijst 30 minuten. Breng in een aparte pan water aan de kook met zout en een beetje olie. Voeg rijst toe en kook tot 80% gaar, giet af en zet apart.</li> <li>3. Maak nu de topping klaar. Verhit olie in een pan en voeg suiker toe, en laat het licht karamelliseren. Voeg wortelen, in dunne julienne reepjes gesneden, toe en bak tot ze zacht zijn.</li> </ol> |
| 3 kopjes water                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2 eetlepels olie of ghee                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zout (naar smaak)                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ingrediënten voor het vlees                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 500 gr lams- of rundvlees (bij voorkeur stukjes met been) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 gesneden ui                                             | <p>4. Voeg de rozijnen en amandelen toe. Schep 1-2 minuten om en verwijder dan van het vuur.</p> <p>5. Bedek ten slotte de bodem van een pan met dikke bodem met de helft van de rijst, voeg het gekookte vlees met zijn jus toe en bedek met de resterende rijst. Strooi het wortel-rozijnen mengsel erover. Dek goed af (u kunt afsluiten met folie of een doek onder het deksel). Stoom (op zeer laag vuur) gedurende 15-20 minuten.</p> <p>6. Meng alle ingrediënten van het wortel-rozijnen mengsel voorzichtig voor het serveren zodat de topping mooi is verdeeld en serveer warm met salade, chutney of yoghurt.</p> |
| 1 theelepel knoflookpasta                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1 theelepel gemberpasta                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1 theelepel komijnpoeder                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zout (naar smaak)                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2 kopjes water                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ½ theelepel garam masala kruidenmix (optioneel)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Ingrediënten voor de topping</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1 wortel                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ¼ kopje rozijnen                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2 eetlepels suiker                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2 eetlepels olie of ghee                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ¼ kopje geschaafde amandelen of pistachenoten (optioneel) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

### **Historische en culturele nota:**

*Kabuli Pulao*, oorspronkelijk een Pashtun delicatessen, is het nationale gerecht van Afghanistan geworden en een symbool van vrijgevigheid en viering dat in het hele land wordt gedeeld.

In de Pashtun cultuur is gastvrijheid (*melmastia*) heilig: een gast verwelkomen met eten en warmte is zowel een eer als een plicht. *Kabuli Pulao* belichaamt die geest: een maaltijd die spreekt van vriendelijkheid, trots en de vreugde van het delen.

In het hart van de Afghaanse bergen, waar de geur van kruiden door de lucht zweeft en het geluid van sissende rijst de keukens vult, vertelt dit gerecht het verhaal van een volk. Ooit gereserveerd voor nobele feesten, siert het nu feestelijke bijeenkomsten zoals huwelijken en familiefeesten. Elke rijstkorrel draagt geschiedenis met zich mee: mals lamsvlees herinnert aan de pastorale wortels van het land. Zoete wortelen en rozijnen spreken van de zachte geneugten van het leven, en de intense smaak van specerijen fluistert van de oude zijderoute. Ze zeggen dat geen enkele gast Kabul verlaat zonder de *pulao* te hebben geproefd: gereserveerd in het midden van de tafel en gedeeld met vrienden, legt het de essentie vast van Afghaanse (in de oorspronkelijke betekenis van Pashtun) gastvrijheid: genereus, trots en diep menselijk.

Elke hap is een kleine reis door herinnering, erfgoed en liefde.

## Soepen en Stoofpotten



Bijschrift om te gebruiken: "[Borscht geserveerd](#)" door Liz West is gelicenseerd onder [Wikimedia Commons](#)

### BORSCHT OEKRAÏNE

Soep (vegetarische optie)

| Ingrediënten        | Bereiding                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 bieten            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schil en snijd de groenten in kleine blokjes: bieten, uien, wortelen en aardappelen.</li> <li>2. Hak de knoflook klein.</li> <li>3. Voeg plantaardige olie toe aan een pan met dikke bodem.</li> </ol> |
| 1 grote ui          |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4 teentjes knoflook |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Twee wortelen       |                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 kopjes water                                                                                          | 4. Voeg de bieten toe en bak tot ze een beetje zacht zijn, ongeveer 30 minuten. Na 10 minuten afdekken. Ontdek het, voeg de wortelen toe en bak nog 15 minuten.       |
| 2 aardappelen                                                                                           | 5. Voeg de uien en knoflook toe. Bak nog 10 minuten voordat je de aardappelen en het water toevoegt.                                                                  |
| 1 laurierblad                                                                                           | 6. Dek af, verhoog het vuur en breng aan de kook.                                                                                                                     |
| 5 hele piment                                                                                           | 7. Voeg na het koken laurier en piment peperkorrels toe, zet het vuur laag tot medium en laat alles samen koken tot alle groenten zacht zijn, ongeveer 20-30 minuten. |
| Witte azijn naar smaak<br>(begin met 1/8 kopje en voeg toe indien nodig)                                | 8. Voeg de diepvriesgroenten en gehakte kruiden toe.                                                                                                                  |
| Zout en peper, naar smaak                                                                               | 9. Proef en breng op smaak met azijn, zout en peper, indien nodig.                                                                                                    |
| Dille vers of droog, naar smaak<br>(begin met 1 theelepel droge dille<br>of een half bosje verse dille) | 10. Serveer met zure room en meer kruiden.                                                                                                                            |
| Verse peterselie en/of koriander<br>(optioneel)                                                         | 11. Je kunt de <i>borscht</i> dan eten, maar het is het beste om een nacht te rusten om de smaken samen te laten komen.                                               |
| Zure room - <i>smetana</i> (optioneel)                                                                  |                                                                                                                                                                       |

### **Historische en culturele nota:**

Borsjt is een familiegerecht; Het is een alledaags voedingsmiddel en het is het eigen recept van elke moeder. Je weet dat je thuis bent als je het zoetzure aroma ruikt. Het is een gerecht dat geen grenzen kent; de ingrediënten kunnen variëren. In de herfst is het gebruikelijk om champignons en vlees toe te voegen; In het voorjaar kan het een verkoelende vegetarische optie zijn, maar het bevat altijd bieten die het zijn unieke kleur geven. Een hete kom robijnrode borsjt is perfect verwarmend voor een herfstdag. Vaak voeg je een royale lepel zure room toe en verandert de kleur in een aangenaam karmozijnrood.

Borsjt is een favoriet gerecht dat altijd troost brengt, het weerspiegelt hoe we onze familie en traditie koesteren.

UNESCO nam borscht op in de lijst van immaterieel cultureel erfgoed dat bescherming nodig heeft en noemde het "een integraal onderdeel van het Oekraïense gezin en dagelijks leven".



## SHINWARI ROSH

## PAKISTAN

### Traditionele Pashtun gerecht

| Ingrediënten                                                               | Bereiding                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 kg schapenvlees of rundvlees (bij voorkeur met botten en een beetje vet) | 1. Bereid eerst het vlees voor. Was het vlees en laat het goed uitlekken.                                                                                                                                                                                   |
| 1 grote ui (in vieren gedeeld)                                             | 2. Voeg in een zware pan (bij voorkeur een <i>degchi</i> of snelkookpan) het vlees, de ui, de knoflook, het zout en het water toe. Als je ervoor kiest om dierlijk vet (tal) te gebruiken, voeg het dan nu toe: dit geeft het echte <i>Shinwari</i> -aroma. |
| 1 hele knoflookbol (in het midden doormidden gesneden)                     | 3. Breng aan de kook, schep het schuim eraf.                                                                                                                                                                                                                |
| 1 ½ theelepel zout (of naar smaak)                                         | 4. Zet het vuur lager, dek goed af en laat het 1,5-2 uur sudderen (tot het vlees zacht is en de bouillon rijk). Als u een snelkookpan gebruikt, kook dan ongeveer 30-35 minuten op laag vuur na het eerste fluitsignaal.                                    |
| ½ theelepel zwarte peper (optioneel)                                       | 5. Zodra het vlees gaar is, controleer je de bouillon en voeg je eventueel een snufje zout of zwarte peper                                                                                                                                                  |
| 1 groene chili (optioneel)                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3-4 kopjes water                                                            | <p>toe. Als je van een iets pittigere versie houdt, snijd dan een groene chili in plakjes en voeg deze toe voor de laatste 5-10 minuten sudderen.</p> <p>6. Serveer warm in diepe kommen met de heldere bouillon en stukjes vlees.</p> <p>7. Geniet ervan met Afghaanse naan of tandoori roti. Traditioneel geserveerd met verse salade, partjes citroen en groene chutney ernaast.</p> |
| 2 eetlepels dierlijk vet (talg) of olie (optioneel, voor een rijkere smaak) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

### Historische en culturele nota:

Rosh (ook wel *Peshawari Rosh* of *Shinwari Rosh* genoemd) is een van de meest iconische Pashtun-gerechten uit Khyber Pakhtunkhwa (KPK), Pakistan, vooral beroemd in Kunduz, Peshawar en Quetta. Het is een eenvoudige vleesbouillon (meestal schapenvlees of rundvlees). Het wordt langzaam gekookt in zijn eigen sappen, zonder zware masala's, met alleen pure vleessmaak in combinatie met zout, knoflook en soms zwarte peper.

Onder de Pashtun-bevolking is gastvrijheid (*melmastia*) een heilige plicht en het verwelkomen van een gast met warmte en eten is een eredaad. De *Shinwari*, een Pashtun-stam uit het ruige grensgebied tussen Afghanistan en Pakistan, belichamen deze traditie door hun kenmerkende gerecht: Rosh. Eenvoudig maar diepgaand, het weerspiegelt de waarden van hun land: kracht, vrijgevigheid en zuiverheid.

Traditioneel wordt *Shinwari Rosh* bereid in grote metalen potten boven open houtvuren. Het vlees suddert urenlang langzaam terwijl familie en vrienden zich verzamelen, verhalen en thee delen terwijl het aroma de lucht vult. Wanneer een bezoeker arriveert, wordt er vaak een

nieuwe batch gestart, want Rosh is niet alleen voedsel: het is een gebaar van respect, gemeenschap en tijdloze Pashtun-trots.

De Pashtuns, ook wel Pathanen genoemd, zijn een van de oudste en meest diepgewortelde volkeren van Centraal- en Zuid-Azië. Hun keukens weerspiegelen

hun landschappen en manieren van leven: van de robuuste, vleesrijke gerechten van de *Shinwari* tot het lichtere, gekruide voedsel van de oostelijke hooglanden. Elk recept heeft de smaak van een stam, een landschap en een manier van zijn, allemaal verbonden door de vrijgevigheid die de kern vormt van de Pashtun geest.



## Dolci saluti!

### Zoete Rijstgerechten

Tot aan de Renaissance werd rijst beschouwd als een specerij en werd het gebruik ervan meestal beperkt tot de hogere sociale klassen. Toen transport en reizen rijst gemakkelijker beschikbaar maakten, kreeg het een soort dubbele identiteit: enerzijds werd het door artsen aanbevolen als een voedingsmiddel dat geschikt was voor kinderen, ouderen en zieken; anderzijds begon de invloed van de Franse keuken nieuwe verfijnde recepten te verspreiden, waarbij de kwaliteiten en de veelzijdigheid van rijst werden benadrukt.



## TORTA DI RISO ALLA TOSCANA

### ITALIË

#### Rijstevlaai in Toscaanse stijl

| Ingrediënten                | Bereiding                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 liter volle melk          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Week de rozijnen in warm water.</li> <li>2. Kook de melk samen met de citroenschil, 50 gr suiker en een snufje zout.</li> <li>3. Voeg de rijst toe en kook op laag vuur gedurende 20 minuten (of tot de melk volledig door de rijst is opgenomen). Roer vaak zodat de rijst niet aan de bodem van de pan blijft plakken.</li> <li>4. Laat de rijst afkoelen.</li> <li>5. Rooster de amandelen en gebruik een mengapparaat om ze te mengen met een eetlepel suiker.</li> </ol> |
| 250 gr arborio rijst        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1 vanillestokje             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1 citroenschil              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 100 gr gepelde amandelen    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 100 gr rozijnen (optioneel) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|               |                                                                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 130 gr suiker | 6. Bekleed een ovenschaal met bakpapier.                                                                |
| 3 eieren      | 7. Voeg uitgelekte rozijnen en amandelen toe aan de rijst en roer nauwkeurig.                           |
| 1 snufje zout | 8. Klop de 3 eieren los, meng ze met de resterende suiker en voeg ze voorzichtig toe aan het rijstdeeg. |
| Poedersuiker  | 9. Giet het deeg in de ovenschaal. Bak 50 minuten op 160°C en vervolgens 10 minuten op 180°C.           |
|               | 10. Als de rijstwafel is afgekoeld, voeg je er poedersuiker aan toe.                                    |

### Historische en culturele nota:

Het hierboven beschreven recept is een duidelijk voorbeeld van een delicate en verfijnde cake gemaakt met rijst, waarvan de oorsprong teruggaat tot de Renaissance, het was vroeger een traditionele cake voor de *Corpus Domini* vakantie (Sacramentsdag, de tweede donderdag na Pinksteren) in Bologna.



## CHAWAL KHEER

### PAKISTAN

#### Rijstpudding

| Ingrediënten                                                         | Bereiding                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 liter volle melk (ongeveer 4 kopjes)                               | 1. Bereid eerst de rijst voor: was hem en laat hem 30 minuten in water weken.                                                              |
| ¼ kopje basmatirijst                                                 | 2. Giet af en plet hem licht (je kunt grof malen of met de handen pletten, niet tot poeder).                                               |
| ½ kopje suiker (naar smaak aanpassen)                                | 3. Kook vervolgens de melk: giet de melk in een pan met dikke bodem en breng het aan de kook.                                              |
| 3-4 groene kardemom ( <i>Elaichi</i> )                               | 4. Voeg kardemompeulen toe voor de geur.                                                                                                   |
| 2 eetlepels gecondenseerde melk<br>(optioneel, voor extra romigheid) | 5. Voeg de geweekte, geplette rijst toe aan de kokende melk en roer een paar minuten continu zodat het niet blijft plakken.                |
| 2 eetlepels gehakte noten<br>(amandelen, pistachenoten, cashewnoten) | 6. Zet het vuur laag en kook 40-50 minuten, af en toe roeren: de melk zal indikken en dikker worden en de rijst zal zacht en romig worden. |
| 1 eetlepel <i>kewra</i> water of rozenwater                          |                                                                                                                                            |

(voor het aroma)

Een paar strengen saffraan (optioneel)

7. Voeg de suiker toe en roer tot het is opgelost. Voeg gecondenseerde melk toe (als je wilt), saffraan en een beetje *kewra* of rozenwater. Meng goed en laat nog 5-10 minuten sudderen.
8. Garneer met gehakte noten: roer ze erdoor of strooi ze erover bij het serveren.
9. Je kunt het warm serveren (het is een heerlijke comfort-food in de winter), of gekoeld (laat het afkoelen en zet het 3-4 uur in de koelkast voordat je het serveert), wat populair is in de zomer.

### Historische en culturele nota:

Er zijn veel stijlen (traditionele *chawal kheer*, *seviyan kheer*, gebakken *kheer*, enz.), maar dit recept is voor de authentieke *Chawal Kheer* in Pakistaanse stijl (*Rice Kheer*): rijk, eenvoudig en perfect romig.

Als je echt een perfecte *Kheer* wilt maken:

- Gebruik altijd een zware pan om te voorkomen dat de melk verbrandt en Roer vaak, vooral als de melk dikker wordt
- Voeg gecondenseerd melk of room toe voor een rijkere textuur
- Voeg eventueel een paar rozijnen of kokosvlokken toe

In Pakistan is *Chawal Kheer* meer dan alleen een dessert. Het is een symbool van feest, zegen en saamhorigheid. Van dorps keukens tot stadshuizen, *Kheer* markeert momenten van vreugde bij bruiloften, Eid-festiviteiten, de geboorte van een kind of het verbreken van het vasten tijdens de ramadan.

De bereiding is traag en geduldig: de melk wordt op laag vuur ingekookt tot romig en geurig, vaak verrijkt met saffraan, amandelen of pistachenoten. Elke familie bewaakt zijn eigen manier om het te maken, en het recept wordt van generatie tot generatie doorgegeven. Het delen van *Kheer* is een daad van gastvrijheid en toewijding. Het wordt vaak uitgedeeld aan burens, vrienden en de armen als *sadaqah* (liefdadigheid gift), en belichaamt het Pakistaanse geloof dat gedeelde zoetheid leidt tot vermenigvuldigde zegeningen. In elke lepel zit warmte, dankbaarheid en de zachte zoetheid van de gemeenschap.

## Desserts met Granen



"Kutia in traditionele Oekraïense kom 2023" door Вісун is  
gelicenseerd onder [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

KUTYA

(of KUTIA)

OEKRAÏNE

Zoete pap die alleen gekookt wordt voor de wintervakantie (Oekraïense kerst)

| Ingrediënten        | Bereiding                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 350 gr tarwekorrels | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Was de tarwekorrels grondig en laat ze een nacht weken in koud water.</li> <li>2. Giet de volgende ochtend de granen af, spoel ze af en kook ze gaar op laag vuur, tot ze zacht en kruimelig zijn.</li> <li>3. Koel de tarwekorrels af en meng ze met 1 el honing.</li> <li>4. Doe het maanzaad en de rozijnen in aparte kommen en laat ze 30 minuten weken in kokend water.</li> </ol> |
| 200 gr maanzaad     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 200 gr walnoten     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 150 gr rozijnen     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3 eetlepels honing  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

5. Giet het maanzaad af, voeg 1 eetlepel honing toe en maal ze fijn in een blender.
6. Bak de noten krokant in een kleine koekenpan.
7. Giet de rozijnen af.
8. Meng de tarwe, het maanzaad en de rozijnen. Voeg de resterende 1 el honing toe.
9. Als *kutia* te dik is, verdun het dan met wat *uzvar* (gedroogde vruchten compote) vloeistof.

### **Historische en culturele nota:**

Kutya is een van de meest symbolische gerechten in de Oekraïense cultuur en traditie. Dit gerecht vindt zijn oorsprong in het oude Griekenland en heeft wortels die diep verankerd zijn in de Oekraïense gebruiken.

Oorspronkelijk werd Kutya gemaakt op basis van tarwe; Tegenwoordig worden rijst of andere granen ook gebruikt in alternatieve recepten. Wanneer tarwe wordt gekookt en bekleed met honing en maanzaad, ontstaat er een zachte, zoete smaak. Het is ook gebruikelijk om noten en gedroogd fruit toe te voegen, omdat dit gerecht zoet is in de traditie van een vakantie.

Kutya is voorbereid op belangrijke feestdagen wanneer de familie samenkomt. In het licht van kaarsen in een familiekring is het gebruikelijk om degenen die zijn overleden te herdenken, dankbaarheid te uiten en het leven te vieren.



## Andere Desserts



"Wareiki" by Brücke-Osteuropa is gelicentieerd onder de Wikimedia Commons

VARENYKY

OEKRAÏNE

Zoete dumplings met kersen

| Ingrediënten voor het deeg voor 4 personen                                                   | Bereiding                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 285 gr bloem voor alle doeleinden, verdeeld, inclusief iets meer om te bestuiven             |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ½ theelepel Diamon Crystal koosjer zout (gebruik voor keukenzout de helft minder per volume) | 1. <b>Voor de vulling:</b> Meng in een grote kom bevroren zure kersen en suiker en meng gelijkmatig om het fruit met suiker te bedekken. Koel afgedekt tot het volledig ontdooid is en het fruit de meeste sappen heeft vrijgegeven, ongeveer 12 uur. |
| 56 gr ongezouten boter, in blokjes van 2,5 cm gesneden en zach gemaakt tot ongeveer 18°C     | 2. Gebruik een fijnmazige zeef die over een maatbeker van 2 kopjes is geplaatst en laat de kersen uitlekken; Bewaar 1/2 kopje plus 2 eetlepels (150 ml) gezeefd kersensap. Meng in een schone,                                                        |

|                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 groot ei, losgeklopt                                                                                         |
| 1 eetlepel (15 gr) zure room ( <i>smetana</i> )                                                                |
| 70 ml water, kamertemperatuur                                                                                  |
| <b>Ingrediënten voor de vulling</b>                                                                            |
| 16 ons (454 gr) verse of bevroren zure kersen                                                                  |
| 3 eetlepels kristalsuiker (ongeveer 45 gr)                                                                     |
| 1 eetlepel (7 gr) maïzena                                                                                      |
| <b>Ingrediënten voor de saus</b>                                                                               |
| ½ kop plus 2 eetlepels (150ml) gereserveerd sap van bevroren zure kersen (zie hierboven)                       |
| 1 theelepel maïzena                                                                                            |
| <b>Om samen te stellen en te serveren</b>                                                                      |
| 2 eetlepels Diamond Crystal koosjer zout (ongeveer 20 gr) - gebruik voor keukenzout de helft minder per volume |
| 56 gr ongezoeten boter (4 eetlepels), verdeeld                                                                 |
| Zure room of crème fraîche                                                                                     |

middelgrote kom de gezeefde zure kersen en maïzena en schep om tot een gelijkmatige laag. Zet minimaal 30 minuten onafgedekt in de koelkast terwijl je het deeg uitrolt.

- Voor het deeg:** Klop in een middelgrote kom 210 g bloem (ongeveer 1 2/3 kopjes) en zout om te combineren. Voeg boter toe en gebruik je vingers om de boter tot bloem te drukken tot je een kruimelig mengsel hebt en de boter volledig in de bloem is opgenomen, ongeveer 1 minuut. Maak met je vingers een kuiltje in het midden van het mengsel. Voeg ei, zure room en water toe en meng met een vork tot er een ruig deeg ontstaat. Bestuif een schoon werkblad met de resterende 75 g (ongeveer 1/2 kopje plus 1 eetlepel) bloem. Kneed het deeg voorzichtig om geleidelijk bloem op te nemen, tot het deeg zacht en glad is en al het meel is opgenomen, ongeveer 5 minuten. Doe het deeg terug in de middelgrote kom. Dek de kom goed af met plasticfolie en laat het deeg ongeveer 20 minuten op kamertemperatuur rusten tot het zacht en soepel is.
- Voor het vormen en koken:** Zodra het deeg heeft gerust, stort u het op een licht met bloem bestoven oppervlak. Rol het deeg met een deegroller uit tot een cirkel van ongeveer 19 inch van ongeveer 1/16 inch tot 1/8 inch dik. Gebruik een 3-inch koekjes uitsteker (of een glas) om 25 deeggrondjes uit te slaan. Dek het deeg af met een schone theedoek en laat 10 minuten rusten. Bekleed ondertussen een omrande bakplaat met bakpapier, bestuif licht met bloem en zet apart.
- Om de dumplings te vullen:** Plaats een halve eetlepel (11 g) vulling in het midden van elke deeg ronde. Werk met één portie deeg tegelijk, vouw het deeg over de vulling om een halve maan te vormen terwijl je de vulling verdeeld om erin te passen, en knijp de randen stevig samen om ze af te dichten. Leg de dumplings op de voorbereide bakplaat. Herhaal met het resterende deeg en de vulling. Je zou 25 dumplings moeten hebben.

4 theelepels kristalsuiker (optioneel)

6. **OPMERKING:** Druk bij het vullen en vormen van de dumplings voorzichtig het overtollige vocht uit de kersenvulling. Druk op de randen van het deeg om ervoor te zorgen dat de afdichting goed vastzit en dat de randen dun en gelijkmatig zijn.
7. **Voor de saus:** Klop in een kleine kom 1 eetlepel gereserveerd kersensap met maïzena door elkaar om een papje te maken. Breng in een kleine steelpan het resterende kersensap op middelhoog vuur aan de kook, voeg het papje toe en klop om de ingrediënten te mengen. Kook, onder voortdurend roeren, tot de saus is ingedikt en stroperig en licht stroperig is, ongeveer 1 minuut. Haal van het vuur en zet apart.
8. **Koken en monteren:** Breng in een pan van 6 liter 4 liter (3.8 liter) water aan de kook. Zout kokend water met 2 eetlepels en 1 theelepel (ongeveer  $\frac{3}{4}$  ons; 20 gram) koosjer zout. Voeg voorzichtig de helft van de dumplings toe aan kokend water, roer voorzichtig met een spatel of houten lepel om te voorkomen dat de dumplings aan de bodem van de pan blijven plakken, en kook tot de dumplings drijven, ongeveer 2 minuten. Eenmaal drijvend, kook je nog 1 minuut om ervoor te zorgen dat het deeg en de vulling worden opgewarmd. Breng de dumplings met behulp van een schuimspaan over in een grote kom met 2 eetlepels (28 g) boter (schud het overtollige water indien nodig af). Schep voorzichtig om, om de *varenyky* dumplings gelijkmatig te bedekken. Herhaal met de resterende dumplings.
9. Serveer de kersen *varenyky* warm of koud met veel crème fraîche (of de traditionele Oekraïense *smetana*), de bereide kersensaus en een snufje kristalsuiker of een scheutje honing.

## Je Dorst Lessen!

### Warme Dranken



### CHAI PAKISTAN

#### Traditioneel Pashtun Chai thee recept

| Ingrediënten                                        | Bereiding                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Een beetje water (hangt van aantal porties af)      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Giet in een kleine pan een beetje water en voeg de kardemomzaadjes toe. Breng het zachtjes aan de kook zodat het aroma vrijkomt.</li> <li>2. Voeg de melk toe en breng het geheel aan de kook.</li> <li>3. Roer het zwarte thee poeder erdoor en laat het sudderen tot de kleur zich verdiept tot een warme karamel tint.</li> </ol> |
| Een paar groene kardemompeulen,<br>licht geplet     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Verse melk<br>(indien nodig voor het aantal kopjes) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zwarte theepoeder                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Rietsuiker - of, meer traditioneel, gul  
(ongeraffineerde rietsuiker)

4. Zoeten naar smaak: rietsuiker geeft een duidelijke zoetheid, maar gul, het Pashto-woord voor rietsuiker, voegt diepte en aardsheid toe en doet denken aan de smaak van landelijke haarden en houtvuren.
5. Zeef in kleine kopjes en serveer warm, met warmte in je handen en vriendelijkheid in je hart.

### Historische en culturele nota:

"*Chai ske?*" (Zullen we wat thee nemen?)

In Pashtun- en Pakistaanse huizen zijn deze woorden een oprecht gebaar van welkom. Thee aanbieden betekent je deur en je hart openen. Het markeert vriendschap, gastvrijheid en die heilige pauze wanneer het leven lang genoeg vertraagt voor gesprek en verbinding.

Een kopje chai is niet zomaar een drankje: het is een ritueel dat mensen samenbindt. De geur van kokende melk en kardemom vult de lucht, het gerinkel van kopjes echoot zachtjes en de tijd lijkt uit te rekken, net genoeg om je eraan te herinneren dat je thuis bent.

## Dankbetuigingen

Dit e-boek met recepten is mede mogelijk gemaakt door velen. Naast de leden van het MILAGRO-projectteam in Italië, Nederland en Servië, deelden deelnemers aan de MILAGRO-activiteiten hun verhalen over eten en een aantal van de hier verzamelde recepten met ons.

Studenten en een stagiair van het University College Utrecht hebben het Nederlandse team ondersteund met de vertalingen vanuit het Engels naar de drie andere talen, evenals met de grafische vormgeving en redactie van de vier boekjes.

We willen de volgende personen onze diepste dank betuigen voor hun bijdrage:

**Recepten aangeleverd en verzameld door:** Parisa Aqdas Karimi; Fiora Biagi, Lavinia Bracci; Tatiana Bruni; Murad Khan, Rox Kusraieva.

**Inleiding en culturele notities geschreven door:** Fiora Biagi, Tatiana Bruni, Parisa Aqdas Karimi, Rox Kusraieva.

**Vertaling naar het Nederlands door:** Tatiana Bruni; Bianca Hernandez Laurie, Lara Laarmann.

**Vertaling naar het Italiaans door:** Fiora Biagi, Tatiana Bruni,

**Vertaling naar het Servisch door:** Mina Dizdar; Caterina Morichelli, Martina Malcotti

**Grafisch ontwerp en redactie door:** Nimisha Jain

## Informatie over het project

|                                  |                                                                                                                                                           |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Deliverable Title</b>         | <b>D 5.2 D5.2</b><br><b>Illustrated e-book (free download) with the recipes with their story collected through the activity ‘Il piatto della memoria’</b> |
| <b>Deliverable Lead:</b>         | UCU                                                                                                                                                       |
| <b>Related Work Package:</b>     | Work Package 5 - “Summer Camp: fostering intercultural dialogue between the local community and migrants                                                  |
| <b>Related Task/Subtask:</b>     | Task 5.2                                                                                                                                                  |
| <b>Dissemination Level:</b>      | Public                                                                                                                                                    |
| <b>Due Delivery Date:</b>        | 30 November 2025                                                                                                                                          |
| <b>Actual Delivery:</b>          | 01 December 2025                                                                                                                                          |
| <b>Project Number</b>            | 101147104                                                                                                                                                 |
| <b>Instrument</b>                | CERV-2023-CITIZENS-CIV                                                                                                                                    |
| <b>Start Date of the Project</b> | 01 June 2024                                                                                                                                              |
| <b>Duration</b>                  | 24 months                                                                                                                                                 |

# Dove le Cucine si Incontrano

Onorando Ricette e Tradizioni Culinarie che Avvicinano le Persone

The MILAGRO Journey





Funded by  
the European Union



University College Utrecht



Finanziato dall'Unione Europea. Funded by the European Union. Pareri e opinioni espresso sono tuttavia quelli dell'/degli autore/i e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva Europea per l'Istruzione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né la EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.

## Introduzione

Il presente E-book è concepito come una risorsa gratuita ed accessibile a chiunque desideri esplorare gli aspetti culinari di culture diverse e renderli una risorsa per la creazione di un dialogo interculturale.

L'intero progetto MILAGRO (<https://milagroproject.eu/>) mira a fornire strumenti utili alle comunità locali e migranti che possono (e devono) crescere attivamente insieme per la costruzione di società inclusive, e il cibo è sicuramente un momento affascinante nel percorso verso questo obiettivo. In particolare, il presente E-book di ricette (Deliverable 5.2) è collegato ad alcune attività svolte durante le attività dei Summer Camp organizzati a Siena (Work Package 5, Task 5.2) nell'estate 2025, fra le quali è stato inserito un intero evento dedicato alle prelibatezze locali e straniere.

Molto spesso la dimensione culinaria è il primo aspetto che incontriamo di una cultura diversa; a volte gustare cibi etnici può rappresentare semplicemente un contatto estremamente superficiale con l'Altro e portare ad una comprensione interculturale limitata. Tuttavia, se l'assaggio e il consumo dei piatti sono accompagnati da aneddoti, spiegazioni, storie, ricordi e significati culturali nascosti, il cibo può diventare un potente strumento di mutua conoscenza, di comprensione e di rispetto reciproci.

Questo ricettario elettronico ha lo scopo di presentare le connessioni e le somiglianze di culture lontane attraverso le loro espressioni culinarie.

Per quanto riguarda la cucina italiana (nel nostro caso prevalentemente toscana) e quella pashtun (pakistana e afghana), entrambe sottolineano la centralità della carne e un uso consistente di alcune spezie. Evidenziano inoltre il ruolo centrale svolto dal 'pane' nelle sue molteplici forme, ma pur sempre un prodotto a base di farina e acqua, ingredienti antichi che hanno segnato il passaggio degli esseri umani dalla natura alla civiltà, dalla natura alla cultura. Il cibo può rivelare significati culturali nascosti che vanno oltre l'atto di mangiare e di mangiare insieme, svelando valori morali e religiosi, distinzioni e legami sociali, i concetti di rarità e abbondanza, e quelli di buono (commestibile) o cattivo (non

commestibile).

Oltre ai piatti italiani e pashtun (che, come già detto, sono stati al centro di una parte del Summer Camp svoltosi a Siena), sono state incluse anche ricette ucraine fornite da UCU, sebbene non siano state raccolte durante il Summer Camp tenutosi a Utrecht, ma in altre occasioni in cui la condivisione del cibo e la narrazione di storie sono state al centro di altre attività del progetto. Le tre ricette ucraine sono piatti rappresentativi di questa cultura, preparati e condivisi in famiglia: una zuppa, ravioli che possono essere farciti con diversi ingredienti e hanno versioni salate e dolci, e un porridge dolce tradizionale preparato per le festività importanti.

La ricetta afgana pashtun del *bolani* (*bolanee e katchaloo*) è stata aggiunta da Parisa Aqdas Karimi, tirocinante per il progetto MILAGRO che lavora con il team olandese.

Per ogni piatto, insieme agli ingredienti e alle istruzioni per la preparazione, viene fornita una breve nota storica e culturale, proprio al fine di offrire qualcosa che vada oltre il semplice atto di cucinare e nutrirsi.

Quindi: indossate un grembiule, aprite il vostro cuore e lasciatevi trasportare in questo viaggio culinario attraverso culture, sapori e storie.

**Che questo libro non solo riempia la vostra tavola, ma arricchisca anche il vostro mondo—con comprensione, amicizia e il gusto della condivisione!** 🌿

## TABELLA DI CONVERSIONE

| Ingrediente/Categoria      | Misurazione                 | ml  | grammi (g) |
|----------------------------|-----------------------------|-----|------------|
| Volume Basico (Universale) | 1 cucchiaino                | 5   |            |
| Volume Basico (Universale) | 1 cucchiaio                 | 15  |            |
| Volume Basico (Universale) | 3 cucchiaini in 1 cucchiaio |     |            |
| Liquidi                    | 1 cucchiaino                | 5   | 5          |
| Liquidi                    | 1 cucchiaio                 | 15  | 15         |
| Liquidi                    | 1/4 tazza                   | 60  | 60         |
| Liquidi                    | 1/2 tazza                   | 120 | 120        |
| Liquidi                    | 1 tazza                     | 240 | 240        |
| Burro                      | 1 cucchiaino                |     | 5          |
| Burro                      | 1 cucchiaio                 |     | 14         |
| Burro                      | 1/4 tazza                   |     | 57         |
| Burro                      | 1/2 tazza                   |     | 113        |

|                    |              |  |     |
|--------------------|--------------|--|-----|
| Burro              | 1 tazza      |  | 227 |
| Zucchero Semolato  | 1 cucchiaino |  | 4   |
| Zucchero Semolato  | 1 cucchiaio  |  | 12  |
| Zucchero Semolato  | 1/4 tazza    |  | 50  |
| Zucchero Semolato  | ½ tazza      |  | 100 |
| Zucchero Semolato  | 1 tazza      |  | 200 |
| Sale (Fino)        | 1 cucchiaino |  | 6   |
| Sale (Fino)        | 1 cucchiaio  |  | 18  |
| Lievito in Polvere | 1 cucchiaino |  | 4   |
| Lievito in Polvere | 1 cucchiaio  |  | 12  |
| Farina (Multiuso)  | 1 cucchiaino |  | 3   |
| Farina (Multiuso)  | 1 cucchiaio  |  | 8,5 |
| Farina (Multiuso)  | 1/4 tazza    |  | 30  |
| Farina (Multiuso)  | 1/2 tazza    |  | 60  |
| Farina (Multiuso)  | 1 tazza      |  | 120 |

## Sfornato con Amore!

### Pani di tanti tipi

Queste ricette riflettono l'antica usanza dei popoli di mischiare acqua e farina per ottenere cibo 'culturale'. Ci sono riportate testimonianze di antico pane simil-pizza datate al Neolitico presso le civiltà del Mediterraneo e il Medio Oriente. Secondo le diverse aree geografiche e i rispettivi climi, i popoli selezionavano diversi grani come la segale, il farro, l'orzo, il miglio, eccetera. Nonostante ciò, il frumento era per molti l'opzione più allettante.

Versioni più ricche dell'antica pizza bianca erano certamente disponibili: semplici farine di frumento e acqua potevano essere insaporite con aglio, olio di oliva, lardo, olive, verdure e altro. L'usanza di mischiare farina (ottenuta da una moltitudine di grani) e acqua è antica quanto il Neolitico. Queste ricette dell'area asiatica sono molto simili a molte preparazioni dell'occidente e dell'Italia, nonostante vi siano differenze nel tipo di grasso utilizzato e gli ingredienti utilizzati per arricchire i panetti.

Presso i popoli Pashtun, la preparazione del chapati, la paratha e il naan è un'attività socio-culturale esercitata presso le donne della comunità: la lavorazione e l'amalgama di grandi quantità di impasto, accompagnati da chiacchiere, pettegolezzi e segreti custoditi tra le mure della cucina.

Il *Chapati*, essendo fine e non lievitato, è molto simile alla *piadina*; la *paratha*, arricchita con il ghee può essere facilmente confrontata con il *ciaccino* toscano, mentre il *naan* (soffice, lievitato e insaporito con lo yogurt) può essere associato ad altre ricette italiane, come la *focaccia genovese*, la quale contiene patate nell'impasto per ammorbidirlo.

Le due parole *ciaccino* e *chapati* condividono lo stesso significato originale di un impasto dal significato di 'piatto' o 'schiacciato'.



## CIACCINO TOSCANO

(o Schiacciata)

ITALIA

| Ingredienti                                 | Istruzioni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 450 g di farina di frumento                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. In una ciotola, versa acqua calda e olio di oliva e mescola con un cucchiaino per far sciogliere il lievito nel liquido.</li> <li>2. Aggiungi la farina in piccole quantità e mischia l'impasto. Quando diventa spesso, inizia a maneggiarlo. Aggiungi lentamente lo zucchero ed il sale, e continua a impastare per qualche minuto.</li> <li>3. Quando l'impasto sembra soffice e omogeneo, lascialo in una ciotola e coprilo con la pellicola: deve riposare per un paio di ore finché non raddoppia in volume.</li> <li>4. Accendi il forno e impostalo alla massima temperatura (250°C).</li> </ol> |
| 180 ml di acqua                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 10 g di lievito di birra                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2 cucchiaini di sale                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1 cucchiaio di zucchero                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

5. Stendi l'impasto: puoi scegliere lo spessore rispetto al gusto.
6. Cospargi una teglia con olio di oliva (per evitare che l'impasto si attacchi) e trasferisci l'impasto. Condisci con olio di oliva e sale.
7. Cuoci al forno per 10 minuti (se il ciaccino è molto fine) o di più, rispetto allo spessore.
8. Tiralo fuori dal forno quando diventa dorato alla superficie.
9. Gustalo nella sua semplicità o aggiungi altri ingredienti!





## PIADINA ROMAGNOLA

ITALIA

| Per 4-6 pani                                       | Istruzioni                                                                                                  |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingredienti</b>                                 |                                                                                                             |
| 300 g di farina bianca                             | 1. Mischia farina e acqua, poi aggiungi un po' di olio di oliva e sale.                                     |
| 150 g di acqua                                     | 2. Lavora un impasto soffice non appiccicoso (aggiusta aggiungendo acqua e farina rispetto alle necessità). |
| 30 g di olio<br>extra-vergine di oliva (o strutto) | 3. Lascia riposare l'impasto per 20 minuti.                                                                 |
| Un pizzico di sale                                 | 4. Dividi l'impasto in 4-6 palle (rispetto alla misura della padella) e stendile.                           |
|                                                    | 5. Scalda una padella e stendi i dischi uno per uno, girandoli quando vedi bolle alla superficie.           |
|                                                    | 6. Puoi mangiarle calde o fredde con verdure, formaggi o salumi.                                            |

**Nota storica e culturale:**

La ricetta originale della piadina romagnola usa lo strutto, poiché il suino era il tipo più diffuso (e molto spesso l'unico) di carne disponibile tra i contadini per molti secoli.



## CHAPATI

## PAKISTAN

### Pane Piatto

| Per 8-10 Pani                                                 | Istruzioni                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingredienti</b>                                            |                                                                                                                                                                           |
| 2 tazze di farina intera di frumento ( <i>atta</i> )          | 1. Mischia sale e farina.                                                                                                                                                 |
| $\frac{3}{4}$ tazze di acqua (aggiusta a piacere)             | 2. Aggiungi acqua gradualmente.                                                                                                                                           |
| $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale (facoltativo)                | 3. Impasta per 8-10 minuti fino ad ottenere un impasto soffice.                                                                                                           |
| 1 cucchiaino di olio o<br>ghee (facoltativo per la sofficità) | 4. Copri con un panno umido, lascia a riposo per 20-30 minuti.                                                                                                            |
|                                                               | 5. Dividi l'impasto in palline e stendi ciascuna pallina in una sfoglia tonda sottile (1,5-3 mm).                                                                         |
|                                                               | 6. Cuoci su una padella ( <i>tawa</i> ) rovente per 30-40 secondi poi gira. Quando compaiono bolle dorate, gira di nuovo schiacciando delicatamente; potrebbe sgonfiarsi. |
|                                                               | 7. Servilo caldo e gustalo!                                                                                                                                               |



## PARATA PAKISTAN

### Pane Piatto

| Per 6-8 Pani                                | Istruzioni                                                                                               |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingredienti</b>                          |                                                                                                          |
| 2 tazze di farina intera di frumento (atta) | 1. Mischia farina, sale e olio. Aggiungi acqua gradualmente per formare un impasto soffice.              |
| ½ cucchiaino di sale                        | 2. Lascia riposare per 20-30 minuti.                                                                     |
| ¾ tazza di acqua (aggiusta a piacimento)    | 3. Dividi in palline uniformi.                                                                           |
| 2 cucchiaini di olio/ghee (nell'impasto)    | 4. Stendi ogni pallina fino ad ottenere una sfoglia non troppo sottile e spennellala con olio o ghee.    |
| Extra olio/ghee per cucinare                | 5. Piega a strati (quadrati o triangolari). Rotola di nuovo nella forma desiderata.                      |
|                                             | 6. Cuoci su una padella rovente, spennellando con olio o ghee, finché non diventa dorato su ambo i lati. |
|                                             | 7. Servilo caldo e gustatelo!                                                                            |



## NAAN

### Pane Piatto

| Per 6-8 porzioni                                 | Istruzioni                                                                                           |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ingredienti                                      |                                                                                                      |
| 2 tazze di farina bianca<br>(maida o multigrano) | 1. Dissolvi il lievito nell'acqua calda, lascia riposare per 10 minuti finché non diventa schiumoso. |
| 1 cucchiaino di zucchero                         | 2. Meschia farina, sale, yogurt e olio in una ciotola.                                               |
| ½ cucchiaino di sale                             | 3. Aggiungi il lievito al composto. Meschia finché non diventa soffice e liscio (8-10 minuti)        |
| 1 cucchiaino di lievito in polvere               | 4. Copri e lascia lievitare per 1-2 ore finché non raddoppia in taglia.                              |
| 2-3 cucchiai di yogurt                           | 5. Dividi in palline. Arrotola in ovali o cerchi (non troppo sottili).                               |
| 2 cucchiai di olio o burro                       | 6. Cuoci in un forno caldo (250 °C / 480 °F), padella o tandoor, 2-3 minuti per lato.                |
|                                                  | 7. Spennella con burro o ghee e servi caldo.                                                         |



½ tazza di acqua calda  
(aggiusta a piacimento)

Extra burro o ghee  
per spennellare



Funded by  
the European Union



## BOLANI or BOULANEE E KATCHALOO

### AFGHANI

#### Pane Piatto

| Per 8 porzioni                        | Istruzioni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingredienti per l'impasto:</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3 1/2 tazze di farina multiuso        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1 1/2 tazze di acqua (necessarie)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1 cucchiaino di sale                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Ingredienti per il condimento:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2 patate medio-grandi                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1 cucchiaino di sale (o a piacere)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Innanzitutto, prepara il condimento. Fai bollire le patate con un po' di sale finché non sono pronte e soffici. Mettile in una ciotola grande e aggiungi il sale, l'olio, il pepe nero, e il coriandolo in polvere. Schiaccia le patate e gli ingredienti.</li> <li>2. Aggiungi il coriandolo sminuzzato e le cipolline e mischia bene. Lascia da parte.</li> <li>3. Ora prepara l'impasto. Fallo a mano o con un attrezzo. Metti la farina, il sale e l'olio nel robot da cucina. Aggiungi lentamente una tazza di acqua e impasta finché non hai un impasto liscio ed elastico, continuando ad aggiungere l'acqua necessaria.</li> <li>4. Forma l'impasto in una sfera e mettila in una ciotola oliata, copri con un panno, e lascia riposare per circa un'ora.</li> <li>5. Ora prepara il Bolani. Dividi l'impasto in 8 porzioni uguali. Lavora con una porzione una alla volta,</li> </ol> |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 cucchiaino di pepe nero                                                 | lasciando le altre coperte per non farle essiccare.                                                                                                                                                           |
| 1 cucchiaino di coriandolo                                                | 6. Prendi una porzione e arrotolala in una palla liscia.                                                                                                                                                      |
| 1/3 tazza di foglie di coriandolo (tagliate finemente e fresche)          | 7. Infarina la superficie da lavoro e spiana delicatamente l'impasto in una forma rotonda (come una tortilla). Un impasto sottile è consigliato.                                                              |
| 1/2 tazze di scalogno, tagliato finemente (sia la parte bianca che verde) | 8. Ora aggiungi gli ingredienti a metà dell'impasto. Piega l'impasto, formando una mezzaluna e schiaccia ai lati con le dita per chiudere ermeticamente.                                                      |
|                                                                           | 9. Ripeti con l'impasto e il condimento rimanente per fare 8 Bolani.                                                                                                                                          |
|                                                                           | 10. Versa l'olio in una padella poco profonda. Quando è abbastanza calda, metti i Bolani. L'olio intorno ai Bolani dovrebbe sfrigolare. Abbassa la temperatura ad una media, e cuoci i Bolani su ambo i lati. |
|                                                                           | 11. A fine cottura (dopo circa un paio di minuti), i Bolani dovrebbero essere dorati su entrambi i lati.                                                                                                      |
|                                                                           | 12. Lascia i Bolani ad asciugare su dei tovaglioli di carta.                                                                                                                                                  |
|                                                                           | 13. Aggiungi più olio, se necessario, e ripeti con gli altri sette.                                                                                                                                           |

### **Nota storica e culturale:**

Bolani (scritto anche Bulani o Boulanee) è il Farsi per 'pane riempito' ed è un pane non-lievitato e riempito dell'Afghanistan. È vegano e può essere sia dolce che salato, i condimenti più comuni sono spinaci, lenticchie rosse, zucca, erba cipollina (gandana), patate e cipolle, o cipolline/scalogno.



L'Afghanistan era situato geograficamente nella tratta commerciale chiamata Via della Seta, ciò implica che la cucina afghana

presenta l'influenza di altri paesi nella tratta come: l'Iran, il Pakistan, l'India, il Tagikistan, l'Uzbekistan, il Turkmenistan e la Cina.

Il Bolani è unico all'Afghanistan e non è semplicemente un popolare cibo di strada ma viene anche servito nelle case come antipasto o contorno ad eventi speciali e feste. Il Bolani e Katchaloo è la versione del pane piatto riempito con purea di patate.

A volte, il ripieno di patate contiene cipolline o erba cipollina. Il Bolani è più o meno come un pane piatto indiano chiamato paratha, e il Bolani e Katchaloo è come l'Aloo Paratha indiano.

## Creativi con l'impasto

La miscela di farina e acqua (nelle sue diverse e manifestazioni) è strettamente correlata all'evoluzione umana: solo gli esseri umani possono 'creare' un nuovo cibo con ingredienti disponibili nella natura e 'cucinarlo'. Questo è ciò che ci distingue dagli animali: è cultura contro natura.

Nella sezione precedente, abbiamo visto come la farina e l'acqua sono gli ingredienti base per il pane. Gli stessi ingredienti sono usati nel mondo per fare i diversi impasti per la pasta ed i noodles.

L'impasto della pasta può essere riempito per creare ravioli di diverse forme (rotondi, mezzelune, quadrati, triangolari o schiacciati ai lati per somigliare a un 'cappello' o una 'scarpa', e molto altro). In molte culture, la pasta ripiena è piegata in bellissimi motivi e/o decorazioni. Queste forme e decorazioni tradizionali possono essere altamente simboliche: ad esempio, possono riferirsi a specifiche festività religiose.



## SPAGHETTI AGLIO, OLIO

## E PEPERONCINO

## ITALIA

| Per 4 porzioni              | Istruzioni                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingredienti</b>          |                                                                                                                                                                                                                                    |
| 300 g di spaghetti          | 1. Versa una buona quantità di olio d'oliva di alta qualità in una padella - assicurati che la base della padella sia totalmente coperta.                                                                                          |
| 2 spicchi di aglio          | 2. Sminuzza gli spicchi d'aglio e taglia i peperoncini in pezzi sottili. Aggiungi l'aglio e i peperoncini nella padella, aggiungi sale e pepe nero (a piacere).                                                                    |
| 1 peperoncino               | 3. Bolli l'acqua in una pentola e cuoci gli spaghetti 'al dente', nel frattempo, scalda la padella e lascia l'olio, l'aglio e i peperoncini soffriggere per qualche minuto (non si dovrebbero bruciare o diventare molto marroni). |
| Olio extra vergine di oliva | 4. Scola gli spaghetti e mettili nella padella, aggiungendo un cucchiaio di acqua di cottura.                                                                                                                                      |
| Sale                        | 5. Friggi per un minuto e servi coperto di prezzemolo (opzionale).                                                                                                                                                                 |
| Pepe nero                   |                                                                                                                                                                                                                                    |

Prezzemolo

**Note Storico-Culturali:**

La storia della pasta narra la storia complessa e multiculturale della cucina italiana. La pasta fresca fatta con farina, acqua e uova, è la più antica ed era largamente diffusa nell'antica Roma.

Nonostante ciò, la versione più comunemente mangiata dagli italiani è la pasta secca, i cui ingredienti principali sono farina di grano duro e acqua. Questo tipo di pasta è stato introdotto dagli Arabi durante il Medioevo, quando governavano sulla Sicilia e veniva indicata con la parola araba *itriya* (la parola è ancora utilizzata nel dialetto siciliano).

La ricetta scritta di sopra include anche spezie (in questo caso peperoncini). Alla fine del Medioevo, le spezie erano un lusso che solo i più ricchi potevano permettersi; erano uno status symbol e differenziavano il cibo della nobiltà dal cibo delle altre classi. Le spezie arrivavano dall'est, grazie ai costosi viaggi e commerci.



"Varenyky" by Bo&Ko is licensed under CC BY-SA 2.0.

## VARENYKY (SALATI)

### UCRAINA

#### Ravioli con farcitura di patate e cipolle

| Per 4 porzioni                                                     | Istruzioni                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingredienti per l'Impasto</b>                                   |                                                                                             |
| 400 g di farina multiuso                                           | 1. <b>Prepara l'Impasto:</b> In una ciotola grande, mischia farine e sale.                  |
| 200 ml di acqua calda                                              | 2. In un'altra ciotola, mischia acqua calda, uovo (se incluso) e olio.                      |
| 1 uovo (facoltativo ma tradizionale; ometti per un impasto vegano) | 3. Versa l'impasto umido nella farina e mescola finché non si forma un impasto disordinato. |
| 1 cucchiaio di olio neutro (circa 15 ml)                           | 4. Impasta per 5-7 minuti fino a raggiungere un impasto liscio ed elastico.                 |
| 1 cucchiaino di sale (circa 6 g)                                   | 5. Copri l'impasto con una ciotola o pellicola e lascia riposare per 20-30 minuti.          |
|                                                                    | 6. <b>Prepara l'impasto:</b> Pela le patate e tagliale a pezzi.                             |
|                                                                    | 7. Bolli in acqua salata finché non diventano molto soffici (15-20 minuti).                 |
|                                                                    | 8. Scola le patate e schiacciale in una purea; aggiungi latte o panna.                      |

### Ingredienti per la Farcitura

600 g di patate (meglio se ricche in amido)

200 g di cipolle

40–50 g burro o 30 ml di olio

50–70 ml latte o panna (facoltativo per maggiore cremosità)

Sale e pepe a piacere

### Ingredienti per Impiattare

40–60 g di burro per mescolare i vareniki cotti.

Panna acida (facoltativa)

9. Sminuzza le cipolle.

10. Soffriggi le cipolle in burro o olio finchè non diventano dorate e dolci (8-12 minuti).

11. Mischia le cipolle con il loro grasso nella purea di patate.

12. Condisci con sale e pepe, a piacere.

13. Lascia che il ripieno si raffreddi.

14. **Forma i Vareyiky:**

15. Stendi l'impasto ad uno spessore di circa 2-3mm.

16. Taglialo in cerchi di diametro di circa 7-8 cm con un bicchiere o una forma per biscotti.

17. Inserisci circa un cucchiaino di condimento al centro di ogni cerchio.

18. Piega l'impasto ripetutamente e premi ai lati per chiuderli (ripeti il procedimento per assicurarti che la farcitura non fuoriesca).

19. **Cuoci:** Porta a bollitura un pentolone con acqua salata.

20. Immergi i varenyky in piccole porzioni, mescolando delicatamente per evitare che si attacchino tra loro.

21. Cuoci finchè non galleggiano + 1-2 minuti (circa 4-5 minuti totali).

22. Rimuovili con una schiumarola e mescola col burro.

**23.** Impiatta i varenyky finché sono caldi con burro e/o panna acida.

**24.** Facoltativo: friggi i varenyky avanzati nel burro fino a doratura.

**Nota storico-culturale:**

Come la maggior parte dei piatti della cucina ucraina, i Varenyky sono un piatto altamente nutriente. Fatti di impasto, possono contenere diverse farciture dalle patate e il cavolo ai fiocchi di latte o le ciliegie.

Preparare i Varenyky è un'attività lenta che richiede dedizione e pazienza; è una qualità che viene tramandata dalle nonne.

I Varenyky sono un piatto che adori cucinare e ami mangiare.

Sono adatti ad ogni occasione: in famiglia, per una cena con amici, come una merenda.

I Varenyky sono sempre presenti nei nostri freezer; sono spesso la prima scelta per cena. Questo piatto rappresenta la forza e occupa un posto speciale nel cuore.

## Felicità confortante



### FRITTATA IN TRIPPA

| Per 4 porzioni                                                        | Istruzioni                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingredienti</b>                                                    |                                                                                                                                 |
| 4 uova                                                                | 1. Sbatti le uova e aggiungi sale e pepe a piacere.                                                                             |
| 300 g di passata di pomodoro o<br>400 g of pomodori pelati in scatola | 2. Successivamente, aggiungi l'olio di oliva in una padella grande e friggi le uova.                                            |
| 1 cipolla piccola                                                     | 3. Una volta raggiunta la cottura dell'omelette, rimuovila dalla padella e impiattala.                                          |
|                                                                       | 4. Nella stessa pentola, aggiungi più olio d'oliva e una cipolla sminuzzata, lascia friggere a fiamma bassa per qualche minuto. |
|                                                                       | 5. Poi, aggiungi la passata di pomodoro (o i pomodori pelati se preferiti), condisci con sale e pepe e                          |



|                             |                                                                                                          |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Olio extra-vergina di oliva | lascia cuocere per 20 minuti (aggiungi un po' d'acqua se il sugo diventa troppo denso).                  |
| Sale                        | 6. Nel frattempo, piega l'omelette e tagliala in pezzi sottili (con spessore di circa 0.5cm).            |
| Pepe nero                   | 7. Una volta cotta la passata di pomodoro, aggiungi l'omelette a pezzi e lasciala cuocere per 10 minuti. |
|                             | 8. La tua trippa finta è pronta, buon appetito!                                                          |

#### **Nota storico-culturale:**

Questa ricetta racconta di un'abitudine molto comune nel passato: fino all'inizio del secolo scorso, quando la carne era molto costosa e poteva essere consumata solo dai ricchi o in occasioni speciali, i poveri cercavano di trovare dei “surrogati” che la sostituissero e rendessero l'illusione di mangiarla; a tal fine, le uova erano una scelta ottimale poiché erano sempre facilmente reperibili nelle campagne e nelle fattorie.

Perciò, questa ricetta testimonia il desiderio di mangiare un cibo che potesse “ricordare” la carne utilizzando ingredienti economici, una sorta di autoinganno e un modo per illudere i sensi, soddisfacendo l'occhio e forse anche il palato.

## Piatti a base di riso



### KABULI PULAO AFGHANISTAN

#### Pulao di riso

| Ingredienti per il riso                          | Istruzioni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 tazze di riso basmati                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prima di tutto, scalda l'olio in una pentola, e friggi la cipolla sminuzzata fino a doratura. Aggiungi la pasta di zenzero e aglio, poi la carne e le spezie. Rosola per qualche minuto finchè la carne non cambia colore.</li> <li>2. Aggiungi due tazze di acqua, copri, e lascia sobbollire finchè la carne non si intenerisce (circa 45-60 minuti).</li> </ol> |
| 3 tazze di acqua                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2 cucchiaini di olio o ghee (burro chiarificato) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Sale (a piacere)                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

### Ingredienti per la Carne

500 g di agnello o manzo (preferibilmente con osso)

1 cipolla sminuzzata

1 cucchiaino di pasta di aglio

1 cucchiaino di pasta di zenzero

1 cucchiaino di cumino in polvere

1 cucchiaino di coriandolo in polvere

½ cucchiaino di garam masala (facoltativo)

Sale (a piacere)

2 tazze di acqua

### Ingredienti per il Condimento

1 carota

¼ tazza di uvetta

3. Poi, lava e metti a mollo il riso per 30 minuti.
4. In una pentola separata, porta l'acqua a bollitura con il sale e un pochino d'olio.
5. Aggiungi il riso e lascia cuocere fino all'80% della cottura, poi scolalo e mettilo da parte.
6. Ora prepara il condimento. In una padella, scalda l'olio e aggiungi lo zucchero, lascia che si caramellizzi leggermente. Taglia le carote in strisce sottili in stile julienne e aggiungile alla pentola. Lascia soffriggere finché non si ammorbidiscono.
7. Aggiungi l'uva passa e le mandorle, mescola per 1-2 minuti, poi rimuovi.
8. Infine, in una pentola dal fondo pesante, distribuisce metà del riso, aggiungi la carne cotta con il suo sugo e copri con il riso rimasto.
9. Cospargi il composto di carote e uvetta. Copri bene (si può sigillare con un foglio di alluminio o un panno sotto il coperchio). Cuoci a vapore (oppure a fuoco molto basso) per 15-20 minuti.
10. Mescolare delicatamente prima di servire in modo che il condimento si distribuisca bene; servire caldo con insalata, chutney (una salsa agrodolce) o yogurt.

2 cucchiaini di zucchero

2 cucchiaini di olio o ghee

¼ tazza di granella di  
mandorle o pistacchio (facoltativa)

### **Nota Storico-Culturale:**

Originariamente una prelibatezza pashtun, il Kabuli Pulao è diventato il piatto nazionale dell'Afghanistan, simbolo di generosità e festa, conosciuto in tutto il Paese.

Nella cultura pashtun, l'ospitalità (melmastia) è sacra: accogliere un ospite con cibo e cordialità è sia un onore che un dovere. Il Kabuli Pulao incarna questo spirito: un pasto che parla di gentilezza, orgoglio e gioia di condividere.

Nel cuore delle montagne afghane, dove il profumo delle spezie aleggia nell'aria e il suono del riso che sfrigola riempie la cucina, questo piatto racconta la storia di un popolo. Un tempo riservato ai banchetti nobiliari, oggi abbellisce le tavole dei matrimoni e delle feste e le celebrazioni familiari. Ogni chicco di riso racconta una storia: la tenera carne di agnello ricorda le radici pastorali del paese; le carote dolci e l'uvetta parlano dei piaceri delicati della vita; l'aroma intenso delle spezie sussurra dell'antica Via della Seta. Si dice che nessun ospite lasci Kabul senza aver assaggiato il suo pulao: servito al centro del tavolo e condiviso tra i conviviali, cattura l'essenza dell'ospitalità afghana (nel significato originale di pashtun): generosa, orgogliosa e profondamente umana.

Ogni boccone è un piccolo viaggio attraverso memoria, patrimonio culturale e amore.

## Zuppe e Stufati

### BORSCHT UCRAINA

#### Zuppa ucraina



Borscht served by Liz West is licensed under Wikimedia Commons

| Versione Vegeteriana | Istruzioni                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingredienti</b>   |                                                                                                                                                                                                      |
| 2 barbabietole       | 1. Pela e sminuzza le radici di barbabietola, le cipolle, le carote e le patate in cubetti.                                                                                                          |
| 1 cipolla grande     | 2. Tritura l'aglio.                                                                                                                                                                                  |
| 2 patate             | 3. Aggiungi l'olio vegetale in una pentola a fondo pesante.                                                                                                                                          |
| 2 carote             | 4. Aggiungi le barbabietole e lascia soffriggere finchè non si ammorbidiscono, per circa 30 minuti, coprendo dopo 10 minuti. Scopri, aggiungendo le carote e lasciando rosolare per altri 15 minuti. |

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 spicchi d'aglio sminuzzati                                                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Aggiungi le cipolle e l'aglio, lascia rosolare per altri 10 minuti prima di aggiungere le patate e l'acqua.</li> <li>6. Copri, alzando la temperatura e portando ad ebollizione.</li> <li>7. Una volta raggiunta l'ebollizione, aggiungi l'alloro e i grani di pimento, abbassa la fiamma e lascia cuocere il tutto insieme finchè le verdure non sono morbide, per circa 20-30 minuti.</li> <li>8. Assaggia e condisci con aceto, sale e pepe, a necessità.</li> <li>9. Servi con panna acida e altre erbe.</li> <li>10. Puoi mangiare il Borscht immediatamente, ma sarebbe raccomandato farlo riposare durante la notte per fare amalgamare i sapori.</li> </ol> |
| 6 tazze di acqua                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4 Tazze di verdure a pezzi surgelate o 1 tazza di piselli surgelati                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Alloro                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5 grani di pimento                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Aceto bianco (inizia con un $\frac{1}{8}$ tazza e aggiungi a necessità)                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sale e pepe a piacere                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Aneto fresco o secco a piacere<br>(iniziare con 1 cucchiaino di aneto secco o mezza mazzetto di aneto fresco) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Prezzemolo fresco e/o cilantro (facoltativo)                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Panna acida (smetana) (facoltativa)                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### **Nota storico-culturale:**

Il borsch è un piatto di famiglia; è un cibo quotidiano e ogni madre ha la propria ricetta. Sai di essere a casa quando senti il suo dolce e aspro profumo. È un piatto senza limiti, gli ingredienti possono variare: in autunno si aggiungono spesso funghi e carne, in primavera c'è una versione vegetariana rinfrescante, ma include sempre le barbabietole, che gli conferiscono il suo colore unico. Un piatto caldo di borscht rosso rubino è perfetto per una giornata autunnale. Spesso si aggiunge un generoso cucchiaino di panna acida, che ne cambia il colore in un cremisi piacevole.

Il borsch è un cibo del cuore, che riflette come amiamo la famiglia e la tradizione.

L'UNESCO ha incluso il borsch nella lista del patrimonio culturale immateriale da proteggere, definendolo “una parte integrante della vita familiare e quotidiana ucraina.”



## SHINWARI ROSH

## PAKISTAN

### Piatto Tradizionale Pashtun

| Ingredienti                                                            | Istruzioni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 kg di castrato o manzo (preferibilmente con osso e un po' di grasso) | <b>1.</b> Prima di tutto, prepara la carne. Lava la carne e scolala bene. In una pentola a fondo pesante (preferibilmente un degchi o una pentola a pressione), aggiungi la carne, le cipolle, l'aglio, il sale e l'acqua. Se decidi di usare il grasso animale (il sego), aggiungilo ora: ciò gli darà il vero aroma dello Shinwari. |
| 1 cipolla grande (a quarti)                                            | <b>2.</b> Porta ad ebollizione, toglì la schiuma sulla parte superiore.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1 bulbo di aglio intero (tagliato a metà nel mezzo)                    | <b>3.</b> Abbassa la fiamma, copri ermeticamente, e lascia sobbollire per 1.5-2 ore (finchè la carne non diventa tenera e il brodo è saporito). Se usi una pentola a pressione, cuoci per circa 30-35 minuti a fiamma bassa dopo il primo fischio.                                                                                    |
| 1 ½ cucchiaino di sale (o a piacere)                                   | <b>4.</b> Per una versione leggermente più piccante, sminuzza un peperoncino verde e aggiungilo negli                                                                                                                                                                                                                                 |
| ½ cucchiaino di pepe nero (facoltativo)                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 peperoncino verde (facoltativo)                                         | <p>ultimi 5-10 minuti di rosolatura.</p> <p>5. Servire caldo in ciotole profonde con il brodo setacciato e i pezzi di carne.</p> <p>6. Si può gustare con il naan afgano o il tandoori roti. Tradizionalmente viene servito con insalata fresca, spicchi di limone e chutney verde come contorno.</p> |
| 3-4 tazze di acqua                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1 cucchiaio di grasso animale (sego) o olio (facoltativo, per insaporire) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### Nota Storico-Culturale:

#### Rosh Nota storico-culturale

Il rosh (detto anche peshawari rosh o shinwari rosh) è uno dei piatti pashtun più rappresentativi del Khyber Pakhtunkhwa (KPK), in Pakistan, particolarmente famoso a Kunduz, Peshawar e Quetta. Si tratta di un semplice brodo di carne (di solito pecora o manzo), cotto lentamente nel suo stesso sugo, senza spezie pesanti, per esaltare il sapore della sola carne, con sale, aglio e talvolta pepe nero.

Tra il popolo pashtun, l'ospitalità (melmastia) è un dovere sacro e accogliere un ospite con cordialità e cibo è un atto d'onore. Gli Shinwari, una tribù pashtun delle aspre zone di confine tra Afghanistan e Pakistan, incarnano questa tradizione attraverso il loro piatto tipico: il Rosh. Semplice ma profondo, riflette i valori della loro terra: forza, generosità e purezza.

Tradizionalmente, lo Shinwari Rosh viene preparato in grandi pentole di metallo su fuochi a legna, all'aperto. La carne cuoce lentamente per ore mentre la famiglia e gli amici si riuniscono intorno al tavolo, condividendo storie e bevendo tè, mentre l'aroma riempie l'aria. Quando arriva un visitatore, spesso se ne prepara una nuova porzione, perché il Rosh non è solo cibo: è un gesto di rispetto, comunità e orgoglio pashtun senza tempo.

I pashtun, noti anche come pathan, sono uno dei popoli più antichi dell'Asia centrale e meridionale e la loro cultura è profondamente radicata in questo territorio. La loro cucina rispecchia i paesaggi e il loro stile di vita: dai piatti robusti e ricchi di carne dello Shinwari ai cibi più leggeri e speziati degli altipiani orientali. Ogni ricetta porta con sé il sapore di una tribù, di un paesaggio e di un modo di essere, tutti legati dal sentimento di generosità che li accomuna.

## Dolci Saluti!

### Dolci a base di riso

Fino al Rinascimento, il riso era considerato una spezia, e il suo consumo era solitamente limitato alle classi sociali più alte. Quando il commercio ed il trasporto hanno reso il riso più facilmente disponibile, questo grano ha iniziato a sviluppare una doppia identità: da un lato, veniva raccomandato dai dottori come un cibo adatto ai bambini, agli anziani ed ai malati; dall'altro, l'influenza della cucina francese aveva iniziato a far diffondere nuove ricette raffinate, sottolineando le qualità del riso e la sua versatilità.



# TORTA DI RISO (o BUDINO DI RISO) ALLA TOSCANA

| Ingredienti                   | Istruzioni                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 litro di latte intero       | 1. Immergi l'uvetta in acqua calda.                                                                                                                                                                     |
| 250 g di riso arborio         | 2. Fai bollire il latte con la scorza di limone, 50 grammi di zucchero e un pizzico di sale.                                                                                                            |
| 1 baccello di vaniglia        | 3. Aggiungi il riso e cuoci a fiamma bassa per 20 minuti (o finché il latte non sarà completamente assorbito dal riso). Mescola energicamente affinché il riso non si attacchi sul fondo della pentola. |
| 1 scorza di limone            | 4. Lascia che il riso si raffreddi.                                                                                                                                                                     |
| 100 g di mandorle pelate      | 5. Tosta le mandorle e tritale finemente con un cucchiaino di zucchero.                                                                                                                                 |
| 100 g di uvetta (facoltativo) | 6. Copri la teglia da forno con la carta forno.                                                                                                                                                         |
| 130 g di zucchero             | 7. Aggiungi l'uvetta scolata e le mandorle al riso e mescola con precisione.                                                                                                                            |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 uova            | <p><b>8.</b> Sbatti le tre uova, mescolale con lo zucchero rimanente e aggiungile delicatamente all'impasto di riso.</p> <p><b>9.</b> Versa l'impasto nella teglia e inforna a 160°C per 50 minuti, poi a 180°C per 10 minuti.</p> <p><b>10.</b> Quando la torta di riso si è raffreddata, aggiungici sopra lo zucchero a velo. Buon appetito!</p> |
| 1 pizzico di sale |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zucchero a velo   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Nota storico-culturale:**

Questa ricetta è un chiaro esempio di torta delicata e raffinata a base di riso, la cui origine risale al Rinascimento, quando era una torta tradizionale per la festa del Corpus Domini a Bologna.



## CHAWAL KHEER

### PAKISTAN

#### Budino di riso

| Ingredienti                                                               | Istruzioni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 litro di latte intero (circa 4 tazze)                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prima di tutto, prepara il riso:</li> <li>2. Lavalo e mettilo a mollo in acqua per 30 minuti.</li> <li>3. Scola il riso e schiaccialo delicatamente (lo puoi spezzettare grossolanamente o schiacciarlo con le tue mani, non in una polvere).</li> <li>4. Poi, prepara il latte versandolo in una pentola a fondo pesante e portandolo ad ebollizione.</li> <li>5. Aggiungi i bacelli di cardamomo per aumentare l'aroma.</li> <li>6. Aggiungi il riso frantumato e bagnato ad il latte e mescola senza interruzioni affinché non si</li> </ol> |
| ¼ tazza di riso basmati                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ½ tazza di zucchero<br>(aggiustare a piacere)                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3-4 cardamomi verdi (elaichi)                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2 cucchiaini di latte condensato<br>(facoltativo, per maggiore cremosità) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 cucchiaini di noci frantumate<br>(mandorle, pistacchi, anacardi) | <p>attacchi.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Abbassa la fiamma ad una temperatura bassa e cuoci per 40-50 minuti, mescolando occasionalmente: il latte si addenserà, e il riso diventerà soffice e cremoso.</li> <li>8. Aggiungi lo zucchero e mescola finché non si sarà dissolto. Aggiungi il latte condensato (se di gradimento) e un po' di kewra/acqua di rose.</li> <li>9. Mescola bene e lascia sobbollire per altri 5-10 minuti.</li> <li>10. Condisci con le noci tritate: mescolale al composto o cospargile sopra nel momento dell'impiattamento.</li> <li>11. Puoi servire il piatto caldo (è specialmente confortante in inverno) o freddo (lascialo raffreddare, poi mettilo in frigorifero per 3-4 ore prima di servirlo), una preparazione che è molto popolare in estate.</li> </ol> |
| 1 cucchiaino di kewra water o<br>acqua di rose (per l'aroma)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Qualche filo di zafferano<br>(facoltativo)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### Nota storico-culturale:

Esistono molti tipi di *chawal kheer* (tradizionale, *seviyan kheer*, al forno, ecc.), ma questa ricetta è quella dell'autentico *chawal kheer* (kheer di riso) in stile pakistano: ricco, semplice e perfettamente cremoso.

Se volete davvero preparare un *kheer* perfetto:

- usate sempre una pentola pesante per evitare che il latte si bruci e mescolate spesso, soprattutto quando il latte si addensa;
- aggiungete latte condensato o panna per ottenere una consistenza più ricca;
- aggiungete qualche chicco di uvetta o scaglie di cocco, se vi piace.

In Pakistan, il *Chawal Kheer* è più di un semplice dessert. È un simbolo di festa, benedizione e unione. Dalle cucine dei villaggi alle case di città, il *Kheer* segna i momenti di gioia: matrimoni, festeggiamenti dell'Eid, la nascita di un bambino o la rottura del digiuno del Ramadan.

La sua preparazione è lenta e richiede pazienza: il latte viene ridotto a fuoco lento fino a diventare cremoso e profumato, spesso arricchito con zafferano, mandorle o pistacchi. Ogni famiglia custodisce il proprio modo di prepararlo, tramandato di generazione in generazione.

Condividere il *Kheer* è un atto di ospitalità e devozione. Spesso viene distribuito ai vicini, agli amici e ai poveri come *sadaqah* (offerta caritatevole), incarnando la credenza pakistana secondo cui la dolcezza condivisa porta benedizioni moltiplicate. In ogni cucchiata c'è calore, gratitudine e la gentile dolcezza di una comunità.



## Dolci col Grano



“Kutia in traditional Ukrainian bowl 2023” by Вісун is licensed under CC BY-SA 4.0

## KUTYA (or KUTIA) UCRAINA

**Budino dolce cucinato solo per le vacanze invernali (Natale ucraino)**

| Ingredienti               | Istruzioni                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 350 g chicchi di grano    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lava attentamente i chicchi di grano e mettili a mollo in acqua fredda durante la notte.</li> <li>2. La mattina seguente, scola e sciacqua i chicchi di grano e cuocili finché non si ammorbidiscono, su fiamma bassa, fino a che non diventano soffici e friabili.</li> </ol> |
| 200 g di semi di papavero |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 200 g di noci             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 150 g di uvetta                              | 3. Lascia raffreddare i chicchi di grano e mischiali con un cucchiaino di miele.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3 cucchiaini di miele                        | 4. Dividi i semi di papavero e l'uvetta in scodelle separate e mettili a mollo in acqua bollente per 30 minuti.                                                                                                                                                                                                                                |
| Uzvar/composto di frutta secca (facoltativa) | 5. Asciuga i semi di girasole, aggiungi un cucchiaino di miele e tritali in un mixer.<br>6. Lascia rosolare le noci in una padella piccola.<br>7. Asciuga l'uvetta.<br>8. Mescola i chicchi di grano, di papavero e l'uvetta. Aggiungi il cucchiaino di miele rimasto. Se la Kutia è troppo spessa, diluiscila con un po' di liquido di uzvar. |

### Nota storico-culturale:

La kutya è uno dei piatti più simbolici della cultura e della tradizione ucraina. Questo piatto ha origine nell'antica Grecia e ha radici profondamente radicate nelle usanze ucraine.

In origine, la kutya era preparata a base di grano; oggi, nelle ricette alternative si utilizzano anche riso o altri cereali. Quando il grano viene bollito e condito con miele e semi di papavero, crea un sapore morbido e dolce. È anche consuetudine aggiungere noci e frutta secca, poiché questo piatto è un dolce tradizionale delle festività.

La kutya viene preparata per le festività importanti, quando la famiglia si riunisce. Alla luce delle candele, in cerchio con la famiglia, è consuetudine ricordare coloro che non ci sono più, esprimere gratitudine e celebrare la vita.

## Altri dolci



“Warenyki” di Brücke-Osteuropa è usato sotto licenza di Wikimedia Commons

## VARENYKY (DOLCI)

### UCRAINA

**Ravioli dolci con ciliegie**

| Per 4 porzioni                   | Istruzioni                                                                                 |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ingredienti per l'impasto</b> |                                                                                            |
| 400 g di farina multiuso         | 1. <b>Per l'impasto:</b> in una ciotola grande, unisci farina e sale.                      |
| 200 ml di acqua calda            | 2. Mescola acqua calda, uova (se utilizzate) e olio in un'altra ciotola.                   |
| 1 uovo (facoltativo)             | 3. Versa gli ingredienti bagnati nella farina; mescola fino a che non si forma un impasto. |
| 15 ml di olio neutro             | 4. Impasta per 5-7 minuti fino a raggiungere una consistenza liscia ed elastica.           |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 g di sale                                                                                | 5. Copri e lascia riposare per 20-30 minuti.                                                                                                                                 |
| <b>Ingredienti per il ripieno</b>                                                          | 6. <b>Prepara il ripieno di ciliegia:</b> Se utilizzi ciliegie congelate, scongelale e scola il succo in eccesso (puoi lasciarlo da parte per lo sciroppo se di gradimento). |
| 450–500 g di ciliegie acide<br>snocciolate (fresche o congelate)                           | 7. In una ciotola, mescolare delicatamente le ciliegie con lo zucchero, l'amido di mais e la vaniglia (se utilizzata).                                                       |
| 60–80 g di zucchero<br>(aggiusta a piacere)                                                | 8. Lascia raffreddare finché è il momento di riempire i Varenyky, perché un ripieno più freddo fuoriesce meno facilmente.                                                    |
| 10 g di amido di mais (o 1<br>cucchiaino) per evitare che il<br>succo fuoriesca            | 9. <b>Forma i Varenyky:</b> Stendi l'impasto a uno spessore di 2-3mm.                                                                                                        |
| 2–3 g di zucchero di vaniglia<br>o qualche goccia di estratto<br>di vaniglia (facoltativo) | 10. Taglia in dischi di circa 7-8 cm di diametro.                                                                                                                            |
| <b>Ingredienti per Impiattare</b>                                                          | 11. Posiziona 2-3 ciliegie con un poco di zucchero in ogni disco di impasto.                                                                                                 |
| 150–200 g di panna acida (come la<br>smetana ucraina tradizionale)                         | 12. Piegali a metà schiacciando i lati per chiuderli (puoi arricciarli o chiuderli doppiamente per sicurezza).                                                               |
| Zucchero aggiuntivo (5–15 g) per<br>addolcire la panna acida se<br>necessario              | 13. <b>Cottura:</b> Porta ad ebollizione una pentola d'acqua leggermente salata.                                                                                             |
|                                                                                            | 14. Immergi i vareyiky in più porzioni.                                                                                                                                      |
|                                                                                            | 15. Cuocili finché non galleggiano + 1 minuto (3-4 minuti totali).                                                                                                           |
|                                                                                            | 16. Toglili con una schiumarola.                                                                                                                                             |
|                                                                                            | 17. Servili caldi con la panna acida (al naturale o con un po' di zucchero).                                                                                                 |

18. Facoltativamente, versa il succo di ciliegia avanzato sopra ai vareniki.
19. Per ottenere dei lati dorati, puoi friggere leggermente i vareniki nel burro. Buon appetito!

**Per dissetarsi!**

**Bevande Calde**



**CHAE**  
**PAKISTAN**

**Tè Chai tradizionale Pashtun**

| Ingredienti                                          | Istruzioni                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Acqua (tazze dipendono dalle porzioni)               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Versa un poco di acqua in un pentolino e aggiungi i semi di cardamomo. Porta quasi ad ebollizione affinché l'aroma fuoriesca.</li> <li>2. Aggiungi il latte e porta ad ebollizione completa.</li> </ol> |
| Latte fresco (da dosare rispetto al numero di tazze) |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Tè nero in polvere                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Qualche baccello di cardamomo verde, leggermente frantumato | 3. Aggiungi la polvere di tè nero e lascia sobbollire fino a che il tè non diventa di un ricco color caramello.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zucchero di canna o <i>gul</i> (zucchero non raffinato)     | 4. Addolcisci a proprio gusto: lo zucchero di canna dà una dolcezza decisa, ma il <i>gulo</i> (più tradizionalmente utilizzato), il termine pashto per jaggery, aggiunge dimensione e grossolanità, richiamando il sapore delle terre rurali e la legna a fuoco.<br><br>5. Scola in piccoli bicchieri e servi, con calore nelle tue mani e gentilezza nel tuo cuore. |

### Nota storico-culturale:

“*Chai ske?*” (Prendiamo un po’ di tè?)

Nelle case pashtun e Pakistane, queste parole sono un gesto sincero di benvenuto. Offrire il tè significa aprire la propria porta e il proprio cuore. È un segno di amicizia, ospitalità e quella sacra pausa in cui la vita rallenta per consentire la conversazione e la connessione fra le persone.

Una tazza di *chai* non è solo una bevanda: è un rituale che unisce le persone. Il profumo del latte bollente e del cardamomo riempie l'aria, il tintinnio delle tazze riecheggia dolcemente e il tempo sembra allungarsi, quel tanto che basta per ricordarti che sei a casa.

## Ringraziamenti

Questo e-book di ricette è stato reso possibile grazie al contributo di molte persone. Oltre ai membri del team del progetto MILAGRO in Italia, Paesi Bassi e Serbia, i partecipanti alle attività di MILAGRO hanno condiviso con noi le loro storie culinarie e alcune delle ricette qui raccolte. Studenti e una tirocinante dell'University College di Utrecht hanno supportato il team olandese nelle traduzioni dall'inglese alle altre tre lingue, nonché nell'impaginazione grafica e nella redazione dei quattro opuscoli.

Desideriamo esprimere la nostra più profonda gratitudine alle seguenti persone per il loro contributo:

**Ricette fornite e raccolte da:** Parisa Aqdas Karimi; Fiora Biagi, Lavinia Bracci; Tatiana Bruni; Murad Khan, Rox Kusraieva.

**Introduzione e note culturali scritte da:** Fiora Biagi, Tatiana Bruni, Parisa Aqdas Karimi, Rox Kusraieva.

**Traduzione in olandese a cura di:** Tatiana Bruni; Bianca Hernandez Laurie, Lara Laarmann.

**Traduzione in italiano di:** Fiora Biagi, Tatiana Bruni, Caterina Morichelli, Martina Malcotti.

**Traduzione in serbo di:** Mina Dizdar; Sofija Baklaja.

**Progettazione grafica e redazione di:** Nimisha Jain



## Informazioni sul progetto

|                                  |                                                                                                                                                           |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Deliverable Title</b>         | <b>D 5.2 D5.2</b><br><b>Illustrated e-book (free download) with the recipes with their story collected through the activity ‘Il piatto della memoria’</b> |
| <b>Deliverable Lead:</b>         | UCU                                                                                                                                                       |
| <b>Related Work Package:</b>     | Work Package 5 - “Summer Camp: fostering intercultural dialogue between the local community and migrants                                                  |
| <b>Related Task/Subtask:</b>     | Task 5.2                                                                                                                                                  |
| <b>Dissemination Level:</b>      | Public                                                                                                                                                    |
| <b>Due Delivery Date:</b>        | 30 November 2025                                                                                                                                          |
| <b>Actual Delivery:</b>          | 01 December 2025                                                                                                                                          |
| <b>Project Number</b>            | 101147104                                                                                                                                                 |
| <b>Instrument</b>                | CERV-2023-CITIZENS-CIV                                                                                                                                    |
| <b>Start Date of the Project</b> | 01 June 2024                                                                                                                                              |
| <b>Duration</b>                  | 24 months                                                                                                                                                 |

## Gde se kuhinje susreću

U čast receptima i kulinarским tradicijama koje ljude  
zblížavaju

Milagro Putovanje



Funded by  
the European Union



University College Utrecht



Finansirano od strane Evropske unije. Stavovi i mišljenja izneti u ovom tekstu pripadaju isključivo autoru (autorima) i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije niti izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Evropska unija i EACEA ne snose odgovornost za navedene informacije.

# Uvod

Ova E-knjiga je zamišljena kao dostupan i besplatan izvor za sve one koji žele da istraže kulinarske aspekte različitih kultura i da ih iskoriste kao osnovu za stvaranje interkulturnog dijaloga.

Ceo projekat **MILAGRO** (<https://milagroproject.eu/>) ima za cilj da pruži korisne alate lokalnim i migrantskim zajednicama koje mogu (i treba) aktivno da rastu zajedno u izgradnji inkluzivnih društava, a hrana je svakako dobar korak na putu ka tom cilju. Konkretno, ova E-knjiga recepata (Deliverable 5.2) povezana je sa nekim aktivnostima sprovedenim tokom letnjih kampova u Sijeni (Work Package 5, Tasks 5.2) tokom leta 2025. godine, koji su (između ostalog) uključivali i čitav događaj posvećen lokalnim i stranim specijalitetima.

Najčešće je kulinarska dimenzija prvi aspekt s kojim se susrećemo kada je reč o nekoj drugačijoj kulturi; ponekad uživanje u tradicionalnoj hrani može biti samo površni susret sa nečim drugačijim i doneti tek malo interkulturnog razumevanja. Međutim, ako su degustacija i jelo praćeni anegdotama, objašnjenjima, pričama, sećanjima i dubljim značenjima, hrana može postati moćno sredstvo međusobnog upoznavanja, razumevanja i poštovanja.

Ova E-knjiga recepata ima za cilj da predstavi povezanosti i sličnosti udaljenih kultura kroz njihove kulinarske izraze.

Kada su u pitanju italijanska (uglavnom toskanska u našem slučaju) i pašunska (pakistanska i avganistanska) kuhinja, obe naglašavaju centralnu ulogu mesa i učestalu upotrebu određenih začina. Takođe ističu ključnu ulogu koju ima „hleb“, u mnogim različitim oblicima, ali uvek sa zajedničkim osnovnim sastojcima – brašnom i vodom – najstarijim namirnicama koje su označile prelazak čoveka iz prirode u civilizaciju, iz prirode u kulturu. Hrana može otkriti duboka kulturna značenja koja prevazilaze sam čin jela i zajedničkog obedovanja, otkrivajući moralne i religijske vrednosti, društvene razlike i veze, pojmove retkosti i obilja, kao i ono što se smatra „dobrim“ (jestivim) i „lošim“ (nejestivim).

Pored italijanskih i pašunskih jela (koja su, kao što je prethodno pomenuto, bila u središtu jednog dela Letnjeg kampa u Sijeni), ukrajinske

recepte dodao je UCU partner, iako oni nisu prikupljeni tokom Letnjeg kampa u Utrehtu, već u drugim prilikama u kojima su deljenje hrane i pripovedanje bili u središtu aktivnosti projekta. Slično tome, avganistanski paštunski recept za *Bolani* (*Bolane e Katchaloo*) dodala je Parisa Akdas Karimi, pripravnica projekta MILAGRO koja je sarađivala sa holandskim timom.

Za svako jelo, pored sastojaka i uputstava, data je i istorijsko-kulturna napomena upravo sa ciljem da se ponudi nešto što prevazilazi sam čin kuvanja i obedovanja.

Neka ova knjiga ne ispuni samo vašu trpezu, već i obogati vaš svet – razumevanjem, prijateljstvom i ukusom zajedništva. 🌿

[Srpska verzija ove e-knjige receptata je prevedena uz podršku [DeepL.com](https://www.DeepL.com) (besplatna verzija).]

## TABELA KONVERZIJE

| Sastojak/Kategorija             | Mera                   | ml  | Grami (g) |
|---------------------------------|------------------------|-----|-----------|
| Osnovna zapremina (Univerzalna) | 1 tsp (kašičica)       | 5   |           |
| Osnovna zapremina (Univerzalna) | 1 tbsp (supena kašika) | 15  |           |
| Osnovna zapremina (Univerzalna) | 3 tsp in 1 tbsp        |     |           |
| Tečnosti                        | 1 tsp                  | 5   | 5         |
| Tečnosti                        | 1 tbsp                 | 15  | 15        |
| Tečnosti                        | 1/4 šolje              | 60  | 60        |
| Tečnosti                        | 1/2 šolje              | 120 | 120       |
| Tečnosti                        | 1 šolja                | 240 | 240       |
| Puter                           | 1 tsp                  |     | 5         |
| Puter                           | 1 tbsp                 |     | 14        |
| Puter                           | 1/4 šolje              |     | 57        |
| Puter                           | 1/2 šolje              |     | 113       |
| Puter                           | 1 šolja                |     | 227       |

|                        |           |  |     |
|------------------------|-----------|--|-----|
| Kristal šećer          | 1 tsp     |  | 4   |
| Kristal šećer          | 1 tbsp    |  | 12  |
| Kristal šećer          | 1/4 šolje |  | 50  |
| Kristal šećer          | 1/2 šolje |  | 100 |
| Kristal šećer          | 1 šolja   |  | 200 |
| So (Fina)              | 1 tsp     |  | 6   |
| So (Fina)              | 1 tbsp    |  | 18  |
| Prašak za pecivo       | 1 tsp     |  | 4   |
| Prašak za pecivo       | 1 tbsp    |  | 12  |
| Brašno (za sve namene) | 1 tsp     |  | 3   |
| Brašno (za sve namene) | 1 tbsp    |  | 8,5 |
| Brašno (za sve namene) | 1/4 šolje |  | 30  |
| Brašno (za sve namene) | 1/2 šolje |  | 60  |
| Brašno (za sve namene) | 1 šolja   |  | 120 |

## Pečeno sa ljubavlju!

### Svi oblici hleba

Ovi recepti opisuju drevnu naviku ljudi da mešaju vodu i brašno kako bi dobili “kulturnu” hranu. Dokazi o drevnom hlebu sličnom pici datiraju još iz neolitskog doba među mediteranskim i bliskoistočnim civilizacijama. U zavisnosti od različitih područja i klime, ljudi su birali različite žitarice, kao što su raž, spelta, ječam, proso itd. Ipak, pšenica je dugo predstavljala najpoželjniju opciju.

Bogatije verzije “drevne bele pice” očigledno su bile dostupne: jednostavno testo od pšenice i vode moglo se obogatiti belim lukom, maslinovim uljem, slaninom, maslinama, povrćem itd.

Uobičajena tradicija mešanja brašna (dobijenog od različitih žitarica) i vode stara je koliko i neolitsko doba. Ovi recepti iz azijskog područja veoma su bliski mnogim zapadnim i italijanskim pripremama, čak i ako se mogu naći neke razlike u vrsti korišćene masti i u sastojcima koji mogu obogatiti diskove hleba.

Kao što je pomenuto, uobičajena tradicija mešanja brašna (dobijenog od različitih žitarica) i vode stara je koliko i neolitsko doba. Ovi recepti iz azijskog područja veoma su bliski mnogim zapadnim i italijanskim pripremama, iako se mogu uočiti razlike u vrsti masti i dodatnim sastojcima koji obogaćuju hlebne krugove.

Među Paštunima priprema jela *chapati*, *parata* i *naan* predstavlja društvenu i kulturnu aktivnost koju praktikuju žene u zajednici: mešenje i razvijanje velikih količina testa praćeno je razgovorima, tračevima i čuvanim tajnama unutar zidova kuhinje.

*Chapati*, kao nefermentisani i tanki hleb, veoma podseća na *piadinu*; *paratu*, sa dodatim svežim maslacem, može se lako uporediti sa toskanskim *Ciaccinom*, dok *naan* (mekan, fermentisan sa dodatim jogurtom) može biti upoređen sa drugim italijanskim receptima, poput *focaccia genovese*, koja uključuje krompir u testu da bi ga omekšala.

Reči *ciaccino* i *chapati* dele isto originalno značenje: testo koje je “ravno”, “udarano” ili “pritiskano”.





## CIACCINO TOSCANO

### (i SCHIACCIATA)

### ITALIJA

**Toskanska pizza bez nadeva-bela pizza**

| Sastojci                                    | Priprema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 450 g pšeničnog brašna                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. U činiju sipajte vodu (bolje da je malo toplija) i maslinovo ulje, dodajte pivski kvasac i promešajte kašikom da se kvasac rastvori u tečnosti.</li> <li>2. Dodajte brašno postepeno i mešajte testo. Kada postane previše gusto, počnite da ga mesite rukama, dodajte šećer i so i nastavite da mesite nekoliko minuta. Kada testo postane homogeno i mekano, ostavite ga u činiji i pokrijte plastičnom folijom: potrebno je da odstoji nekoliko sati, dok se njegov volumen ne udvostruči.</li> <li>3. Uključite rernu i zagrejte je na maksimalnu temperaturu (obično 250°C).</li> <li>4. Razvucite testo: možete odabrati debljinu prema svom ukusu.</li> <li>5. Prenesite razvijeno testo na pleh premazan sa malo ulja (da se ne bi lepilo), preko sipajte maslinovo ulje i so, i pecite u rerni 10 minuta (ako je Ciaccino veoma tanak) ili duže, u zavisnosti</li> </ol> |
| 180 ml vode                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4 kašike ekstra devičanskog maslinovog ulja |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2 kašičice soli                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1 kašičica šećera                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1 tsp of sugar                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

od debljine. Izvadite ga iz rerne kada površina postane blago zlatno-smeđa.

**6.** Možete ga jesti samog ili dodati druge sastojke po želji.



## PIADINA ROMAGNOLA

### ITALIJA

#### Italijanski hleb iz Romanje

(Emilija-Romanja je jedna od 20 italijanskih regija. Nalazi se u severnoj Italiji)

| Za 4–6 komada                                                | Uputstvo                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sastojci</b>                                              |                                                                                                                                                  |
| 300 g belog brašna                                           | 1. Pomešajte brašno i vodu, zatim dodajte maslinovo ulje i so. Zamesite mekano i nelepljivo testo (po potrebi dodajte još malo vode ili brašna). |
| 150 g vode                                                   | 2. Ostavite testo da odmara 20 minuta.                                                                                                           |
| 30 g ekstra devičanskog maslinovog ulja (ili svinjske masti) | 3. Podelite testo na 4–6 kuglica (u zavisnosti od veličine tiganja) i razvucite ih.                                                              |
| 1 prstohvat soli                                             | 4. Zagrejte tiganj i pecite krugove jedan po jedan, okrećući ih kada na površini primetite mehuriće.                                             |
|                                                              | 5. Slažite ih jedan na drugi.                                                                                                                    |
|                                                              | 6. Možete ih jesti tople ili hladne, filovane povrćem, sirom i mesnim prerađevinama.                                                             |

### **Kulturno-istorijska napomena**

Originalni recept za piadino romagnola uključuje svinjsku mast, jer svinjsko meso vekovima bilo najčešće (često i jedino) meso dostupno seljacima.



## CHAPATI

## PAKISTAN

### Somun

| Za 8–10 komada                                         | Uputstvo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sastojci</b>                                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pomešajte brašno i so. Postepeno dodajte vodu i mesite 8–10 minuta dok ne dobijete glatko testo. Pokrijte vlažnom krpom i ostavite da odstoji 20–30 minuta.</li> <li>2. Podelite testo na male kuglice i svaku razvucite u tanak krug (15–20 cm).</li> <li>3. Pecite na vrućem tiganju 30–40 sekundi sa jedne strane, zatim okrenite. Kada se pojave zlatne tačkice, okrenite ponovo i lagano pritisnite—testo može da se podigne. Poslužite toplo.</li> </ol> |
| 2 šolje brašna od celog zrna (atta)                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| $\frac{1}{2}$ kašičice soli (po želji)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| $\frac{3}{4}$ šolje vode (po potrebi dodajte još)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1 kašika ulja ili svežeg maslaca (po želji, za mekoću) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



## PARATA PAKISTAN

### Somun

| Za 6–8 komada                              | Uputstvo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sastojci</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2 šolje brašna od celog zrna (atta)        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pomešajte brašno, so i ulje. Postepeno dodajte vodu i zamesite mekano testo. Ostavite da odstoji 20–30 minuta.</li> <li>2. Podelite testo na jednake kuglice. Razvucite jednu kuglicu u tanak krug, premažite uljem ili svežim maslacem i presavijte u slojeve (kvadrat ili trougao). Zatim razvucite opet u željeni oblik.</li> <li>3. Pecite na vrućem tiganju, premazanim uljem ili svežim maslacem, dok obe strane ne dobiju zlatno-smeđu boju. Poslužite toplo.</li> </ol> |
| ½ kašičice soli                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ¾ šolje vode (po potrebi)                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2 kašike ulja ili svežeg maslaca (u testu) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Dodatno ulje ili sveži maslac za pečenje   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



## NAAN

## JUŽNA I ZAPADNA AZIJA

### Somun

| Za 6–8 komada                                     | Uputstvo                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sastojci</b>                                   |                                                                                                                                                                                                        |
| 2 šolje belog brašna (maida / univerzalno brašno) | 1. Rastvorite kvasac u toploj vodi sa šećerom i ostavite 10 minuta dok ne postane penast.                                                                                                              |
| 1 kašičica šećera                                 | 2. Pomešajte brašno, so, jogurt i ulje, pa dodajte smesu sa kvascem. Mesite dok ne dobijete mekano i glatko testo (8–10 minuta). Pokrijte i ostavite da naraste 1–2 sata dok se volumen ne udvostruči. |
| ½ tsp of salt                                     | 3. Podelite testo na kuglice. Razvucite ih u ovalne ili okrugle oblike (ne previše tanke). Pecite u dobro zagrejanoj rerni (250 °C), na tiganju ili tanduru, 2–3 minuta sa svake strane.               |
| 1 kašičica aktivnog suvog kvasca                  | 4. Premažite buterom ili svežim maslacem i poslužite toplo.                                                                                                                                            |
| 2–3 kašike jogurta                                |                                                                                                                                                                                                        |
| 2 kašike ulja ili istopljenog butera              |                                                                                                                                                                                                        |

½ šolje tople vode (po potrebi)

Dodatni puter ili sveži maslac za  
premazivanje





# BOLANI

## (i BOULANEE E KATCHALOO)

### AVGANISTAN

Somun

| Za 8 komada                  | Uputstvo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Za testo:</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3 ½ šolje brašna             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1 ½ šolje vode (po potrebi)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1 kašičica soli              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Za fil:</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2 srednja do velika krompira | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Priprema fila:</b> Skuvajte krompir sa malo soli dok ne omekša. Stavite ga u veliku činiju i dodajte so, ulje, crni biber i korijander u prahu. Izgnječite krompir zajedno sa začinima.</li> <li>Dodajte seckani korijander i mladi luk i dobro promešajte. Ostavite sa strane.</li> <li><b>Priprema testa:</b> U činiji za mešanje ili mašini za testo stavite brašno, so i ulje. Postepeno dodajte 1 šolju vode i zamesite glatko i elastično testo, dodajući po potrebi još vode.</li> <li>Oblikujte testo u kuglu, stavite je u nauljenu činiju, pokrijte krpom i ostavite da odstoji oko sat vremena.</li> </ol> |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 kašičica soli (ili po ukusu)                          | <p><b>5. Formiranje Bolanija:</b> Podelite testo na 8 jednakih delova. Radite sa jednim delom u isto vreme, dok ostale držite pokrivene da se ne osuše.</p> <p><b>6.</b> Uzmite jedan deo i oblikujte ga u glatku kuglu. Stavite malo brašna na radnu površinu i razvucite kuglu u tanak krug (kao tortilju). Tanji krug je poželjan.</p> <p><b>7.</b> Dodajte fil na jednu polovinu kruga. Preklopite testo preko fila da dobijete polumesec i pritisnite ivice prstima da se dobro zatvore.</p> <p><b>8.</b> Ponovite sa preostalim testom i filom da dobijete 8 Bolanija.</p> <p><b>9. Prženje:</b> Sipajte ulje u plitki tiganj. Kada je dovoljno zagrejano, stavite jedan Bolani u tiganj. Ulje oko Bolanija treba da cvrči. Smanjite vatru na srednju temperaturu i pecite Bolani sa obe strane dok ne postane zlatno-smeđi (oko nekoliko minuta).</p> <p><b>10.</b> Ostavite da se ocedi na papirnom ubrusu. Dodajte više ulja po potrebi i ponovite sa preostalim 7 Bolanija.</p> |
| 1 kašičica crnog bibera                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1 kašičica korijandera u prahu                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1/3 šolje svežeg korijandera, sitno seckanog            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ½ šolje mladog luka, sitno seckanog (beli i zeleni deo) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### Kulturno-istorijska napomena

Bolani (ponekad napisano kao Bulani ili Boulanee) je persijska reč za „punjeni hleb“ i predstavlja nefermentisani, punjeni ravni hleb iz Avganistana. Bolani je veganski i može biti slan ili sladak, a uobičajeni filovi uključuju spanać, crveno sočivo, bundevu, mladi luk (gandana), krompir sa lukom ili krompir sa mladim lukom.

Avganistan se geografski nalazio na istorijski važnom trgovačkom putu zvanom Put svile, što znači da avganistanska kuhinja pokazuje uticaje drugih kultura sa tog puta, uključujući Iran, Pakistan, Indiju, Tadžikistan, Uzbekistan, Turkmenistan i Kinu.

Bolani je jedinstven za Avganistan i ne služi samo kao omiljena ulična hrana, već se poslužuje i kod kuće kao predjelo ili prilog na posebnim događajima i zabavama. Bolani e Katchaloo je verzija punjena izgnječenim i začinjenim krompirom. Ponekad fil od krompira uključuje mladi luk, a ponekad ne.

Bolani je donekle sličan indijskom punjenom ravnom hlebu zvanom paratha, dok je Bolani e Katchaloo uporediv sa indijskom Aloo Paratha.

## Kreativno sa testom

Mešavina brašna i vode (u svojim mnogim različitim verzijama i manifestacijama) usko je povezana sa ljudskom evolucijom: samo ljudska bića mogu da „stvore“ novu hranu od sastojaka koji su dostupni u prirodi i da je „skuvaju“. To je ono što razlikuje ljude od životinja: to je kultura naspram prirode.

U prethodnom odeljku smo videli kako su brašno i voda osnovni sastojci za hleb. Isti sastojci se koriste širom sveta za pravljenje različitih vrsta testa koje se koriste za testenine i rezance.

Testo za testeninu može se puniti širokim spektrom sastojaka kako bi se napravile knedle u mnogo različitih oblika (okrugle, polumesec, kvadratne, trouglaste ili stisnute da podsećaju na „šešir“ ili „cipelu“ i još mnogo toga).

U mnogim kulturama, punjena testenina se savija u prelepe šare i/ili ukrašava. Takvi tradicionalni oblici i dekoracija takođe mogu biti veoma simbolični; na primer, mogu se odnositi na određene verske proslave.



## SPAGHETTI AGLIO, OLIO

## e PEPERONCINO

## ITALIJA

**Špageti s belim lukom, maslinovim uljem i ljutom paprikom**

| Za 4 osobe                       | Uputstvo                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sastojci</b>                  |                                                                                                                                                                                                                |
| 300 g špageta                    | 1. Sipajte dobru količinu visoko kvalitetnih maslinovog ulja u tiganj (da potpuno prekrije dno tiganja).                                                                                                       |
| 2 čena belog luka                | 2. Beli luk sitno iseckajte, a crvenu ljutu papriku tanko narežite.                                                                                                                                            |
| 1 crvena ljuta paprika           | 3. Stavite beli luk i papriku u tiganj, dodajte malo soli i crnog bibera po ukusu.                                                                                                                             |
| ekstra devičansko maslinovo ulje | 4. U međuvremenu, stavite vodu da provri u šerpi i skuvajte špagete „al dente“. Zagrejte tiganj i pustite da se ulje, beli luk i paprika lagano prže par minuta (ne smeju da izgore niti da previše porumene). |
| So                               | 5. Ocedite špagete i stavite ih u tiganj, dodajući kašiku vode u kojoj su se kuvale.                                                                                                                           |
|                                  | 6. Mešajte oko minut i poslužite posuto peršunom (po želji).                                                                                                                                                   |

Crni biber

Peršun (po želji)

### **Kulturno-istorijska napomena**

Istorija paste odražava složenu i multikulturnu istoriju italijanske kuhinje.

Mešavina brašna i vode (u svojim mnogobrojnim verzijama i oblicima) usko je povezana sa ljudskom evolucijom: samo čovek može da „stvori“ novu hranu od sastojaka koji su dostupni u prirodi i da je „skuva“. To je ono što čoveka razlikuje od životinja: kultura nasuprot prirodi.

Sveža pasta (pasta fresca), ona napravljena od brašna, vode i jaja, najstarija je vrsta i bila je široko rasprostranjena još u starom Rimu. Ipak, najčešća pasta koju Italijani svakodnevno jedu je suva pasta (pasta secca), čija su jedina dva sastojka brašno od tvrde pšenice i voda. Ova vrsta paste uvedena je od strane Arapa tokom Srednjeg veka, kada su vladali Sicilijom, i označavana je arapskom rečju itriya (ova reč se i danas koristi u sicilijanskim dijalektima).

Recept opisan gore takođe uključuje začine (u ovom slučaju ljutu papriku). Do kraja Srednjeg veka začini su bili luksuz koji su mogli da priušte samo bogati, bili su statusni simbol i razlikovali hranu plemstva od hrane nižih slojeva. Začine su donosili sa Istoka, zahvaljujući skupim putovanjima i trgovačkim razmenama.



"Varenyky" by Bo&Ko is licensed under CC BY-SA 2.0.

## VARENYKY (SLANO)

## UKRAIJNA

**Knedle sa filom od krompira i luka**

| Za 4 osobe                                                        | Uputstvo                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sastojci za testo</b>                                          |                                                                              |
| 400 g univerzalnog brašna                                         | 1. <b>Priprema testa:</b> U velikoj posudi pomešajte brašno i so.            |
| 200 ml tople vode                                                 | 2. U drugoj posudi umutite toplu vodu, jaje (ako koristite) i ulje.          |
| 1 jaje (opciono, ali tradicionalno; izostaviti za vegansko testo) | 3. Sipajte vlažnu smesu u brašno i mešajte dok se ne formira gnjecavo testo. |
| 1 kašika neutralnog ulja (oko 15 ml)                              | 4. Mesite 5–7 minuta dok ne postane glatko i elastično.                      |
| 1 kašičica soli (oko 6 g)                                         | 5. Pokrijte testo posudom ili folijom i ostavite da odstoji 20–30 minuta.    |
|                                                                   | 6. <b>Priprema fila:</b> Oljuštite i isecite krompir na komade.              |
|                                                                   | 7. Kuvajte u slanoj vodi dok ne omekša (15–20 minuta).                       |

### Sastojci za fil

600 g krompira (poželjno skrobnog tipa)

200 g crnog luka

40–50 g putera ili 30 ml ulja

50–70 ml mleka ili pavlake (opciono za dodatnu kremastoću)

So i biber po ukusu

### Sastojci za serviranje

40–60 g putera za prelivanje kuvane varenike

Pavlaka (opciono)

8. Ocedite krompir i izgnječite ga; dodajte mleko ili pavlaku ako koristite.
9. Sitno iseckajte crni luk.
10. Pržite crni luk na puteru ili ulju dok ne porumeni i ne postane sladak (8–12 minuta).
11. Pomešajte crni luk i njegovu masnoću sa pire krompirom.
12. Začinite solju i biberom po ukusu.
13. Ostavite fil da se potpuno ohladi.
14. Formiranje varenika: Razvaljajte odmoreno testo na debljinu od oko 2–3 mm.
15. Isecite krugove prečnika oko 7–8 cm pomoću kalupa za kolače ili čaše.
16. Stavite oko 1 kašičicu fila u sredinu svakog kruga.
17. Preklopите testo i čvrsto stisnite da biste zatvorili ivice (ponovo pritisnite da biste bili sigurni da fil ne curi).
18. Kuvanje: Dovedite veliku šerpu slane vode do ključanja. Sipajte varenike u porcijama; lagano mešajte da se ne zalepe.
19. Kuvajte dok ne isplivaju + 1–2 minuta (ukupno oko 4–5 minuta).
20. Izvadite šupljikavom kašikom i promešajte sa puterom.
21. Poslužite vruće sa puterom i/ili pavlakom.



22. Opciono: Pržite preostale kuvane varenike na puteru dok ne porumene.

### **Kulturno-istorijska napomena**

Kao i većina jela u ukrajinskoj kuhinji, Varenyky je vrlo hranljivo jelo. Napravljeno od testa, može imati različite filove – od krompira i kupusa do sira ili višanja.

Priprema knedli je proces koji zahteva posvećenost i strpljenje, tradicija koju učimo od naših baka. Varenyky je jelo koje volimo da kuvamo i uživamo u njegovom jedenju.

U porodičnom krugu, sa prijateljima, kao užina – odgovara svakoj prilici. Varenyky su nešto što uvek imamo u zamrzivaču i često su izbor broj jedan za večeru. Ovo jelo predstavlja snagu i zauzima posebno mesto u srcu.

## Sreća koja dotiče srce



### FRITTATA IN TRIPPA

### ITALIJA

**Lažna džigerica ili omlet nalik na džigericu**

| Za 4 osobe                                                      | Uputstvo                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sastojci</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4 jaja                                                          | 1. Umutite jaja i dodajte so i biber po ukusu, zatim pržite jaja u velikom tiganju u kojem ste stavili malo maslinovog ulja. Kada se omlet isprži, izvadite ga iz tiganja i stavite na tanjir.                                                                                                            |
| 300 g paradajz sos ili 400 g konzerviranih oljuštenih paradajza | 2. U isti tiganj dodajte još malo maslinovog ulja i jedan sitno iseckan luk, pustite da se prži na niskoj temperaturi nekoliko minuta, zatim dodajte paradajz sos (ili oljuštene paradajze, ako više volite), posolite i pobiberite i kuvajte 20 minuta (dodajte malo vode ako sos postane previše gust). |
| 1 manji crni luk                                                | 3. U međuvremenu, urolajte i iseckajte omlet na vrlo tanke trakice (oko 0,5 cm).                                                                                                                                                                                                                          |
| Extra-virgin olive oil                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                  |                                                                                                                                         |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ekstra devičansko maslinovo ulje | 4. Kada je paradajz sos gotov, dodajte iseckani omlet i kuvajte još 10 minuta — vaša lažna džigerica je spremna! Serivrajte i uživajte! |
| So                               |                                                                                                                                         |
| Crni biber                       |                                                                                                                                         |

### Kulturno-istorijska napomena

Ovaj recept oslikava veoma uobičajenu naviku: u prošlosti, kada je meso bilo veoma skupo i mogli su ga konzumirati samo bogati ili u posebnim prilikama, siromašni su pokušavali da pronađu zamene za njega, a jaja su bila dobar izbor jer su na farmama uvek bila lako dostupna.

Dakle, ovaj recept priča o želji da se pojede nešto što podseća na meso, koristeći pritom jeftine sastojke—svojevrsna vrsta samoprevare i način da se prevari čulo ukusa.

## Jela od Pirinča

### KABULI PULAO

### AVGANISTAN

#### Pirinač pulao



| Sastojci za pirinač              | Uputstvo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 šolje basmati pirinča          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prvo skuvajte meso: zagrejte ulje u šerpi, pržite iseckani luk dok ne dobije zlatnu boju. Dodajte pastu od đumbira i belog luka, zatim meso i sve začine. Pržite nekoliko minuta dok meso ne promeni boju. Dodajte 2 šolje vode, poklopite i krčkajte dok meso ne omekša (oko 45–60 minuta).</li> <li>2. Zatim skuvajte pirinač. Operite pirinač i potopite ga u vodi na 30 minuta. U drugoj šerpi, stavite vodu da provri sa soli i malo ulja. Dodajte pirinač i kuvajte dok nije 80% skuvan, zatim ga procedite i ostavite sa strane.</li> </ol> |
| 3 šolje vode                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2 kašike ulja ili svežeg maslaca |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| so po ukusu                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Sastojci za meso                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 500 g jagnjetine ili govedine (po mogućstvu sa kostima) | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Sada pripremite preliv. U tiganju zagrejte ulje i dodajte šećer, pustite da se lagano karamelizuje. Dodajte šargarepu i pržite dok ne omekša. Dodajte suvo grožđe i orahe, mešajte 1–2 minuta, zatim skinite sa vatre.</li> <li>4. Na kraju, u šerpi sa debelim dnom, rasporedite polovinu pirinča, dodajte kuvano meso sa sosom i prekriti preostalim pirinčem. Posolite smesu od šargarepe, grožđa i orašastih plodova po vrhu. Prekriti čvrsto (možete koristiti foliju ili krpu ispod poklopca) i kuvajte na vrlo niskoj temperaturi 15–20 minuta.</li> <li>5. Pažljivo promešajte pre serviranja da se preliv ravnomerno rasporedi i poslužite toplo, uz salatu, čatni ili jogurt.</li> </ol> |
| 1 crni luk, isečen na kolutove                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1 kašika paste od belog luka                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1 kašika paste od đumbira                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1 kašičica kima u prahu                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1 kašičica korijandera u prahu                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ½ kašičice garam masale (po želji)                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| So po ukusu                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2 šolje vode                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Sastojci za preliv</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1 šargarepa, isečena na tanke trakice                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ¼ šolje suvog grožđa                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2 kašike šećera                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

2 kašike ulja ili svežeg maslaca

¼ šolje listića badema ili pistaća (po želji)

### Kulturno-istorijska napomena

Kabuli Pulao, izvorno paštunski specijalitet, postao je nacionalno jelo Avganistana, simbol velikodušnosti i proslave širom čitave zemlje. U paštunskoj kulturi, gostoprimstvo (melmastia) je sveto: dočekati gosta hranom i toplinom predstavlja i čast i dužnost. Kabuli Pulao oličava taj duh — obrok koji priča o ljubaznosti, ponosu i radosti deljenja.

U srcu avganistanskih planina, gde miris začina ispunjava vazduh, a zvuk prženog pirinča dopire iz kuhinje, ovo jelo pripoveda priču jednog naroda. Nekada rezervisano za plemićke gozbe, danas krasi stolove na svadbama, proslavama i porodičnim okupljanjima. Svako zrno pirinča nosi istoriju: nežna jagnjetina podseća na pastirske korene zemlje; slatka šargarepa i suvo grožđe govore o blagostanju života; a topli začini (kim, kardamom, karanfilić) šapuću o drevnom Putu svile. Kažu da nijedan gost ne napušta Kabul a da nije probao ovaj pulao: poslužen u centru stola i deljen među prijateljima, on hvata suštinu avganistanskog (u izvornom smislu paštunskog) gostoprimstva: velikodušno, ponosno i duboko humano.

Svaki zalogaj je malo putovanje kroz sećanje, nasleđe i ljubav.

## Supe i Čorbe



Borscht served by Liz West is licensed under Wikimedia Commons

### BORŠČ UKRAIJNA

#### Ukrajinska supa

| Vegetarijanska Opcija                               | Uputstvo                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sastojci</b>                                     |                                                                                                            |
| 2 cveklu, oljuštene i isečene na sitne kocke        | 1. Dodajte cveklu i propržite dok malo ne omekša, oko 30 minuta, pokrivajući posudu posle prvih 10 minuta. |
| 1 veliki crni luk, oljušten i isečen na sitne kocke | 2. Otklopite, dodajte šargarepu i pržite još oko 15 minuta.                                                |
| 4 čena belog luka, sitno iseckana                   | 3. Dodajte luk i beli luk, pržite još 10 minuta, zatim dodajte krompir i vodu.                             |

|                                                                                                     |                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 šargarepe, oljuštene i isečene na sitne kocke                                                     | 4. Pokrivenu šerpu stavite na jaču vatru i pustite da provri.                                                                                  |
| 2 krompira, oljuštena i isečena na sitne kocke                                                      | 5. Kada provri, dodajte lovorov list i zrna pimenta, smanjite temperaturu na srednju i kuvajte dok povrće potpuno ne omekša, oko 20–30 minuta. |
| 2 šolje mešavine seckanog zamrznutog povrća ili 1 šolja zamrznutog graška                           | 6. Dodajte zamrznuto povrće i seckano bilje.                                                                                                   |
| 1 lovorov list                                                                                      | 7. Probajte i po potrebi dodajte sirće, so i biber.                                                                                            |
| 5 zrna aleve paprike (ili pimenta)                                                                  | 8. Poslužite sa pavlakom i dodatnim začinskim biljem.                                                                                          |
| Belo sirće po ukusu (počnite sa ½ šolje i dodajte po potrebi)                                       | 9. Boršč možete jesti odmah, ali je najbolji kada prenoći, jer se tada ukusi sjedine.                                                          |
| So i biber po ukusu                                                                                 | 10. Sipajte biljno ulje u šerpu s debelim dnom.                                                                                                |
| Mirođija, sveža ili osušena, po ukusu (počnite sa 1 kašičicom osušene mirođije ili pola veze sveže) |                                                                                                                                                |
| Svež peršun i/ili korijander (opciono)                                                              |                                                                                                                                                |
| Pavlaka (smetana) (opciono)                                                                         |                                                                                                                                                |



### **Kulturno-istorijska napomena**

Boršč je porodično jelo; to je svakodnevna hrana i svaka majka ima svoj recept. Zna se da ste kod kuće kad osetite njegov slatko-kiseli miris. To je jelo bez granica — sastojci mogu da variraju. U jesen se često dodaju pečurke i meso, dok u proleće može biti osvežavajuće vegetarijansko jelo, ali uvek sadrži cveklu koja mu daje prepoznatljivu boju. Topao tanjir rubin-crvenog boršča savršen je za jesenji dan. Često se dodaje i kašika pavlake, koja mu daje prijatnu ružičastu nijansu.

Boršč je omiljeno jelo koje uvek donosi komfor i odražava koliko cenimo porodicu i tradiciju.

UNESCO je uvrstio boršč na listu nematerijalnog kulturnog nasleđa kojem je potrebna zaštita i nazvao ga „sastavnim delom porodičnog i svakodnevnog života u Ukrajini.“



## SHINWARI ROSH

## PAKISTAN

### Tradicionalno Paštunsko Jelo

| Sastojci                                                              | Uputstvo                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 kg jagnjetine ili govedine (po mogućstvu sa kostima i malo masnoće) | <b>1. Priprema mesa:</b> Operite meso i dobro ga ocedite. U teškoj šerpi (po mogućstvu degchi ili ekspres-lonac) stavite meso, luk, beli luk, so i vodu. Ako koristite životinjsku mast, dodajte je sada—to daje pravi aroma Shinwari stila.                                                              |
| 1 veliki crni luk (isečen na četvrtine)                               | <b>2. Sporo kuvanje:</b> Dovedite do ključanja i uklonite penu koja se stvori na površini. Smanjite temperaturu, poklopite čvrsto i krčkajte 1,5–2 sata (dok meso ne omekša, a bujon ne postane gušći). Ako koristite ekspres-lonac, kuvajte oko 30–35 minuta na niskoj temperaturi nakon prvog zvižduka. |
| 1 cela glavica belog luka (presečena horizontalno na pola)            | <b>3. Završni korak:</b> Kada je meso mekano, proverite bujon i po potrebi dodajte malo soli ili crnog bibera. Ako volite malo pikantniju verziju, presečenu zelenu papriku dodajte u poslednjih 5–10 minuta kuvanja.                                                                                     |
| 1 ½ kašičica soli (ili po ukusu)                                      | <b>4.</b> Poslužite toplo u dubokim činijama sa bistrim bujonom i komadima mesa. Uživajte uz avganistanski                                                                                                                                                                                                |
| ½ kašičice crnog bibera (po želji)                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1 zelena ljuta paprika (po želji)                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                  |                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3–4 šolje vode                                                   | naan ili tandoori roti. Tradicionalno se služi sa svežom salatam, kriškama limuna i zelenim čatnijem sa strane. |
| 2 kašike životinjske masti ili ulja (po želji, za bogatiji ukus) |                                                                                                                 |

### Kulturno-istorijska napomena

Rosh (takođe poznat kao Peshawari Rosh ili Shinwari Rosh) jedno je od najprepoznatljivijih pašunskih jela iz Khyber Pakhtunkhwa (KPK), Pakistan, posebno poznato u Kunduzu, Pešavaru i Kveti. To je jednostavan mesni bujon (obično jagnjeći ili goveđi), sporo kuan u sopstvenom soku, bez teških začina—samo čisti ukus mesa sa solju, belim lukom i ponekad crnim biberom.

Među Paštunima, gostoprimstvo (melmastia) je sveta dužnost: dočekati gosta toplinom i hranom smatra se činom časti. Pleme Shinwari, pašunsko pleme iz surovih pograničnih oblasti između Avganistana i Pakistana, oličava ovu tradiciju kroz svoje karakteristično jelo: Rosh. Jednostavno, a ipak duboko, ono odražava vrednosti njihove zemlje: snagu, velikodušnost i čistoću.

Tradicionalno, Shinwari Rosh priprema se u velikim metalnim šerpama na otvorenoj vatri. Meso se sporo krčka satima dok se porodica i prijatelji okupljaju oko vatre, dele priče i čaj, a aroma se širi vazduhom. Kada stigne gost, često se započinje priprema nove ture, jer Rosh nije samo hrana: to je znak poštovanja, zajedništva i večnog pašunskog ponosa.

Paštuni, takođe poznati kao Pathani, jedno su od najstarijih i najdublje ukorenjenih naroda u Centralnoj i Južnoj Aziji. Njihova kuhinja odražava pejzaže i način života: od robusnih, mesom bogatih jela Shinwari plemena do lakših, začinijenih jela istočnih visoravni. Svaki recept nosi ukus jednog plemena, jednog pejzaža i jednog načina života, a sve je povezano velikodušnošću koja je u srcu pašunskog duha.

## Srdačan pozdrav!

### Pirinčani deserti

Do renesanse, pirinač se smatrao začinom, a njegova potrošnja je obično bila ograničena na više društvene slojeve. Kada su prevoz i putovanja učinili pirinač lakše dostupnim, počeo je da ima neku vrstu dvostrukog identiteta: s jedne strane, lekari su ga propisivali kao vrstu hrane pogodnu za decu, starije i bolesne; s druge strane, uticaj francuske kuhinje počeo je da širi nove prefinjene recepte, ističući kvalitete pirinča i njegovu svestranost.



## TORTA DI RISO ALLA TOSCANA

### ITALIJA

#### Pirinčani kolač u toskanskom stilu

| Sastojci                      | Uputstvo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 litar punomasnog mleka      | <ol style="list-style-type: none"> <li>Potopite suvo grožđe u toplu vodu.</li> <li>U šerpi prokuvati mleko sa korom limuna, 50 g šećera i prstohvatom soli. Dodajte pirinač i kuvajte na laganoj vatri 20 minuta (ili dok pirinač potpuno ne upije mleko), često mešajući da se pirinač ne zalepi za dno. Ostavite pirinač da se ohladi.</li> <li>Ispržite bademe i vrlo ih sitno sameljite zajedno sa kašikom šećera.</li> <li>Obložite pleh papirom za pečenje.</li> <li>Dodajte ocedjeno grožđe i bademe u pirinač i pažljivo promešajte.</li> <li>Umutiti 3 jaja, pomešajte ih sa preostalim šećerom i lagano dodajte u smesu pirinča.</li> </ol> |
| 250 g arborio pirinča         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1 mahuna vanile               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 100 g oljuštenih badema       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 100 g suvog grožđa (po želji) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 130 g šećera                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3 jaja                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

1 prstohvat soli

Šećer u prahu

7. Sipajte smesu u pleh i pecite u rerni na 160°C 50 minuta, zatim povećajte na 180°C i pecite još 10 minuta.
8. Kada se torta od pirinča ohladi, pospite je šećerom u prahu.

### Kulturno-istorijska napomena

Do renesanse, pirinač se smatrao začinom, a njegova konzumacija bila je uglavnom ograničena na više društvene slojeve. Kada su transport i putovanja učinili pirinač dostupnijim, dobio je dvostruku ulogu: s jedne strane, lekari su ga preporučivali kao hranu pogodnu za decu, starije osobe i bolesne; s druge strane, francuska kuhinja širila je nove rafinisane recepte, ističući kvalitete pirinča i njegovu svestranost.

Recept opisan iznad je jasan primer delikatne i rafinisane torte od pirinča, čije poreklo datira iz doba renesanse. Tradicionalno se pripremala za praznik Corpus Domini u Bolonji.



## CHAWAL KHEER

## PAKISTAN

### Pirinčani puding

| Sastojci                                                                 | Uputstvo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 litar punomasnog mleka (oko 4 šolje)                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Priprema pirinča:</b> Operite pirinač i potopite ga u vodi 30 minuta. Ocedite i lagano zdrobite (možete ga grubo samleti ili zdrobiti rukama, ali ne u prah).</li> <li><b>Kuvanje mleka:</b> Sipajte mleko u tešku šerpu i zagrejte do ključanja. Dodajte mahune kardamoma radi arome.</li> <li>Dodajte natopljeni i zdrobljeni pirinač u mleko i mešajte nekoliko minuta da se ne zalepi. Smanjite vatru na nisku i kuvajte 40–50 minuta, povremeno mešajući: mleko će se zgusnuti, a pirinač omekšati i postati kremast.</li> <li>Dodajte šećer i mešajte dok se potpuno ne rastvori. Po želji dodajte kondenzovano mleko, šafran i malo vode od kevre/ružine vode. Dobro promešajte i krčkajte još 5–10 minuta.</li> </ol> |
| ¼ šolje basmati pirinča                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ½ šolje šećera (po ukusu)                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3–4 zelena kardamoma (elaichi)                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2 kašike kondenzovanog mleka (po želji, za dodatnu kremastost)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2 kašike seckanih orašastih plodova (bademi, pistači, indijski oraščići) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                   |                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nekoliko niti šafrana (po želji)                  | 5. Ukrasite seckanim orašastim plodovima: možete ih umešati u smesu ili posuti po vrhu prilikom serviranja.                                       |
| 1 kašika vode od kevre ili ružine vode (za aromu) | 6. Može se služiti toplo, posebno zimi, ili hladno (ostavite da se ohladi, pa stavite u frižider 3–4 sata pre serviranja), što je popularno leti. |

### Kulturno-istorijska napomena

Postoji mnogo stilova (tradicionalni Chawal kheer, Seviyan kheer, pečeni Kheer itd.), ali ovaj recept je za autentični pakistanski Chawal Kheer (pirinčani puding): bogatog ukusa, jednostavan i savršeno kremast.

#### Saveti za savršeni Kheer:

- Uvek koristite veliku šerpu da mleko ne zagori, mešajte često, posebno kada mleko počne da se zgušnjava;
- Dodajte kondenzovano mleko ili pavlaku za bogatiju teksturu;
- Po želji dodajte nekoliko suvih groždica ili kokosovih pahuljica.

U Pakistanu, Chawal Kheer je više od slatkiša: simbol slavlja, blagoslova i zajedništva. Od kuhinja u selima do urbanih domova, Kheer obeležava radosne trenutke: venčanja, praznike bajrama, rođenje deteta ili kraj posta tokom Ramazana. Priprema je spora i zahteva strpljenje: mleko se krčka na laganoj vatri dok ne postane kremasto i mirisno, sa često dodatim šafranom, bademima ili pistaćima. Svaka porodica čuva svoj jedinstveni način pripreme, prenet s generacije na generaciju. Deljenje Kheer-a je čin gostoprimstva i posvećenosti. Često se deli sa komšijama, prijateljima i siromašnima kao sadaqah (dobrotvorni dar), oličavajući verovanje u Pakistanu da deljena slast donosi višestruke blagoslove. U svakoj kašičici krije se toplina, zahvalnost i blaga radost zajedništva.



## Deserti sa Žitaricama



"Kutia in traditional Ukrainian bowl 2023" by Витун is licensed under [CC BY-SA 4.0](#)

KUTYA

(or KUTIA)

UKRAIJA

Slatka kaša koja se priprema isključivo za zimske praznike (ukrajinski Božić)

| Sastojci           | Uputstvo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 350 g zrna pšenice | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pšenicu temeljno operite i potopite preko noći u hladnoj vodi. Sledećeg jutra ocedite i isperite zrna, pa ih kuvajte na laganoj vatri dok ne omekšaju i postanu rastresita.</li> <li>2. Ohladite pšenicu i pomešajte je sa jednom kašikom meda. Mak i suvo grožđe stavite u posebne posude i prelijte ključalom vodom. Ostavite da odstoje 30 minuta. Ocedite mak, dodajte mu jednu kašiku meda i sameljite ga u blenderu.</li> </ol> |
| 200 g semenki maka |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 200 g oraha        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 150 g suvog grožđa |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

3 kašike meda

3. Orahe propržite u manjem tiganju dok ne postanu hrskavi. Ocedite suvo grožđe.
4. Pomešajte pšenicu, mak i suvo grožđe. Dodajte preostalu kašiku meda. Ako je Kutja pregusta, razredite je tečnošću od uzvara (kompota od suvog voća).

### **Kulturno-istorijska napomena**

Kutja je jedno od najsimboličnijih jela u ukrajinskoj kulturi i tradiciji. Ovo jelo potiče iz drevne Grčke, a njegovi koreni duboko su utkani u ukrajinske običaje.

Prvobitno se Kutja pripremala od pšenice, dok se danas u nekim varijantama koriste pirinač ili druge žitarice. Kada se kuvana pšenica pomeša s medom i makom, dobija se nežan, sladak ukus. Uobičajeno je dodati i orahe i sušeno voće, jer je ovo slatko jelo namenjeno prazničnoj trpezi.

Kutja se priprema za velike praznike kada se porodica okuplja. Uz svetlost sveća, u krugu porodice, običaj je setiti se onih koji više nisu među nama, izraziti zahvalnost i proslaviti život.

## Drugi Deserti

### VARENIKI (SLATKE)

### UKRAIJNA

Slatke knedle sa višnjama



“Varenyky” by Brücke-Osteuropa is licensed under the Wikimedia Commons

| Porcije: 4                | Uputstvo                                                              |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Sastojci za testo</b>  |                                                                       |
| 400 g univerzalnog brašna | 1. <b>Za testo:</b> u velikoj posudi pomešajte brašno i so.           |
| 200 ml tople vode         | 2. U drugoj posudi pomešajte toplu vodu, jaje (ako koristite) i ulje. |
| 1 jaje (po želji)         | 3. Sipajte vlažne sastojke u brašno; mešajte dok se testo ne formira. |
| 15 ml neutralnog ulja     | 4. Mesite 5–7 minuta dok ne postane glatko i elastično.               |
|                           | 5. Pokrijte i ostavite da odstoji 20–30 minuta.                       |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 g soli                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Sastojci za fil</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 450–500 g višnje bez koštica (sveže ili zamrznute)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 60–80 g šećera (prilagoditi po ukusu)                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10 g kukuruznog skroba (ili 1 kašika) da se spreči curenje soka    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2–3 g vanilin šećera ili nekoliko kapi ekstrakta vanile (po želji) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Sastojci za serviranje</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 150–200 g pavlake (kao tradicionalna ukrajinska smetana)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Dodatni šećer (5–15 g) za zaslađivanje pavlake po želji            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                    | <p><b>6. Pripremite fil od višnji:</b> Ako koristite zamrznute višnje, odmrznite ih i ocedite višak soka (sačuvajte za sirup ako želite).</p> <p>7. U posudi nežno pomešajte višnje sa šećerom, kukuruznim skrobom i vanilom (ako koristite).</p> <p>8. Držite u frižideru dok ne budete spremni za punjenje; hladniji fil manje curi.</p> <p><b>9. Oblikovanje varenika:</b> Razvaljajte odmoreno testo na debljinu 2–3 mm.</p> <p>10. Isecite krugove prečnika oko 7–8 cm.</p> <p>11. Stavite 2–3 višnje sa malo mešavine šećera u svaki krug testa.</p> <p>12. Presavijte na pola i čvrsto stisnite ivice da biste zatvorili (možete presovati ili zatvoriti dvaput radi bezbednosti).</p> <p><b>13. Kuvanje:</b> Dovedite veliku šerpu blago posoljene vode do ključanja.</p> <p>14. Sipajte varenike u malim porcijama.</p> <p>15. Kuvajte dok ne isplivaju + 1 minut (ukupno 3–4 minuta).</p> <p>16. Izvadite šupljikavom kašikom.</p> <p>17. Poslužite toplo sa pavlakom (običnom ili pomešanom sa malo šećera).</p> <p>18. Po želji, prelijte preostalim sokom od višnje preko vrha.</p> <p>19. Kuvane varenike možete lagano propržiti na puteru da dobiju zlatnu ivicu. Prijatno!</p> |

Ugasite žeđ!

Topli napici



CHAE

PAKISTAN

Tradicionalni paštunski recept za čaj

| Sastojci                                             | Uputstvo                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Malo vode                                            | 1. U malom loncu sipajte malo vode i dodajte semenke kardamoma. Zagrevajte do laganog ključanja kako bi se oslobodio miris. |
| Nekoliko zelenih mahuna kardamoma, blago zdrobljenih |                                                                                                                             |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sveže mleko (po potrebi, u zavisnosti od broja šoljica)           | 2. Dodajte mleko i dovedite do punog ključanja.                                                                                                                                |
| Prah crnog čaja                                                   | 3. Umešajte prah crnog čaja i pustite da lagano krčka dok boja ne postane topla, karamelisana.                                                                                 |
| Šećer od trske — ili, tradicionalnije, gul (nerafinisani džageri) | 4. Zasladite po ukusu: šećer od trske daje čistu slast, dok <i>gul</i> (nerafinisani džageri) dodaje dubinu i zemljanost, podsećajući na ukus seoskih ognjišta i drvenih peći. |
|                                                                   | 5. Procedite u male šoljice i poslužite toplo, sa toplinom u rukama i dobrotom u srcu.                                                                                         |

### Kulturno-istorijska napomena

“Chai ske?” (Hoćeš li da popijemo čaj?)

U paštunskim i pakistanskim domovima ove reči su iskren gest dobrodošlice. Ponuditi čaj znači otvoriti vrata i svoje srce. To simbolizuje prijateljstvo, gostoprimstvo i onaj sveti trenutak kada život uspori dovoljno da se započne razgovor i povezanost.

Šolja čaja nije samo napitak: to je ritual koji ljude povezuje. Miris ključalog mleka i kardamoma ispunjava prostor, zvuk zveckanja šoljica nežno odjekuje, a vreme se čini da se proteže, dovoljno da vas podseti da ste kod kuće.

## Zahvalnice

Ova e-knjiga recepata je omogućena zahvaljujući mnogim ljudima. Pored članova projektnog tima MILAGRO u Italiji, Holandiji i Srbiji, učesnici MILAGRO aktivnosti podelili su sa nama svoje priče o hrani i nekoliko recepata prikupljenih ovde. Studenti i pripravnik University College Utrecht podržali su holandski tim prevodima sa engleskog na tri druga jezika, kao i grafičkim izgledom i redakcijom četiri brošure.

Želimo da izrazimo najdublju zahvalnost sledećim osobama na njihovom doprinosu:

**Recepte obezbedili i prikupili:** Parisa Akdas Karimi; Fiora Biagi, Lavinia Bracci, Tatiana Bruni; Murad Kan, Rox Kusrajeva.

**Uvod i kulturne beleške napisali:** Fiora Biagi, Tatiana Bruni, Parisa Akdas Karimi, Rox Kusrajeva.

**Prevod na holandski:** Tatiana Bruni; Bianca Hernandez Laurie, Lara Laarmann.

**Prevod na italijanski:** Fiora Biagi, Tatiana Bruni, Caterina Morichelli, Martina Malcotti.

**Prevod na srpski:** Mina Dizdar; Sofija Baklaja.

**Grafički dizajn i redaktura:** Nimisha Jain

## Informacije o projektu

| Deliverable Title                |                                                                                                          | D 5.2 D5.2                                                                                                                       |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                                                                                                          | Illustrated e-book (free download) with the recipes with their story collected through the activity<br>'Il piatto della memoria' |
| <b>Deliverable Lead:</b>         | UCU                                                                                                      |                                                                                                                                  |
| <b>Related Work Package:</b>     | Work Package 5 - "Summer Camp: fostering intercultural dialogue between the local community and migrants |                                                                                                                                  |
| <b>Related Task/Subtask:</b>     | Task 5.2                                                                                                 |                                                                                                                                  |
| <b>Dissemination Level:</b>      | Public                                                                                                   |                                                                                                                                  |
| <b>Due Delivery Date:</b>        | 30 November 2025                                                                                         |                                                                                                                                  |
| <b>Actual Delivery:</b>          | 30 November 2025                                                                                         |                                                                                                                                  |
| <b>Project Number</b>            | 101147104                                                                                                |                                                                                                                                  |
| <b>Instrument</b>                | CERV-2023-CITIZENS-CIV                                                                                   |                                                                                                                                  |
| <b>Start Date of the Project</b> | 01 June 2024                                                                                             |                                                                                                                                  |
| <b>Duration</b>                  | 24 months                                                                                                |                                                                                                                                  |