# Yadigâr*

## RECIPES AND THEIR STORIES BY WOMEN LIVING IN ANKARA

* *Keepsake*

European Union
Civil Protection and
Humanitarian Aid

alman
işbirliği
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by
giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

HACETTEPE UNIVERSITY
FACULTY OF COMMUNICATION
DIGITAL STORYTELLING UNIT

# Keepsake

**Editors**

Burcu Şimşek Şengül İnce

**Project Administration**

Azize Çelik Baş Nazlı Dülger
Cansu Oba Serhat Bağlar
Hamide Kayadelen

**ISBN: 978-975-94357-1-4**

**© Association for Solidarity with Asylum Seekers and Migrants**

ANKARA, 2021

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License
For details, visit https://creativecommons.org/licences/by-nc/4.0

**Translators / Language Editors**

Ahmed Amer Saeed Alkattan
Ali Sameer Hadi Hadi
Ayşegül Akyol
Cansu Oba
Derya İpekçi
Esin Kotan
Gizem Barutçu
Gizem Sökmensüer
Gurbet Göster
Hamide Kayadelen
Hatem Derya Şahin
Khadija Tarkmani
Nassar Mohammed Ali Abdulhadi Elyas
Nazlı Dülger
Pelin Koç
Sama Hussamaldeen Hussain Hussain
Samia Ahmad Al Kader
Sevim Elif Akkaş
Suzan Öztürk
Yasemin Çelik
Yusuf Alkan

**Illustrations**

Esma Uzunoğlu

**Graphic Operations**

Erkin Gökçer Erdem Gülay Şengül
Ulaş Yayla Erhan Yurtseven

The project "Improving Social Services for Refugees and Host Communities in Turkey by Supporting Community Centres and Local Initiatives" is co-financed by the German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ) and the European Union through its Civil Protection and Humanitarian Aid Operations (ECHO) and implemented by Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ). This document covers humanitarian aid activities implemented with the financial assistance of the European Union. The views expressed herein should not be taken, in any way, to reflect the official opinion of the European Union and the German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ), and the commissioning parties are not responsible for any use that may be made of the information it contains.

# Contents


7 Keepsake
10 Introduction
15 Digital Stories

**17 SOUPS**
18 BEYZANUR'S CHICKEN SOUP WITH EGG YOLK AND LEMON
19 BURCU'S COLLARD GREENS SOUP
20 EBRU'S YOGHURT SOUP
21 FADİK'S YOGHURT SOUP
22 GÜLER'S SOUR COLLARD GREENS SOUP
23 HATİCE'S ARABAŞI SOUP
26 HATİCE'S DRIED OKRA SOUP
28 HÜLYA'S OKRA SOUP
29 LEYLA'S TARHANA SOUP
32 RUQAYA'S WEDDING SOUP
33 SOLMAZ'S ARABAŞI SOUP
34 ZEYNEP'S ARABAŞI SOUP
35 ZUHAL'S CUMMIN SOUP

**37 APPATIZERS AND SALADS**
38 AMAL'S PICKLE
39 AMAL'S BATRAŞ
40 AYŞE'S CHICKPEA FATTEH
41 FATİN'S POTATO CROQUETTES
42 FATİN'S EGGPLANT SALAD
43 FATİN'S PASTA SALAD
44 FATOŞ'S PICKLED MUSHROOMS
45 GAMZE'S DRIED CURD
48 HAMİDE'S HATAY OLIVE SALAD
49 İBTİSAM'S BABA GHANOUSH
50 PINAR'S JULIENNE VEGETABLE SALAD
51 RUQAYA'S PICKLED BEETROOTS
52 SAMİA'S MEKDUS
53 SEVİM'S MILKY PEPPER
54 ŞENAY'S TOKAT BATI

**57 MAIN COURSE**
58 AHLAM'S SOUR TURNIP
60 ALEV'S BULGHUR BALL
61 AMAL'S BÜRYANİ
62 ASMAA'S FLUFFY PATTY
62 AYŞE'S FREEKEH RICE
66 AYŞE'S POTATO TRAY
67 AYŞE NİL'S ROASTED DISH OR MEAT STEW
68 AYŞE NİL'S SİRON DISH
70 AYŞE'S SAUCED MEATBALLS
71 BASIMA'S GROUND MEAT
74 BEN'S ALEPPO MEATBALL
75 BEŞİRA'S MOLOHIYA DISH
76 CANDAN'S BULGHUR RICE WITH COLLARD GREENS
77 CEVAHİR'S FREEKEH RICE
78 CANSU'S ARTICHOKE DISH
82 CEVAHİR'S MAQLUBA
83 DALAL'S STUFFED MEATBALLS
84 DERYA'S DUT DİBİ SİYER
85 DERYA'S STUFFED MEATBALLS
86 DİMA'S STUFFED GRAPE LEAVES
87 EMAMA'S CHICKEN FATTEH
90 EMİNE'S BULGHUR RICE WITH CHICKEN AND GARLIC
91 EMİNE'S SOUR MEATBALLS WITH GARBANZO BEAN
92 ESMA'S ÇORUM MEATBALLS
93 ESRA'S KEBSE
94 ESRA'S QUINCE DISH
95 FATİN'S CAULIFLOWER MAQLUBA
98 FATİN'S RIB STUFFED VEGETABLES
99 FATİN'S BROAD BEAN RICE
100 FATMA'S MAQLUBA
101 FATMA'S MOLOHIYA DISH
102 FATMA'S STUFFED GRAPE LEAVES WITH OLIVE OIL
104 FATMA'S KEŞKEK
105 FAZİLE'S MAQLUBA
108 FERAYİ'S BASTE CIPS
109 GAZELE'S URUK
110 GHALİA NUR'S SPINACH DISH
111 GUFRAN'S QUINCE DISH
112 GÜLCAN'S SAUCE MEATBALLS
113 GÜLER'S MELTED CHEESE WITH CORNMEAL
114 KHADEEJA'S BÜRYANİ
115 KHADEEJA'S RICE MEATBALLS
118 HAVA'S KEŞKEK
119 HİBE'S STUFFED MEATBALLS
120 HURİYE'S STUFFED GRAPE LEAVES WITH BROAD BEAN
121 HÜLYA'S STUFFED LEEK
122 İBTİSAM'S FISH MAQLUBA
123 MEYYADE'S SPINACH DISH
124 MİNE'S STUFFED MEATBALLS
125 NAJLAA'S MAQLUBA
128 NECLA'S STUFFED MEATBALLS ON TRAY
129 NECLA'S SUMMAKİYYEH
130 NERGİS'S MANTI DUMPLINGS
131 NEŞWA'S PERDE PİLAVI – UZİ
132 NOORALHUDA'S STUFFED MEATBALLS
133 NUR'S QUINCE DISH
134 NURCAN'S TOPALAK
135 NURTEN'S YIRTMA
138 PAMUK'S KIFTIK
139 RABİA'S SUMMAKİYYE
140 RAHAF'S STUFFED GRAPE LEAVES WITH OLIVE OIL
141 SABAH'S MÜCEDDERE
142 SABAH'S STUFFED MEATBALLS
143 SABAH'S FLUFFY PATTY
146 SABİHA'S SUDAN KAÇAN SUYAÇEN
147 SAFA'S CHERRY MEAT DISH
148 SENAA'S CHICKEN TRAY WITH VEGETABLES
149 SEVİLAY'S MIHLAMA
150 SEVİM'S PASTA
151 SİNEM'S POTATO STUFFED GRAPE LEAVES
154 SİNEM'S SORREL DISH
155 SUZAN'S TANBORA
156 SAFİYE'S CHICKEN WITH POTATO
157 ŞEYMA'S SPINACH STEW
158 ŞÜKRAN'S BROAD BEAN
159 ŞÜKRAN'S STUFFED KALDIRIK
162 ŞÜKRAN'S POTATO WITH MEAT
163 VALAA'S STUFFED MEATBALLS
164 ZEHRA'S KEŞKEK
165 ZEHRA'S STUFFED GRAPE LEAVES
166 ZUHAL'S ADIYAMAN KEBAB

**169 SAVORY PASTRY**
170 AYNUR'S KETE
171 AYSEL'S FERMENTED CREPES
172 BÜŞRA'S ELAZIĞ CHEESE BREAD
173 GÜLBAHAR'S ONION / TOMATO PASTRY
176 MERAL'S SAVORY BUNS
177 NAZLI'S TURKISH BAGEL TIRIT
178 ÖZGÜL'S KARS KETE
179 PAKİZE'S SU BÖREĞİ

**181 DESSERTS**
182 AMAL'S SESAME COOKIE
183 AYŞE'S HÖŞMERİM DESSERT
184 AZİZE'S KALBURABASTI DESSERT
186 BİRGÜL'S STONE BAKED BREAD
187 ÇİĞDEM'S HİRA DESSERT
190 FATIMA'S SWEET CHEESE PASTRY WITH CREAM
191 FATMA'S HÖŞMERİM DESSERT
192 GAZELE'S FEAST COOKIE
193 GHALİA'S MEMUNIYE HALVA
194 GHADA'S MEMUNIYE HALVA
195 MEYYADE'S STONE BAKED BREAD
198 HÜLYA'S HÖŞMERİM
199 KHOLOUD'S ELHETALLİYE DESSERT
200 MÜŞTAHA'S BINT ELSAHAN DESSERT
201 NECLA'S ELHETALIYYE DESSERT
202 NİLGÜN'S CUP CAKE
206 NURHAN'S RICE PUDDING
207 PINAR'S HASİDE DESSERT
208 PINAR'S RICE PUDDING
209 SAFİYE'S KALBURABASTI DESSERT
210 SEMA'S DESSERT WITH WINTER SQUASH AND MILK
211 TEVRİZ'S ORPHAN HALVA
212 VALAA'S CAKE
213 YÜCEL'S CLOT DESSERT

# Keepsake

A plate of food is perhaps the easiest thing to share. Therefore, it makes us forget prejudices, even though for a moment, and brings different people together. Food is something where differences are tried to be understood and learned, and possibly are more acceptable. That is why it is easier to open the doors and for people with differences to listen to and learn from each other at the same table, with a plate of food. The color of the ingredients used to prepare a plate of food, the kitchen in which it is cooked, the smell of the food, its taste, the dining tables at which it is eaten, and the people with which it is shared with leave memories that will never be forgotten. Each dish will make people tell stories, both the person cooking it and eating it. Food and the stories of dining tables unite us. Let us tell new stories. The book you are holding is based on stories about different recipes and their stories told by women who have lived in various geographies, sometimes in tears and other times with laughter. For this book, Turkish, Syrian, Iraqi and Yemeni women shared with us the recipes and stories of their most special dishes that they inherited from other women, who had an important place in their lives, played a role in shaping them, whom they very much longed for, and whose memories are cherished, and that they wanted to pass on to their daughters and other women in their families, and wished to grant as gifts to women with whom they lived together in the same community. They entrusted us with their recipes and also their stories. For that reason, the book was named **Keepsake**[1]. Each recipe that contributed to this book's creation referred to a person or incidence that the women remembered or wanted to remember in their lives. They brought together the women, incidents, places, and moments they never forget, want to remember, and do not wish to be forgotten with a single dish. In turn, we wanted to gather, protect, and keep them in a single book. Together with them, we are telling a new story...

Behind the creation of this book lies the stories of two women and other women whose paths have crossed. Although we have different academic areas of interest, we weaved our efforts to live a feminist life with the efforts of contributing to the community we live in. We came across with digital storytelling workshops in 2009 in Australia and Turkey and dreamt of carrying these workshops to Turkey to collect and circulate the stories of women for empowerment. Based on the statement that digital storytelling workshops would make it possible for ordinary persons to tell their stories and could be as amateur as being conducted on "kitchen tables"[2], we organized digital storytelling

**1** Keepsake: Something that helps you remember a person, place, or occasion. (https://dictionary.cambridge.org/)

**2** Daniel Meadows, Lisa Heledd, Carwyn Evans. Transcript of paper presented at First Person: International Digital

workshops, where participants told stories about their food culture, in the "*Food, Culture, Identity*" course within the Communication Sciences PhD Program at Hacettepe University. Our dream was always for women to cook in the kitchen while also making their digital stories. It took us ten years to accomplish our vision of designing a workshop where dishes would be prepared in one corner, and the digital stories of the dishes would be crafted on the other. As Hacettepe University Digital Storytelling Workshop, our path crossed with SGDD-ASAM Ankara Community Center, with whom we prepared the book together that you are currently holding, at "*The Power of Women Hoping for Peace Digital Storytelling Workshop*"[3] that we had organized in cooperation with UNHCR to listen to the experiences of refugee women living in Ankara. Our dream of women telling their digital stories while cooking in the kitchen combined with the stories of women who expressed their longing for their countries when talking about spices and herbs, and became the inspiration for this book.

Based on the belief that food has significant potential in terms of enabling us to see the mutual aspects as much as the differences, bring together people with different language and cultures, and get to know and listen to each other, we initiated the "***Food and Food Culture for Social Cohesion Project***" with the cooperation between Hacettepe University and ASAM. For this project, women's gatherings were first organized where refugee and local women living in Ankara came together to tell the dishes and stories they inherited from the women in their families, recipes were collected, and where we also explained our recipes. Following these gatherings, digital storytelling workshops were conducted with the participation of some of the women who shared their recipes. In the women gatherings recipes were collected, translated into Arabic, Turkish and English, and placed within a unique book design. The digital stories of the recipes cooked in the workshops were included in this book with QR codes and this book emerged. The workshops showed us that people from various geographical regions who have diffierent cultures and speak different languages could come together in the kitchen with a plate of food, make effort to get to know each other, and hold deep conversations.

Many women contributed to the creation of this book. We would like to extend our sincere gratitude to Azize Çelik, who formed the "If I Were to be a Food" part of the workshops and with whom we conducted work together with pleasure ever since our paths crossed, and shared many more stories and planned the format where women gain a desire for food workshops; to Hamide Kayadelen who solved problems that emerged during all kinds of busy times always with a smile on her face, and to Cansu Oba and Nazlı Dülger for their skills in all corporate and coordination activities. We are grateful for the efforts of Suzan Öztürk from SGDD-ASAM, who conveyed the words and emotions of women with the Arabic-Turkish translations in all phases of the project.

Our translator colleagues Nassar Elyas, Ahmet Alkattan, Sama Hussain, Samia Kader and Ali Hadi's contributions to collecting and translating the recipes are very precious. The unique illustrations of Esma Uzunoğlu from SGDD-ASAM reflected the workshops' spirit and sincerity and gave a magic touch to this book. We are also grateful to Project Coordinator Serhat Bağlar, who joined the SGDD-ASAM team in the following phases of the project, and GIZ, who enabled the project to be implemented through its financial support. Seval Alpsökmen from Bilintur Research and Development Kitchen was an attentive and smiling host of our workshops. As always, Evren Sertalp and Çağrı Çakın from the facilitator team of Hacettepe University Digital Storytelling Workshop skillfully overcome the technical problems that emerged all of a sudden. Yunus Emre Cangönül offered both technical support during the workshops and placed subtitles on the digital stories. Erkin Gökçer Erdem gave life to the book with his unique book design. We would like to express our sincere thanks to the entire team for their efforts and contributions

We are grateful to the women who participated in the women's gathering, refugee and Turkish women who shared with us the recipes and stories they inherited, and to all of the women who supported our efforts for living together by listening to each other's stories and sharing their feelings through the stories they told and the dishes they prepared. If it were not for their beliefs that women gain strength and build a life by being together and for their ability to add taste to the dishes, we would not have been able to achieve what we have dreamt of for years.

The taste of all of the dishes prepared in the workshops still lingers, the emotions aroused by the stories we listened to are still in our hearts, the voices of the women telling their stories are still in our ears, and the support of the women who listened to stories are always on our minds... How glad we are that we entered the kitchen together, told stories, listened, cooked the dishes that we inherited, and appreciatively fed our soul by getting rid of our prejudices around the dining table...
For much more to come...

**Burcu Şimşek - Şengül İnce**
Digital Storytelling Workshop
Hacettepe University

Storytelling Conference, ACMI. Session: How public broadcasting serves the public interest in the digital age (Broadcast convergence: new forms of storytelling), 5 February 2006.

**3** http://digitalstoryhub.org/Bari-i-Uman-Kadinlarin-Gucu-The-Power-of-Women-Hoping-for-Peace

# Introduction

Food is a universal practice that brings people together. Cooking a dish involves the sharing of personal, social and cultural experience that passes on from generation to generation. As the Association for Solidarity with Asylum Seekers and Migrants (SGDD-ASAM) Ankara Community Center, we started pursuing a common recipe to bring together people from different cultures and geographies in scope of our social cohesion activities. This is where our paths crossed with women living in the neighborhoods of the same city. With the inspiration that we gained by means of the unifying power of preparing dishes, we placed our kitchen stories at the core of our social cohesion works.

As SGDD-ASAM Ankara Community Center, the idea of putting the theme of food culture at the center of our social cohesion activities started being shaped with a documentary that we watched. First, we began to consider the transformative effect the invention of fire and consuming food through cooking had had on human groups and the catalyst role of cooking and eating together in the socialization of human beings as well as in the development of cultures. We debated on how migration and human mobility diversified, since the ancient times, the ways to use heat, marinating and cooking techniques, fermentation methods, main ingredients used, oils, spices and sauces all of which contributed over time to the shaping of food cultures. We sought to trace back the socioeconomic conditions that people come from on the basis of these differences over time. Our excitement multiplied as we read, watched and shared. This excitement brought us back to "*The Power of Women Hoping for Peace Digital Storytelling Workshop*" that we had organized with Burcu Şimşek and Şengül İnce, our esteemed instructors from the Digital Storytelling Workshop of the Hacettepe University Faculty of Communication. Our reunion with Burcu Şimşek and Şengül İnce evolved into a series of workshops through the expertise and the guidance of our esteemed instructors, and eventually resulted in the creation of Keepsake.

As part of these challenging but greatly valuable and enjoyable work, we, as refugee women and women from the host community, first came together in the "Who is in the Kitchen?" meeting workshops. During the workshops, we played the game "If I were to be a Food…". We identified ourselves with a dish and then introduced ourselves through the characteristics of that dish. We likened our cheerful state to the overflowing of milk, our maturity and advancing age to fermenting, our disappointment and sorrow to water drops dripping into hot oil, our hopes to the flavors of fruits, our friendship and solidarity to halva served on both good and bad days… We conveyed our cultural dish recipes through sharing our personal stories. We reminisced the old days. We talked about the lands where we enjoyed our childhood, the houses we were born in, the neighbors we had, our wedding ceremonies, funerals, the tables of luncheons and celebration dinners we had, the cities and streets we migrated to, and most importantly, the scents and tastes, which are still vivid on our minds, from our own personal histories… We shared with each other the recipes we inherited from our mothers, grandmothers, friends and neighbors.

As part of the "*Digital Storytelling Workshops*", which were held as the continuation of "*Who is in the Kitchen*?" workshops, we shared the same kitchen where we cooked together, sat at the same table and tasted the dishes we cooked. As a result of the efforts and guidance of our instructors from the Digital Storytelling Workshop of the Hacettepe University Faculty of Communication, the digital storytelling activities took place during the period women spent their time in the kitchen. In this way, this book was created not only in the form of a recipe book, but also in the form of a documentary as well. In the kitchen, while exploring the differences between our food cultures, we noticed that we have more similarities than we originally thought. The value inherent in our work increased incrementally with the friendships formed while working side by side on the same kitchen counter, as well as by the fact that these works enabled intercultural interaction and transfered through dishes.

In the course of the "Who is in the Kitchen?" workshops held with the participation of over 100 women, a total of 116 women who wished to contribute to the creation of this book created the content of the book with 141 recipes they shared. Consequently, a large team was formed, and each and every team member took part in the "making" of this book voluntarily and exerted devoted efforts.

We are grateful to our valued instructors Burcu Şimşek and Şengül İnce, who enabled us to implement the "*Food and Food Culture for Social Cohesion Project*", were with us during each stage of the project, guided us with their experiences and expertise and made it possible for us to exhibit one of the best examples of women's solidarity. We would like to extend our thanks to the Rectorship of Hacettepe University and to our implementing partner Hacettepe University Faculty of Communication for their cooperation that enabled us to implement the project.

We would like to express our heartfelt gratitude to Evren Sertalp, Çağrı Çakın and Yunus Emre Cangönül, who made great contributions throughout all the processes of Digital Storytelling and recorded our stories, and to Erkin Gökçer who gave life to the book with his unique design.

We would like to thank the Ankara Metropolitan Municipality's Şafaktepe Women's Clubhouse, the Altındağ Municipality's Çamlık Women's Education and Culture

Center, and the Keçiören Municipality's Turuncu Kafe for bringing us together with the women benefiting from their respective centers.

We sincerely thank the Bilkent University's R&D kitchen team for providing us with a warm environment during the preparation of our dishes and our storytelling process.

We would like to extend our gratitude to Azize Çelik Baş, who created the content of and executed the "Who is in the Kitchen?" meeting workshops; Suzan Öztürk, Samia Ahmad Al Kader and Sama Hussamaldeen Hussain Hussain, who provided interpretation support during the workshops; Tayfur Özdemir and Yasin Ülker, who were with us during the workshops' logistics and procurement processes; Ayşe Nil Beysanoğlu and Hakan Çetinkaya for the technical support they provided; Ahmed Amer Saeed Alkattan, Ali Sameer Hadi Hadi, Ayşegül Akyol, Derya İpekçi, Esin Kotan, Gizem Barutçu, Gizem Sökmensüer, Gurbet Göster, Hatem Derya Şahin, Khadija Tarkmani, Nassar Mohammed Ali Abdulhadi Elyas, Pelin Koç, Sama Hussamaldeen Hussain Hussain, Sevim Elif Akkaş, Yasemin Çelik and Yusuf Alkan for their contributions to the translation and editorial processes of the book; Cansu Oba, Nazlı Dülger and Hamide Kayadelen for their valuable support throughout the work; Esma Uzunoğlu for her unique illustrations that gave life to the book; and finally, all SGDD-ASAM staff members who contributed to the creation of this book.

We are genuinely grateful to the Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) for its support, which has made it possible for us to continue our efforts at our center since 2016.

...And perhaps the biggest thanks should go to all the women who gave this book life and earnestly shared their recipes and stories with us... We cannot thank enough to those strong women who made the coexistence possible with their delightful and original recipes from the Turkish, Syrian Iraqi and Yemeni cuisines. Combined with the delicious dishes, the moments, recipes and stories that we shared left a delicious taste in our mouths as well as unforgettable and treasured memories on our minds.

We earnestly hope that while reading this book, you will be able to learn, and perhaps try cooking, the recipes passed down from the previous generations and also to feel the laughter we had and the tears we shed when cooking these dishes, as well as the feeling of trust and warmth we exchanged with our loved ones at the tables...

**Association for Solidarity with Asylum Seekers and Migrants (SGDD-ASAM) - Ankara Community Center**



# List of Participant Women

*Ahlam Z.*
*Alev T.*
*Amal A.*
*Amal F.*
*Amal H.*
*Asmaa D.*
*Aynur E.*
*Aysel D.*
*Ayşe D.*
*Ayşe H.*
*Ayşe K.*
*Ayşe Nil B.*
*Ayşe S.*
*Azize Ç.*
*Basıma S.*
*Ben S.*
*Beşira G.*
*Beyzanur K.*
*Birgül B.*
*Burcu Ş.*
*Büşra K.*
*Candan Ö.*
*Cansu O.*
*Cevahir E.*
*Çiğdem Ç.*
*Dalal Ş.*
*Derya G.*
*Derya M.*
*Dima K.*
*Ebru Y.*
*Emama A.*
*Emine B.*
*Emine P.*
*Esma Uz.*
*Esra H.*
*Fadik U.*
*Fatıma R.*
*Fatin M.*
*Fatma D.*
*Fatma E.*
*Fatma G.*
*Fatma I.*
*Fatma Ö.*
*Fatoş S.*
*Fazile E.*
*Ferayi K.*
*Gamze G.*
*Gazele N.*
*Ghada E.*
*Ghalia M.*
*Ghalia N.*
*Gufran N.*
*Gülbahar S.*
*Gülcan E.*
*Güler T.*
*Hamide K.*
*Hatice B.*
*Hatice Y.*
*Hava C.*
*Hibe A.*
*Huriye K.*
*Hülya E.*
*Hülya Ü.*
*İbtisam A.*
*Khadeeja A.*
*Kholoud A.*
*Leyla T.*
*Meral A.*
*Meyyade A.*
*Meyyade S.*
*Mine Ç.*
*Müştaha A.*
*Najlaa J.*
*Nazlı D.*
*Necla A.*
*Nergis M.*
*Neşwa A.*
*Nilgün U.*
*Nooralhuda E.*
*Nur S.*
*Nurcan Y.*
*Nurhan M.*
*Nurten Ç.*
*Özgül A.*
*Pakize Ç.*
*Pamuk Ş.*
*Pınar U.*
*Rabia B.*
*Rahaf H.*
*Ruqaya A.*
*Sabah M.*
*Sabah M.*
*Sabah R.*
*Sabiha G.*
*Safa S.*
*Safiye E.*
*Safiye H.*
*Samia A.*
*Sema Ç.*
*Senaa A.*
*Sevilay A.*
*Sevim A.*
*Sevim E.*
*Sinem A.*
*Solmaz K.*
*Suzan Ö.*
*Şenay D.*
*Şeyma E.*
*Şükran A.*
*Tevriz Y.*
*Valaa E.*
*Yücel İ.*
*Zehra C.*
*Zehra E.*
*Zeynep T.*
*Zuhal E.*

# While reading this book...

This book is a little bit different than the cookbooks you know or the recipes you come across on the Internet.

The recipes in this book are collected and put into writing as they are told during women's meetings called "*Who is in the kitchen*?". So the recipes that are told in I- language are put into writing as they were told. Once we decided to keep the recipes as they are told, the measurements in the recipes varied as grams and kilograms in some or by the rule of thumb in some.

You will see story boxes next to each recipe page. In these boxes you will find the answers of each women to the question-game called "If I were to be food... I would be..." created and played in our meetings. Women state the food that they resemble themselves to and the reasons for that in these boxes. Some of us are pomegranate sauce, some are chocolate, some are bread, some are coffee , some are Revani...

The QR codes accompany some of the recipes. You can reach the digital stories of the women who participated in one of the three digital storytelling workshops, "*Gusto* [Ağız Tadı]", "*Hand Taste* [El Lezzeti]", "*Feeding Smell* [Doyuran Koku]", in which the recipe owners while cooking told their stories and made the digital story during that process.

The recipes in this book carry the traces of the lives that women have left behind in their hearts and minds. While reading this book that consists of the narratives of women that sometimes live different but sometimes similar lives, you will come across with various versions of a dish. The names of the meals are the same, but sometimes the ingredients, or the cooking technique or the way it's presented are different. Each recipe offers a unique taste, inviting us to be together around a dining table, reminding us of the importance of sharing and the longing for understanding one another.



# Workshops

**TOGETHER IN THE KITCHEN I:**
Gusto Digital Storytelling Workshop
https://vimeo.com/showcase/7589016

**TOGETHER IN THE KITCHEN II:**
Hand Taste Digital Storytelling Workshop
https://vimeo.com/showcase/7588960

**TOGETHER IN THE KITCHEN III:**
Feeding Smell Digital Storytelling Workshop
https://vimeo.com/showcase/7588953

# SOUPS

# BEYZANUR'S CHICKEN SOUP WITH EGG YOLK AND LEMON

Beyzanur K.

## INGREDIENTS

- 1 whole chicken
- A tea glass of vermicelli
- 1 egg
- 1 lemon
- 2 cloves of garlic
- 2 spoons of flour
- 1 spoon of chilli pepper
- 2 spoons of oil
- Water according to chicken broth

*I have learned it from my aunt, Fatma.*

*This dish is made in Turkey and Albania.*

*It is made when someone is sick, at family gatherings and weddings.*

*If I were to be a food...*
*I would be chicken soup with egg yolk and lemon.*

*Because...*
*Education and customs begin in the kitchen, other things come after.*

## PREPARATION

I wash the whole chicken thoroughly. I boil it in a large cooking pot and then place the well cooked chicken on a flat plate. I add water to the chicken broth that is still boiling. After the water boils again, I pour vermicelli and add grated garlic in the pot. I whisk the egg yolk, flour and lemon and add this mixture in to the boiling soup while stirring slowly. When it starts to boil again, I turn off the stove. I pour the chilli peppered boiled oil on to the bowls which I ladled the soup in. I serve it hot.

Enjoy your meal.

BEYZANUR'S DIGITAL STORY



# BURCU'S COLLARD GREENS SOUP

Burcu Ş.

## INGREDIENTS

- 1 bunch of collard greens
- 1 bowl of white beans or kidney bean
- 1 bowl cracked corn
- 1 onion
- ½ glass of corn flour
- 2 tablespoons of butter
- Sufficient amount of water
- Salt
- Chilli pepper (for the top)

*I have learned it from my grandmother, Mediha.*

*This dish is made in Giresun, Turkey.*

*It is a dish that can be made at any time. Whenever I went to my grandmother, when the family met, depending on the season, this dish would always be ready. Also there would be a bean dish called pot.*

*If I were to be a food...*
*I would be pomegranate syrup.*

*Because...*
*I am both sour and sweet. I give flavour to all the dishes that I have been placed. I am made of pomegranate that is a wonderful plant. Pomegranate syrup can become a thickened sauce with only toilsome process.*

## PREPARATION

A night before, I soak the cracked corn and beans in separate bowls. In the morning, I boil them separately in small pots and keep in hot water until other ingredients are prepared. First, I put collard greens in the boiling water and keep them until they are soft. I remove collard greens from the water before they begin to turn dark, I discard the thick veins and chop them finely. I roast the finely chopped onions with butter in a cooking pot, then add the corn flour on the top and I roast them together. I pour spring water and add salt and stir them. I add drained corn and white beans or kidney beans into the pot. I boil the soup by stirring. When it becomes thick, I turn off the stove. As I serve it, I add chilli pepper on the top.

Enjoy your meal.

# EBRU'S YOGHURT SOUP

Ebru Y.

*I have learned it from my mother Selma*

*This dish is made in Ankara, Turkey*

*It is made in feasts*

*If I were to be a food...*
*I would be stuffed meatballs*

*Because...*
*You can either boil or fry me. I am so delicious. My inner side is nutritious, full of walnut and minced meat. I am sometimes spicy. I would be more delicious with gentle touch.*

## INGREDIENTS

- 1 glass of cracked wheat
- 2 glasses of strained yoghurt
- 1 egg
- 2 tablespoons of flour
- 2 small size shallots
- Half an eggplant
- 1 tablespoon of mint
- 2 tablespoons of butter
- Salt
- Chili pepper
- Water
- Olive oil

## PREPARATION

I boil the cracked wheat first. Then, I put strained yoghurt, egg and flour in the cooking pot. I add water on them and mix them all. Then, I put the cooking pot on the heat and stir them. When they boil, I add shallot, cracked wheat and egg plant that is chopped into finger size slices. I let them boil on a low heat for 20-30 minutes until the shallots are cooked.

Meanwhile, I heat the oil with mint in a pot and add it in the soup that is boiling on the heat. It is ready to serve.

Enjoy your meal.

EBRU'S DIGITAL STORY



# FADİK'S YOGHURT SOUP

Fadik U.

*I have learned it from my neighbour in Erzurum; she also learned it from her friend from Tokat.*

*This dish is made in Erzurum, Turkey.*

*It is made for guests.*

*If I were to be a food...*
*I would be stuffed meatballs.*

*Because...*
*I like hard work that takes time and require patience. Not everyone can make these stuffed meatballs. I am a sensitive and qualified person just like stuffed meatballs.*

## INGREDIENTS

- 2 glasses of cracked wheat
- 4 glasses of home-made yoghurt
- 1 egg
- 1 tablespoon of flour
- 100 gr non-fat minced meat
- Black pepper, slightly
- 2 tablespoons of oil
- 1 tablespoon of salt
- 1 teaspoon of mint (if preferred)
- 3 tablespoons of coriander, if any (When I cannot find coriander I use mint instead.)

## PREPARATION

First, I boil cracked wheat. I break an egg into the yoghurt, add a tablespoon of flour, season it and mix them with yoghurt. Then I put the cracked wheat in yoghurt and boil them. The different thing about this dish is that it has meatballs in it. I put black pepper and knead the minced meat. I make tiny meatballs from this mixture and fry them with a little oil in the pot, then I put all meatballs into the boiling soup. While they are boiling, I season the cilantro that is called by aşotu in Erzurum, this herb has a different aroma. It gives the soup a different taste, may it be easy.

Enjoy your meal.

# GÜLER'S SOUR COLLARD GREENS SOUP

Güler T.

*I have learned from my mother*

*This dish is made in Black Sea Region, Rize, Turkey*

*This dish is made at every meal*

*If I were to be a food...*
*I would be a pomegranate*

*Because...*
*Together or seperate. I am a pomegranate.*

## INGREDIENTS

- 1 bunch of collard greens
- Tallow oil
- Half a kg kidney bean
- 2 cloves of garlic
- 2 tablespoons of corn flour
- 2 tablespoons of butter
- Lemon

## PREPARATION

I chop collard greens and boil.

Kidney beans are soaked at the evening and boiled in the morning.

I mix all ingredients and cook.

I add lemon and served.

Enjoy your meal.



# HATİCE'S ARABAŞI SOUP

[A KIND OF SPICY CHICKEN SOUP]

Hatice B.

*I have learned it from my mother Sırma and my mother in law*

*This dish is made in Sungurlu, Çorum, Turkey*

*It is made in cold winter times.*

*If I were to be a food...*
*I would be an iftar meal.*

*Because...*
*I love to share. I have many relatives and friends. I like to invite them when I cook several dishes. When I see that they are enjoying their meals, I become very happy. My meals are quite fruitful.*

## INGREDIENTS

- A tray
- A cooking pot
- 1 whole chicken
- 1 onion
- 2 tablespoons of flour
- 1 tablespoon of pepper paste
- 3 tablespoons of oil
- 1 litre water
- 10 tablespoons of flour
- 1 tablespoon of salt

## PREPARATION

For its dough, I stir flour and salt in the boiling water. This mixture turns to a dough while boiling. I pour the dough on a tray and let it cool off.

For the soup first, I wash and boil my chicken. I brown the flour and add it to the chicken stock. Then, I shred the chicken and add it back to the chicken stock. I fry the pepper paste in another pan and add it to the soup. I serve the dough with the soup.

Enjoy your meal.

# HATİCE'S DRIED OKRA SOUP

[WEDDING DISH]]

Hatice Y.

*I have learned it from my mother Güler.*

*This dish is made in Konya, Turkey.*

*It is made for wedding ceremonies*

*If I were to be a food...*
*I would be bread.*

*Because...*
*It is hard to abandon, it is tasteful with every dish.*

## INGREDIENTS

- 2 big size onion
- 6 tablespoons of sunflower seed oil
- 2 dessert spoons of tomato paste
- 1 tablespoon of pepper paste
- 300 gr beef
- 150 gr dried okra
- 1,5 litre water
- 2 tablespoons of lemon squash
- 1 teaspoon of salt

## PREPARATION

I chop the beef into squares. I scrub my sun-dried okras with the help of a clean cloth. I chop the onion into small squares. I fry the beef in a deep cooking pot with half of the oil until it gets tender. Then, I add water on it. I boil the beef until it gets tenderized. In order to keep the beef stock clear, I skim it with the help of skimmer. I heat up the oil dried okras in another cooking pot with lemon juice for a short time and then I drain them. I place the boiled beef with the help of skimmer into a plate. I drain the beef stock with the help of a strainer and let it rest. I boil the oil in a deep cooking pot. I add onion in it and shallow fry until it gets brown. I keep frying for 2-3 minutes after adding tomato paste. Then, I add beef into the cooking pot and shallow fry them together. I boil the beef stock I have drained and add okras and beef in it. I boil them for 20-25 minutes after adding lemon squash and I let it rest for 10-15 minutes.

Enjoy your meal

# HÜLYA'S OKRA SOUP

Hülya Ü.

*I have learned it from my grandmother Dudu.*

*This soup is made in Çorum, Turkey*

*It is made in winter months in the family.*

*If I were to be a food...*
*I would be potato chips.*

*Because...*
*I am everywhere always just as potato chips.*

## INGREDIENTS

- 250 gr dried okra
- 200 gr lamb cubes
- 3 onions
- Half lemon
- 2 tablespoons of tomato paste
- 1 tablespoon of pepper paste

## PREPARATION

First, I boil my lamb cubes in a pressure cooker. In another cooking pot, I boil my dried okras with lemon squash. I drain okras when they are boiled. In another cooking pot, I saute my chopped onions and tomato with tomato and pepper paste. Then, I add lamb and okras on it and pour hot water on them until it gets a soup texture. After boiling 15-20 minutes, my okra soup is ready.

Enjoy your meal.



# LEYLA'S TARHANA SOUP

Leyla T.

*I have learned this dish from my mother Nergis. My mother had learned it from her mother Pamuk.*

*This dish is made in Çakallı- Serik Village, Çorum, Turkey*

*Since this dish is different from other tarhana dishes, I cook it for my special guests.*

*If I were to be a food...*
*I would be homemade cucumber pickles.*

*Because...*
*Pickle making is something that requires effort and patience. But when it gets mature, it livens up the palate.*

## INGREDIENTS

- 5 kg of strained yogurt
- 2 kg of cracked wheat
- 3 eggs
- Salt – rule of thumb
- Chickpeas
- Dry mint
- Oil or butter
- 2 cloves of garlic

## PREPARATION

I mix all the ingredients and wait for a day. The next day, in the morning, I lay it on a cloth where it gets the sun. I keep it there until tarhana becomes crunchy. Then I put it in a cloth bag in a cool place. For the soup, I soak the required amount of tarhana and chickpeas in the water a night before. I crumble the watersoaked tarhana by hand. In a separate bowl, I whisk the yogurt, chickpeas and tarhana. I need to get thicker texture than airan for the yogurt. I take the yogurt, tarhana and chickpeas in a cooking pot. If preferred, I add two cloves of garlic. I check the amount of salt. I stir until it boils and cook the soup for 20-30 minutes on low heat. I heat up oil or butter in a small pan. I put two teaspoons of dry mint in it and roast. After I turn off the stove, I add the oily mint and mix it again. I leave it to rest for a while.

Enjoy your meal.

**LEYLA'S DIGITAL STORY**

# RUQAYA'S WEDDING SOUP

Ruqaya A.

*I have learned it from my mother.*

*This dish is made in Iraq.*

*It is made in the weddings.*

*If I were to be a food...*
*I would be baklava.*

*Because...*
*I am sweet, clean and well organized just like baklava.*

## INGREDIENTS

- ½ kg coarse bulghur
- 1 glass of chickpea
- 1 glass of white beans
- 1 kg veal
- Tail fat
- 3 onions
- ½ kg tomato paste
- Tomato
- Fat
- Salt
- Black pepper

## PREPARATION

I boil the veal together with chickpea in a cooking pot. In another cooking pot, I brown the onions, and when they get brown, I add bulghur and white beans. I pour this mixture on to the first cooking pot in which veal inside and add tomato, tomato paste, salt and black pepper, and cook it.

Enjoy your meal.



# SOLMAZ'S ARABAŞI SOUP

[A KIND OF SPICY CHICKEN SOUP]

Solmaz K.

*I have learned it from my mother Zöhre.*

*This soup is made in Yozgat, Turkey.*

*It is made in special days such as New Year's Eve and feasts and gatherings in winter season.*

*If I were to be a food...*
*I would be a dessert.*

*Because...*
*I love laughing. I am a sweet person.*

## INGREDIENTS

- 1 whole chicken
- 2 spoons of paste
- Black pepper
- Lemon
- 3 spoons of roasted flour
- 3 spoons of yoghurt
- 5 glasses of flour
- 10 glasses of water
- Salt

## PREPARATION

I boil the water in a cooking pot and add salt in it. I stir water and flour in a deep bowl and add it to the cooking pot. I stir it regularly until the dough starts to boil. I pour the dough on a tray and let it cool. For its soup, I shallow fry the paste and add chicken, chicken stock, roasted flour, spices and salt on it. It gets ready when it boils.

Enjoy your meal.

# ZEYNEP'S ARABAŞI SOUP

[A KIND OF SPICY CHICKEN SOUP]

Zeynep T.

## INGREDIENTS

- Chicken meat (optionally goose or turkey meat can be used)
- 1 tablespoon of tomato or pepper paste
- Chili pepper
- 1.5 tablespoons of butter
- 2 spoons of roasted flour
- 1 litre water
- 10 tablespoons of flour
- Salt

## PREPARATION

I prepare my dough by stirring flour, water and salt.

I boil my chicken. I add roasted flour to the boiling chicken stock and continue to boil it. As it boils, smell of flour disappears.

I heat up the oil with paste and spice in a pan. I pour this sauce into my soup. Finally, I add dough into the soup. It is ready to serve!

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother Dürdaniye. She had learned it from her mother, too. It is a soup from the past.*

*This soup is made in Yozgat, Turkey. It is peculiar to Central Anatolia Turkish cuisine. Its recipe is spreaded from Yozgat to its neighbouring cities.*

*It can be made at any time but especially in winter months.*

*If I were to be a food...*
*I would be flour.*

*Because...*
*Flour is used in every dish and it is filling. Just as flour, I like to feed everyone. No one can be full up at our home without me.*



# ZUHAL'S CUMMIN SOUP

Zuhal E.

## INGREDIENTS

- 1 tablespoon of butter
- 1 egg
- 1 handful of minced meat
- 1 tomato
- 3-4 peppers
- 1,5 tablespoons of red pepper paste
- Black pepper
- Crushed red pepper
- 1 slightly full tablespoon of yellow cummin powder
- 2,5 tablespoons of flour
- Mint
- Finely minced parsley
- 3-4 cloves of garlic
- Salt

## PREPARATION

I melt a pan of butter and crack an egg in it. I crush the egg with a spoon after it is cooked. If you stir it when its cooking it will not split into pieces. What we want are pieces big enough to be seen in the soup. I brown the mince in a cooking pan.

Meanwhile I finely mince the tomato and peppers. I add the minced meat. I add the red pepper paste, crushed red pepper and black pepper and brown them altogether.

I add the cooked egg. I add 6-7 glasses of cold water. Leave it to boil.

I mix the slightly full tablespoon of cummin powder and two-and-a-half spoons of flour with some water. I obtain a homogenic mixture. I add this mixture to the boiling water. The soup should not be too watery, it should have a slightly thickened liquidity.

I add some mint, finely minced parsley and the 3-4 cloves of garlic and salt to the mixture. If the cummin is too much, the soup will be bitter. So, add little cummin.

Enjoy your meal.

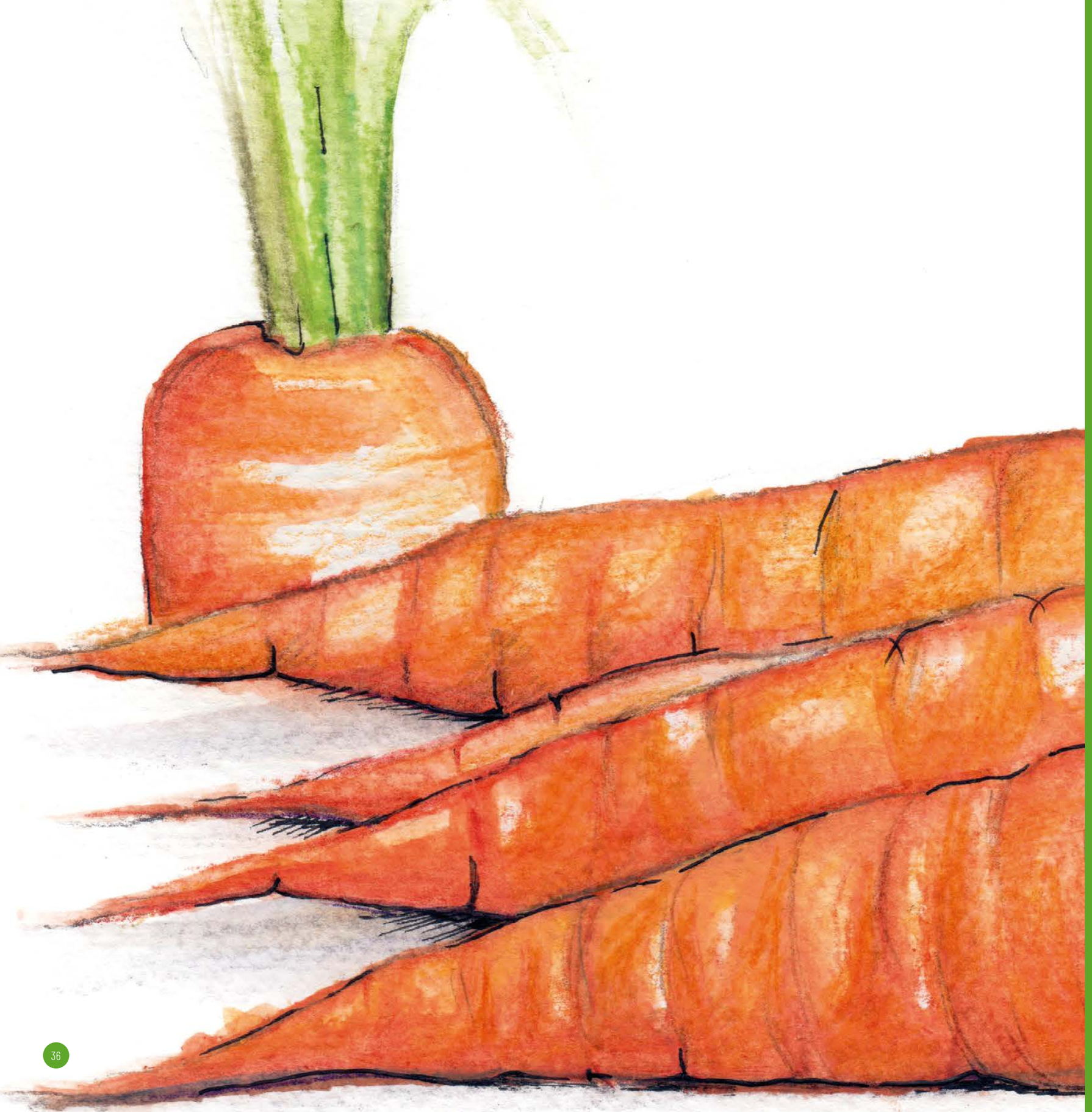
*I have learned it by myself*

*This dish is made in Adıyaman, Turkey.*

*It is made at Ramadan and for special guests.*

*If I were to be a food...*
*I would be tea.*

*Because...*
*I would brew with everything bitter and sweet. I'll be bitter if I don't brew well. I won't have any taste if the surrounding is not warm and friendly. I'm the indispensable drink of talks.*



# APPATIZERS AND SALADS

# AMAL'S PICKLE

Amal E.

*I have learned it from my mother, Hadira.*

*This dish is made in Mosul, Iraq.*

*It can be made at anytime.*

*If I were to be a food...*
*I would be a pickle.*

*Because...*
*My life is mixed up just like a pickle; it contains sweetness, bitterness, joy and sadness. Pickles are a mixture of salt and sugar, sour and sweet, just like the life of Syrians and Iraqis.*

## INGREDIENTS

- ½ kg cucumber
- ½ kg sunroot
- ½ kg green apple
- ½ kg cabbage
- ½ kg cauliflower
- ¼ kg carrot
- ½ kg olive
- Dehydratedgarlic (ajem), optional
- Green tomato, optional
- Hot green pepper, optional
- White vinegar or cider vinegar
- Salt
- Pickle spice
- Sugar

## PREPARATION

I chop all the vegetables as I wish, salt down and rest them in the salt all night. I wash the vegetables to get rid of all the salt. I put the vegetables into a jar. I pour a glass of vinegar for each 2,5 glasses of water, I put a full spoon of spice and sugar. I add ripe olives into the jar. I add vinegar, sugar and salt depending on the proportion.

Enjoy your meal.



# AMAL'S BATRAŞ

[ALİNAZİK KEBAB]

Amal F.

*I have learned it from my mother, Siham.*

*This dish is made in Hama, Syria.*

*It is made for special occasions.*

*If I were to be a food...*
*I would be milk.*

*Because...*
*My heart is white just like milk. It boils very quick and I get angry very fast but also calm down easily without breaking anyone's heart.*

## INGREDIENTS

- 1 kg eggplant
- 5 spoons of yogurt
- 6 spoons of tahini
- 3 cloves of garlic
- ½ kg minced meat
- 10 walnuts
- 10 almonds
- A few stems of parsley
- 4 spoons of tomato paste
- 2 spoons of butter

## PREPARATION

First, I grill the eggplants, then I peel and cut into thin slices. I mix the eggplants with yogurt, tahini, garlic and salt. I place them on a big plate. I brown the walnuts, almonds with butter, then I add the minced meat, salt and black pepper. I braise the tomato paste in a different pan with butter, add some water and boil it. I add tomato paste sauce on to the eggplant mixture, and then put the minced meat, walnuts, almonds and garnish with parsley.

Enjoy your meal.

# AYŞE'S CHICKPEA FATTEH

Ayşe H.

*I have learned it from my mother, Azize.*

*It is made in Syria.*

*It can be made at anytime.*

## INGREDIENTS

- 1 glass of chickpeas
- 6 almonds
- 6 walnuts
- 3 lavashes
- 1 tea glass of tahini
- 1 glass of yoghurt
- 2 cloves of garlic
- Half a lemon

## PREPARATION

I mix the yoghurt, tahini and garlic. I then add a little bit of lemon juice and the boiled chickpeas into the mixture and add some boiled chickpea water. I put the fried lavash bread on to the sauce and pour original olive oil on it.

Enjoy your meal.



# FATİN'S POTATO CROQUETTES

Fatin M.

*I have learned it from my mother, Selima.*

*This dish is made in Iraq.*

*It is made for dinner.*

*If I were to be a food...*
*I would be halva.*

*Because...*
*I've never thought I'd make myself look like halva. The halva has a simple structure, but it wants lower heat. I have a calm personality, like halva. I like solitude but people like to be with me. Like halva, I stay by their side on the bad and good days. I love the serenity when life is on fire.*

## INGREDIENTS

- 5 medium sized potatoes (boiled)
- 3 tablespoons of starch
- 1 tablespoon of salt
- Half kg minced meat
- Half a bunch of parsley
- 2 onions (chopped)
- Spice (if preferred)

## PREPARATION

I boil the potatoes first, then mix the potatoes with salt and starch, knead them and divide it into pieces. I fill the pieces with the ingredients for stuffing, shape it the way I want it, and fry it.

Enjoy your meal.

# FATİN'S EGGPLANT SALAD

Fatin M.

## INGREDIENTS

- 1 eggplant (chop into cubes)
- 1 tomato (chop into cubes)
- 1 pepper (cut in cubes)
- Ketchup (optional)
- Pomegranate syrup (optional)

## PREPARATION

First, I fry eggplants and peppers in a pan.
When it boils, I mix it with tomato, ketchup and pomegranate syrup.

Enjoy your meal.

*I have learned it from a restaurant I went to.*

*This dish is made in Iraq.*

*It is eaten at dinner.*

*If I were to be a food...*
*I would be halva.*

*Because...*
*I never thought I'd make myself look like halva. The halva has a simple structure, but it wants lower heat. I have a calm personality, like halva. I like solitude but people like to be with me. Like halva, I stay by their side on the bad and good days. I love the serenity when life is on fire.*



# FATİN'S PASTA SALAD

Fatin M.

## INGREDIENTS

- ½ package of pasta (boiled)
- 250 gr chicken breast (sliced)
- 4 tablespoons of chickpeas (boiled)
- Mayonnaise

## PREPARATION

I mix the pasta I boiled with chickpeas, non-fat chicken breast I sliced and mayonnaise.

Enjoy your meal.

*I have learned it from a restaurant I went to.*

*This dish is made in Iraq.*

*It is made for dinner.*

*If I were to be a food...*
*I would be halva.*

*Because...*
*I've never thought I'd make myself look like halva. The halva has a simple structure, but it wants lower heat. I have a calm personality, like halva. I like solitude but people like to be with me. Like halva, I stay by their side on the bad and good days. I love the serenity when life is on fire.*

# FATOŞ'S PICKLED MUSHROOMS

Fatoş S.

## INGREDIENTS

- 1 spoon of salt
- 1 teaspoon of sour salt
- Garlic
- 1 teaspoon of vinegar
- Small mushrooms

## PREPARATION

I pick small mushrooms. I boil water and put the mushrooms in the boiling water. After boiling for 5 minutes, I drain the mushrooms and shock them by putting them in cold water. I put the mushrooms in a jar with vinegar. I add my other ingredients on it. After waiting for a week, it is ready to eat.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Semiha.*

*This dish is made in Bolu, Turkey.*

*It is made in winter season when mushrooms are plenty.*

*If I were to be a food...*
*I would be fried mixed vegetables.*

*Because...*
*It might be either with yoghurt or tomato paste. I sometimes get angry all of a sudden, then I am the tomato paste, and sometimes I get calm down and turn into fries with yoghurt.*



# GAMZE'S DRIED CURD

[KEŞ]

Gamze G.

## INGREDIENTS

- 2 tea glasses of strained yoghurt
- 1 tea glass of flour
- Half spoon of salt
- 2-3 spoons of oil
- Pan for frying

## PREPARATION

I mix the salt and yogurt and divide it into round shapes with my hand. After I have these rolls covered with flour, I fry them in hot oil.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my grandmother, Hanife.*

*This dish is made in Gerede, Bolu, Turkey.*

*It can be made for any meal.*

*If I were to be a food...*
*I would be tres leches cake.*

*Because...*
*I resemble my soft heart to its cake. I am very emotional, I am always ready to shred tears. I am delicate, like the sweet milk of the dessert, and I easily feel offended. Dessert is also fragile, if you do not eat carefully, it may be scattered. It requires gentleness and kindness.*

# HAMİDE'S HATAY OLIVE SALAD

Hamide K.

## INGREDIENTS

- ½ kg cracked olive (It is better if local small Hatay olives is used)
- A bunch of green onion
- A bunch of parsley
- 2-3 tomatoes
- A plenty of fresh thyme [zahter]
- A plenty of cumin
- Salt
- A little bit sumac
- Chili pepper (if preferred)
- Homemade pomegranate syrup
- Homemade olive oil

## PREPARATION

First, I wash green vegetables well in a pot and leave them to rest. Then, I pit the olives. This is a time consuming and a difficult work. If the olive are big in size, you may divide it into two. If it is small enough, you may use it as a whole. Then, I mince the green vegetables in a large pot. I add tomatoes that I chopped in squares on it and followingly, I add olives and spices. Finally, I pour the olive oil and pomegranate syrup and toss them all.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my aunt. She has learned it from my grandmother.*

*This dish is made in Hatay, Turkey.*

*We make this salad for the breakfast.*

*If I were to be a food...*
*I would be bulghur salad.*

*Because...*
*I am both classical like bulghur and fresh as green vegetables are. I can be both spicy and sour. But, when my all ingredients are composed, there occurs a great flavour. I see myself as a whole with my positive and negative sides and with my weaknesses and strengths. Just as bulghur salad...*



# İBTİSAM'S BABAGHANOUSH

[ROASTED EGGPLANT DIP]

İbtisam A.

## INGREDIENTS

- 2 roasted eggplants
- 3 tablespoons of tahini
- 5 tablespoons of yogurt
- 2-3 drops of lemon juice
- Chilli pepper

## PREPARATION

First, I roast the large eggplants. I peel the roasted eggplants, then put them in a blender. After adding tahini, yoghurt, and lemon juice in it, I grind it. Then I put it on a plate, sprinkle chilli pepper on it and serve

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother.*

*This dish is made in Iraq.*

*It can be made at anytime.*

*If I were to be a food...*
*I would be spinach dish without meat.*

*Because...*
*For us, spinach is never to be made without meat . My children are the most important thing for me and they are in Iraq right now. I feel incomplete without them, just like a spinach dish without meat.*

# PINAR'S JULIENNE VEGETABLE SALAD

Pınar U.

## INGREDIENTS

- 2 carrots
- 2 squashes
- 1 roasted red pepper
- Sweet corn
- 2 or 3 lemons
- Dill
- Pickle

## PREPARATION

I boil the raw vegetables that has been julienned. When the vegetables are thickened enough, I add minced fresh dill to the salad and serve it with lemon squash.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my aunt.*

*This dish is made everywhere.*

*This salad is made at anytime. I consume it frequently because I do not eat meat.*

*If I were to be a food...*
*I would be rice pudding.*

*Because...*
*The main ingredient of the rice pudding is rice. I can be both, a dessert or a meal. Cinnamon is a bitter spice but it gives me flavor.*

# RUQAYA'S PICKLED BEETROOTS

Ruqaya A.

## INGREDIENTS

- 1 kg beetroot
- 3 kg turnip
- 7-8 cloves of garlic

## PREPARATION

First, I clean the turnip. I cut and salt them, let them rest for 2 days. In the second day's evening, I cook them a little. In the following morning, I combine the turnip and the beetroots and add garlic, some water and salt in it. I take them in a big jar and let it rest for 1 week. It will be ready after a week.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my grandmother.*

*This dish is made in Iraq.*

*It is made in winter.*

*If I were to be a food...*
*I would be sheep yoghurt.*

*Because...*
*Sheep yoghurt is so tasty just like me, there is nothing better than me. I am fruitful; cheese and cream are produced from me.*

# SAMİA'S MEKDUS

[EGGPLANT PICKLE WITH OLIVE OIL]

Samia A.

*I have learned it from my mother, Hatice.*

*This pickle is made in Syria.*

*It is made in autumn.*

*If I were to be a food...*
*I would be a walnut.*

*Because...*
*It can be added to any dish. Its shape resembles a brain and I am the brain of my family.*

## INGREDIENTS

- 5 kg small size eggplant (handpicked at the end of summer)
- 3 tablespoons of salt
- 250 gr pepper paste
- 25 gr walnut
- 3 cloves of garlic
- ½ lt of oil
- ½ lt of olive oil
- 1 teaspoon of cumin

## PREPARATION

First, I remove the stems of the eggplants and wash them well. I slit the eggplants lengthwise. Then, I place them in a cooking pot and boil them in a salty water. When it is boiled, I let it cool for 15 minutes. I take them out of the water with the help of a large strainer. I put a heavy material on them in order to drain them. I keep them so for two days and check them twice a day, turning their other side.

For stuffing, I mix pepper paste, garlic, a pinch of cumin and walnuts in a bowl. I stuff the eggplants with this mixture and place them in a glass jar. I pour olive oil on it. I cap it and keep it in a cold place for 4 days. Then, it is ready to serve. We serve it at breakfasts and dinners.

Enjoy your meal.



# SEVİM'S MILKY PEPPER

Sevim E.

*I have learned it from my grandmother, Kadriye.*

*This dish is made by Salonika migrants from Greece.*

*It can be made at anytime.*

*If I were to be a food...*
*I would be an apple.*

*Because...*
*An apple is whole, it is neat. Whether sliced or bitten, it is always one piece. Because it is crunchy and juicy, it gives a great taste on your mouth and gives freshness. It is good for digestion. Everybody loves apples, you can take it with you everywhere and although it is hard, it is very sweet.*

## INGREDIENTS

- 1 pan and a cover
- ½ glass of oil
- ½ kg of pepper (sweet or hot)
- ½ kg of eggplant
- 1 glass of milk
- 250 gr of clotted cream or ½ kg of cream
- Salt (if preferred)
- Knife
- Chopping board
- Spoon

## PREPARATION

First, I cut the stalks of peppers off and I chop them into small and large pieces. I strip the eggplants, cut each into 4 pieces and chop them into small and large pieces as well.

I pour oil in a pan and saute eggplants and peppers thoroughly. I add some salt before it is cooked. When the peppers are sauteed, I add cream and pour milk on it. When it starts to boil, it means the dish is ready. I eat it with bread by dipping in.

Enjoy your meal.

**SEVİM'S DIGITAL STORY**

# ŞENAY'S TOKAT BATI

Şenay D.

## INGREDIENTS

- 2 glasses of green lentil
- 1 glass of fine bulghur
- A half bundle of green onion
- 1 onion
- 1 bundle of parsley
- 3 tablespoons of tomato or pepper paste
- 1 bundle of dill
- 1 tomato
- Salt
- Black pepper
- Chili pepper
- 1 bowl of crushed walnut
- 1 dessert spoon of mint
- 1 lemon
- Pomegranate syrup
- Grape leaves

## PREPARATION

I boil green lentil and fine bulghur in a cooking pot. I let it cool after adding water and paste. Then, I chop green onion, onion, parsley, dill and tomato and add them in the cooking pot. After adding salt, black pepper, chili pepper and walnut, it is ready to serve with grape leaves.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Güler.*

*This dish is made in Tokat, Turkey.*

*It is made in the afternoon and served with tea.*

*If I were to be a food...*
*I would be water.*

*Because...*
*Water is life, it is indispensable. You can live without meal but you cannot live without water. The places I go becomes pure as water. Because I love honesty. Water takes every form in everywhere. I also fit in several environments and I do my best to adapt them to my life.*

# MAIN COURSE

# AHLAM'S SOUR TURNIP

Ahlam Z.

## INGREDIENTS

- ½ kg of turnip
- A bunch of celery ribs (for garnishing)
- 1 kg of boned meat
- 1 bundle of chard
- 3 green peppers
- 1 teaspoon of powdered black pepper
- 2 spoons of pomegranate syrup
- 1 kg of minced meat
- ½ kg of onions
- 1,5 kg of fine bulgur
- Ground rice

## PREPARATION

I place the meat in the cooking pan and chop the onions finely and into small pieces. After that, I add black pepper, chard, celery ribs, ground rice and a small amount of water into the pan and I wait until all ingredients fade. Then, I chop the turnip into squares or in slices and add it into a pan as well.

To cook minced meat, I place finely chopped meat and small and finely chopped onions on the stove and add a little powdered black pepper and spices, thereafter I wait until they are all cooked together and then I turn off the stove.

I soak the fine bulgur in water for 15 minutes after adding salt as well. After that, I start kneading and divide the minced meat into lumps. Then I give the lumps the shape of meatballs, I pour boiling water into a cooking pot and place it on the stove. Thereafter, I drop the meatballs into the boiling water and take them out when they start to float.

I place all of the remaining ingredients, namely, turnip, cereal ribs, peppers, chard into a second cooking pot, add tomato paste, pomegranate syrup, spices and powdered black pepper and I stir it up until it gets a soup texture. After that, I pour it into deep plates and place meatballs in it.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my grandmother.*

*This dish is made in Mosul, Iraq.*

*It is made in winter.*

*If I were to be a food...*
*I would be white truffle lumps.*

*Because...*
*It is really hard to obtain. It grows in certain and specific limited places. It is worth a great amount of money. It is only offered to esteemed people, and it grows only during certain seasons (spring). When the night and day are equal in length, flowers bloom, environment nourishes with everywhere being in green, life gets more beautiful and wonderful.*

# ALEV'S BULGHUR BALL

[TOPAÇ]

Alev T.

## INGREDIENTS

- 3 water glasses of fine bulghur (dügür)
- ½ kg chicken meat
  (originally made with red meat)
- 1 spoon of powdered chili pepper
- 1 spoon of dry basil
- 1 spoon of powdered black pepper
- Half bundle of parsley
- 1 spoon of thyme (if preferred)

## PREPARATION

I place fine bulghur in a cup and add minced meat in it. I add spices and a little water and knead with my hand. When it is malleable enough, I start to roll a handful of meat into balls. I cook it in a pan or grill them.

If I don't have a soku [stone mortar] because it is hard to find nowadays, and if I don't have a garden to pound the meat, I can use a wide bowl that I can be comfortable with and squeeze the meat with my hand.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my grandmother.*

*This dish is made in Kırıkkale, Turkey.*

*There is no specific time to make this meal. These balls, which are very popular, are served with tea to the guests.*

*If I were to be a food...*
*I guess I would be tea.*

*Because...*
*It is a hot, nice and steeped drink that takes away your tiredness, refreshes and warms you inside. If you wait too long it gets bitter. It means warmth of a chat, remembering the friendships, getting rid of the tiredness.*



# AMAL'S BÜRYANİ

Amal H.

## INGREDIENTS

- 2 glasses of rice
- 1 glass of vermicelli
- ½ kg chicken or meat
- Peanut or almonds
- Raisins
- Carrot
- Potato
- Green peas
- 1 chicken bouillon
- Biryani spice
- Black pepper
- Salt

## PREPARATION

First, I boil the chicken or meat and add the blackpepper and salt. At the same time, I fry the peanut, raisins and potatoes. I boil the green peas and carrots as well. Then, I brown the vermicelli by adding a little amount of salt and cook it by adding some water.  For the rice, I add some oil and some salt. Before rice water boiling I add chicken bouillon, black pepper and büryani spice in it. When it rice cooked, I serve it by adding up the vermicelli, peanuts, raisins, potatoes, peas, carrots or by mixing them with rice.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Zübeyde.*

*This dish is made in Tal Afar, Iraq.*

*It can be made at anytime.*

*If I were to be a food...*
*I would be salad.*

*Because...*
*My life is spontaneous. One day I'm happy, one day I'm sad. One day I'm sweet, one day sour. Some people like me, some people don't. But, most of them do, because my heart is pure. Just like salad.*

**AMAL'S DIGITAL STORY**

# ASMAA'S FLUFFY PATTY

Asmaa D.

*I have learned it from my mother, Cemile.*

*This dish is made in Syria.*

*It is made for celebrations.*

*If I were to be a food...*
*I would be soup.*

*Because...*
*Just as a soap is irreplaceable on a Ramadan table, I am irreplaceable for the ones I love.*

ASMAA'S DIGITAL STORY

## INGREDIENTS

For the dough:

- 4 glasses of flour
- 1 teaspoon of salt
- 1,5 glasses of water
- Max. ¼ glass of oil

For the sauce:

- 2 kg yogurt
- 3 spoons of starch

For the filling:

- Onion
- ¼ kg minced meat
- A pinch of salt
- A pinch of allspices
- A pinch of black pepper

For serving:

- 3 cloves of garlic
- 1 tablespoon of margarine

## PREPARATION

First, I knead the dough, when it is ready, I start to prepare the filling ingredients. Then I chop the onion and brown it together with minced meat and spices, then let it cool off. Meanwhile, I roll out the dough and cut it into round shapes. I fill the ingredients inside the round doughs and fold it. When preparing the doughs, I simmer the mixture of yoghurt, starch and salt. When it started to boil, I put the doughs inside the mixture. When the dough is cooked, I brown the garlic with margarine and put it onto the dough.

Enjoy your meal.



# AYŞE'S FREEKEH RICE

Ayşe H.

*I have learned it from my mother, Azize.*

*It is made in Syria.*

*I first made it when I invited my siblings for dinner. Now, I cannot have the same taste. Life has changed for all of us. The taste in Syria is not the same here.*

## INGREDIENTS

- 1 kg freekeh rice
- 1 kg rice
- 4 kg meat cubes
- ½ kg tail fat
- Ghee
- Spice
- Almonds
- Pine kernels
- Cashew nuts

## PREPARATION

I cook the meat and then the rice, meanwhile I cook the freekeh rice and fry the dried nuts. At the end, I place the rice and freekeh on a plate and add all the dried nuts and stuffing.

Enjoy your meal.

# AYŞE'S POTATO TRAY

[CREAM POTATO]

Ayşe K.

## INGREDIENTS

- 6 medium sized potatoes
- 2 packages of cream
- 2 glasses of milk
- 2 tablespoons of butter
- 1 tea glass of oil
- 1,5 glasses of grated kashar cheese (or farmer's cheese)

## PREPARATION

I peel the potatoes and slice them. I whisk milk and cream in another bowl. I salt the potatoes and add cheese, mix them and lay them out on the tray. I add the milky cream on top and pour some oil on it. I cut the butter into small pieces, place them on the potatoes, and place the tray into the oven.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother.*

*It is made in Artvin, Turkey. (It is a Georgian dish.)*

*It is made for dinner and for guests.*

*If I were to be a food...*
*I would be baklava with walnuts.*

*Because...*
*What is beautiful is that it is hard to prepare. Instead of looking from the outside, I realize that I can make them. It is a special dessert, I am a baklava with walnuts.*



# AYŞE NİL'S ROASTED DISH OR MEAT STEW

Ayşe Nil B.

## INGREDIENTS

- 1 large sized cooking pot
- 3 kg of boned lamb
- 2 medium sized and sliced tomatoes
- 3-4 chopped green peppers
- 1 tablespoonful of pepper paste
- 1 teaspoon of granulated sugar
- 3-4 tablespoons of oil
- 50 gr of chopped tail fat
- 5-6 lt hot water
- Salt
- Black pepper

## PREPARATION

First I salt the meat and let it rest for at least 2 hours, for it to drain the salt. I pour the oil into the main big sized cooking pot and lay the tail fat together, lay the meat side by side, not one thing top of the other, then I turn on the heat. Considering the amount of the meat, I flip them 2-3 times and roast them. I take the meat out of the pot and instead, put the green peppers, paste and sugar, and brown them in the same tail fat. I add tomato into it and cook it for approximately 5 minutes. I again put the roasted meat into the pot and add enough water just to cover it, salt and black pepper. When the dish boils, I fully place the lid on the pot and turn down the heat a little and cook it until the meat gets tender.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my husband's grandmother, and she had learned it from her ancestors in their own region.*

*It is made in Diyarbakır, Turkey.*

*It is cooked in Bayrams.*

*If I were to be a food...*
*I would be Mantı [Turkish ravioli]*

*Because...*
*It is traditional and it contains all the colors in it, dough, yogurt, meat and spices :)*

# AYŞE NİL'S SİRON DISH

[İSRİN]

Ayşe Nil B.

## INGREDIENTS

- 1 round tray
- 1 cooking pot
- 3 dough sheets
- 500 gr of medium fatted minced meat
- 2 onions
- Salt
- Powdered black pepper
- 1 tablespoon of tomato paste
- 1 tablespoon of butter
- 1 tablespoon of oil
- 750 ml chicken stock
- 2 glasses of yoghurt
- 2 cloves of garlic
- 1 tablespoon of olive oil
- 1 dessert spoon of powdered chilli
- pepper

## PREPARATION

I pour 3 tablespoon of oil to the cooking pot, I add chopped onions into it and brown them together with minced meat until it boils down. I add salt and black pepper and stir it. I fold dough sheet in two and put one on the top of the other and make a roll from it up to 3-4 fingers wide. Then I cut the roll into again 3 fingers wide pieces and get small dough sheet rolls. I place the rolls into a tray, the cut parts facing the top, and bake them in the oven, preheat to 200 degrees. I pour a little chicken stock onto just baked dough sheet and make it get soften a bit. I spread the browned minced meat on to the rolls. I crush garlic and mix it with yogurt and stir it, then spread the yogurt on to minced meat and roll combination. Meanwhile, I boil the butter and add chilli pepper into it. I burn the butter a little and then garnish the rolls by pouring it on.

Enjoy your meal.

*I have learned this dish from my grandmother. She also learned from his mother.*

*This dish is made in Sivas in Turkey.*

*This meal is always made to utilize the remaining phyllo dough.*

*If I were to be a food...*
*I would be Turkish ravioli*

*Because...*
*It is traditional and contains all the colors in it, dough, meat and spices :)*

# AYŞE'S SAUCED MEATBALLS

Ayşe S.

## INGREDIENTS

- Chicken stock
- 1 onion
- 1 tablespoon of tomato paste

For the sauce:

- A wide and soft bowl
- 2 kg bulgur from Central Anatolia Region
- 4 onions
- ½ kg minced meat
- ½ kg minced chicken meat
- Salt
- Pepper
- Basil (not purple basil)
- 1 egg

*I have learned it from my mother Miyase, and she had learned it from her mother, Emine.*

*It is made in Yozgat, Central Anatolia Region, Turkey.*

*It is made for the important guests, and especially at weddings.*

*If I were to be a food...*
*I would be a breakfast table.*

*Because...*
*I have no boundaries against those who know me, I give my everything to them. I am altruistic to whoever wants to know me. I get sad, endure in silence, I just don't want anyone to be upset. I am not hypocrite, I am what I am, and frank.*

## PREPARATION

I soak the bulgur with warm water and let it rest a little. I chop the onions or if I want to I can grind it, too.

I add both minced meat and chicken meat, onions to bulgur and knead it with my hands, it needs effort. I continue to add salt, chilli pepper and basil and knead. (If you want, you can pick out some and make meatballs, fry it.)

I mix one egg and flour and knead, then roll the dough into small lumps.

I brown onions and paste together in the chicken stock, then slowly put the meatballs into the boiling stock. I boil it and it is ready after 40 minutes.

Enjoy your meal.



# BASIMA'S GROUND MEAT

Basıma S.

## INGREDIENTS

- 1 kg chickpea
- 1 kg meat
- 1 kg tomato paste
- Cinnamon
- 1 onion
- Cardamom
- Oil
- Cumin
- Salt

*I have learned it from my mother.*

*This dish is made in El Najaf, Iraq.*

*It is made during Muharram Month.*

*If I were to be a food...*
*I would be salt.*

*Because...*
*I am the taste of life. I take part in all food.*

## PREPARATION

I cut the meat into large pieces and cook them with chickpeas that are soaked overnight. After the meat and chickpeas are well cooked, I remove meat and chickpeas from the fire and I smash them thoroughly. Then, adding tomato paste, black pepper and oil to the mixture of meat and chickpeas, I cook it. I serve it warm.

Enjoy your meal.

# BEN'S ALEPPO MEATBALL

Ben S.

*I have learned it from my mother.*

*This dish is made in Mosul, Iraq.*

*It can be made at anytime.*

*If I were to be a food...*
*I would be a Aleppo meatball*

*Because...*
*I love it.*

## INGREDIENTS

- 4 kg rice
- 1 kg minced meat
- Oil
- 1 teaspoon of black pepper
- Salt (rule of thumb)
- Pine kernel (If preferred)

## PREPARATION

First of all, I prepare ingredients for stuffing. I place meat on the stove, then add salt, black pepper, pine kernel and wait until all ingredients are cooked. After cooking, I turn off the stove and let the dish cool off. Then I prepare the rice. I pour water and add salt in the cooking pot and boil the water. Then, I add the rice in the boiled water. I continue to cook it over a low heat, after cooking, I cool it off. Then, I knead the boiled rice until it becomes a dough. After that, I cut it into small balls. I roll out these balls and put the ingredients for stuffing into the balls and give them an egg shape. Then, I fry the balls in the boiled oil. I serve it with salad, appetizers and soup.

Enjoy your meal.



# BEŞİRA'S MOLOHIYA DISH

Beşira G.

*I have learned it from my mother and grandmother.*

*This dish is made in Aleppo, Syria.*

*It is made at happy days (at Ramadan tables).*

*If I were to be a food...*
*I would be grape leaves stuffed with rice.*

*Because...*
*It is hard to roll a leaf on, whereas it is easy to eat. It is a famous food made at weddings and holidays.*

## INGREDIENTS

- 1 whole chicken
- ½ kg Molohiya leaves
- 1 spoon of cilantro
- 7-8 cloves of garlic
- ½ kg fat
- 2 tablets of bouillon

## PREPARATION

First of all, I fry Molohiya with fat. Then, I cook the chicken and remove its bones. I pour chicken stock into Molohiya. After frying the Molohiya well, I add chicken meat, cilantro, garlic and bouillon in it and I cook it for about 1 or 1,5 hours. I serve Molohiya with rice pilaf and a lemon.

Enjoy your meal.

**BEŞİRA'S DIGITAL STORY**

# CANDAN'S BULGHUR RICE WITH COLLARD GREENS [MANCARLAŞ]

Candan Ö.

*I have learned it from my grandmother, Fatma.*

*This dish is made in Beypazarı, Ankara.*

*It can be made at any time.*

*If I were to be a food...*
*I would be chocolate.*

*Because...*
*I am helpful, benevolent, active and energetic. My name is Candan, I'm chocolate.*

## INGREDIENTS

- Dried collard greens
- 2 onions
- 2 tablespoons of butter
- Fried meat
- 3 glasses of bulghur
- Dried fruit rollup sour
- 2 tablespoons of tomato paste
- Salt
- Chilli pepper, if preferred

## PREPARATION

I put two tablespoons of butter in cooking pot. When the butter melts, I chop the onion. I fry the onion until it turns in golden brown. I add tomato paste and chilli pepper and fry a little more. I add 7 glasses of water and 2 pieces of dried fruit rollups. After water boils, I add collard greens. After collard greens are cooked well, I add bulghur. I cook the bulghur rice with collard greens until it boils down. After cooking, I melt two spoons of butter, pour it and mix the rice.

Enjoy your meal.



# CEVAHİR'S FREEKEH RICE

Cevahir E.

*I have learned it from my mother, Semira.*

*This dish is made in Syria.*

*It is made for lunch and dinner.*

*If I were to be a food...*
*I would be freekeh (boiled, pounded unripe wheat).*

*Because...*
*I love eating it very much.*

## INGREDIENTS

- 1 kg rice
- 1 kg freekeh bulghur
- 1 kg meat
- Yoghurt
- Pimento
- Nuts
- Oil
- Salt

## PREPARATION

First, I soak the rice in the hot water and then I boil the meat. When the meat is cooked, I take 2 glasses of broth, add it to the boiled freekeh bulgur and add a little salt and 2 spoons of oil and cook it at a low heat. I also take 2 more glasses of meat stock to cook the rice. I cook the rice on low heat by adding 2 spoons of oil and some salt to the rice. I put them on the plates after cooking and garnish with nuts. I also make ayran and serve it by adding some salt and pouring it into the glasses.

Enjoy your meal.

# CANSU'S ARTICHOKE DISH

Cansu O.

## INGREDIENTS

- Artichoke (taken as a whole with its leaves and stem, 1-2 pieces per person)
- 1 onion
- 3-4 green onions
- A handful of rice
- Rule of thumb olive oil (it will be more delicious if it is oily)
- Dill
- Salt
- Water

## PREPARATION

In this dish, not only the heart of the artichoke, but also its leaves and stems are used. First, I cut the stems of the artichokes and peel the outside of the stems with a knife. Then I cut the stems 2-3 fingers long. I throw the outermost tough leaves at the head of the artichoke away. I divide the remaining piece into 4-5 pieces according to the size of the artichoke. Thus, the leaves remain on the heart of the artichoke. I clean the pilous part in the middle of the leave. I throw the cleaned artichokes into the lemon water to prevent them get black. In a cooking pot, I slightly saute the onions with olive oil at heat, but not too much of roasting needed. I add the artichokes and stems on it. I leave it to cook after adding salt and water. I also add the rice to the dish when it is almost cooked. After turning off the heat, I sprinkle the finely chooped dill on the dish. If the food is served lukewarm, it will be more delicious. The leaves of the artichoke are eaten one by one through tearing and peeling off with our teeth and are tucked in. After finishing its leaves, it remains the most valuable part, the hearth of artichoke.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother Sevinç. She has learned it from my grandmother Fatma.*

*This dish is made in İzmir and in Aegean region.*

*Since the artichoke season is very limited, it starts to be made at the beginning of spring, and it continues to be done frequently until the season ends. Since I love it very much, my grandmother puts some in the freezer and does it every time I go to İzmir, although it is out of the season. They invite me to İzmir to eat this dish every artichoke season that is spring.*

*If I were to be a food...*
*I would be vinegar.*

*Because...*
*It has a sharp and unpopular taste, but when you get used to it, you look for it in every salad, you use it in many areas, you would like to have it always in your stock. It is beneficial for everything it touches and has a high transforming effect, for example, it cooks raw vegetables, turns them into pickles.*

# CEVAHİR'S MAQLUBA

Cevahir E.

*I have learned it from my mother, Semira.*

*This dish is made in Syria.*

*It is made for lunch and dinner.*

*If I were to be a food...*
*I would be freekeh (boiled, pounded unripe wheat).*

*Because...*
*I love eating it very much.*

## INGREDIENTS

- 1 kg chicken
- 1 kg rice
- 2 kg eggplant
- Oil

## PREPARATION

First, I boil the chicken and then I drain it. I put the chicken stock with little salt on the heat. I peel the eggplants and deep fry them. Then, I arrange the eggplant, rice and chicken on top of each other, pour chicken stock and boil them at a low heat until they are cooked.Enjoy your meal.



# DALAL'S STUFFED MEATBALLS

Dalal V.

*I have learned it from my grandmother.*

*This dish is made in Syria.*

*It can be made at anytime, especially at lunch and dinner*

*If I were to be a food...*
*I would be a strawberry cake.*

*Because...*
*I am small, just like a strawberry, but I am also a little overweight. Cake is white and my heart is also white.*

## INGREDIENTS

- 250 gr meat
- 2 glasses of fine bulghur
- 2 onions
- 1 dessert spoon of spice
- 100 gr tallow oil
- 1 dessert spoon of chili pepper
- 1 tablespoon of tomato paste
- 3 glasses of boiling water
- A cooking pot
- A pan
- 3 glasses of oil (for frying)

## PREPARATION

I put the onion in the cooking pot and add nearly a glass of water and boil it. When the onion is cooked, I add the meat and cook it until it is boiled down.

I add tallow oil, spice, tomato paste and chili pepper and stir them for 30 minutes until the minced meat and tallow oil is cooked.

Then I cool it off. Then I prepare fine bulghur dough. I wash the fine bulghur and then knead it until it gets doughy. After 20 minutes, I roll out half of the dough in a round form and I fill in the mixture.

Then I cover its upper side with other half of the dough. Then I can either boil the meatballs in boiling water or fry them.

Enjoy your meal.

# DERYA'S DUT DİBİ SİYER

Derya G.

## INGREDIENTS

- 1 flatbread
- 1 tomato
- 1 cucumber
- 1 clove of garlic
- Salt
- Chili pepper

## PREPARATION

I season salt on flatbread. I spread garlic on it. I chop tomato and cucumber into squares and put them on the flatbread. Then, I add chili pepper. It is ready to serve.Enjoy your meal.

*I have learned it from my grandmother, Fatma.*

*This dish is made in Bala, Ankara, Turkey.*

*It is made while working in the field, during breaks.*

*If I were to be a food...*
*I would be stew.*

*Because...*
*I bustle about always at home and at workplace and I am everywhere. I am a very versatile person, I could get along with everyone, I am fruitful and productive.*



# DERYA'S STUFFED MEATBALLS

Derya M.

## INGREDIENTS

- 1 kg of fine bulghur
- Half a kg of minced meat
- 2 kg of onion
- Chilli pepper
- Black pepper
- Walnut
- Parsley
- Oil
- Salt
- Tomato
- Red pepper paste

## PREPARATION

I soak fine bulghur in a pot. Then I knead and let it rest. Meanwhile, I prepare ingredients for the stuffing. I chop the onions into little squares. I brown the minced meat and then add onions, paste, pepper, salt, parsley into it and mix them. If preferred, walnuts might be added to the stuffing. I wet my hands and I roll out bulghur that I kneaded in a round form. I put stuffing on it and fold the bulghur dough. I boil water in a cooking pot and cook the meatballs in it. When meatballs are poached, I place them on plates. If preferred, they can be also fried after dipped in egg batter.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother-in-law, Hazal.*

*This dish is made in Diyarbakır, Turkey.*

*It is made at all times. It is also a common dish made when hosting guests.*

*If I were to be a food...*
*I would be a special inaccessible fruit.*

*Because...*
*I am a fruit that is rarely found, always on one's mind and heart longing for me starts and ends..*

# DİMA'S STUFFED GRAPE LEAVES

Dima K.

## INGREDIENTS

- 2 kg grape leaves
- 1 kg rice
- ½ kg meat (minced meat and boned cubes)
- 1 tablespoon of salt
- 100 gr tail fat
- 1 dessert spoon of sour salt
- A tray

*I have learned it from my mother.*

*This dish is made in Syria.*

*It is made for dinners.*

*If I were to be a food...*
*I would be stuffed grape leaves.*

*Because...*
*It is delicious and enduring. It is also always charming.*

## PREPARATION

First, I boil the grape leaves. Then I soak the rice and drain it. I arrange rice on tray and add minced meat, salt and all spices and mix them together. Then I start to stuff the grape leaves. I put them in the cooking pot and add boned cubes, tail fat, salt, water and sour salt on it and start to cook.

Enjoy your meal.



# EMAMA'S CHICKEN FATTEH

Emama A.

## INGREDIENTS

- Chicken brisket
- Rice
- 1 glass of tahini
- 1 glass of yoghurt
- Garlic (if preferred)
- Fried lavash
- Pistachio or any nut for garnishing
- Lemon juice
- Salt

*I have learned it from my mother, Zeynep.*

*This dish is made in Syria.*

*This dish could be made at all times, but especially during celebrations.*

*If I were to be a food...*
*I would be rose jam.*

*Because...*
*Life is so difficult like rose thorns. Rose is our target to be reached. Smell of the rose resembles the thing we would like to reach. For example, I studied in university, I am married and I have kids. Although the life has thorns like roses, I have managed to obtain this rose. I made jam from this rose and this is my work of art.*

## PREPARATION

First I boil the chicken and cook the rice. After boiling, I fry the chicken for a nice color and smell. For its sauce, I mix tahini, yoghurt, garlic, lemon juice, a little water and salt. Then, I put the chicken on lavash and I pour the sauce on it. I garnish with pistachio. If preferred, fat or oil can be added finally.

Enjoy your meal.

# EMİNE'S BULGHUR RICE WITH CHICKEN AND GARLIC

Emine B.

*It is a local food, I have learned it from my mother, Hadice.*

*This dish is made in Adıyaman, Turkey.*

*It is generally served to guests.*

*If I were to be a food...*
*I would be rice pudding.*

*Because...*
*I am beneficial and purehearted like milk.*

## INGREDIENTS

- 1 chicken
- 3-4 cloves of garlic
- 2 glasses of bulghur
- Water
- Salt
- Oil

## PREPARATION

I divide the chicken into two pieces and put it in the cooking pot. I add water and salt on it and let it boil. When it is cooked, I place the chicken on a tray and I shred the chicken.

I add bulghur in the water remained in the cooking pot and boil it. When it is boiled, I crush garlic and fry it and add into bulghur rice. I also fry chicken pieces with a little oil and salt. When it is brewed, I place bulghur rice on a plate and garnish it with chicken.

Enjoy your meal.



# EMİNE'S SOUR MEATBALLS WITH GARBANZO BEAN AND GREEN LENTIL

Emine G.

*I have learned it from my mother*

*This dish is made in Malatya, Turkey*

*It is made for dinners*

*If I were to be a food...*
*I would be fruit cake.*

*Because...*
*I see myself as a whole cake. I like the colorful fruits on it.*

## INGREDIENTS

- 1 bowl of green lentil
- 1 bowl of fine bulghur
- 1 bowl of semolina
- 2 eggs
- 1 bowl of garbanzo bean
- Tomato or pepper paste
- 1 lemon
- 1 large sized onion
- Salt
- Oil

## PREPARATION

I boil green lentil and garbanzo bean first. I soak fine bulghur and semolina at the same time and let it rest. Then, I add egg and salt to the mixture of bulghur and semolina. I knead them. Then, I cut it into small pieces and roll them shaping as a marble.

I shallow fry the onion in another pot. I add green lentil, garbanzo bean, meatballs and paste on it and cook them. When it is cooked, I squeeze the lemon on it.

Enjoy your meal.

# ESMA'S ÇORUM MEATBALLS

Esma U.

## INGREDIENTS

- 1 chicken brisket
- ½ kg tomatoes
- Salt
- Chilli pepper
- Black pepper
- Other preferred spices
- 1 kg fine bulghur
- 3-4 big cloves of garlic
- 2 medium sized onion
- Oil

## PREPARATION

I grind the chicken through food processor. I peel tomatoes and chop in squares. Then, I add fine bulghur, salt, black pepper, chilli pepper and other spices I like in the mixture of chicken and tomato. Finally, I add garlic and onion that I chopped in little slices.

I knead all the ingredients in a tray until they become soft. I shape meatballs in a large round form. Some women shape the meatballs with the help of a cap. I serve them after I shallow fried them.Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother.*

*This dish is made in Çorum, Turkey.*

*It is made in wedding days for the family members who stay after the wedding ceremony. Women made it for family gatherings and women gatherings. Traditionally, this meatballs is grinded in large stone mortars and cooked on the embers for ceremonies.*

*If I were to be a food...*
*I would be salad.*

*Because...*
*It includes several colorful and cheerful ingredients in itself. Like several perspectives and talents that are composed of several colors.*



# ESRA'S KEBSE

[A RICE MADE IN ARAB REGION]

Esra H.

## INGREDIENTS

- 2 glasses of kebse rice (long grain rice)
- 1 tablespoon of kebse spices
- 1 teaspoon of black pepper
- 1 teaspoon of allspice
- 1 red pepper
- 1 green pepper
- 1 onion
- 2 carrots
- 2 tomatoes
- 1 kg chicken brisket
- 1 tea glass of oil
- 1 chicken bouillon

## PREPARATION

First, I soak the rice and wait for 2 hours, because this type of rice is different from the others. Then, I chop onion, peppers, carrot, tomatoes into little squares.

I boil the chicken first. Then, I shallow fry the vegetables I chopped in a separate cooking pot. When they are fried, I add chopped small pieces of tomato kebse spices, black pepper, allspice and bouillon on it

I shred the chicken and add vegetables and water on it. I put it on the heat. When it starts to boil, I add rice in it and boil it on a high heat for 15 minutes. Then, I cap the cooking pot and let it boil for additional 45 minutes on a low heat.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my father.*

*This dish is made in all Arab countries.*

*It is made for gatherings.*

*If I were to be a food...*
*I would be Mebruma (shredded wheat dessert with pistachio filling).*

*Because...*
*Only rare people can have it and it is expensive.*

# ESRA'S QUINCE DISH

[SEFERCELİYYE]

Esra H.

*I have learned it from my mother.*

*This dish is made in Aleppo, Syria.*

*It is made for invitations and in Eid.*

*If I were to be a food...*
*I would be Mebruma (shredded wheat dessert with pistachio filling).*

*Because...*
*Only rare people can have it and it is expensive.*

## INGREDIENTS

- 1 kg quince
- 1 kg meat (big pieces)
- ¼ kg tail fat (small pieces)
- 1 kg pomegranate
- 2 knob of garlic, small crushed
- 2 tablespoons of dry mint
- Tomato paste
- Salt (if preferred)
- Sour salt (if preferred)

## PREPARATION

I cook the meat with tail fat on fire. Then, I add juice of the pomegranates, tomato paste, garlic, mint, salt and sour salt and after the mixture thickens well, I add the diced quince and wait for it to cook.

Enjoy your meal.

ESRA'S DIGITAL STORY

# FATİN'S CAULIFLOWER MAQLUBA

Fatin M.

*I have learned it from a friend from Palestine.*

*This dish is made in Palestine.*

*It is eaten at dinner and lunch.*

*If I were to be a food...*
*I would be halva.*

*Because...*
*I've never thought I'd make myself look like halva. The halva has a simple structure, but it wants low heat. I have a calm personality, like halva. I like solitude but people like to be with me. Like halva, I stay by their side on the bad and good days. I love the serenity when life is on fire.*

## INGREDIENTS

- 2 glasses of cooked rice
- 3 chicken baguettes
- ½ kg cauliflower
- 1 onion
- 2 ground Basra lemon
- 1 spoon of salt

## PREPARATION

First, I cook the chicken baguettes thoroughly, and I place them at the bottom of the cooking pot. Then, I cook the cauliflower and I put it on the chicken baguettes and sprinkle Basra lemon powder on top of it, and then I cover them with rice which is prepared separately, and I pour the cooked chicken sauce and put it on low heat. Enjoy your meal.

Enjoy your meal.

# FATİN'S RIB STUFFED VEGETABLES

Fatin M.

## INGREDIENTS

- Grape leaves
- A bundle of swiss chard
- 2-3 pieces of meat (Rib)
- ½ glass of rice
- 1 spoon of tomato paste
- 1 onion
- 1 tomato
- ½ bundle of parsley
- 2 green peppers
- 2 lemons
- Salt
- 2 spoons of pomegranate syrup

For stuffing:

- 300 gr minced meat

*I have learned it from my mother, Selima.*

*This dish is made in Iraq.*

*It is made for special occasions and usually for lunch.*

*If I were to be a food...*
*I would be halva.*

*Because...*
*I never thought I'd make myself look like halva. The halva has a simple structure, but it wants low heat. I have a calm personality, like halva. I like solitude but people like to be with me. Like halva, I stay by their side on the bad and good days. I love serenity when life is on fire.*

## PREPARATION

First, I wash the rice thoroughly and then add small and finely chopped onions, tomatoes, parsley, tomato paste, salt, very small and finely chopped meat and mix it thoroughly and leave it.

Then, to fill the ingredients for stuffing, I chop the onion in medium size and divide it into about 10 layers. Then I open the green pepper from the top and fill the ingredients for stuffing. Finally, I place the ribs in the bottom of the cooking pot. After filling the ingredients for stuffing, I put the onions on the ribs, and then I wrap the grape leaves or swiss chard and put them on the top.

I first start cooking with high heat, and then I continue with low heat.

Enjoy your meal.



# FATİN'S BROAD BEAN RICE

Fatin M.

## INGREDIENTS

- 2 glasses of rice
- 1 glasses of broad bean
- 1 onion
- A bundle of dill
- Chicken broth or beef broth
- 1 spoon of turmeric, if preferred
- Oil

*I have learned it from my mother, Selima.*

*This dish is made in many places of Iraq.*

*It is made for lunch.*

*If I were to be a food...*
*I would be halva.*

*Because...*
*I've never thought that I'd make myself look like halva. The halva has a simple structure, but it wants low heat. I have a calm personality, like halva. I like solitude but people like to be with me. Like halva, I stay by people's side on the bad and good days. I like serenity when life is on fire.*

## PREPARATION

I cook the rice, then mix the onion, dill with turmeric and salt, fry a little in oil and add it to the cooked rice. Then I add the broad beans and mix them again. Broad bean rice is always served with a plate of chicken or beef broth and yogurt

Enjoy your meal.

# FATMA'S MAQLUBA

Fatma D.

## INGREDIENTS

- 1 kg rice
- 1 whole chicken
- ½ kg of eggplant
- Oil (for frying)
- Salt
- Nuts

## PREPARATION

First of all, I cook the chicken, remove its bones and pull apart into the fine strips. Then, I slice the eggplant in long strips and fry them, and I soak the rice after I wash it well.

Then I place the eggplant, rice, and chicken respectively in the pot, than again place eggplant, chicken and rice on top, then add the chicken broth and salt and cook over low heat.

After it's cooked, I turn over the cooking pot, and strew the nuts on top and serve it.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my neighbour.*

*This dish is made in Aleppo, Syria.*

*It can be made at anytime.*

*If I were to be a food...*
*I would be dough.*

*Because...*
*The dough can be given all kinds of shapes, just like in my happy or sad days. The dough is served at all celebrations.I am always with my friends at all these celebrations. The dough is white just like my heart.*



# FATMA'S MOLOHIYA DISH

Fatma E.

## INGREDIENTS

- 4 spoons of shortening
- 5-6 cloves of garlic
- 2 teaspoons of cilantro
- ½ kg molohia leaves
- 1 whole chicken
- 1 spoon of chilli pepper
- Salt

## PREPARATION

First of all, I cook the chicken. I fry the cilantro and garlic with the shortening in a separate pan, and then add the molohia leaves, when molohia leaves are cooked, I pour the chicken broth into the pan and season the salt and chilli pepper. It is served with rice.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Emine.*

*This dish is made in Aleppo, Syria.*

*It is made for guests at lunch.*

# FATMA'S STUFFED GRAPE LEAVES WITH OLIVE OIL

Fatma G.

## INGREDIENTS

- 1 kg grape leaves
- 4 glasses of rice
- 1 glass of bulgur
- 7 onions
- A bundle of parsley
- A bundle of dill
- 3 spoons of mint
- 1 carrot
- Black pepper
- Chilli pepper
- 3-4 tomatoes
- 1 green pepper
- 2 spoons of tomato paste
- 2-3 lemons
- 1,5 glasses of olive oil
- A cooking pot

## PREPARATION

I chop the onion and place the chopped onion in the pot, pour olive oil and make it light pink over heat. I grate the carrot and I roast it a little bit. Then, I chop the tomatoes, green pepper and cook them with the carrot, then roast the rice with a little bulghur. After cooking with a little bit of tomato paste, lemon and a little warm water, I season the spices and greens. I turn the heat off. If my leaves are fresh, I boil it slightly. If it is pickled, I soak it before, wash it well. Then, lay a leaf, put the ingredients for stuffing on it, roll it in fine and small way, and then place all the rolls side- by- side into the pot. Then, I pour a glass of water and boil it. When the water boils, I lower the heat . As the water runs out, I cook the rolls by adding hot water into the pan. If necessary, I add some olive oil while cooking.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Zeynep. I have added different vegetables, too.*

*This dish is made in Beypazarı (Karaşar Village), Ankara, Turkey.*

*It can be made at anytime but especially for special events.*

*If I were to be a food...*
*I would be probiotic.*

*Because...*
*It is power. When I get it, beneficial bacterias reproduce. It corrects all the negativity in the body. A smart brain belongs to a strong body. It affects thoughts, emotions, behaviors. And then, you reflect the light and you give everyone happiness. I'm walking owing to probiotics that I've made (eaten) after 11 surgeries. I stopped my bone melt and lowered it down. My blood tests are great. I give positive energy now.*

FATMA'S DIGITAL STORY

# FATMA'S KEŞKEK

[WHEAT STEW WITH MEAT]

Fatma Ö.

*I have learned it from my mother, Makbule.*

*This dish is made in Kırıkkale, Turkey.*

*It was cooked at weddings before.*

*If I were to be a food...*
*I would be dough.*

*Because...*
*We knead dough as the life wears us down. I would like to be dough with its ups and downs. Because, it requires a lot of effort.*

## INGREDIENTS

- 1 kg of beef
- 2 glasses of wheat for Ashura
- Cooking pot
- 6 glasses of water
- 1 small spoon of salt
- 2 tablespoons of butter
- 1 tablespoon of powdered chilli pepper
- Oil

## PREPARATION

I add a little amount of oil to the cooking pot, then cleanse wheat for Ashura thoroughly and add it into the cooking pot as well with water. Also, I add plenty of boned meat, cook them well in the pot. I melt butter, while adding powdered chilli pepper, salt and onion in a pan. Then I pour it into cooking pot in which wheat and meat are boiling.

Enjoy your meal.



# FAZİLE'S MAQLUBA

Fazile E.

*I have learned it from my mother.*

*This dish is made in Aleppo, Syria.*

*It is made in invitations and for family gatherings*

*If I were to be a food...*
*I would be coffee.*

*Because...*
*Coffee is swarthy and attractive. It attracts everyone and everybody loves its smell. It arouses different feelings. It makes the one who is upset happy and the one who is happy becomes happier thanks to it. It is known in all countries and it is not unique to a particular country. People drink it according to their mood. Poets love it.*

## INGREDIENTS

- 1,5 kg of eggplants
- ½ kg of minced meat
- ¼ kg of tail fat
- 4 glasses of rice
- 4 spoons of oil or shortening
- 2 tomatoes
- Salt
- A pinch of powdered black pepper

## PREPARATION

First, I slit eggplants, fry them and put them to one side. I roast the meat as well and put it to another side. Then, I put tomatoes to one side after slicing them. Now, I take the pot and place the tomatoes on the bottom. I put the roasted meat on them and put the eggplants on the meat in a way from the middle of the pan to the edge. I put soaked rice on the eggplants that I put on the meat. Then, I add approximately 6 glasses of hot water, salt and powdered black pepper on them. The water should be a finger long above of the rice. Now, I cook over low heat for about 30 minutes. After cooking, I turn off the stove and I wait for 10 minutes. Then, I cover the pot with a large and deep plate and and turn the pot upside down . After waiting for 10 minutes, I hit the pot softly with a spoon and I remove the meal from the pot as if it is a cake.

Enjoy your meal.

FAZİLE'NİN DIGITAL STORY

# FERAYİ'S BASTE CIPS

[CIRCASSIAN DISH]

Ferayi K.

*I have learned it from my mother.*

*This dish is made by Adyghe, Circassians.*

*If I were to be a food...*
*I would be rice with chicken.*

*Because...*
*Firstly, I remove stones from the rice like I choose right ones among the people around me. I cannot approach people right away. I set the people who I am close to apart from who are not.*

## INGREDIENTS

- 1 whole chicken
- 3-4 potatoes
- Garlic
- 3 tablespoons of flour
- Chilli Pepper
- Tomato paste
- Oil

## PREPARATION

I boil the chicken. I pull the chicken to shreds and put it in a separate container. I pare the potatoes and chop them into small squares. I add oil, tomato paste and pepper. I add the potatoes on them. After roasting, I pour the broth of the chicken I boiled before, on the potatoes. After cooking it well, I crush 3-4 cloves of garlics and blend the garlics with 3 tablespoons of flour. I put it on the potatoes. I boil it until it turns into a bit thick. Then, I take it on a plate. I put the chicken on it. I make sauce with butter and chilli pepper to pour. I pour a lot of sauce on it. It is eaten with pleasure.

Enjoy your meal.



# GAZELE'S URUK

Gazele N.

*I have learned it from my grandmother.*

*This dish is made in Mosul, Iraq.*

*It is made for family gatherings.*

*If I were to be a food...*
*I would be feast cookies.*

*Because...*
*I am delicious like feast cookies. A feast wouldn't be feast without me.*

## INGREDIENTS

- 1 kg of fine bulghur
- 1 glass of flour
- 1 teaspoon of salt
- 2 chicken bouillon

Filling ingredients:

- ½ kg fat meat
- 1 bunch of parsley
- 2 onion
- 1 clove of garlic
- 3 tablespoons of tomato paste
- 3 tomatoes

## PREPARATION

I mix all ingredients with the dough and knead, then divide it into lumps and fry.

Enjoy your meal.

# GHALİA NUR'S SPINACH DISH

Ghalia Nur A.

*I have learned it from my mother.*

*This dish is made in Syria.*

*It is made in winter.*

*If I were to be a food...*
*I would be milk pudding.*

*Because...*
*I get angry and cool off easily. The milk pudding is white like my heart.*

## INGREDIENTS

- ½ kg minced meat
- 200 gr of tail fat
- 2 kg of spinach
- 4-5 cloves of garlic
- 1 teaspoon of coriander

## PREPARATION

After washing and chopping spinach, I cook them on boiling water steam over low heat. After steaming I drain them.

Thereafter, I roll the minced meat and roast it with the tail fat. After adding the garlic and coriander, I also add the spinach and mix them well and leave it to cook a little more.

Rice may also be added, if it is preferred.

Enjoy your meal.



# GUFRAN'S QUINCE DISH

[SEFERCELİYYE]

Gufran N.

*I have learned it from my mother.*

*This dish is made in Syria.*

*It is made in Eid, celebrations, and for guests.*

*If I were to be a food...*
*I would be a seed.*

*Because...*
*I see myself as a seed. I have no chance. People take the useful thing and throw me away. If a person sees herself as a seed, it is a very beautiful thing.*

## INGREDIENTS

- 2 kg of quince
- 1 kg of meat
- 2 glove of garlic
- 2 glasses of pomegranate syrup
- 3 tablespoons of tomato paste
- Dry mint
- Water

## PREPARATION

I chop the quinces and put them in the cooking pot. I add salt, meat, garlic, dried mint, pomegranate syrup, tomato paste and water. I leave it on fire until the quinces are cooked. I put the dish on plates and serve to my guests.

Note: Add water until it covers the quince.

Enjoy your meal.

# GÜLCAN'S SAUCE MEATBALLS

Gülcan E.

## INGREDIENTS

- ½ kg of nonfat minced meat
- 1 glass of fine bulghur
- 1 tablespoon of flour
- 1 tablespoon of tomato paste
- 1 grated onion
- Parsley
- Mint
- Black pepper
- Salt
- Cumin

## PREPARATION

I knead all ingredients and shape them. I always make the shape pointed because I saw it from my grandmother like this.

I boil the meatballs. I make a tomato sauce. I boiled it for a while with the sauce and I turn off the stove.

My mother used to take minced meat from the catfish and cook this dish with fish when there was no minced meat. My dear mother made it very well.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my grandmother, Ayşe.*

*This dish is made in Ankara (Şereflikoçhisar), Turkey.*

*It is the dish of my childhood. It is made in weddings and eids. Whenever I make this dish, I always remember my childhood and feel happy.*

*If I were to be a food...*
*I would be Revani Dessert [Sweet Semolina Pastry]*

*Because...*
*I immediately get consistency, kneaded and roasted. Revani is a dessert that is easy to make. I am an easy going person, I do not put anyone in trouble or cause any harm.*



# GÜLER'S MELTED CHEESE WITH CORNMEAL

[MIHLAMA]

Güler T.

## INGREDIENTS

- 1 Cheese to be melted
- Butter
- Saucepan
- Flour (wheat)
- Water

## PREPARATION

I slice the cheese to be melted into a pan. I add 2 spoons of flour into it. I also add water according to rule of thumb. I melt butter in another sauce-pan and pour it onto the cheese.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother.*

*This dish is made in Rize, Turkey.*

*It can be made for all the meals.*

*If I were to be a food...*
*I would be pomegranate.*

*Because...*
*Just like a pomegranate, I feel organized or disorganized from time to time.*

# KHADEEJA'S BÜRYANİ

Khadeeja A.

*I have learned it from my mother.*

*This made is made in Mosul, Iraq.*

*It is made for lunch.*

*If I were to be a food...*
*I would be dessert.*

*Because...*
*Everyone loves dessert.*

## INGREDIENTS

- 1,5 glasses of long grain rice (Basmati rice)
- ½ kg chicken (breast)
- 3 potatoes
- Half glass of vermicelli
- A handful of raisin
- A handful of peanuts
- 1 teaspoon of salt
- 1 teaspoon of biryani spice
- Nuts, if preferred
- Oil

## PREPARATION

First, I keep the rice in boiled water and I half boil the chicken. I prepare the potato, I chop it into squares and fry them. I also roast chicken. I cook long rice (basmati rice) in a separate pot. I add spices (optional) to the rice at last, then I add the salt and Biryani spice.

Enjoy your meal.



# KHADEEJA'S RICE MEATBALLS

Khadeeja A.

*I have learned it from my grandmother*

*This dish is made in Mosul, Iraq*

*It can be made at any time.*

*If I were to be a food...*
*I would be dessert.*

*Because...*
*Everyone loves dessert.*

## INGREDIENTS

- 1 kg of rice
- 1 Onion
- 1 dessert spoon of powdered black pepper
- ½ bunch of parsley
- 1 tablespoon of tomato sauce
- ½ kg of minced meat
- Salt

## PREPARATION

I cook the rice well, then when it is hot I knead it with a food processor until it is thickened. Next, I chop the onions finely and fry them with minced meat in a little amount of oil, I add salt and powdered black pepper.

After the meat is cooked, I add tomato paste and parsley into it and let the mixture to cool down.

I shape the rice dough into small balls, fill it a little, then I fry in hot oil.

Enjoy your meal.

KHADEEJA'S DIGITAL STORY

# HAVA'S KEŞKEK

[A DISH OF MUTTON OR CHICKEN AND CRACKED WHEAT]

Hava C.

## INGREDIENTS

- A deep and large cooking pot
- 1 kg cracked wheat
- 800 gr meat (if you prefer chicken, you may replace it with 3 chicken legs)
- Salt
- Butter for its sauce

## PREPARATION

I soak the cracked wheat a night before. The next day, I boil them with chicken and salt in an ordinary cooking pot or pressure cooker. When it is boiled, I pick the bones away and shred the chicken. And then, I mash them with the help of a wooden spoon's back. Finally, I drizzle hot butter on it and serve it on a plate.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my grandmother, Güllü.*

*This dish is made in Çankırı, Turkey.*

*It is usually made for eids and special days.*

*If I were to be a food...*
*I would be stuffed grape leaves with olive oil.*

*Because...*
*Stuffed grape leaves require effort. It is hard to make this. I do not like crossing the stream where it is the shallowest. I achieve the difficult objectives but the impossible takes time. Nothing can happen without making an effort.*



# HİBE'S STUFFED MEATBALLS

Hibe A.

## INGREDIENTS

- 1 kg fine bulghur
- ½ kg lean minced meat
- 1 onion
- Mixture of 7 spices
- For stuffing:
- ½ kg minced meat
- 4 onions
- Salt
- Black pepper

## PREPARATION

First, I soak fine bulghur. I mince the fine bulghur, onion, salt and black pepper in mincing machine. I mix fine bulgur with lean minced meat a until it gets a doughy texture.

I prepare its stuffing in another pot. I saute minced meat, chopped onion, salt and spices well and let it cool then.

I tear up pieces from the dough and shape them. I stuff them with stuffing ingredients and fry them. I serve them with yoghurt and salad.

Enjoy your meal.

*I dedicate this recipe to my mother because she taught me her method.*

*This dish is made in Syria.*

*It can be made at anytime.*

*If I were to be a food...*
*I would be french-fried potatoes.*

*Because...*
*I do not like remaining stable.*

# HURİYE'S STUFFED GRAPE LEAVES WITH BROAD BEAN

Huriye K.

## INGREDIENTS

- 2 glasses of broad bean
- 2 glasses of cracked wheat
- 2 tablespoons of tomato paste
- 1 kg grape leaves
- Salt
- Chili pepper
- A cooking pot

## PREPARATION

I chop the broad beans that I had soaked in water the day before, into small pieces after peeling the skin. I mix all the ingredients and knead them all. Then, I put them on the grape leaves and fold them in a bundle shape. I place them in the cooking pot and I cook them at a low heat.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother in law.*

*This dish is made in Amasya, Turkey*

*It can be made at anytime.*

*If I were to be a food...*
*I would be a banana.*

*Because...*
*When you first see it, you do not have a remarkable impression, but once you peel and eat it, you get its taste better. I am loved when I am known.*



# HÜLYA'S STUFFED LEEK

Hülya E.

## INGREDIENTS

- 1 kg leek (white parts of it)
- ½ kg rice
- 200 gr minced meat
- 1 big tomato
- 1 tablespoon of tomato or pepper paste
- ½ bunch of parsley
- 1 big onion
- Water
- 3 tablespoons of oil for stuffing
- 2 tablespoons of oil for its sauce
- Salt
- Chili pepper
- Black pepper, if preferred

## PREPARATION

I cut the roots of the leeks finger length. I leave them in lukewarm water a little. Then, I take them out of water and core them by scrubbing. After that, I start to prepare its stuffing. I wash the rice and shred the onion and tomato. I mince the parsley. I mix these ingredients for stuffing together with minced meat and oil. Then, I stuff the leeks and place them in the cooking pot. I pour oil and paste sauce on it and let it cook at low heat. Then, I serve and enjoy it!

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Şerife.*

*This dish is made in Bolu, Turkey.*

*It is made in winter.*

*If I were to be a food...*
*Definitely, I would be pastry such as borek and cake*

*Because...*
*I am a sociable person and I like to serve various dishes to friends. I am a colorful, amusing and bubbly person. I see myself as a pastry. I love cooking and eating very much. Even if I would be in a rush, I always spare time to cooking.*

# İBTİSAM'S FISH MAQLUBA

İbtisam A.

## INGREDIENTS

- 5 fish
- 3 onions
- 2 green peppers
- 2 cloves of garlic
- 3 tomatoes
- Tomato paste
- ½ a bunch of parsley
- 1 teaspoon of ground Basra lemon
- Black pepper
- Salt
- Oil
- A Cooking pot

## PREPARATION

First of all, I clean and wash the fish, then I slice and fry them. I put all the ingredients; peppers, onions, garlic, tomatoes in a cooking pot and put them on the stove. When the water boils, I add tomato paste. After it cooks, I add ground Basra lemon, spices and turn off the stove and serve.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother.*

*This dish is made in Iraq, it is one of the favorite dishes in Southern Iraq.*

*It is made after midday azan for the guests.*

*If I were to be a food...*
*I would be a spinach dish without meat.*

*Because...*
*For us, spinach is never made without meat. my children are the most important thing for me and they are in Iraq right now. I feel incomplete without them, just like a spinach dish without meat.*



# MEYYADE'S SPINACH DISH

Meyyade A.

## INGREDIENTS

- ½ kg meat
- 3-4 cloves of garlic
- 1 teaspoon of coriender
- 2 kg spinach
- Salt

## PREPARATION

First, I half cook the spinach and then I drain it. I roast the meat, garlic, coriender together. After adding the spinach, I roast a little more. Then, I add the salt and leave it to be cooked.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Fatma.*

*This dish is made in Syria.*

*It is made for lunches and dinners.*

*If I were to be a food...*
*I would be grilled stuffed meatballs.*

*Because...*
*We are running after everyone and burning for that reason.*

# MİNE'S STUFFED MEATBALLS

Mine Ç.

*I have learned it from my mother, Hüsne.*

*This dish is made in Kahramanmaraş, Turkey.*

*It is usually made with fresh meat during eid qurban. It is also made when groom's family is invited.*

*If I were to be a food...*
*I would be water.*

*Because...*
*I am fluid and cristal clear like water.*

## INGREDIENTS

- 1 tea glass of oil
- A half tablespoon of pepper paste
- 1 kg fat minced meat
- 1 kg lean minced meat
- 1 kg fine brown bulghur
- 1 bunch of parsley
- 5 onions
- Salt
- Chilli pepper
- Black pepper

## PREPARATION

I saute 1 kg fat minced meat with 1 tea glass of oil. I chop 5 onions. I mixed the onions with the roasted minced meat and I roast them a little more. I turn off the stove. I add parsley, salt, chilli pepper, black pepper and leave it to cool. Stuffing is done. For covering, I mix 1 kg of lean minced meat, 1 kg of brown fine bulghur, salt, chili pepper, black pepper, a half tablespoon of pepper paste in a bowl. I knead by adding water gradually. I continue to knead until it gets a doughy texture. I divide tangerine-sized lumps from the dough and roll it by using my fingers. I put the mixture on the lumps and gently fold and shape by wetting in my hand. In order to cook them, You can add some salt and boil it in water. After boiling 10 minutes, I drain the meatballs. You can also fry them in hot oil or roast them in the oven.

Enjoy your meal.



# NAJLAA'S MAQLUBA

Najlaa J.

*I have learned it from my mother. This dish is made in Baghdad, Iraq.*

*It is made at lunch.*

*If I were to be a food...*
*I would be a cake.*

*Because...*
*It is beautiful and delicious. I swell like a cake when I get angry. I become mature when I cooked and I am delicious.*

## INGREDIENTS

- 3 eggplants
- 5 potatoes (medium sized)
- 1 onion
- 2 tomatoes
- 5-6 walnuts
- 1 teaspoon of pomegranate syrup
- 2 tablespoons of tomato paste
- 1 kg rice
- 1 lemon
- 3-4 pieces of tail fat
- 1 kg spare rib
- 1 teaspoon of kebab spices
- Salt – rule of thumb
- 2 bay leaves
- 1 capia pepper
- 1 green pepper

## PREPARATION

I boil the ribs with kebab spices, tail fat, bay leaves, and salt. I drain the water after boiling. Then, I chop the eggplants, potatoes, tomatoes and peppers and fry them. I strew the ribs in the cooking pot and add up eggplants, potatoes, peppers and onions . At the same time, I mix the rice with the tomato paste, pour the broth on the vegetables and add the pomegranate syrup and lemon juice. I cook the dish for 15 minutes on low heat. At last, I add the walnuts.

Enjoy your meal.

# NECLA'S STUFFED MEATBALLS ON TRAY

Necla A.

## INGREDIENTS

- 1 kg of fine bulghur
- 1 kg of minced meat
- Salt
- Black pepper
- 3 glasses of oil
- 1 medium-sized onion

*I have learned it from my older sister, Fatina and she has learned it from our mother, Behice.*

*This dish is made in Aleppo, Syria.*

*This dish can be made at anytime.*

*If I were to be a food...*
*I would be rice.*

*Because...*
*It is used for both dessert, sour food and as stuffing.*

## PREPARATION

I first soak fine bulgur first. Next, I grind the bulghur with the onion, salt and pepper through a meat grinder I prepare the stuffing in a separate place. I baste the baking tray. I roll out the dough and add the mixture onto the dough. I put another rolled out dough on the top of it and add mixture, then I put another rolled out dough on the top. Then I slice it, spread oil on it, put it in the oven and cook.Enjoy your meal.



# NECLA'S SUMMAKİYYEH

Necla A.

## INGREDIENTS

- ¼ kg sumac
- 1 kg eggplant
- 2 kg meat
- 2 tablespoons of tomato paste
- 1 teaspoon of salt
- Half a teaspoon of sour salt
- 1 teaspoon of mint
- 6 cloves of garlic

*I have learned it from my older sister, Fatina and she has learned it from our mother, Behice.*

*This dish is made and is very popular in Aleppo, Syria.*

*It is one of the dishes made on eids and on the following day of the wedding ceremony.*

*If I were to be a food...*
*I would be rice.*

*Because...*
*It is used for both dessert, sour food and as stuffing.*

## PREPARATION

First, boil the meat and add the eggplants chopped in squares and leave it for 15 minutes. I boil the sumac and I add the water with sumac to the meat and eggplants and boil it until the eggplants are cooked, then I add the tomato paste, garlic, mint, salt and sour salt. I cook until the paste is thickened.

Enjoy your meal.

# NERGİS'S MANTI DUMPLINGS

Nergis M.

## INGREDIENTS

- ½ kg of minced meat
- Parsley less than half a bundle
- 1 onion
- Half kg of flour
- 1 teaspoon of salt
- 3 glasses of water
- Half kg of yoghurt
- 2 cloves of garlic

For the sauce:

- 1 tablespoon of tomato paste
- 1 spoon of butter
- 1 dessert spoon of dried mint
- 1 spoon of oil

## PREPARATION

I place the flour in a kneading bowl. Then I add salt and water and knead it. I put it aside for 10 minutes to rest. Then, I divide it into lumps and roll it out. I cut it in squares, put the stuffing and fold them. I continue this procedure until the dough is finished. Then I boil all pieces that I fold. I pour yoghurt sauce and tomato paste sauce on top after it cools off.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Hatice.*

*This dish is made in Ankara, Turkey.*

*It can be made for all times.*

*If I were to be a food...*
*I would be a chocolate cake.*

*Because...*
*I'm cream for some people. I'm chocolate drops for others. For some, I'm as soft as sponge cake. For some, I'm as hard as chocolate drops. Usually I have a fluid consistency like its gel. I adapt to every place, every surrounding. My appearance should always be pretty. Beauty is important.*



# NEŞWA'S PERDE PİLAVI – UZİ

[RICE COVERED BY CRISPY PASTRY]

Neşwa A.

## INGREDIENTS

- Dough
- ½ kg rice
- ¼ kg peas
- Almond
- Walnuts
- 1 kg minced meat
- Spices
- Ghee

## PREPARATION

First, I half cook the rice, then I separately saute the minced meat, peas and dried nuts. I put all the ingredients (rice, minced meat, peas, nuts) into the dough, then I spread ghee on the dough and put it in the oven.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Aliye.*

*This dish is made in Syria.*

*It is made at Ramadan when the family gets together.*

# NOORALHUDA'S STUFFED MEATBALLS

Nooralhuda E.

*I have learned the dish from my mother, Thamina.*

*This dish is made in Mosoul Iraq.*

*It can be made at anytime.*

*If I were to be a food... I would be semolina.*

*Because... I am very kind like semolina.*

## INGREDIENTS

- ½ kg minced meat
- ½ kg red onion
- ¼ tail fat
- Black pepper
- Parsley
- 3 tablespoons of semolina
- Salt
- Water
- Ginger
- Fine bulghur

## PREPARATION

First, I prepare the inner ingredients. I mix and roast 1 kilogram onion, ½ kilogram minced meat, 1/4 kilogram tail fat, some black pepper and parsley in a pan. After it's cooked, I let it cool.

Then I prepare the dough. I mix 1/2 kilogram of fine bulgur with 3 spoons of semolina and soak them with 1.5 glasses of water and I add it a little salt, a little ginger, and let it rest for half an hour. Then, I knead it until it becomes a dough by wetting my hand for 30 minutes. Then I cut it into small lumps of dough and fill it inside. Finally, I boil water, add a little salt and a pinch of sour salt, and leave the meatballs in boiled water. I take out the meatballs when they rise above the water. You can consume it boiled or fried.

Enjoy your meal.



# NUR'S QUINCE DISH

[SEFERCELIYYE]

Nur S.

*I have learned it from my mother, Ragda.*

*This dish is made in Syria.*

*It is made for important guests.*

*It reminds me when we were at my grandfather's house at eid qurban.*

*If I were to be a food...*
*I would be coctail atom.*

*Because...*
*I can get as clean as milk and as hard as ice. Sometimes I can be soft like cream. Sometimes I can be as hard as nuts.*

## INGREDIENTS

- 5 kilograms of pomegranate's juice
- 6 kg of tomato
- 200 gr of pomegranate syrup
- Tomato paste
- 4 kg of lamb meat cubes
- ½ kg of tail fat
- 2 kg of quince
- ¼ kg of garlic
- Dry mint

## PREPARATION

I take the meat, tail fat, tomato and pomegranate juice, mint, garlic, pomegranate syrup and tomato paste in a pot and cook it. When the meat is cooked, I add quince to the pot and cook it a little more.

Enjoy your meal.

# NURCAN'S TOPALAK

Nurcan Y.

*I have learned this dish from my mother, Ümmügülsüm.*

*This dish is made in Sivas, Turkey.*

*It is made for weddings.*

*If I were to be a food...*
*I would be seasonal salad.*

*Because...*
*I have everything. I give relief and comfort.*

## INGREDIENTS

- 1 onion
- 2 cloves of garlic
- 2 tablespoons of tomato paste
- 2 glasses of fine bulghur
- 1 teaspoon of chilli pepper
- 1 teaspoon of cumin
- 1 teaspoon of black pepper
- ½ a kg minced meat
- Butter

## PREPARATION

I soak bulghur with hot water. I then add the onion, garlic, tomato paste, chilli pepper, cumin and black pepper. After kneading all ingredients with flour, I divide it into lumps and turn the lumps into balls.

Then, I cook the meat in a cooking pan. I boil the water in another cooking pot. I combine the cooked meat, boiled water and rolls in another cooking pot, and continue to cook them. I melt butter and tomato paste and add it onto the rolls befor serving.

Enjoy your meal.



# NURTEN'S YIRTMA

Nurten Ç.

*I have learned it from my mother, Cemile.*

*This dish is made in Çorum, Turkey.*

*It is made in the family, and if the leaves are fresh, it would be more delicious.*

*If I were to be a food...*
*I would be revani dessert.*

*Because...*
*I do not be a burden to anyone. I give people lightness, just like revani. I am fertile, I am frugal, I am enough for everyone. I receive praise from my friends and neighbors about my amiableness.*

## INGREDIENTS

- ½ kg grape leaves
- 1 onion
- 2 spoons of tomato paste
- Cracked wheat
- Salt
- Oil
- Water
- Dill

## PREPARATION

I roast the onions, put the tomato paste in it and pour some water. Just before the water boils, I add the grape leaves I've chopped, cracked wheat and salt, and then continue to cook over low heat. Before I turn off the fire, I put dill in the pot and boil it for another 2 minutes, and then I turn off the fire. This dish can also be served with garlic yoghurt.

Enjoy your meal.

# PAMUK'S KIFTIK

[STUFFED MEATBALLS]

Pamuk Ş.

*I have learned it from my mother, Sultan.*

*This dish is made in Çorum, Turkey.*

*It is made for family dinners. It is not served to guests, it would be disgraceful.*

## INGREDIENTS

- 750 gr fine bulghur
- 250 gr cracked wheat
- Water
- 1 kg of flour
- Salt

Filling Ingredients:

- 500 gr ground meat
- 500 gr green lentil (boiled)
- 3 heads of onion
- 2 long green peppers
- Oil
- Salt
- Ground black pepper
- Red pepper flakes

## PREPARATION

I fry the chopped onions with green pepper. Then I add ground meat, boiled lentils, salt and spices. In a large bowl, I mix fine bulghur, cracked wheat and salt. I pour hot water covering the grains and leave to soak for 2 hours. After the grains absorb the water, I add flour into the bowl and knead them together. I tear rule of thumb sized pieces from the dough and make hallow in center. I stuff the filling ingredient into the hallow and close. I repeat this process with the remaining dough. Finally, I boil the meatballs for 20 minutes. I sometimes prefer to deep fry the meatballs.

Enjoy your meal.

PAMUK'S DIGITAL STORY



# RABİA'S SUMMAKİYYE

[MEATBALLS WITH SUMAC]

Rabia B.

*I have learned it from my mother.*

*This dish is made in Aleppo, Syria.*

*It is made for holidays and celebrations.*

*If I were to be a food...*
*I would be rice pudding.*

*Because...*
*It is tender and has flavors. I love to be enviable, I am a very attentive person. I require attention. I have plenty of flavor inside me.*

## INGREDIENTS

- 1 kg of sumac
- 2 kg of eggplants
- 3 kg of boned meat
- Tomato paste
- Salt
- Sour salt
- Mint
- 4-5 cloves of garlic

## PREPARATION

First of all, I cook the meat. Then I add the chopped eggplants to the pot. In another bowl I mix sumac with water and I add this mixture into the meat and eggplants. Then I add the remaining ingredients and let it cook.

Enjoy your meal.

RABİA'S DIGITAL STORY

# RAHAF'S STUFFED GRAPE LEAVES WITH OLIVE OIL [YALANCI DOLMA]

Rahaf H.

## INGREDIENTS

- ½ kg of rice
- 1 spoon of spice
- 1 spoon of salt
- 1 spoon of sour salt
- 1 head of garlic
- 3 onions
- 4 tomatoes
- 3 capia peppers
- 4 green peppers
- 1 spoon of pepper paste
- 1 spoon of tomato paste
- 1 spoon of coffee
- 1 tea glass of pomegranate syrup
- ½ spoon of dry mint
- 1 bunch of parsley
- 1 kg grape leaves
- Oil

*I have learned it from my mother, Fatma.*

*This dish is made in Aleppo, Syria.*

*It is made for neighborhood meetings.*

*If I were to be food...*
*I would be milk, yoghurt, an egg.*

*Because...*
*I see myself as a very helpful person for people and for the environment. Just like milk, egg and yoghurt; beneficial and healing.*

## PREPARATION

I chop the onions and stir them with vegetable oil. Then, I add the rice, chopped tomatoes, green peppers and minced garlic cloves. Lastly, I add all the other ingredients and cook them all together. When the stuffing mixture is ready, I add it into the middle of the grape leaf. On a flat surface, I fold and roll the leaf. I repeat the same with the remaining grape leaves or until I am out of stuffing.

Enjoy your meal.

RAHAF'S DIGITAL STORY



# SABAH'S MÜCEDDERE

[RICE WITH GREEN LENTIL]

Sabah M.

## INGREDIENTS

- 1 glass of green lentil
- 1 glass of rice or coarse bulgur
- 4 medium sized onions
- ½ tea glass of fat or oil

## PREPARATION

I cook the green lentils on the fire, I clean the rice with water and add it onto the lentils. I chop the onions into crescent shape and saute them. I take the onions out of the pan and pour its oil onto the rice with green lentil, stir them. Then, finally I put the dish on a platter and garnish it with the sauted onion.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother-in-law Müzeyyen, who is from Kilis.*

*This dish is made in Syria.*

*This dish is made with bulghur, it is the food of both the rich and the poor. It's easy to do.*

*If I were to be a food...*
*I would be bread.*

*Because...*
*All people need bread, and they are aware of their need. Bread's heart is clean before it becomes a bread.*

# SABAH'S STUFFED MEATBALLS

Sabah M.

## INGREDIENTS

- 2 kg fine bulghur
- 1 kg meat
- 10 medium sized onion
- ½ kg walnut
- Salt
- Spice
- Oil

## PREPARATION

First, I soak the bulgur and then add the chopped onion and salt. I grind it in the meat grinder.

For the stuffing, I saute the meat, chopped onion together with salt and spices in a pan and then let it cool off. I tear egg size lumps off from the dough and spread them with the help of my hand. I put the ingredients inside the lumps and fold them. After, I fry them in hot oil.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my grandmother, Sabiha.*

*This dish is made in Aleppo, Syria.*

*It is made for eid visits.*

*If I were to be a food...*
*I would be coffee.*

*Because...*
*You can drink coffee at anytime. Whether you are happy or sad. It also calms you down.*

SABAH'S DIGITAL STORY



# SABAH'S FLUFFY PATTY

Sabah R.

## INGREDIENTS

- 8 glasses of flour
- ½ kg minced meat
- ½ kg onion
- 1 spoon of pomegranate syrup
- 2 kg yoghurt
- 1 little spoon of salt
- 1 little spoon of black pepper
- A big tray

## PREPARATION

First, I knead the dough without yeast, and let it rest for an hour and start to prepare the ingredients for stuffing. I saute the minced meat and the onion at a low heat and add salt and black pepper, let it cool off, add some pomegranate syrup on it. Meanwhile, I tear up little lumps from the dough and roll them out. I cut them with the help of a tea cup and fill the lumps with the onion and minced meat mixture, then fold them. I pour the yoghurt in a cooking pot and add water as much as yoghurt, stir them and let it boil. After it boiled enough, I put the stuffed lumps in it. Finally, I take them out of the boiling pot and dish them.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Rabaa El Neccar.*

*This dish is made in Idlib, Syria.*

*It is made for celebrations.*

*If I were to be a food...*
*I would be rice pudding.*

*Because...*
*I compare myself to rice pudding. It needs so much effort. It is extremely white. I was a nurse in a hospital before the war, and I love nursing. I love white, and no matter when it is, I like helping people.*

# SABİHA'S SUDAN KAÇAN SUYAÇEN

[CHEESE DUMPLINGS]

Sabiha G.

## INGREDIENTS

- 5 glasses of flour
- 1 egg
- Salt
- Water
- 1 cup of cheese
- 1 small size onion
- 1 pinch of chilli pepper
- 1 tablespoon of tomato paste
- 2 tablespoons of oil
- 5 glasses of water

## PREPARATION

I mixed the flour, egg, salt and water together and knead it. I tear the dough off and divide into lumps, cut them into square shapes. I mix the cheese, onion, chilli pepper and mix them, then put some in to the square lumps, fold them into a triangle shape. I fry tomato paste with oil and add water and then boil it. I put the stuffed lumps into the boiling water and cook the lumps. Finally, I dish the meal.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my grandmother who used to cook wedding dishes at weddings.*

*This dish is made in Yozgat, Turkey.*

*It is made for the weddings.*

*If I were to be a food...*
*I would be cheese.*

*Because...*
*My childhood is the milk in a process of making a cheese. It is my youth as a cheese. The stage of pressing in the cubes is my marriage. And the final form of cheese is my current state. I am more efficient and delicious at the table. God bless my life and living.*



# SAFA'S CHERRY MEAT DISH

Safa S.

## INGREDIENTS

- 1 kg minced meat
- 3 glasses of cherry juice
- 3 lavashes
- 1 spoon of black pepper
- ½ spoon of salt
- A handful of pine nuts
- A bunch of parsley (for garnishing)

## PREPARATION

I squeeze the cherries and boil them. Meanwhile, I add spice and salt to the minced meat, knead it, roll it and fry it. Then I put the minced meat in to the boiling cherry juice. I tear up the lavash and lay them on to a plate, and then add the mixture of cherry juice and minced meat on it.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my husband, Ömer..*

*This dish is made in Syria.*

*It is made in invitations.*

*If I were to be a food...*
*I would be a fish.*

*Because...*
*It has a lot of benefits for health, and also I love swimming like a fish.*

**SAFA'S DIGITAL STORY**

# SENAA'S CHICKEN TRAY WITH VEGETABLES

Senaa A.

## INGREDIENTS

- ½ chicken
- 4 potatoes chopped into squares
- 2 green peppers
- 2 onions
- 1 lemon
- 2 tablespoons of oil
- 1 tablespoon of tomato paste
- ½ glass of water
- 1 teaspoon of curry powder
- 1 teaspoon of chicken seasoning
- 1 teaspoon of coriander
- 1 teaspoon of chili pepper
- Salt, rule of thumb

## PREPARATION

I mix all the ingredients (½ Chicken, potatoes, chopped green pepper, chopped onion, chopped lemon, 2 tablespoons of oil, 1 tablespoon of tomato paste, ½ cup of water, 1 teaspoon of curry, 1 teaspoon of chicken seasoning, 1 teaspoon of coriander, 1 teaspoon of chili pepper, salt), and roast it and wait it to cook.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Sabiha.*

*This dish is made in Iraq.*

*This dish can be made at anytime.*

*If I were to be a food...*
*I would be rice meatballs.*

*Because...*
*This is a dish which requires patience. Because I am a very patient person.*



# SEVİLAY'S MIHLAMA

[MELTED CHEESE WITH CORNMEAL]

Sevilay A.

## INGREDIENTS

- Butter
- Corn Flour
- Cashar cheese or any other melted cheese
- Rule of thumb water

## PREPARATION

I melt the butter in the pan and add the corn flour. After I roast the corn flour a little and I add water. Then, I add the cheese and cook more.

The reason I love this dish is because I love being together with my family for breakfasts with lots of fun and conversation.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Hacer.*

*This dish is made in Black Sea Region, Turkey. It is a favorite dish of breakfasts.*

*This dish is made for breakfasts. The reason I like this food so much is that I love to be with my family at breakfast with cheerful chat.*

*If I were to be a food...*
*I would be stuffed collard green leaves.*

*Because...*
*I love stuffed collard green leaves as I am from Rize. It has a somewhat arduous cooking process and is a bit of a heavy meal. I also behave heavily according to the place like this dish. There are many kinds of ingredients in me, just like corn split, rice, onion...My hometown comes to my mind when I eat corn split.*

# SEVİM'S PASTA

[KOCA MAKARNA / MUSKA KOCA KULAK]

Sevim A.

*I have learned it from my mother Hatice and mother-in-law Halime.*

*This dish is made in Gerede, Bolu, Turkey.*

*It is made for family gatherings.*

*If I were to be a food...*
*I would be a herb dish.*

*Because...*
*I was born and grown up in the heart of Ankara. I have never touched the soil and plant. It feels like I have been living in a flower pot. Now, my husband and I are working the soil and cultivating. For me, doing a good deed means touching someone who do not have access to the soil. For example, I do not like tear-thumb at all but I pick them off the ground and take them to one of my friends who likes it. I have a neighbour with disability who loves dead nettle, and I pick dead nettles for her. My husband asks me why I make efforts to pick them off the ground instead of buying them from a market. I tell him that I like sharing the herbs that I cultivated with my own hardwork and efforts with others.*

## INGREDIENTS

Ingredients for the cake

- ✔ 1,5 glasses of flour
- ✔ 1 egg
- ✔ Water
- ✔ Salt
- ✔ A roller
- ✔ A pastry board

For its stuffing:

- ✔ 150 gr minced meat
- ✔ 1 grated onion
- ✔ 1 teaspoon of salt
- ✔ 1 teaspoon of chilli pepper
- ✔ Cumin

For its sauce:

- ✔ 2 spoons of butter
- ✔ 1 spoon of granulated sugar

## PREPARATION

I mix the flour, water, egg and salt and knead them all until the dough becomes as thick as an earlobe. Then, I roll the dough on the pastry table and cut them in squares. I put the stuffing on them and fold the corners of the dough. I serve them by pouring its sauce after boiling them.

Enjoy your meal.



# SİNEM'S POTATO STUFFED GRAPE LEAVES

Sinem A.

*I have learned it from my grandmother.*

*This dish is made in Erzurum, Turkey.*

*This dish is made anytime.*

*If I were to be a food...*
*I would describe myself as bread.*

*Because...*
*I'm flour. Nothing can be made without flour. One will not be satiated without bread. It's impossible without me and bread.*

## INGREDIENTS

- ✔ 1 Erzurum cabbage
- ✔ 2 kg of boiled potatoes
- ✔ 2,5 glasses of bulghur
- ✔ 2 medium size onions
- ✔ 1 tablespoon of tomato paste
- ✔ Half a glass of oil
- ✔ Black pepper – crushed red pepper if preferred
- ✔ 1 dessertspoon of basil

## PREPARATION

I boil the cabbage. I put it aside to cool off. I peel, boil 1 kg of potatoes and put them in a bowl after draining them. I add 2,5 glasses of bulghur and mix it. The bulgur will swell inside the potatoes. I add oil, onions chopped into squares and tomato paste in a separate cooking pan and brown them. I add the browned ingredients inside the potatoes, add the spices and knead them. I wrap them inside the cabbage leaves, place them on the baking tray and cook it. I add butter and yoghurt if preferred before serving.

Enjoy your meal.

SİNEM'S DIGITAL STORY

# SİNEM'S SORREL DISH

[KARA PANCAR]

Sinem A.

## INGREDIENTS

- 3-4 hands of dried sorrel (This herb, which grows in the mountains, is called üfelek in Çorum, efelik in Kırıkkale)
- 1 glass of green lentil
- ½ kg bone-in meat
- 2 onions
- 1 glass of bulghur
- 1 tablespoon of tomato paste
- 1,5 dessert spoon of salt
- ½ tea glass of oil
- 1 tablespoon of butter

## PREPARATION

I soak dried sorrel leaves with hot water in a bowl. I put all ingredients in an pressure cooker. Then, I drain sorrel leaves with my hands and place them into the pot. I add the oil and hot water on the top and cover it with the lid and cook it for about 1 hour.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my grandmother, Gülizar.*

*This dish is made in Erzurum, Turkey.*

*This dish is not preferred by men. When we women get together, we eat this dish with tea in the mid-afternoons.*

*If I were to be a food...*
*I would be bread.*

*Because...*
*Nothing is done without flour. It cannot be saturated without bread. There is no life without me and flour.*



# SUZAN'S TANBORA

[A KIND OF CHARD DISH]

Suzan Ö.

## INGREDIENTS

- 2 kg chard
- Half kg of minced meat
- 1 glass of black eyed bean
- 2 tablespoons of coriander
- 5-6 cloves of garlic
- Lemon (if preferred)

## PREPARATION

First, I wash chards well and chop them. Then, I brown minced meat and sprinkle garlic and coriander on it. After frying it well, I add pre-soaked and boiled black eyed beans on it and continue to cook them all. Then, I add chopped chards and cook them until it boils down. I serve it by drizzling lemon squash on it.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Sabiha.*

*This dish is made in Aleppo, Syria.*

*It can be made at anytime.*

*If I were to be a food...*
*I would be chocolate.*

*Because...*
*I feel that I energize the people I know.*

# SAFİYE'S CHICKEN WITH POTATO

Safiye H.

*I have learned it from my mother.*

*This dish is made in Syria.*

*It can be made at anytime.*

*If I were to be a food...*
*I would be a coconut.*

*Because...*
*It seems firm and hard to crack when looking from outside, but it is white and tasteful inside.*

## INGREDIENTS

- 1 whole chicken
- 5-6 large potatoes
- 4-5 cloves of garlic
- 1 spoon of coriander
- 1 spoon of allspice
- A little bit corn oil
- 1 chicken bouillon
- Salt
- Pepper sauce

## PREPARATION

I wash the chicken thoroughly and groove it through its top part. Then, I mix salt, allspice, mashed garlic with coriander, chicken bouillon and corn oil and add them on chicken and let it rest. Meanwhile, I peel potatoes and sauce them with the same spices. After, I place potatoes on the tray first and then place chicken on them. I roast it until it turns brown.

Enjoy your meal.



# ŞEYMA'S SPINACH STEW

Şeyma E.

*I have learned it from my mother.*

*This dish is made in Iraq.*

*This meal is made for lunch and eaten with rice and bread*

*If I were to be a food...*
*I would be spinach.*

*Because...*
*Spinach is a delicious vegetable which is consumed in winter season. Also, it is good for health. If you eat too much, you'll put on weight.*

## INGREDIENTS

- 1 bunch of spinach
- ½ kg of meat
- 1 spoon of coriander
- 1 bunch of dill
- 1 tea glass of black-eyed peas
- 2 onions
- 2 spoons of tomato paste
- 1 lt tomato juice
- 1 bunch of greek clover
- Oil

## PREPARATION

After boiling the meat in a deep cooking pot, I saute it together with onion until it drains its juice. Then, I add spinach in it, saute them well and then add tomato paste and tomato juice. When it gets thickened a bit, I add some water in it and let it cook.Enjoy your meal.

# ŞÜKRAN'S BROAD BEAN

Şükran A.

## INGREDIENTS

- 1 kg broad bean (sakız)
- 3-4 onions
- Some flour
- 1 tea glass of olive oil
- A half bundle of dill
- ½ lemon

## PREPARATION

First, I hull the broad beans and soak them in salty water. I saute chopped onions with olive oil and add drained and washed broad beans on it. I saute them until broad beans turn yellow. I sprinkle some flour on them and add water. When it is close to be cooked, I add minced dill on it. I serve it cold. It would be tasteful if you pour yoghurt on it.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Şerife.*

*This dish is made in Mengen, Bolu, Turkey.*

*It is usually made in early summer.*

*If I were to be a food...*
*I would be a kind of soup.*

*Because...*
*I heal the patients. I give confidence, relief and warmth.*



# ŞÜKRAN'S STUFFED KALDIRIK

[A LOCAL HERB]

Şükran A.

## INGREDIENTS

- ½ kg kg kaldırık leaves (fresh in summer, dried in winter)

For stuffing:

- More than ½ kg flour
- 1 glass of corn flour
- 3-4 onions
- 2 glasses of milk
- 1.5 glasses of oil
- 1 teaspoon of salt

## PREPARATION

I add fine-chopped onions, salt and oil on flour. While I pour milk on them, I mix them until it gets a texture of a cake dough. I boil kaldırık leaves and drain them. Then, I stuff kaldırık leaves with this mixture. I serve it with yoghurt with garlic.

Enjoy your meal.

*It is a traditional heritage from my grandmother Sare and my mother Şerife.*

*This dish is made in Mengen, Bolu, Turkey.*

*It is made with fresh leaves in summer and dried leaves in winter.*

*If I were to be a food...*
*I would be a kind of soup.*

*Because...*
*I heal the patients. I give confidence, relief and warmth.*

# ŞÜKRAN'S POTATO WITH MEAT

[TAS KEBABI]

Şükran A.

## INGREDIENTS

- 2 kg meat
- 4 medium sized onions
- ½ kg potato
- Tomato paste
- Oil
- Fat ( if preferred)

## PREPARATION

First, I roast the meat on low heat until it drains. I add the onions that I chop into cubes. When the onions are cooked enough, I add tomato paste and stir for a few minutes. Then, I pour hot water into the mixture and leave it to boil. I cook it until the meats are soft. I pour the oil into another pan and fry the potatoes. After cooking the meat, I put the potatoes that I have fried into the pan and season the salt and boil them for 10 more minutes.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother. My mother has learned it from her grandfather who was a chef.*

*This dish is made in Mengen, Bolu, Turkey.*

*This dish is made at weddings, Islamic ceremonies, funerals and holidays.*

*If I were to be a food...*
*I would be a soup.*

*Because...*
*I heal the patients. I give confidence, relief and warmth.*

ŞÜKRAN'S DIGITAL STORY



# VALAA'S STUFFED MEATBALLS

Valaa E.

## INGREDIENTS

- 1 kg of fine bulghur
- 1 kg of minced meat
- 4 onions
- 1 spoon of allspice
- 1 spoon of crunched red pepper
- 3 large spoons of tallow
- Oil
- ½ kg of semolina
- Salt

## PREPARATION

First, I moist the fine bulghur and semolina and then ground it twice through a grounding machine. I cut the dough into round pieces, then stuff them and then close them and give a shape.

Then, I brown the meat with onions and then add the allspice, 1 tablespoon of crushed red pepper, 1 tablespoon of salt, 3 large spoons of tallow and mix them. Then I put the meat aside to cool off. Then I stuff them.

Last of all, I put oil in a pan to fry the stuffed meatballs and fry them. I serve them with ayran or yoghurt and a plate of salad.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Semira.*

*This dish is made in Syria.*

*It is made for lunch*

*If I were to be a food...*
*I would be coffee.*

*Because....*
*I can't imagine a day without coffee.*

# ZEHRA'S KEŞKEK

[WHEAT STEW WITH MEAT]

Zehra C.

## INGREDIENTS

- 1 bowl of cracked wheat
- ½ kg of meat (chicken, beef, mutton etc.)
- 1 spoon of salt
- 1 spoon of powdered pepper
- Cooking pot or cauldron

## PREPARATION

First, I boil the cracked wheat and meat. Then, I mix them with the other ingredients in a cooking pot, cook it while stirring.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Hatice.*

*This dish is made in Çankırı, Turkey.*

*It is made in special days, at funerals and weddings.*

*If I were to be a food...*
*I would be soup.*

*Because...*
*I am warm and loveable. As a soup is wanted for every meal, I am a wanted and needed person among my friends.*



# ZEHRA'S STUFFED GRAPE LEAVES

Zehra E.

## INGREDIENTS

- 2 kg of grape leaves
- 1,5 kg of rice
- 1 kg of minced meat
- 250 gr of boned lamb
- 250 gr of tail fat
- 4-5 cloves of garlic
- 2 spoons of mixed spice
- 1 teaspoon of powdered black pepper
- 2 spoons of dry mint
- 1 spoon of chilli pepper
- 1 package of butter
- ½ glass of corn oil

## PREPARATION

First, I melt the butter in a cooking pot a bit. I wash the grape leaves and then boil in a cooking pot for half an hour. I rinse the rice with warm water and rest it in the water for half an hour. After half an hour, I take out the rice from the water and then crush the garlics, mix the rice, spices and all the other ingredients together with garlic. I open up my leaves and place the mixture into them and roll them. I place the lambs at the bottom of the cooking pot and lay the stuffed grape leaves on them, side by side. I put some whole garlic in the pot and add 3 glasses of water, a half glass of corn oil and then cook it on a low heat for about 4 hours.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother in Syria.*

*This dish is made in Syria. I obtain the leaves from Idlib.*

*It can be made at anytime, I make it every week.*

*If I were to be a food...*
*I would be grape leaves.*

*Because...*
*Preparing stuffed grape leaves needs some patience as it takes a lot of time, and I am a patient person. Because I have kids. Cooking a grape leaves dish requires patience, so does raising children.*

# ZUHAL'S ADIYAMAN KEBAB

Zuhal E.

*I have learned it by myself.*

*This dish is made in Adıyaman.*

*This dish is made in Ramadan to special guests.*

*If I were to be a food...*
*I would be tea.*

*Because...*
*I would brew with everything bitter and sweet. I get bitter if I don't brew well. I won't have any taste if the surrounding is not warm and friendly. I'm the indispensable drink of chats.*

## INGREDIENTS

- ✔ 500 gr minced meat
- ✔ Some parsley
- ✔ 4-5 cloves of garlic
- ✔ Crumb
- ✔ 1 onion
- ✔ 1 teaspoon of chili pepper
- ✔ 1 teaspoon of black pepper
- ✔ 1 dessert spoon of salt
- ✔ 6 eggplants

Ingredients for sauce:

- ✔ 2 tomatoes
- ✔ 1 clove of garlic

## PREPARATION

First, I grill the eggplants. On the other hand, I prepare meatballs. Then, I peel the eggplants that I have roasted and put them in the meatballs I prepared. After wrapping them, I pour oil on them and put them in the oven. After cooking, I prepare tomato sauce on them. I grate the tomatoes and add salt, garlic and cook. After my kebab is cooked, I pour the sauce on it.

Enjoy your meal.

**ZUHAL'S DIGITAL STORY**

# SAVORY PASTRY

# AYNUR'S KETE

[FLAKY PASTRY WITH ROASTED FLOUR]

Aynur E.

## INGREDIENTS

- 1 egg (yolk is for the surface, white is for the stuffing)
- 2 tablespoons of dry yeast
- 2 tablespoons of sugar
- 1 dessert spoon of salt
- ½ glass of oil (200 ml)
- Flour (It should be a smooth paste)
- 2 glasses of milk (warm)
- Melted butter
- Roasted flour (with butter and salt)

*I have learned it from my lovely mother, Sabiha.*

*This dish is made in Malatya (Darende), Turkey.*

*It is made for guests.*

*If I were to be a food...*
*I would be a dining table.*

*Because...*
*I am sometimes soup that is good for the patients. Sometimes stew, trying to feed whoever is hungry. Sometimes I'm a pickle. Sometimes a kidney bean that is always postponed to be picked. I sometimes become a dessert, eaten after a meal. I am Aynur, I am a great dining table.*

## PREPARATION

For stuffing, I melt the butter and roast the flour with salt in this oil. To make the dough, I add sugar and yeast to the warm milk. I mix the egg and oil and make a dough that will not sprinkle the flour and leave it to ferment. I cut the dough into small pieces and let it sit for 10 minutes by covering it with a cloth. After fermenting, I spread tiny dough balls like a small pasta plate, spread 5 layers of butter between them, cover with stretch and put it in the fridge.

I cover it with stretch film and put it into the fridge. I open the layers and form a big square. I slice them into small squares and put the roasted flour into the middle. I fold them like a parcel and leave it on a tray to be fermented. I spread egg yolk and give shape with a fork, and sprinkle some black sesame on it. I heat up the oven and bake it at 180°. When the dough rises I raise the temperature.

Enjoy your meal.



# AYSEL'S FERMENTED CREPES

[CİZLEME, LOCAL PASTRY]

Aysel D.

## INGREDIENTS

- 3 glasses of flour
- ½ squash
- ½ package of fresh yeast
- Salt
- 2 glasses of milk
- 1 glass of water
- 1 egg
- 6 tablespoons of oil
- 1 onion
- 1 dessertspoon of chilli pepper

*I have learned it from my grandmother, Seher.*

*It is made in Bolu (Gerede), Turkey.*

*It is made in family gatherings and evening tea sessions.*

*If I were to be a food...*
*I would be İmambayıldı (a local dish made with eggplant and onion).*

*Because...*
*I like this dish a lot. It needs effort to prepare, but I like making an effort. It needs patience, but I am a patient person as well.*

## PREPARATION

I prepare the dough with mixing fresh yeast, salt, milk and egg and let it rest. In the meantime, I cook the squash.

I brown the onion with a little oil and chilli pepper.

I spread the browned onion and the squash inside the dough and close it, then I cook it in the oven or on an iron plate.Enjoy your meal.

**AYSEL'S DIGITAL STORY**

# BÜŞRA'S ELAZIĞ CHEESE BREAD

Büşra K.

*I have learned it from my grandmother, Gülizar.*

*This dish is made in Elazığ, Turkey.*

*It is made in May, June, July, August and September.*

*If I were to be a food...*
*I would be ice cream.*

*Because...*
*People get refreshed as they eat and I get refreshed as I talk to them.*

## INGREDIENTS

For dough:

- ✔ 5-6 glasses of flour
- ✔ 1 dessert spoon of salt
- ✔ ½ package of fresh yeast
- ✔ 1 bowl of water

Ingredients for stuffing:

- ✔ ½ kg of salt-free cheese (Sheep cheese or full-fat cheese)
- ✔ 2 glasses of granulated sugar

## PREPARATION

First, I knead the dough and leave it to rest for an hour. I take the orange- sized pieces from the dough and spread it with my hands. Then, I crumble the cheese over the sugar. I curl up the two ends of the dough and stretch it. This process continues until the last dough is stretched. I bake them in the oven to 200 degrees until it gets golden brown on the top.

Note: It is preferably consumed at lunch and dinner tea times. It would be more delicious if made with Elazig unsalted cheese.

Enjoy your meal.



# GÜLBAHAR'S ONION / TOMATO PASTRY

Gülbahar S.

*I have learned it from my husband, Sami.*

*This dish is made in Greece.*

*It can be made at anytime.*

*If I were to be a food...*
*I would be tarhana soup (soup with dried yoghurt).*

*Because...*
*My life was complicated. I was married to a difficult man. I had many difficulties, everything was more difficult before. But now I am out of that mess.*

## INGREDIENTS

- ✔ 1 kg of flour
- ✔ Half a package of fresh yeast
- ✔ 1 dessert spoon of salt
- ✔ Lukewarm water

Ingredients for stuffing:

- ✔ 5 onions
- ✔ 1 handful of bulghur
- ✔ 3 tomatoes
- ✔ 2 long green peppers
- ✔ Half tea glass of oil
- ✔ Fat

## PREPARATION

I mix flour, salt, fresh yeast and lukewarm water. I knead it until the dough will not stick to the hand. I wait half an hour for fermentation of the dough.

For stuffing, I chop the onions into squares. I brown the onions with oil, then I add the sliced long green peppers into the frying pan. After they all get browned, I add all the tomatoes I sliced before. And finally, I add one handful of bulghur into the pan and wait for 5 minutes for it to be cooked well. I take the pan from the stove and wait for it to cool down.

I divide the fermented dough into 12 equal lumps and knead them. Then, I roll out the lumps until they get the size of a dessert plate and spread oil in between the dough lumps. I butter the tray, and roll out 6 lumps of dough on which oil is spread in the size of the tray with the help of my hands. I place them in the tray. In between the dough sheets, I add the mixture that was prepared and let it cool down. I roll out the remaining 6 lumps of bread with the help of my hands and place them in the tray, covering the mixture. I spread oil on the dough sheets and cook it in the oven until browned.

Enjoy your meal.

# MERAL'S SAVORY BUNS

Meral A.

*I have learned this dish from my mother-in-law, Zeynep.*

*This dish is made in Çankırı, Turkey.*

*This dish is made in the mornings for important guests.*

*If I were to be a food...*
*I would be stuffed cabbage leaves.*

*Because...*
*I have good intentions, I am an open minded person, I do not know if I am loved but I bundle everyone on.*

## INGREDIENTS

- 4 glasses of flour
- 1 package of dry yeast
- 1 teaspoon of salt
- 1 glass of water or milk
- A half glass of oil
- 100 gr butter
- 3 tablespoons of yoghurt or 1 egg

## PREPARATION

I fermented the dough adding flour, salt, yeast, water or milk.

I melt butter and oil. I divide the dough into seven lumps. I spread oil on the lumps and put them on top of each other.

Then I fold the dough from the edges to the middle and spread it on the tray by hand.

I spread yoghurt or eggs on them and put them in the oven. It will be a crispy pastry.

Enjoy your meal.



# NAZLI'S TURKISH BAGEL TIRIT

[SIMIT TIRIT]

Nazlı D.

*I have learned it from my mother, Nevin.*

*This dish is made in Kastamonu, Turkey.*

*It can be made at any time.*

*If I were to be a food...*
*I would be Turkish bagel [simit].*

*Because...*
*Bagels [Simit] are always eaten, at breakfast, afternoon tea, on the street and during shopping. It is easily available whenever it is needed.*

## INGREDIENTS

- Kastamonu Bagel (bagel without sesame on it with a harder dough)
- Meat or bone broth (for soaking the bagels)
- Minced meat (as much as preferred, to be placed on the bagel)
- Yogurt with garlic
- Tomato paste, if preferred
- Salt
- Black pepper
- Butter, if preferred

## PREPARATION

I roast the minced meat with the spices. At the same time, I prepare the garlic yogurt.

After tearing the bagels into small pieces, I soak them with hot meat or bone broth.

First I add the garlic yogurt on top of the bagels, and then the roasted minced meat and serve them hot with melted butter.

Enjoy your meal.

# ÖZGÜL'S KARS KETE

Özgül A.

## INGREDIENTS

- ½ package powdered yeast
- ½ spoon of salt
- Warm water as much as the dough can take
- 1,5 cups of flour
- 1 package of margarine
- Thin rolling pin

## PREPARATION

I mix all the ingredients and obtain a dough that is as thick as an earlobe. I tear up the dough into lumps and let them rest.

I melt the margarine in a pan, then roll out the lumps and cut them. I fold the cut lumps and then cut them again into triangle shape and let them rest again.

I open them up and spread margarine in them and bake them in the oven. Finally, I plate the pastries.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother.*

*This dish is made in Kars, Turkey.*

*It can be made in every meal.*

*If I were to be a food...*
*I would be a dessert.*

*Because...*
*I get along with everybody. I am strong, I am like a walnut. I can live all by myself. My name is Özgül, I am like every meal. I am like a hard nut to crack.*



# PAKİZE'S SU BÖREĞİ

[PASTRY WITH FETA CHEESE FILLING]

Pakize Ç.

## INGREDIENTS

- 3 eggs
- 1 tea glass of water
- 1 dessert spoon of salt
- Flour
- Parsley
- Feta cheese
- Oil

## PREPARATION

I mix all the ingredients and obtain a dough. I rest the dough 10 minutes and then tear them into lumps and roll them out into thin layered pastry. I place one of the pastry on to the oiled tray, and boil the others in a big cooking pan and then rinse them out, at last lay them on the tray. I spread oil and add parsley (if preferred) and feta cheese between the layers. I lay them again in layers on to the tray.

Finally I spread some oil on the top of the layer and bake them in 180 degrees.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Emine.*

*This dish is made in Turkey.*

*I make this dish when I host my daughters and grandchildren, we love this dish.*

*If I were to be a food...*
*I would be coffee.*

*Because...*
*Coffee has a delicious taste when it is creamed. It looks bitter from the outside but I like it without cream and sugar. Chocolate is indispensable with coffee.*

# DESSERTS

# AMAL'S SESAME COOKIE

Amal H.

## INGREDIENTS

- 4 glasses of flour
- 1 teaspoon of food coloring
- 1,5 glasses of butter or oil
- A little salt
- 1,5 glasses of sugar
- Roasted sesame
- Molasses

## PREPARATION

I combine all ingredients and mix them all, then I knead this mixture and give a shape to it. Then I bake them.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother Zübeyde.*

*This dish is made in Iraq.*

*It can be made at anytime in Iraq. It is from the places who make deserts in Iraq.*

*If I were to be a food...*
*I would be salad.*

*Because...*
*My life is spontaneous. One day I am happy, the other day I am sad. One day is sweet , the other is bitter. Some people likes me and some people don't. But most of them likes me. Because my heart is pure, just like a salad.*



# AYŞE'S HÖŞMERİM DESSERT

Ayşe D.

## INGREDIENTS

- 2 glasses of milk
- 2 glasses of flour
- 200 gr butter or margarine
- A pinch of salt
- 1 teaglass of granulated sugar for the top (a teflon pan needed)

## PREPARATION

I put 1 spoon of butter and pour 2 glasses of milk and salt into a teflon pan and boil it. I take the milk from the oven and put flour in it and mix it. The dough is shaped avoiding any dollop. I cook the dough on the medium heated fire, stirring and pressing on it.

I spread butter on it bit by bit and the dough starts to fry and it is important for it to be a little crispy. I sprinkle the sugar on the serving platter and give shape to höşmerim as I like. I sprinkle some sugar on it, too.

It is served hot. I can eat it with poured syrup on it if is prefered.

I can consume it hot or cold.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother.*

*This dessert is made in Ankara (Kızılcahamam), Turkey.*

*It used to be made when hosting important guests.*

*If I were to be a food...*
*I would be dessert.*

*Because...*
*I love giving people happiness. I want all of them to have high energy. I don't like stressful surroundings. Where there is dessert, there is happiness.*

# AZİZE'S KALBURABASTI DESSERT

[RIDDLED EGG SHAPED SWEET PASTRIES]

Azize Ç.

## INGREDIENTS

- 1,5 kg of flour
- 1/2 kg of sunflower seed oil
- 2 eggs
- 0,5 kg of granulated sugar
- 0,5 lt milk (My grandmother used to have the ashes of the first fired woods and add it to water, and used that ashy water to make a dough, instead of milk.)
- 1,5 kg of walnut
- 1 package of sugared vanilla (my grandmother had not use to use it but I do)
- 2 tablespoons of baking soda
- Orange juice

For syrup:

- 2 kg of granulated sugar
- 2,5 lt water

These measurements are suitable for big wedding cooking pots.

## PREPARATION

I crack 2 eggs into the center of the 1,5 kg of flour, add 0,5 kg of oil, 1 package of sugared vanilla, 0,5 kg of granulated sugar and 2 tablespoons of baking soda which is melted in orange juice, and I knead the dough well enough. I let the dough rest in a cool place and obtain a porous and oily dough. Thickness of the dough should be non-sticky to the hands, and should be soft. I cut the dough into a size bigger than walnut-sized lumps. The women of our family have big hands. So think the size of my hand, I place the lumps into my hand and roll out with the help of my other hand, and put plenty of walnut in it and fold it. To make the sifter shapes on the lumps, I press a wide metal strainer's bottom on the lumps and then lay them side by side on the tray. I wait until they get brown in the oven while baking at 170 degrees. Our kalburabastı is dark, if it is dark enough it gives a different taste to its syrup. I take out the dessert from the oven and let it cool off.

I boil 2 kg of granulated sugar in 2,5 lt water to make the syrup. I pour the syrup when it is hot onto cooled dessert. I have never had the courage of using wedding pot to place the dessert in as my grandmother had done, so I use flat tray for it. I remember her using that pot but I still cannot have that courage. I love all the women in my family and the women.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother Aynur, my mother had learned it from my aunt Rahime, and my aunt had learned it from my grandmother Ramize.*

*It is made in Kırkağaç/Manisa, Turkey or Köprülü, Yugoslavia.*

*It is made in the feasts.*

*If I were to be a food...*
*I guess I would be Mixed Fried Vegetables*

*Because...*
*Although I argue that I love quietness and simplicity, I am sometimes not able to get organized and catch something in my life. My mother comes to my mind when I say "mixed fried vegetables". I think of the dining tables that we set at the garden of our house in İzmir, under the vine tree. We would feel incomplete if we did not prepare mixed fried vegetables for our celebration tables which were a must for us. My mother used to prepare it without any hesitation. First I peel the potatoes because those are the ones to fry first. I got afraid more and more of the hot oil splash over the years, so I dry the potatoes well. I have that strange relaxing feeling when I leave the potatoes to be fried in the hot oil. The important thing for me is to start doing something. If I start doing something, I know that I am going to complete that task. After that, I quickly peel the eggplants and squashes and put them into a water bowl. I add a spoon of salt and a cube of sugar so that it will have a golden color when fried. I am always indecisive about whether to fry peppers or not. But I have that sense of mission, so they have to be fried even if I don't want to. It doesn't matter if I burn myself or hot oil splashes on me, or the bitter taste of peppers stays on my hands, I always fry those peppers. I add round sliced garlic pieces to the diced tomatoes stirred with olive oil. I pour this sauce onto mix fried vegetables, I am all set. I clean my kitchen well, because there is no one left to clean up after me since my mother has gone. That's why I clean up after myself. I miss you so much mom, and thank you for everything you've taught me. Now in the family, I am the one closest to you with this mixed vegetable dish recipe Mum.*

# BİRGÜL'S STONE BAKED BREAD

Birgül B.

## INGREDIENTS

- 2 glasses of milk
- 3 glasses of water
- 3 tablespoons of yoghurt
- 2 eggs
- 1 teaspoon of baking soda
- 2,5 glasses of flour
- 2 glasses of crushed walnut
- For syrup:
- 3 glasses of water
- 3 glasses of sugar

*I have learned it from my mother.*

*This dish is made in Elazığ, Turkey.*

*It can be made at anytime.*

*If I were to be a food...*
*I would be cheese bread dessert.*

*Because...*
*I am warm blooded. I give people happiness. I give people hope and trust even in the worst circumstances.*

## PREPARATION

I boil the water with sugar in a sauce pot. After the water boils, I add lemon juice and continue to boil it for 10 minutes, then turn off the stove and cool it off. I pour water and milk, add yogurt, egg, baking soda and flour in a deep bowl and whisk them until all ingredients become smooth, the mixture should be more fluid than a crepe dough. I take a ladle of this mixture, pour it in a heated crepe pan and cook both sides. I lay one of the cooked crepes on a tray and pour the cold syrup on it covering the bottom, then sprinkle the crushed walnuts over the first crepe with syrup, put another crepe on the first layer, repeat the process until the crepes are finished, and after putting all the layers in order, sprinkle walnuts on top of the last layer, cut it into 7-8 slices and serve it.

Enjoy your meal.



# ÇİĞDEM'S HİRA DESSERT

[SEMOLINA DESSERT WITH SYRUP]

Çiğdem Ç.

## INGREDIENTS

- 1,5 glasses of flour
- 1,5 glasses of semolina
- 1 package of baking powder
- 1 package of vanilla
- Half glass of yoghurt
- Half glass of oil
- 1 egg
- Half tea glass of coconut powder

For garnishing:

- Pistachio powder

For the syrup:

- 3 glasses of water
- 2,5 glasses of sugar

*I have learned it from a recipe website.*

*This dessert is made in almost everywhere.*

*It is made at anytime we prefer or it is made for the guests.*

*If I were to be a food...*
*I would be stuffed grape leaves.*

*Because...*
*It requires a lot of effort. I like to see myself as a laborer. The spices in it are bitter-sweet. I also came across with a lot of people, but by talking, I sort things out. I play it by ear. I am comfortable with older people and younger people. I have come to this level with great patience without making anyone upset. Just like stuffed grape leaves that requires a lot of effort and patience.*

## PREPARATION

I put all the ingredients in a bowl and knead them. Then, I cut walnut-sized pieces and roll them. Before arranging them on the tray, I put semolina in a bowl and cover the rolls with semolina. I place them on the tray. I cook them until they turn to golden brown and then boil the syrup. I pour the cold syrup on the hot dessert. I garnish it with pistachio powder.

Enjoy your meal.

# FATIMA'S SWEET CHEESE PASTRY WITH CREAM

[KNAFEH]

Fatıma R.

## INGREDIENTS

- 1 lt milk
- 300 gr cream
- 1 kg knafeh (Shredded phyllo dough)
- 200 gr butter
- Syrup (2 glasses of granulated sugar, 1 glass of water)
- Dried nuts, if preferred

## PREPARATION

First of all, I mix the cream, milk and dried nuts together. Shredded phyllo dough should be placed in layers, I spread the cream mixture into the layers, then I place it on the baking tray and put the tray in the oven, wait until the colour of knafeh turns pink and then remove it from the oven. Then, I fry the butter and pour the fried butter on top of knafeh, and then I pour the cold syrup onto the final form. Finally, I serve it to my guests.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my older sister, Mune.*

*This dish is made in Aleppo, Syria.*

*It is made at the evening entertainments.*

*If I were to be a food...*
*I would be a sweet cheese pastry with cream (Knafeh).*

*Because...*
*Knafeh is beautiful just like my heart. White colour is also my symbol. I am like a dessert and all people like me.*



# FATMA'S HÖŞMERİM DESSERT

Fatma I.

## INGREDIENTS

- 1 lt milk
- Butter, rule of thumb
- Milk cream, rule of thumb
- 5 glasses of flour
- 4 glasses of water
- 2 glasses of granulated sugar

(In Kizilcahamam, granulated sugar is used while syrup is used in Beypazarı.)

## PREPARATION

First, I boil the butter, milk and milk cream together.

After melting the butter, I add the flour gradually and continue to stir it until the mixture turn into the dough consistency.

When it becomes dough, I turn the stove medium and spread the dough all over the pot. I turn the dough into both sides and I also make sure it takes gold color. I roast it for about 10-15 minutes. Last, I spread it to the pan and fry it. Then I turn over with the appropriate plate or tray. After cooking, I add granulated sugar or pour syrup which should be warm on it.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my grandmother, Anakız and she had learned it from her mother-in-law, Havva.*

*This dish is made in Ankara (Kızılcahamam), Turkey .*

*It is made for guests in special events.*

*If I were to be a food...*
*I would be Höşmerim.*

*Because...*
*I ate the dessert of my childhood for the first time at my grandmother's. It always reminds me of my grandmother.*

# GAZELE'S FEAST COOKIE

[KİLEÇE]

Gazele N.

## INGREDIENTS

- 2 kg flour
- 2 glasses of butter and margarine
- 1 tablespoon of yeast
- 1,5 glasses of granulated sugar
- 1,5 glasses of milk
- 1 teaspoon of salt
- Cardamom
- Egg
- Filling Ingredients:
- Coconut powder
- Walnut
- Turkish delight
- Date

*I have learned it from my mother, Fatma.*

*This dish is made in Iraq.*

*It is made in Ramadan Eid and eid qurban. If we do not eat this dessert, it would not be like a feast. We could not make it in Turkey for two years and it wasn't like a feast for my children.*

*If I were to be a food...*
*I would be Feast Cookie.*

*Because...*
*I am delicious like feast cookies. A feast would not be a feast without me.*

GAZELE'S DIGITAL STORY

## PREPARATION

I knead the dough for 10 minutes and add the butter and margarine. I soak a certain amount of cardamom in a glass of water for 5 minutes.Then, I put 1 spoonful of sugar, 1 spoon of yeast, soaked cardamoms in a glass of milk and mix them together. After, I add this mixture to the dough and knead the dough again. Then I tear of the dough into lumps. I have four different main ingredients for filling the dough lumps. Firstly, I mix coconut, 1 spoonful of sugar and 2 tablespoons of milk together and stuff this mixture into the lumps. As my second option, I mix walnuts, 1 tablespoon of granulated sugar and 1 tablespoon of milk and again stuff into different pieces of the dough. Another option is that I remove the date from its seeds and when they are softened with the oil on a mild temperature, I use them for stuffing the lumps. My final alternative is that I stuff Turkish delight into the lumps. Then, I shape the cookies and arrange them on a tray and spread eggs on them, then put the tray in the oven, when it is cooked, I take it out of the oven and spread a mixture of sugar, water and oil on the cookies.

Enjoy your meal.



# GHALİA'S MEMUNIYE HALVA

Ghalia M.

## INGREDIENTS

- 1 tea glass of semolina
- 2 glasses of granulated sugar
- 4 glasses of water
- Cinnamon
- Pistachio
- Cream
- Butter

*I have learned it from my mother, Kadriye.*

*The dish is made in Syria.*

*It is made at weddings, at breakfasts, at weekends family gatherings, during the first visit to a bride.*

*If I were to be a food...*
*I would be cinnamon.*

*Because...*
*Cinnamon is a must for desserts, I should always be around people.*

## PREPARATION

I cook the semolina until the color turns golden brown with plenty of shortening. Then, I add four glasses of water and two glasses of sugar to the semolina. When it is cooked I take it to the serving plates and serve with cinnamon and cream.

My older brother cooks it very deliciously, so does my son.

Enjoy your meal.

# GHADA'S MEMUNIYE HALVA

Ghada E.

## INGREDIENTS

- 1 glass of semolina
- 2 glasses of granulated sugar
- 1 teaspoon of lemon juice
- 4 glasses of boiled water
- ½ glasses of shortening or margarine

For garnishing:

- Cinnamon
- Walnut
- Coconut powder

*I have learned it from my father.*

*This dish is made in Aleppo, Syria.*

*It is made in the morning at breakfast.*

*If I were to be a food...*
*I would be pizza.*

*Because...*
*Everyone waits for it to be cooked, and dig in. Everyone is happy with this meal. It brings younger ones and older ones together*

## PREPARATION

First, I put the water and sugar together on the fire and wait until it boils. Then I add the lemon and leave it on the fire for 10 minutes.

At the same time, I put the shortening on fire in another cooking pot, then I add the semolina and mix until the color turns golden brown.

Then I add this mixture to the sugar and boiled water, then leave it on the fire for only 5 minutes.

Then I take the dessert from the cooking pot and set aside for 10 minutes.

Then I put the halva into plates and put a pinch of cinnamon, some walnuts and some coconut powder on it.

Enjoy your meal.



# MEYYADE'S STONE BAKED BREAD

[SMALL PANCAKES IN THICK SYRUP]

Meyyade S.

## INGREDIENTS

- 3 glasses of flour
- ¾ glasses of semolina
- 2 tablespoons of starch
- 3 tablespoons of granulated sugar
- 4,5 glasses of water
- 1 package of baking powder
- 1 pinch of salt
- Walnut
- Butter
- Syrup
- Cinnamon

*I have learned it from my daughter Beyan.*

*This dessert is made in Syria.*

*It is made for the guests.*

*If I were to be a food...*
*I would be stone baked bread.*

*Because...*
*It brings the family together in the evenings. This is like how I gather the family and I am delicious, too.*

## PREPARATION

First of all, I mix 3 glasses of flour, ¾ glasses of semolina, 2 tablespoons of starch, 3 tablespoons of granulated sugar, 4,5 glasses of water, 1 package of baking powder and a pinch of salt together by a mixer.

Then, I leave the pan on the heat for 5 minutes. If I want to make taş ekmeği, I pour it to the pan with a large glass. If I want to make taş kadayıf, I pour it to the pan with a small glass.

I fry taş ekmeği by adding cinnamon into the butter.

I fry taş kadaif by putting walnut in it and pouring syrup on it.

Enjoy your meal.

# HÜLYA'S HÖŞMERİM

Hülya E.

## INGREDIENTS

- Butter
- 1 litre milk
- Flour
- 1 teaspoon of salt
- A pan
- A cooking pot
- Sugar (if preferred)

## PREPARATION

I melt the butter in a pan first. Then, I add the milk on it and start to boil them. When it is boiled, I place this mixture in a separate cooking pot and add flour on it. Its texture should be like a cake. Then, I melt butter in the pan again and pour the mixture in it. I add salt on it and stir it at a low heat until it gets stringy. I serve it by sprinkling granulated sugar on it.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother. Şerife.*

*This dessert is made in Bolu, Turkey.*

*It can be made at anytime.*

*If I were to be a food...*
*Definitely, I would be pastry such as borek and cake.*

*Because...*
*I am a sociable person and I like to serve various dishes to my guests. I am a colorful, amusing and bubbly person. I see myself as a pastry. I love cooking and eating very much. Even if I would be in a rush, I always spare time for cooking.*



# KHOLOUD'S ELHETALİYYE DESSERT

Kholoud A.

## INGREDIENTS

- 1 litre milk
- 5 tablespoons of cornstarch
- 2-3 drops of rose water
- 1 package of sugared vanilla
- Ice cream

## PREPARATION

I mix milk and cornstarch and boil the mixture until it gets thickened. Then, I add the sugared vanilla.

After that, I pour it into the tray. When it cools down, I slowly add water on it.

Then I keep it in the refrigerator until it gets thickened. I cut it into medium sized pieces, then put the pieces in a deep plate.

I pour milk and rose water over the dessert and put ice cream on top of it.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Ghalia.*

*This dish is made in Syria.*

*It is made in Summer.*

*If I were to be a food...*
*I would be spinach.*

*Because...*
*Spinach is like green land, I always give but I do not get anything from anyone.*

# MÜŞTAHA'S BINT ELSAHAN DESSERT

[TABAK KIZI DESSERT]

Müştaha A.

## INGREDIENTS

- 5 glasses of flour
- 2 eggs
- 1 package of dry yeast
- A little pure honey
- 1 glass of lukewarm water
- 1 glass of milk
- 1 teaspoon of salt
- 1 tablespoon of granulated sugar

## PREPARATION

I put flour into a bowl, add lukewarm water, yeast, eggs, milk and a little sugar. I mix them all until I get a dough. I wait for 5-10 minutes, knead again and leave it ferment.

I divide the dough into lumps. I roll up the lumps in round shape and place them on the baking tray on top of each other. I use egg wash. After baking, I serve them by pouring honey on them.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my older sister.*

*This dessert is made in Yemen.*

*It is made for weddings and eids.*

*If I were to be a food...*
*I would be chocolate.*

*Because...*
*It gives happiness and positive energy to people. All people are in love with chocolate and addicted to it.*



# NECLA'S ELHETALIYYE DESSERT

Necla A.

## INGREDIENTS

- 4 litre milk
- Half a kg of starch
- 1 cup of rose water
- If preferred ice cream
- If preferred granulated sugar

## PREPARATION

I add starch to the milk and boil it. Then I add the sugar and rose water. I boil it until it is thickened.

Then I pour it onto the trays and wait until it cools. Then I add cold water on it.

Then I keep it in the refrigerator until it is thickened. I take it out of the refrigerator after 6 hours and slice into small pieces. Then I serve it with milk and a little rose water and ice cream.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my older sister, Fatine.*

*This dish is made in Syria.*

*It is made during summers.*

*If I were to be a food...*
*I would be rice.*

*Because...*
*Rice is used for both dessert, sour food and as stuffing.*

# NİLGÜN'S CUP CAKE

## INGREDIENTS

- 3 eggs
- 1 tablespoon of cocoa
- 1 tea glass of granulated sugar
- 1 tea glass of yoghurt
- Baking powder
- Orange peel
- 1 glass of flour

For the cream:

- 1 glass of milk
- Half a tea glass of granulated sugar
- 1 tablespoon of wheat starch
- 1 tablespoon of cornstarch
- 1 egg yolk
- A cup
- (If flour is corn flour, it will be gluten free, and will be able tobe served to people with gluten intolerance)

## PREPARATION

First, I prepare the cream. When the milk and granulated sugar are boiled slightly, I mix corn starch, wheat starch, eggs with milk and add to the milk and sugar. When the mixture is thickened, I turn off the heat.

On the other side, I whisk 3 eggs with sugar. I add yoghurt, orange peel and cocoa, flour and baking powder. I add margarine to the boiling water in the cooking pot and I pour the mixture to the floured cups. I add boiling water to cover¼ of the cooking pot, then I arrange the cups in the cooking pot, and close the pot's lid. After 10 minutes of cooking, I take off the cakes and stuff cream to their mids and serve. Enjoy your meal.

Nilgün U.

*I have learned it by myself.*

*This dish is made every where, especially foreign countries.*

*It is made on special days and special invitations.*

*If I were to be a food...*
*I would be baklava.*

*Because...*
*I have difficulties and endeavours just like baklava. Just like this food, made on special occasions, I have a special place for everyone and I am as sweet as baklava. I make everyone happy.*

# NURHAN'S RICE PUDDING

Nurhan M.

## INGREDIENTS

- 1 liter milk
- 1,5 glasses of sugar
- 1 tea glasses of rice
- 2 spoons of starch
- 2 drops of rose water
- A package of vanilla

## PREPARATION

I boil milk first. After boiling the milk, I add rice; after rice is cooked I put the sugar, 2 drops of rose water and a package of vanilla. Just before it is cooked, I mix 2 spoons of starch with some water and pour it into the milk pot. After the mixture is completely cooked, I pour it into the small bowls then I garnish it with pistachio, coconut and cinnamon.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Emine.*

*This dessert is made in all countries.*

*It is made in the evenings or in the mornings at breakfast.*

*If I were to be a food...*
*I would be rice pudding.*

*Because ...*
*I am like a rice pudding. My heart boils gently, and then calms down. I am a rice pudding.*

# PINAR'S HASİDE DESSERT

Pınar U.

## INGREDIENTS

- 2 tea glasses of molasses
- 4 tea glasses of water
- 4 tablespoons of flour
- 1 tablespoon of olive oil
- 1 dessert spoon of butter

## PREPARATION

I roast the flour before it gets dark. Then I strain it and put all my ingredients except the butter in the pot and cook until it thickened. I can serve it in 3 ways, plain, by pouring crushed walnuts at the bottom of the bowls or putting the dessert in bowls and pouring the melted butter on them.

I can consume it hot or cold.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my grandmother.*

*This dish is made in Ankara, Turkey.*

*This dessert is made in the postpartum period. Before the pudding mixes came out, it was also used to be made as dessert.*

*If I were to be a food...*
*I would be rice pudding.*

*Because...*
*The main ingredient of the rice pudding is rice. I can be both, a dessert or a meal. Cinnamon is a bitter spice but it gives me flavor.*

**PINAR'S DIGITAL STORY**

# PINAR'S RICE PUDDING

Pınar U.

## INGREDIENTS

- 1 lt of milk
- 1 glass of granulated sugar
- Half of glass rice
- 3 tablespoons of wheat starch
- 1 package of vanilla
- 2 glasses of water
- Cinnamon

(Recipe for 6 persons)

## PREPARATION

I add the rice in 2 glasses of water. I boil them to remain slightly watery at the bottom. I mix the starch with half a glass of milk. Then I pour the 1 liter of milk on top. After it boils, I add the starched mixture, sugar and vanilla. I boil it for 10-15 minutes. I pour it into stew pans in 6 portions. I place them inside the oven in a tray filled with water. Finally I take them out when their tops turn brown.

Enjoy your meal.

*I have learned it from my mother, Zeliha.*

*This dish is made in Ankara, Turkey.*

*It can be made at anytime. It is a dessert that we love as a family.*

*If I were to be a food...*
*I would be rice pudding.*

*Because...*
*My main ingredient is rice. I would be a rice dish, but I'm also very sweet. Cinnamon is actually a spicy seasoning but it adds flavor to me.*



# SAFİYE'S KALBURABASTI DESSERT

[RIDDLED EGG SHAPED SWEET PASTRIES]

Safiye E.

## INGREDIENTS

- 3 eggs
- 1 glass of semolina
- 1 glass of powder sugar
- 1 package of soft margarine
- 1 package of baking powder
- Enough flour as needed

## PREPARATION

I mix the eggs, semolina, powder sugar and the margarine in a deep cup. I add the flour and the baking powder into it and obtain a dough as thick as an earlobe.

I tear up lumps as the size of a walnut from the dough and roll them into my hand, than riddle them and bake them in the oven until they get brown. I pour the syrup onto the riddled lumps.

Enjoy your meal.

*I have learned it from a Turkish Cooking Show.*

*This dish is made in Turkey. It is made for the guests.*

*If I were to be a food...*
*I would be black tea.*

*Because...*
*I am warm and friendly and fit into group conversations and friend gatherings, just like a cup of tea. I think I am a beloved friend. My unfavorable part is that I get bitter when I am kept waiting too long and put upon by people, like a strong black tea, so I break away from those people.*

# SEMA'S DESSERT WITH WINTER SQUASH AND MILK

Sema Ç.

## INGREDIENTS

- 1 bowl of winter squash mash
- 4 glasses of milk
- 1 tea glass of granulated sugar
- 1 package of cream
- 2 spoons of flour
- 2 spoons of starch
- Small size bowls or mugs

## PREPARATION

I peel the winter squash and boil it, and then mash it. I prepare milk pudding by stirring milk, flour, starch and granulated sugar on the stove. When it gets cooler, I pour the cream on it and whisk them.

I place the winter squash mash first in the bowl, then I pour milk pudding on it. And finally, I add the mash again and garnish with walnut. I serve it cold.

Enjoy your meal.

*I have learned it from a recipe website.*

*This dessert is made in Turkey.*

*It can be made at anytime.*

*If I were to be a food...*
*I would be tarhana.*

*Because...*
*It is a very special and has a different flavour. You cannot get used to its taste immediately, but when you get used to it, you cannot give up.*

# TEVRİZ'S ORPHAN HALVA

Tevriz Y.

## INGREDIENTS

- Flour
- Walnuts
- Molasses
- Butter

## PREPARATION

I roast the flour on the stove to the extent that the color becomes quite dark. I add butter before turning off the stove, so that it will have a light smell. I grind walnuts and add to it. I take the mixture off the stove. When it cools down slightly, I knead it by adding molasses gradually. It should have a squeezable consistency. I roll it in oval shape in small pieces. I serve it when cooled off.

Enjoy your meal.

*I have learned this dessert from my father. When he was a child, during poverty-stricken times, her mother had made this dessert for them. In my childhood, my father used to roast flour in a tray on the stove during cold winter days and he used to tell his memories. Although we felt peckish, we ate it with pleasure. We would never get cold or get sick in the cold.*

*This dish is made in Şereflikoçhisar, Ankara in Central Anatolia Region of Turkey.*

*This dish is made in winter season within the family.*

*If I were to be a food...*
*I would be fruit salad.*

*Because...*
*I carry all the colors and passions of life with me. I give relief to those who eat me.*

# VALAA'S CAKE

Valaa E.

*I have learned it from my mother, Semira..*

*This dessert is made in Syria.*

*It can be made at anytime.*

*If I were to be a food...*
*I would be coffee.*

*Because...*
*I can't imagine a day without coffee.*

## INGREDIENTS

- 3,5 glasses of flour
- 1 glass of oil
- 1 glass of diluted yogurt
- 2 packages of vanilla
- 2 packages of baking powder
- ½ glass of coconut powder
- Cocoa
- Coconut
- 4 eggs

## PREPARATION

I mix all the ingredients together, flour, oil, 1 glass of diluted yogurt, vanilla, cocoa, baking powder and eggs eggs. Then I spread oil on the baking sheet, then sprinkle some flour and put it in the oven. I bake it in the oven at 190 degrees.

Enjoy your meal.



# YÜCEL'S CLOT DESSERT

Yücel İ.

*I have learned it from my mother, Meryem.*

*This dish is made in Çankırı, Turkey.*

*It is made as a dessert when family members come together in winter.*

*If I were to be a food...*
*I would be flaky pastry with poppy seed.*

*Because...*
*Think of it as a human. Salt, sugar, yeast and water are added. They are kneaded. Likewise, a person is shaped by pain, sweetness, sadness and joy. A person also matures like the dough.*

## INGREDIENTS

- Flour
- Hot water (sufficient amount for a fluid dough)
- Plenty of butter
- Grape molasses
- Walnut

## PREPARATION

First, I pour water in a deep pot and boil it I sift the flour. I add the flour in the boiling water little by little. I also stir it so that the flour does not get lumpy. Then, I cook the dough by stirring it with a rolling pin over the low heat. I cut the cooked dough into pieces with a tablespoon and put them on a tray. I brown plenty of butter to put on it and add grape molasses in it. Then, I pour this mixed sauce on the dough. I garnish it with crushed walnuts andserve it.

Enjoy your meal.

# أرز بالحليب وصفة بنار

بنار

## المكوّنات

- ١ لتر من الحليب
- ١ كأس ماء من السكر المطحون
- نصف كأس ماء من الأرز
- ٣ ملعقة طعام من نشأ الحنطة
- ٢ كأس ماء
- القرفة (الدارسين)
- ١ ظرف فانيلا

ملاحظه: هذه المقادير ل ٦ اشخاص

## طريقة التحضير

أضع الأرز في ٢ كأس من الماء . واقوم بسلق الارز حتى يبقى القليل من الماء في قعر القدر. في جانب اخر, اقوم بأذابه النشا مع نصف كأس من الحليب و بعدها اسكب لتر من الحليب عليه. اثناء الغليان اضيف السكر والفانيلا الى خليط النشأ ومن ثم اضيف المزيج الى الارز وانتظر حتى يغلى لمده ١٠-١٥ دقيقه . بعدها اسكبها في ٦ زبديات فخار. ثم اضعها في صينية مملوءة بالماء واضعها في الفرن الى ان يحمر وجهها بعدها اقوم بأخراجها.

تعلمتها من امي زليخه

تُعد هذه الوصفة في أنقره / تركيا

تُعد هذه الوصفة في كل الأوقات، نحن كعائلة نحبها كثيراً

انا لو كنت اكلة...
لكنت أرز بالحليب

السبب...
المكونات الرئيسيه للأرز بالحليب هي الأرز. يمكن ان تُعد مني طبخة الأرز، ولكنني حلوة المذاق اكثر. القرفه (الدارسين) هي من التوابل الحاره في الاصل لكنها تعطيني نكهة طيبة



# مُهلبيّة اليقطين وصفة سما

سما

## المكوّنات

- ١ زبدية (كاسة) من اليقطين المهروس
- ٤ كأس من الحليب
- ١ كاس شاي من السكر
- ١ علبة من الكريمه السائلة
- ٢ ملعقه من الدقيق
- ٢ ملعقه من النشا
- وعاء صغير أو كوب القدح

## طريقة التحضير

أقشر اليقطين واقوم بغليه الى ان يصبح شكله مثل العصيده (مهروس). أقوم بتحضير مهلبية وهي بأضافه الحليب مع الدقيق والنشا والسكر. عندما تصبح ساخنه، اقوم بصب علبة واحدة من الكريمه واخفقها أضع مهروس اليقطين في أسفل الوعاء (كاسة) واضيف المهلبية عليه وبعدها اقوم بأضافه مره اخرى من مهروس اليقطين وارش الجوز عليه. ثم تقدم بارده.

بالصحة والعافية

تعلمتها من الانترنت

تُعد هذه الوصفة في تركيا

تُعد هذه الوصفة في كل الأوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت ترهانه

السبب...
خاص جدا ومختلف في نفس الوقت للأشخاص الغير معتادين عليها، نكهة لا يستغنى عنها عند التعود عليها.

# الهيطليّة وصفة نجلاء

نجلاء

تعلمتها من أختي فاتنة

تُعد هذه الوصفة في سوريا

تُعد في الصيف

انا لو كنت اكلة...
لكنت أرز

السبب...
لان الأرز يستعمل مع الحلو والحامض ويستعمل للحشوة أيضا.

## المكوّنات

- ٤ لتر حليب
- ½ كيلوغرام نشأ
- ١ فنجان ماء الزهر
- بوظة (دندرما) بيضاء حسب الرغبة
- سكر حسب الرغبة

## طريقة التحضير

اولاً اغلي الحليب والنشأ ومن ثم أضيف السكر وماء الزهر إليه واتركه يغلي حتى يسمك. وبعد ذلك اسكبه في صواني واتركه حتى يبرد. وبعدد ذلك أضيف إليه ماء بارد من اجل أن يتماسك أكثر. من اجل أن يتماسك جيدا أضعه في الثلاجة. بعد ٦ ساعات أخرجه من الثلاجة واقطعه إلى قطع صغيرة. وبعد ذلك أضيف إليه الحليب وقليل من ماء الزهر مع إضافة بوظة (الدندرما) إليه وأقدمه.

بالصحة والعافية



# أرز بالحليب وصفة نورهان

نورهان

تعلمتها من إمي أمينة

تُعد هذه الوصفة في كل الدول

تعُد هذه الوصفة بالسهرة والفطور

انا لو كنت اكلة...
لكنت أرز بالحليب

السبب...
أنا مثل الأرز بالحليب. قلبي نظيف يفور ومن ثم يهدأ أنا أرز بالحليب.

## المكوّنات

- ١ لتر حليب
- ١ كأس ونصف سكر
- ١ كأس شاي أرز
- ٢ ملعقة نشا
- ٢ قطرة ماء زهر
- ١ ظرف فانيلا

## طريقة التحضير

اضع الحليب حتى يغلي. بعدها اضع الأرز بعد أن يستوي الأرز اضع السكر ونقطتين ماء زهر وظرف فانيلا.

قبل ان تصل الى درجه الاستواء، اضع ملعقتين من نشا مع القليل من الماء واخفقه جيداً. ثم امزجه مع الحليب وعندما يستوى اسكبه في الصحون وللتزيين الشكل يمكن اضافه فستق, جوز الهند, قرفة.

بالصحة والعافية

# حلوى العصيدة وصفة بنار

بنار

تعلمتها من جدتي

تُعد هذه الوصفة في أنقره/تركيا

تُعد هذه الوصفة في فترة ما بعد الولادة. قبل أن يُنتج الكاستر الجاهز ,كانت تعد في قديم الزمان على شكل حلوى.

انا لو كنت اكلة...
لكنت أرز بالحليب

السبب...
المكونات الرئيسيه للأرز بالحليب هي الأرز. يمكن ان اكون كلاهما حلوى او وجبة. القرفه (الدارسين) هي من التوابل الحاره لكن بالنسبة لي هي مذاقها حلو..

## المكوّنات

- ٢ كأس شاي من الدبس
- ٤ كأس شاي من الماء
- ٤ ملعقة طعام من الدقيق
- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون
- ١ ملعقة وسط من السمن الحيواني

## طريقة التحضير

اقوم بتحميص الدقيق قبل ان يصبح لونه غامق وبعد ذلك انخل الدقيق واضيف جميع المكونات المذكوره باستثناء السمن الحيواني الى القدر و اطهيه لغاية ان يصبح قوامه متماسكا. اقدمها على ثلاث اشكال. شكل صادة (بلا شيء), اضعه في كاسة (زبدية) عميقة واضع فوقه الجوز المكسر أو نضعها في كاسة عميقة ونسكب عليها السمن الحيواني الذائب. تقدم اما ساخنة او باردة.

بالصحة والعافية

القصة الرقمية لـ
(بنار)



# الهيطليّة وصفة خلود

خلود

تعلمتها من أمي غالية

تُعد هذه الوصفة في سوريا

تُعد في الصيف

انا لو كنت اكلة...
لكنت سبانخ

السبب...
مثل الأرض الخضراء، تعطي دائما للجميع ولا تأخذ شيء من احد.

## المكوّنات

- ١ لتر حليب
- ٥ ملعقة طعام نشأ
- ٣-٢ قطرات من ماء الزهر أو الورد
- ١ ظرف فانيلا
- دندرما

## طريقة التحضير

اغلي الحليب مع النشا حتى يسمك ثم أضيف الفانيلا ثم اسكبه على الصواني حتى يبرد قليلا بشكل فاتر ثم أضيف له ماء على بطئ ثم أضعه في الثلاجة حتى يمسك جيدا ثم اقطعه قطع لا صغيرة ولا كبيرة بقدرر قطعة الراحة ( راحة الحلقوم ) ثم أضعه في طبق عميق لكي أضع عليه الحليب وماء الورد أو الزهر واضع له البوظة ( الدندرما )

بالصحة والعافية

# هوشمرم وصفة فاطمة

فاطمة

## المكوّنات

- ١ لتر حليب
- السمن الحيواني (حسب قرار العين)
- قشطة الحليب (حسب قرار العين)
- ٥ كأس دقيق
- ٥ كأس ماء
- ٢ كأس سكر مطحون

(في منطقة كزلجي حمام يرش عليها سكر المطحون اما في منطقة بي بزاري يسكب عليها الشيرة (قطر)

## طريقة التحضير

اغلي الحليب والسمن الحيواني وقشطة الحليب مع بعض وبعد ان يذوب السمن اضيف الدقيق على دفعات واستمر بالتحريك حتى احصل على العجينة. بعد ان تكون الخلطة قد اخذت قوام العجينة امدها في مقلاة وأضعها على نار متوسطة وبين حين واخر اقلبها حتى تحصل على اللون الذهبي واقليها لمدة ١٥ - ١٠ دقيقة بعد مدها في مقلاة حتى يحمر اسفلها. ثم اقلبها بواسطة طبق او صينية للوجه الاخر بعد ان تنضج ارش عليها السكر المطحون او اسكب عليها الشيرة الفاترة.

بالصحة والعافية

تعلمتها من جدتي (اناكز) وهي تعلمتها من ام زوجها حواء

تُعد هذه الوصفة في كزلجي حمام و بي بزاري

تعُد للضيوف وفي الأيام الخاصة

انا لو كنت اكلة...
لكنت هوشمرم

السبب...
حلوة طفولتي. تذكرني بجدتي لان اول ما اكلتها كانت من يديها.



# هوشمرم وصفة هوليا

هوليا

## المكوّنات

- ١٢٥ غرام سمن حيواني
- ١ لتر حليب
- دقيق
- ١ ملعقة شاي ملح
- مقلاة
- قدر
- سكر (حسب الرغبة)

## طريقة التحضير

اذيب السمن الحيواني في مقلاة واضيف له لتر من الحليب واتركه حتى يغلي. وبعدها اخذ الحليب واضعها في قدر اخر و اضيف له الدقيق وانتظر حتى يأخذ قوام الكيك. اذيب السمن الحيواني مرة اخرى في مقلاة واخذ الخليط السابق واضعه في المقلاة واضيف له ملعقة شاي ملح واضعها على نار هادئة بعد حين واخر اضيف اليه السمن الحيواني واتركها لتنضج حتى تأخذ قوامها المناسب. اقدمها بعد ان ارش السكر على الوجه.

بالصحة والعافية

تعلمتها من امي شريفة

تُعد هذه الوصفة في بولو

تُعد في كل الأوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت معجنات

السبب...
الناس من حولي كثيرين.احب ان تكون ضيافتي متنوعة. انسانة مليئة ومتعلقة بالحياة، مرحة، ومتنوعة. اشبه نفسي بالفطيرة. احب ان اجهز وجبات الاكل واحب الاكل. حتى لو كنت مشغولة جدا اعطي الوقت لنفسي لتحضير الطعام.

# الكليجة وصفة غزالة

غزالة

تعلمتها من أمي فاطمة

تعد هذه الوصفة في العراق

تعد في عيد الفطر، عيد الأضحى، لأننا نحن نعمل هذه في الأعياد، إذ لم نعمل الكليجة معناها لا يكون لنا عيداً. ولاننا في تركيا منذ سنتين ولم نستطيع ان نعمل الكليجة. لم يكن عيدا بالنسبة للأطفال

انا لو كنت اكلة...
لكنت كليجة العيد

السبب...
أنا مثل الكليجة في العيد أنا إذ لم أكن لا يكون العيد. لاني لذيذة مثل الكليجة.

## المكوّنات

- ٢ كيلوغرام دقيق
- ٢ كأس زبده مع الدهن الحر (السمن الحيواني)
- ١ ملعقة طعام خميره
- ١ كأس ونصف من السكر
- ١ كأس ونصف من الحليب
- ١ ملعقة شاي ملح
- هيل
- بيض

الحشوة :

- جوز الهند
- حلقوم (راحة الحلقوم)
- جوز
- تمر

## طريقة التحضير

اعجن العجينة لمدة ١٠ دقائق ثم أضيف الزبدة مع الدهن الحر (السمن الحيواني) وبعد ذلك أضيف كأس حليب، ١ ملعقة سكر، ١ ملعقة خمره، وعدد من حبات الهيل أبقيها في كأس لمدة ٥ دقائق.
الحشوة :
الحشوة الاولى: جوز الهند، ١ ملعقة سكر، ٢ ملعقة طعام من الحليب.
الحشوة الثانية: جوز، ١ ملعقة طعام سكر، ١ ملعقة طعام من الحليب.
الحشوة الثالثة: حلقوم (راحة)
الحشوة الرابعة: تمر
وبعد ذلك اقطع العجينة على أشكال واضعه في الصينية و اطلي العجينة بالبيض ومن ثم أضع الصينية في الفرن بعد أن تنضج تماما اخرج الصينية واطليها بمزيج من السكر والماء والزيت.

بالصحة والعافية

القصة الرقمية لـ
(غزالة)



# هوشمرم وصفة عائشة

عائشة

تعلمتها من امي

تعد هذه الوصفة في تركيا / انقرة / كزلجي حمام

في الماضي كانت تعد للضيوف والشخصيات المهمة

انا لو كنت اكلة...
لكنت حلوى

السبب...
لانني احب ان اقدم السعادة للناس. ارغب ان يكون لديهم الطاقة العالية. لا احب الأجواءالتي فيها مشاكل. المكان الذي يوجد فيها الحلوى تكون فيها السعادة

## المكوّنات

- كأس حليب
- ٢ كأس دقيق
- ٢٠٠ غرام سمن حيواني او زبدة
- رشة ملح
- ١ كاس شاي سكر بودرة (للتزيين)
- مقلاة غير لاصقة (تيفال)

## طريقة التحضير

استخدم مقلاة غير لاصقة (تيفال) اضع ملعقة سمن مع ٢ كأس من الحليب ورشة ملح واتركها حتى تغلي وبعد ذلك أخذها من فوق النار واضيف لها الدقيق ثم احركها. بحيث لا تتكتل حتى تأخذ العجينة شكلها. اضعها مرة اخرى على نار متوسطة مع الضغط عليها لسهولة نضوجها مع اضافة السمن الحيواني على شكل دفعات تبدأ العجينة بالاحمرار وعندما تصبح مقرمشة أخذ طبق التقديم وارش عليها سكر البودرة وثم ءاتي بالعجينة (هوشمرم) واضعها على الطبق واعطيها الشكل المناسب ومن ثم ارش على وجهها سكر البودرة واقدمها ساخنة. وحسب الرغبة اسكب عليها الشيرة (القطر) ويؤكل.

بالصحة والعافية

# كيك وصفة ولاء

ولاء

تعلمتها من إمي سميرة

تُعد هذه الوصفه في سوريا

تُعد في كل الأوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت القهوة

السبب...
كل يوم لا يمكن بدونها.

## المكوّنات

- ٣ كأس ونصف دقيق
- ١ كأس زيت
- ١ كأس عيران ( لبن مروب )
- ٢ ظرف فانيلا
- ٢ ظرف بيكنج باودر
- نص كأسه (زبدية) جوز الهند
- ١ ظرف كاكاو
- ٣ عدد بيض

## طريقة التحضير

أضيف الدقيق والزيت والعيران ( لبن مروب )، كاكاو، والفانيلا، البيكنج باودر ، جوز الهند معا والبيض ثم اخلطه جيدا. بعدها أدهن صينية الفرن بالزيت وأرش رشة دقيق وأضيف الخليط وأضعه في الفرن بدرجة حرارة ١٩٠.

بالصحة والعافية



# كعك أبو السمسم العراقي وصفة أمل

أمل

تعلمتها من امي زبيدة

تُعد هذه الوصفه في العراق

تُعد في كل الأوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت سَلطَّة

السبب...
لان حياتي متغيرة. يوم سعيدة, ويوم حزينة, يوم حلوة, ويوم حامضة. بعض الناس يحبونني, وبعضهم لا يحبني. ولكن أكثرهم يحبني. لان قلبي ابيض مثل السَلطَّة.

## المكوّنات

- ٤ كأس دقيق
- ١ ملعقة شاي آمونيا
- ١ كأس ونصف زبدة أو زيت نباتي
- رشة ملح
- ١ كاس ونصف سكر
- سمسم محمص
- دبس التمر

## طريقة التحضير

أخلط جميع المكونات مع بعضها واقوم بعجنها ثم تشكل وتشوى في الفرن

بالصحة والعافية

# حلاوة الاوكسوز وصفة تفريز

تفريز

### المكوّنات

- ✔ الدقيق
- ✔ الجوز
- ✔ الدبس
- ✔ السمن الحيواني

### طريقة التحضير

أحمص الدقيق جيدًا على الموقد، حيث يصبح لونه غامقًا تمامًا. قبل ان أطفئ الموقد اضع السمن الحيواني على الدقيق. حتى تظهر رائحته بشكل خفيف. ثم اضيف الجوز بعد تكسيره. عندما يبرد قليلا، اضيف الدبس شيئا فشيئا الى ان يصبح قوامه متماسك. ثم اقوم بتشكيله على شكل قطع بيضويه صغيره،عندما يبرد يتم تقديمه.

بالصحة والعافية

تعلمت هذه الحلوى من والدي.
في طفولتي, كان والدي يعملها عندما تكون والدتي غير موجوده ، كان أبي يحمص الدقيق في صينية على الموقد في أيام الشتاء الباردة ،عندما كان يعملها يتكلم عن ذكرياته بها.كنا نتلهف لتذوقها ونأكلها بسرور لن نشعر بالبرد مطلقًا, ولم نمرض في البرد

تعُد هذه الوصفة في تركيا / وسط الأناضول / أنقرة / شرفلي كوج حصار

تعُد في الشتاء لأفراد العائله

انا لو كنت اكلة...
لكنت سلطة فواكه

السبب...
أحمل كل ألالوان وشغف الحياة عليّ.واعطي الراحة



# كعكة الفنجان وصفة نيل كون

نيل كون

### المكوّنات

- ✔ ٣ عدد بيض
- ✔ ١ ملعقة طعام من الكاكاو
- ✔ ١ كأس شاي من السكر
- ✔ ١ كأس شاي من اللبن
- ✔ بيكنغ باودر
- ✔ قشر البرتقال
- ✔ ١ كأس دقيق
- ✔ زبدة

من اجل الكريمة :

- ✔ ١ كأس حليب
- ✔ نصف كأس شاي من السكر
- ✔ ١ ملعقة طعام من نشأ القمح
- ✔ ١ ملعقة طعام من نشأ الذرة
- ✔ ١ صفار البيض
- ✔ كوب خاص

إذا كان الطحين دقيق الذرة (خالي من الغلوتين) يستطيع ان يأكله المرضى ايضا.

### طريقة التحضير

أولا, أجهز الكريمه. عندما يبدأ الحليب مع السكر بالغليان قليلا اخلط نشأ الذرة, نشأ القمح, البيض و اخفقه بقليل من الحليب ونخلطه معهً. عندما يسمك اطفئ النار, في الطرف الاخر, اقوم بخفق ثلاث بيضات مع السكر, اللبن, قشر البرتقال, الكاكاو .واضيف الدقيق و بيكنغ باودر. أدهن الفنجان بالزبدة مع رشه بالطحين وأملأ نصفه بالخليط ثم أضع الفنجان في القدر مع اضافة الماء الى ربع القدر وأغلقهً تحت درجه حرارة متوسطة. بعد عشرة دقائق من نضوجها اخرجها من الفنجان وادهنها بالكريمة ثم اقدم الكعكة.

بالصحة والعافية

تعلمتها بنفسى

تعد هذه الوصفة في كل البلدان. يتم عملها ايضا مع اخذ البلدان الاجنبية بعين الاعتبار.

تعد في الايام الخاصة. وفي المناسبات الخاصة.

انا لو كنت اكلة...
لكنت بقلاوه

السبب...
لاني أتيت من مشاكل وصعوبات مثل البقلاوه. مثلما هذه الاكله التي تصنع في ايام خاصة وانا ايضا لي مكانة خاصة عند الجميع ولدي حلا بقدر حلاوتها. أعطي حلاوة للجميع.

# مامونية وصفة غادة

غادة

تعلمتها من أبي

تُعد هذه الوصفة في سوريا / حلب

تُعد في الصباح مع الفطور

انا لو كنت اكلة...
لكنت قرص بيتزا

السبب...
أتخيل نفسي قرص بيتزا والجميع ينتظرون خروجها من الفرن للهجوم عليها والكل سعيد بهذه الأكلة وتجمع الكبير والصغير

## المكوّنات

- ١ كأس سميد
- ٢ كأس سكر
- ١ ملعقة صغيرة ع ليمون
- ٤ كأس ماء مغلي
- ½ كأس سمنه (سمن حيواني) أو زبده
- قرفة للتزيين
- جوز للتزيين
- جوز الهند للتزيين

## طريقة التحضير

أضع الماء مع السكر على النار حتى يغلي ثم أضيف الليمون واتركه على النار لمدة ( ١٠ ) دقائق. ثم أضع السمنة (السمن الحيواني) على النار ثم أضع فوقها السميد وأحركه حتى يتغير لونه إلى اللون الذهبي الغامق. ثم أضع الخليط فوق الماء والسكر المغلي واتركه على النار لمدة ٥ دقائق فقط ثم اتركه على جانب لمدة ١٠ دقائق مع تفريغ الوعاء. اسكب المأمونية في الصحن وهي ساخنة واضع فوقها رشة قرفة وقليل من الجوز وجوز الهند.

بالصحة والعافية



# مامونية وصفة غالية

غالية

تعلمتها من أمي قدرية

تُعد هذه الوصفة في سوريا

تُعد في الأعراس، فطور الصباحية، اجتماع العائلة في نهاية الأسبوع

انا لو كنت اكلة...
لكنت قرفة

السبب...
بدون القرفة لا يكون الحلو وأنا أيضا إذ لم أكن في المجتمع لا يكون

## المكوّنات

- ١ كأس شاي سميد
- ٢ كأس سكر
- ٤ كأس ماء
- قرفة للتزيين
- فستق للتزيين
- قشطة للتزيين
- سمن حيواني

## طريقة التحضير

السميد : أحمص السميد في السمنة حتى تصبح لونه زهري يجب أن يكون السمن كثيرا.

أضع ماء أربعة أضعاف السميد ثم أضع سكر ضعفين للسميد وهي على النار حتى ينضج السميد ويسمك ثم أضعه في صحون وارش عليه القرفة والقشطة. اخي يحضره بشكل جيد وابني ايضا.

بالصحة والعافية

# بنت الصحن وصفة مُشتهى

مُشتهى

تعلمتها من أختي

تعد هذه الوصفة في اليمن

تعد في الأعياد والمناسبات

انا لو كنت اكلة...
لكنت شوكولاتة

السبب...
لأنها تعطي السعادة وتعطي قوة ايجابية للناس. كل الناس يعشقونها ولا يستطيعون الاستغناء عنها

## المكوّنات

- ٥ كأس دقيق ابيض
- ٢ عدد بيض
- ١ علبة خميرة
- قليل من العسل البلدي
- ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة طعام سكر
- ١ كأس حليب
- كأس ماء دافئ

## طريقة التحضير

احضر الدقيق في إناء فارغ ثم أضع الماء الدافئ والملح والخميره والبيض والحليب والقليل من السكر الناعم ثم أقوم بعجن كل هذه المكونات عجنا جيدا ثم اتركه لمده خمس إلى عشر دقائق ثم أعيد العجن مره أخرى ومن ثم اتركه إلى أن تخمر العجينة . اقسم العجينة إلى قطع صغيره أو متوسطه على حسب الحجم وافتح القطع على شكل دوائر وافرشه في صينية الفرن لطبقات عديدة (على شكل دوائر خفيفة) وبعد أن انتهي من فرش القطع جميعا في صينية الفرن أضعها في الفرن وقبل أن اضعها في الفرن ادهنها بالبيض وبعد أن تنضج أضع عليها العسل وتؤكل بعد وجبه الغداء.

بالصحة والعافية



# حلوى بهتي وصفة يوجَل

يوجَل

تعلمتها من أمي مريم

تعُد هذه الوصفه في تركيا / جانكيري

تعُد عندما تجتمع العائلة في فصل الشتاء، يتم تحضيرها بدلا عن الحلوى

انا لو كنت اكلة...
لكنت فطيرة الخشخاش

السبب...
فكر فيها كانسان، يوضع الملح، السكر، الخميرة الجافه، الماء وتعجن جميعها. الناس هكذا تُعجن من المرارة، الحلاوة الحزن والفرح. وايضا الانسان هكذا ينضج مثل العجين.

## المكوّنات

- دقيق
- ماء ساخن (حتى تصبح العجينة سائلة بما فيها الكفاية)
- الكثير من السمن الحيواني
- دبس العنب
- الجوز

## طريقة التحضير

في البداية أضع الماء في القدر، أغلي الماء في قدر عميق، أنخل الدقيق وأضيفهُ شيئا فشيئا إلى الماء المغلي. من ناحية اخرى، أقوم بخلطها بحيث لا يكون هناك تكتل. ثم أخلط العجينة بالعصا لكي تتناسق قوامها وأطهوا العجينة على نار خفيفة. أقطع العجين المطهي بملعقة الطعام وتمُد قطع العجين في الصينية. ثم أقوم بإذابة الكثير من السمن الحيواني وأضيف له دبس العنب. ثم أسكب خليط هذه الصلصة على العجينة وأضيف على سطحها الجوز المكسر وتقدم.

بالصحة والعافية

# حلوى السميد بالشيرة (حلوى هيرا) وصفة جيدام

جيدام

## المكوّنات

- ١ كأس ونصف دقيق
- ١ كأس ونصف سميد
- ١ ظرف بيكنغ باودر
- ١ ظرف فانيلا
- نصف كأس لبن ( زبادي )
- نصف كأس زيت نباتي
- بيضة واحدة
- نصف كأس شاي جوز الهند
- مسحوق فستق اخضر ( حلبي / عنتابي ) للتزيين

للشيرة

- ٣ كأس ماء
- ٢ كأس ونصف سكر

## طريقة التحضير

اخلط جميع المواد في وعاء واعجنه وبعدها اخذ قطع بحجم الجوز واكورها. وقبل ان اصفها في الصينية اغمسها بالسميد واصفها بالصينية واضعها في الفرن وانتظر حتى يحمر وجهها. وبعد اخراجها من الفرن وهي حارة اسكب عليها الشيرة الباردة وازينها بالفستق.

بالصحة والعافية

تعلمتها من الانترنت

تُعد هذه الوصفة في كل الاماكن

تعُد عندما نشتهيها او عندما ياتينا ضيوف

انا لو كنت اكلة...
لكنت ورق العنب

السبب...
لانها اكلة تتطلب جهد كبير وانا اشبه نفسي بالمجاهدة. البهارات الحلوة والحادة الموجودة فيها تعكس ما بداخلي عندما اواجه الاشخاص مع المحادثة والتفاهم عبرت عن نفسي بالجانب الحلو وعليه حسب المعاملة (النبض) أعامل الاشخاص. عرفت نفسي ان اكون متلائمة مع الاشخاص الاكبر مني والاصغر. من دون ان اجرح او اظلم احد مع الصبر الكبير وصلت الى هذه الايام .تماما مثل اكلة ورق العنب تحتاج الى مجهود وصبر كبير



# كُنافة بالقشطة وصفة فاطمة

فاطمة

## المكوّنات

- ١ كيلوغرام حليب
- ٣٠٠ غرام قشطة
- ١ كيلوغرام كنافة
- ٢٠٠ غرام سمن حيواني

من اجل الشيرة ( قطر )

- ٢ كأس سكر
- ١ كأس ماء
- مُكسّرات حسب الرغبة

## طريقة التحضير

أولا أخلط القشطة مع الحليب والمُكسّرات مع بعض .الكنافة يجب ان تكون شرائح أضع خليط قشطة عليها ثم أبدأ بلف الكنافة ثم أضعها في صينية الفرن حتى تنضج في الفرن ويصبح لونها زهري وبعدها أضع السمن الحيواني وهو ساخن والقطر بارد ثم تقدم للضيوف.

بالصحة والعافية

تعلمتها من أختي منى

تُعد هذه الوصفه في سوريا / حلب

تعُد في الجلسات المسائية

انا لو كنت اكلة...
لكنت كنافة بالقشطة

السبب...
أولا طيبة الكنافة مثل طيبة قلبي ولون الأبيض هو رمزي وأنا مثل الحلو يحبونني كل الناس

# سيّالات وصفة بيركول

بيركول

تعلمتها من امي

تعد هذه الوصفة في ايلازغ

تُعد في كل الاوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت حلوى الخبز بالجبن

السبب...
لانني قريبة من الروح اعطي السعادة للناس حتى في اصعب حالاتي اعطي للناس الامل والسعادة

## المكوّنات

- ٢ كأس حليب
- ٣ كأس ماء
- ٣ ملعقه لبن (زبادي)
- ٢ عدد بيض
- ملعقة شاي كاربونات الصوديوم (صودا)
- ٢ كأس ونصف دقيق
- ٢ كأس جوز مقطع الى قطع صغيرة

من اجل الشيرة (قطر)

- ٣ كأس ماء
- ٣ كأس سكر
- عصير الليمون

## طريقة التحضير

اغلي الماء مع السكر في قدر صغير. بعد ان يغلي اضيف عدد من قطرات الليمون المعصور واتركه يغلي لمدة ١٠ دقائق ثم اطفئ النار واترك الشيرة حتى تبرد. في وعاء عميق نخفق الماء والحليب واللبن والبيض والكاربونات مع الطحين حتى تصبح العجينة متجانسة. يجب ان تكون قوام العجينة سائل اكثر من عجينة الكريب. بواسطة المغرفة اسكب من الخليط في مقلاة غير لاصقة واقلبها على الطرفين حتى تنضج. بعد نضج كل قطعة من الكريب اضعها في صينية واسكب عليها الشيرة وقطع الجوز المكسر وبعدها اضع قطع الكريب على شكل طبقات وبنفس الطريقة اضع الجوز والشيرة حتى تكتمل الطبقات. واضع في الطبقة الاخيرة الجوز بكثرة . ثم اقوم بتقطيعها الى قطع متساوية متوسطة الحجم واقدمها.

بالصحة والعافية



# سيّالات- قطايف وصفة ميّادة

ميّادة

تعلمتها من ابنتي بيان

تُعد هذه الوصفه في سوريا

تعد في السهرات و للضيوف

انا لو كنت اكلة...
لكنت سيّالات

السبب...
لأنها تجمع العائلة وأنا هكذا اجمع العائلة وطيبة

## المكوّنات

- ٣ كأس دقيق
- ¾ كأس سميد
- ٢ ملعقة نشأ
- ٣ ملعقة سكر
- ٤ كأس ونصف من الماء
- ١ ظرف بيكنغ باودر
- رشة ملح
- جوز
- سمن حيواني
- شيرة (قطر)
- قرفة

## طريقة التحضير

أضيف دقيق ٣ كأسات مع ¾ كأس سميد مع ٢ ملعقة نشا و ٣ ملاعق سكر و ٤ كأسات ونصف ماء ورشة ملح و١ ظرف بيكنغ باودر اخلطها كلها مع بعض بالخلاط واتركها خمس دقائق حتى تسُخن المقلاة.

إذا كنت أن اعمل سيّالات اسكبه بكأسه كبيرة وإذا قطايف كأسه صغيرة. السيّالات اقليها بالسمن الحيواني والقرفة. والقطايف احشيها جوز واقليها بالزيت وبعدها أضعها بالقطر.

بالصحة والعافية

# حلوى كالبورا باستي وصفة صفية

صفية

تعلمتها من برنامج تلفزيوني

تُعد هذه الوصفة في تركيا

تُعد عند قدوم الضيوف

انا لو كنت اكلة...
لكنت الشاي الاسو د .

السبب...
بما إني محبوبه (دمي ساخن) واجتماعيه وملائمه للجلسات الاجتماعية. لذلك انا ساخنه مثل الشاي الساخن. اعتقد انني صديقه محبوبه. الجانب الغير مفضل لدي وهو أني أشعر بمراره عندما انتظر

لفترات طويله مثل الشاي الاسود الغامق لذلك اتوقف عن التواصل مع هؤلاء الاشخاص.

## المكوّنات

- ✔ ٣ عدد بيض
- ✔ ١ كأس ماء من السميد
- ✔ ١ كأس ماء من سكر بودرة
- ✔ ١ علبة زبده
- ✔ ١ ظرف من بيكنغ باودر
- ✔ الدقيق حسب تماسك العجين

## طريقة التحضير

أضع البيض، السميد, مسحوق السكر, والزبدة في وعاء عميق واقوم بخلطه جيدا. ثم اضيف الدقيق باكينغ باودر الى ان تصبح العجينة رقيقه وتماسكها مثل حلمة الاذن. اخذ قطع من العجين بقدر حبات الجوز الكبيرة واقوم بتشكيلها وتفريدها باليد على مصفاة او مبشرة اخذ قطع من العجين بقدر حبات الجوز الكبيرة واقوم بتشكيلها وتفريدها باليد على مصفاة او مبشرة واقوم بتحميصها في الفرن الى ان تصبح لونها زهري ثم اضع الشيرة (القطر) الدافئة على الحلوى وتقدم.

بالصحة والعافية

# كالبورا باستي وصفة عزيزة

## المكوّنات

- ١ كيلوغرام ونصف دقيق
- نصف لتر زيت عباد الشمس
- ٢ عدد بيض
- نصف كيلوغرام سكر
- نصف لتر حليب (جدتي كانت تستخدم عوضا عن الحليب رماد الحطب بعد اول اشتعاله تأخذ الرماد وتضعه في الماء وتضيف اليه الدقيق وتحضر العجينة)
- ١ ونصف كيلوغرام لب الجوز
- ظرف فانيلا (جدتي لا تستخدمها ولكنني انا استخدمها)
- ٢ ملعقة كربونات الصوديوم
- عصير البرتقال

من اجل الشيرة

- ٢ كيلوغرام سكر
- ٢ ونصف لتر ماء

ملاحظة : هذه المقادير من اجل تجهيز الحلوى للاعراس

## طريقة التحضير

أخلط جميع هذه المكونات ( الدقيق، البيض، الفانيلا، والسكر، واضيف كاربونات الصوديوم بعد ان اذيبها في عصير البرتقال ) حتى احصل على عجينة واتركها لمدة نصف ساعة. يجب ان تكون العجينة دهنية ولينة بحيث لا تلتصق باليد. اقطعها الى قطع اكبر بقليل من حجم الجوز وثم افتحها. ولكن النساء في عائلتنا يمتلكون كفين كبيرين ولهذا السبب يجب ان تنتبه التي تعد هذه الوصفة على حجم كفها. احشي العجينة بالجوز الكثير واغلقها. ومن اجل ان اعطايها شكل الغربال اضعها على الغربال اخذ كل قطعة من القطع واضغط عليه قليلا لكي يظهر على الوجه نقوش منتفخة قليلا. واضعها في الفرن بدرجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية حتى تحمر. عادة تكون حلوى الكلبورا التى اجهزها ذات لون داكن قليلا، لان عندما اضيف اليه الشيرة بهذا الشكل سوف يعطينا مذاق مختلف، وبعد ان اخرجها من الفرن اتركها حتى تبرد.

ابدأ بتجهيز الشيرة اغلي السكر مع الماء وبعد ان تجهز الشيرة اسكب الشيرة الساخنة على الحلوى الباردة. مررت بموقف في طفولتي لا انساه ابدا وليس لدي الجرأه لتجربتها وهي ان جدتي كانت تصف حلوى الكالبورا في القدر الكبير جدا في الاعراس وتسكب الشيرة عليه وهو في القدر اما انا اقوم بصفها بصينية الفرن وما زلت لحد الان لا اتجرأ ان اعملها بذلك الشكل. احب كل نساء عائلتي واحب النساء عامة.

بالصحة والعافية



عزيزة

تعلمت من امي اينور وامي تعلمتها من خالتي رحيمة وخالتي تعلمتها من جدتي رامزة

تعد هذه الوصفة في مانيسا - كرك اغاج / يوغسلافيا - كوبرولو

في الاعياد

انا لو كنت اكلة...
لكنت مقالي مشكلة

السبب...
مهما ادعيت ان لدي حياة هادئة وصافية ولكن في الحقيقة ليس لدي حياة استطيع ان انسقها او اصل اليها؟عندما اقول مقالي مشكلة تذكرني بامي. تخطر في ذاكراتي حديقة منزلنا في ازمير تحت ظل العريش كنا نشعر بالنقص عندما لا نرى طبق المقالي المشكلة في طاولات السهرة لانها كانت تقدم كمقبلات. كانت لا تتكاسل عن تحضير المقالي المشكلة. اولا أبدأ بتقشير البطاطا وأقليها. مع مرور الزمن يخاف الانسان من النار ومن قطرات الزيت المغلي.لهذا السبب اجففها جيدا بالمناديل. عندما اضع البطاطا في الزيت المغلي اشعر براحة كبيرة. المهم بالنسبة لي هو ان ابدأ بعمل شي. اذا بدأت بعمل ما لدي القناعة بانني سانهي هذا العمل. وبعدها اقشر الباذنجان والقرع (لكوسى) واضعها في وعاء مليء بالماء وارش اليه قليل من الملح والسكر لكي تكسب اللون الذهبي عند القلي. لا احب قلي الفلفل. ابقى محتارة في قلي الفلفل ام لا اقليها. ولكنني اراه من الضروري ان تقلى. حتى لو احترقت بالنار او بنثرات الزيت المغلي وحتى لو احترقت يدي من حدادة الفلفل الحاد لا استغني عن قلي الفلفل. اضع الطماطم المقطعة بشكل مكعبات والثوم الذي قطعته على شكل حلقات واقليه بزيت الزيتون واسكبه على المقالي المشكلة عندها اكون قد انتهيت من عمل المقالي المشكلة. وبعد ان انتهي من القلي اقوم بتنظيف المطبخ ومسحه جيدا وترتيبه. لان منذ ان فقدت امي لم اجد احد في هذه الحياة يساندني. ولهذا السبب اقوم بهذه المهمة لوحدي. اشتاق اليك كثيرا يا امي اشكرك على كل شي علمتني اياه. والان في العائلة المقالي التي اجهزها انا هي قريبة جدا من المقالي التي كنتي انتي تجهزيها .

# الحلويات

# ثريد بالسميت وصفة نازلي

نازلي

### المكوّنات

- ✔ سميت كاستامونو (هو سميت خالي من السمسم وعجينته أكثر قساوة)
- ✔ ماء اللحم / ماء العظام (يكفي لنقع السميت)
- ✔ لحم مفروم (يوضع على الخبز / الكمية على حسب الرغبة)
- ✔ زبادي بالثوم
- ✔ معجون الطماطم على حسب الرغبة
- ✔ بهارات (ملح، فلفل الاسود)
- ✔ السمن الحيواني حسب الرغبة

### طريقة التحضير

اقطع السميت إلى قطع صغيرة. اسكب ماء اللحم الساخن أو ماء العظام عليه ليتبلل بالكامل. ثم اسكب اللبن بالثوم فوقه. اضيف اللحم المفروم المقلى مع التوابل. حسب الرغبة، يمكن إضافة السمن الحيواني وتقدم ساخنة.

بالصحة والعافية

تعلمتها من أمي نفين

تُعد هذه الوصفة في كاستمونو

تُعد هذه الوصفة في الحياة اليومية

انا لو كنت اكلة...
لكنت سميت

السبب...
تَوكل في أي وقت، في الافطار صباحاً مع الشاي وبعد فترة الظهيرة، في الشارع، اثناء التسوق. إنه دائمًا متوفر لما احتاج إليه ويمكن الوصول إليه بسهولة.



# كريب (معجنات من الثقافة التركية) وصفة ايسال

ايسال

### المكوّنات

- ✔ ٣ كأس دقيق
- ✔ ثلث يقطين
- ✔ نصف خميرة فورية
- ✔ ملح
- ✔ ٢ كأس حليب
- ✔ ١ كأس ماء
- ✔ بيضة واحدة
- ✔ ٦ ملعقه زيت نباتي
- ✔ بصلة واحدة
- ✔ ملعقة صغيرة فلفل احمر

### طريقة التحضير

أخلط جميع المواد الخميرة، والملح، والحليب، والبيض، وبعد ذلك أضيف الدقيق وأحضر العجينة واتركها ترتاح. ومن ناحية أخرى أطبخ اليقطين. أضيف القليل من الزيت النباتي والفلفل الاحمر وأقلي البصل جيدًا. أقوم بإضافة البصل المقلي واليقطين إلى العجينة التي قطعتها ومدتها سابقا. وبعد ذلك أغلقها وأخبزها على الصاج أو في الفرن.

بالصحة والعافية

تعلمتها من جدتي سحر

تُعد هذه الوصفة في تركيا / بولو / كرادا

تُعد في اجتماع العائلة / جلسات المساء

انا لو كنت اكلة...
لكنت مطبق (مكمور) الباذنجان

السبب...
متعبة ولكنها تعجبني .انا احب ان ابذل جهدي، وهذه الاكلة تتطلب الصبر الكثير . وانا صبورة

القصة الرقمية لـ (ايسال)

# صو برك وصفه باكيزا

## المكوّنات

- ٣ عدد بيض
- ١ كأس شاي من الماء
- ١ ملعقه وسط من الملح
- دقيق
- بقدونس
- جبن كامل الدسم
- زيت نباتي

## طريقة التحضير

أقوم بعجن هذه المكونات مع بعض وعندما تستريح العجينه لمده عشر دقائق اقوم بعمل قطع من العجين وافتحها على شكل رقائق خفيفه ثم اقوم بدهنها واضعها على الصينيه. رقائق العجينه الاخرى اضعها في قدر كبير من الماء المغلي واحده تلو الاخرى. ثم استخرجها واضعها في ماء بارد واصفها على الصينيه وافعل هكذا مع نصف العجينه ثم اضع عليها الكثير من البقدونس (حسب الرغبه) مع جبن كامل الدسم. اما باقي رقائق المسلوقه اصفها في الصينيه. وبدرجة ١٨٠ درجة مئوية اضعها في الفرن الى ان تنضج.

ملاحظه: تدهن كل واحده من الرقائق العجين بالزيت النباتي, وفي الاخير اقوم بدهن الصينيه بالزيت وبعدها اضعها في الفرن لحد الاستواء.

بالصحة والعافية



## باكيزا

تعلمتها من امي امينه

تُعد هذه الوصفه في تركيا

تُعد عند مجيء بناتي المتزوجات واحفادي, نحب ان نأكلها

انا لو كنت اكلة...
لكنت نسكافيه

السبب...
اذا وضعت الكريمه فأن طعمها اللذيذ لا يُشبع منه, من الخارج تبدو مُره لكن انا احبها بدون كريمه وسكر . ولا يمكن ان تكون بدون (Bitter) الشوكولاته المُره بجانبها.

# أجْما جورَك وصفة مَرال

## المكوّنات

- ٤ كأس من الدقيق
- ١ ظرف من الخميره الجافه
- ١ ملعقه شاي من الملح
- ١ كأس ماء من الحليب او الماء
- نصف كأس من الزيت النباتي
- ١٠٠ غرام من السمن الحيواني
- ٣ ملعقة من اللبن او بيضه واحده

## طريقة التحضير

أقوم بأذابه الدقيق ,الملح, الخميره الجافه, بالماء او الحليب ومن ثم اقوم بأذابه الزيت النباتي, والسمن الحيواني مع بعض. بعدها اقوم بعمل ٧ قطع متساويه من العجين ثم اقوم بفتح كل قطعه وادهن سطح كل واحده منها ثم أضعها واحده فوق الاخرى. بعدها اقوم بلفها من الزاويه الى الوسط واضعها في صينية الفرن ثم اقوم بدهنها باللبن او البيض واقوم بتقسيمها, بعدها اضعها في الفرن. وتصبح فطيره ذات طبقات مقرمشه.

بالصحة والعافية

## مَرال

تعلمتها من والدة زوجي زينب

تُعد هذه الوصفه في تركيا/ جانكري

تُعد هذه الوصفه عند مجيء ضيف مهم

انا لو كنت اكلة...
لكنت محشي الملفوف

السبب...
الفُ كل شخص مكسور لكن لا اعرف ان كنتُ انا محبوبه كثيرا ,ذات نيه حسنه,لستُ منحازه.

# إيلازيغ خبز بالجبن وصفة بشرى

بشرى

تعلمتها من جدتي كوليزار

تُعد هذه الوصفة في ايلازيخ / تركيا

لا يستغنى عنها في هذه الاشهر
ايار، حزيران، تموز ، اب ، ايلول.

انا لو كنت اكلة...
لكنت بوظة

السبب...
الأشخاص الذين يأكلون البوظة يشعرون بالسكينة وانا ايضا عندما اتكلم مع الأشخاص اعطي لهم السكينة

## المكوّنات

العجينة

- ٥-٦ كأس دقيق
- ملعقة صغيرة ملح
- نصف ظرف خميرة فورية
- كاسه ( زبدية ) ماء

الحشوة

- ٥٠٠ غرام جبن غير مالح (الافضل جبن بقر او غنم كامل الدسم)
- ٢ كأس سكر

## طريقة التحضير

في البداية اعجن العجين واتركها حتى ترتاح. وبعد ان ترتاح العجينة اخذ منها قطع بحجم البرتقال واقوم بفتحها باليد على شكل دوائر ومن ثم اقوم بنثر الجبن والسكر على العجينة وبعدها اقوم بسحب العجينة من الطرفين واعطيها شكل قارب (زورق) واستمر حتى تنتهي العجينة. واضعها في الفرن تحت درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية حتى يحمر الوجه.

ملاحظة :
تفضل ان تؤكل عند الظهر والمساء مع الشاي. اذا اعدت بجبن ايلازيغ الغير مالح تكون الذ.

بالصحة والعافية



# برك البصل وصفه كول بهار

كول بهار

تعلمتها من زوجي سامي

تُعد هذه الوصفه في اليونان

تُعد في كل الاوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت ترهانه

السبب...
لان حياتي كانت مشكله جدا في وقت مضى ، انا متزوجة من رجل صعب جدا ،عانيت من صعوبات كثيره،ولكن الان تجاوزت كل الصعوبات

## المكوّنات

- ١ كيلوغرام دقيق
- نصف ظرف خميره فوريه
- ١ ملعقه صغيره ملح
- ماء فاتر
- ٥ عدد بصل يابس
- حفنه برغل
- ٣ عدد طماطم
- ٢ عدد فلفل اخضر
- نصف كاس شاي زيت نباتي
- زبدة

## طريقة التحضير

اخلط الدقيق مع الخميره والملح والماء حتى احصل على عجينه لينه لا تلتصق باليد واتركها ترتاح مده نصف ساعه واقوم بتجهيز الحشوه افرم البصل بشكل مكعبات واقليه في الزيت النباتي وبعد ذلك اضيف له الفلفل الاخضر المفروم واقليه مع البصل ،بعد ذلك اضيف الطماطم المفرومه ايضا واخيرا اضيف حفنه البرغل واتركها حتى تنضج مده خمس دقائق واتركها حتى تبرد.

اقطع العجينه المجهزه الى ١٢ قطعه متساويه وافتح العجينه طبقات بحجم طبق وسط وادهن بين الطبقات بالزيت النباتي. ثم ادهن الصينيه بالزبدة واضع طبقات العجين السته وامدها بقدرحجم الصينيه واضع عليها حشوه البصل ثم افتح طبقات العجين المتبقيه ايضا باليد واضعها فوق حشوه البصل وادهن الوجه بالزيت النباتي واضعها بالفرن حتى يحمرالوجه

بالصحة والعافية

# كتا وصفة اينور

اينور

### المكوّنات

- ✔ صفار بيضة واحدة للوجه والبياض للعجينة
- ✔ ٢ ملعقة خميرة فورية
- ✔ ٢ ملعقة سكر
- ✔ ملعقة صغيرة ملح
- ✔ نصف كاس زيت نباتي
- ✔ دقيق (حتى تصبح عجينة لينة)
- ✔ ٢ كأس من الحليب (فاتر)

من اجل الحشوة :

- ✔ سمن حيواني
- ✔ دقيق محمص (مع الدهن والملح)

### طريقة التحضير

لعمل الحشوة أذيب السمن الحيواني واقوم بتحميص الدقيق بالملح في هذا السمن. ولعمل العجينة ، أضيف السكر والخميرة إلى الحليب الدافئ. أخلط البيض والزيت النباتي ، وأرش عليه الدقيق وأحصل على عجينة لا تلتصق باليد ، وأترك العجينة حتى تختمر. اقطع العجين الى قطع واغطيها بقطعة قماش واتركها عشر دقائق حتى تختمر جيدا. بعد ان تختمر افتح قطع العجينة وامده بقدر حجم طبق متوسط وادهن العجينة بالسمن الحيواني واضعها على شكل طبقات كل طبقة تصبح ٥ طبقات. بعد تغليفها اضعها في الثلاجة. افتح الطبقات على شكل مربع كبير. ثم اقطعها الى مربعات صغيرة واضع داخلها الدقيق المحمص واغلقها على شكل ظرف. ثم اضعها في الصينية واتركها حتى تختمر قليلا . ادهن الوجه بصفار البيض واقوم بعمل خطوط على وجه العجينة باستخدام الشوكة وارش فوقها الحبة السوداء (حبة البركة). اسخن الفرن بدرجة ١٨٠° درجة مئوية واقوم بخبز العجينة. وعندما تنتفخ اقوم بزيادة درجة حرارة الفرن حتى تنضج.

بالصحة والعافية

تعلمتها من إمي صبيحة

تعد هذه الوصفة في تركيا / ملاطيا / دارِيندا

تعد للضيوف

انا لو كنت اكلة...
لكنت وجبة طعام

السبب...
احيانا حساء , مفيدة للمرض,
واحيانا اكلات منزلية تقوم باشباع الجياع ,احيانا اصبح كالمخلل,
واحيانا فاصوليا حمراء تترك للاخير عند الاختيار, احيانا اصبح قطعة حلو تؤكل بعد الاكل انا اينور انا وجبة طعام جيدة.



# كارس كَتَسي وصفة اوزكول

اوزكول

### المكوّنات

- ✔ نصف علبه من الخميره الجافه
- ✔ نصف ملعقه من الملح
- ✔ يضاف الماء الدافيء على قَدر احتياج العجين
- ✔ كاسه (زبدية) ونصف من الدقيق
- ✔ علبه واحده من الزبده
- ✔ شوبك

### طريقة التحضير

اقوم بخلط المكونات واعجن العجين باليد الى ان تصبع رقيقه مثل حلمة الاذن. واقوم بتشكيلها على شكل قطع واترك العجينه لترتاح. بعدها اقوم بأذابه الزبده في المقلاة وافتح العجينه ثم اقوم بتقسيمها وبعد تقسيمها اعملها على شكل مثلثات مطويه واتركها لترتاح بعدها افتحها وادهنها بالزيت واضعها بالفرن ثم بعدها تقُدم.

بالصحة والعافية

تعلمتها من امي

تعُد هذه الوصفه في كارس/تركيا

تُعد هذه الوصفه في كل وجبة طعام

انا لو كنت اكلة...
لكنت حلوى

السبب...
أنا محبوبه من قبل الجميع, وقويه مثل الجوز, واعيش بمفردي ايضاً, أسمي اوزكول واني اشبه كل وجبه طعام, واشبه نفسي بالجوز.

# المعجنات

# مرقة السبانخ وصفة شيماء

شيماء

تعلمتها من أمي

تُعد هذه الوصفه في العراق

تُعد في الغداء مع الأرز الأبيض والخبز

انا لو كنت اكلة...
لكنت السبانخ

السبب...
لذيذة واكلة شتوية، مفيدة واكلها بكثرة يزيد الوزن

## المكوّنات

- ١ باقة سبانخ
- نصف كيلوغرام لحم
- ١ ملعقة كزبرة
- ١ باقة شبت
- ١ كأس شاي لوبياء حمراء
- ٢ عدد بصل
- ٢ ملعقة معجون الطماطم
- ١ كيلوغرام طماطم معصور بالخلاط
- ١ باقة من عشب الحلبة
- زيت نباتي

## طريقة التحضير

أسلق اللحم في قدر عميق ثم أقليه مع البصل بعد تصفيته من الماء ثم أقلي السبانخ مع اللحم والبصل حتى يتغير لونه مع باقي الخضراوات وأضيف معجون الطماطم مع ماء الطماطم حتى يسمك قليلا يضاف اليه الماء واتركها حتى تنضج.

بالصحة والعافية



# اكله الباقلاء الاخضر وصفة شُكران

شُكران

تعلمتها من إمي شريفة

تُعد هذه الوصفة في بولو\ منكن

تُعد في بداية ايام الصيف

انا لو كنت اكلة...
لكنت حساء

السبب...
أكون شفاء للمرضى. أعطي الراحة , الثقة والدفء

## المكوّنات

- ١ كيلو غرام من الباقلاء الخضرة
- ٣-٤ عدد بصل متوسط الجحم
- ١ مقدار من الدقيق
- ١ ملعقة شاي من زيت الزيتون
- نصف باقة من شبت
- نصف ليمون

## طريقة التحضير

اولا أقوم بفرز الباقلاء واضعها في ماء ملحي. ثم اقلي البصل بزيت الزيتون الى ان يذبل ,ثم استخرج الباقلاء من الماء الملحي واغسلها بالماء و بعدها اضعه مع البصل الى ان يصبح لون الباقلاء اصفر. ثم ارش مقدار من الدقيق على الباقلاء المقلية مع اضافة الماء وعندما بقترب من الطهي اقوم بطحن الشبت واضافتها. وحسب الرغبة بمكن اضافة اللبن ( الزبادي ) اليها. ويمكن ايضا تقدبمها باردا.

بالصحة والعافية

# كرا بَنْجَر وصفة سينم

سينم

## المكوّنات

- ٣ - ٤ حفنة من الافلليك مجفف (عشبه يعيش في جبال جورم,كريكالي, واطرافها)
- ١ كأس ماء من العدس الأخضر
- نصف كيلوغرام من اللحم والعظم
- ٢ عدد بصل
- ١ كأس ماء من البرغل
- ١ ملعقة طعام معجون الطماطم
- ١ ونصف ملعقة شاي من الملح
- نصف كوب شاي من الزيت النباتي
- ١ ملعقة طعام من سمن الحيواني

## طريقة التحضير

أنقع عشبة الافلليك الجافة بوعاء فيه ماء ساخن. اضيف العدس الاخضر، البصل، اللحم، البرغل، معجون الطماطم والملح في قدر الضغط ثم اعصر اوراق الافليك بيدي واضيفه ايضا. ثم اضيف السمن الحيواني والماء الساخن وأغطي قدر الضغط ثم اتركه ليطهى لمدة ساعة.

بالصحة والعافية

تعلمتها من جدتي كوليزار

تُعد هذه الوصفة في أرزوروم \ الأناضول الشرقية

تُعد في فترة ما بعد الظهر، عندما نجتمع نحن النساء، نأكلها بجانب الشاي كما انها غير مفضله من قبل الرجال.

انا لو كنت اكلة...
لكنت خبز

السبب...
انا الدقيق ولا يتم شيء بدون الدقيق. وبدون الخبز لا يمكن ان نشبع، لا يمكن العيش بدونه وبدوني.



# طَنْبورة وصفة سوزان

سوزان

## المكوّنات

- ٢ كيلوغيرام سلق
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ١ كأس من حبات لوبياء
- ٢ ملعقة طعام من مسحوق الكزبرة
- ٥-٦ سن من الثوم
- ليمون حسب الرغبة

## طريقة التحضير

أولاً اقوم بغسل أوراق السلق بشكل جيد ومن ثم افرمها. بعد ذلك اقوم بتقلية اللحم المفروم واضيف الثوم والكزبرة وبعد ان اقليها بشكل جيد اضيف حب اللوبياء الذي انقعته وسلقته مسبقا، وبعد ان اطبخها اقوم بإضافة السلق المفروم وادعه حتى ينضج ويسحب مائه. بعد نضج الطعام اقدمه بعد عصر الليمون عليه وذلك حسب الرغبة.

بالصحة والعافية

تعلمتها من أمي صبيحة

تعد هذه الوصفة في سورية - حلب

تعد في كل الأوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت شوكولا

السبب...
اشعر أنني أعطي طاقة جيدة للأشخاص الذين أعرفهم.

# سمّاقيّة وصفة نجلاء

نجلاء

تعلمتهُا من أختي فاتنة وتعلمتها أختي من أمي بهيجة

تعد هذه الوصفة في سوريا / حلب

تعد في الأعياد وفي اليوم الثاني من الأعراس حيث يحضر أنواع كثيرة من الأكلات

انا لو كنت اكلة...
لكنت أرز

السبب...
لأن الأرز يستعمل مع الحلو والحامض ويستعمل للحشوة أيضا

## المكوّنات

- ربع كيلو غرام سمّاق
- ١ كيلوغرام باذنجان
- ٢ كيلوغرام لحم قطع
- ٢ ملعقة معجون طماطم
- ١ ملعقة ملح
- نصف ملعقة شاي ملح ليمون
- ١ ملعقة نعناع
- ٦ سن ثوم

## طريقة التحضير

اسلق اللحم ثم اقطع الباذنجان إلى قطع. ولمدة ربع ساعة اغلي السمّاق في الماء ثم أضع ماء السمّاق مع اللحم والباذنجان ثم اغلي الماء حتى ينضج الباذنجان وبعدها أضع معجون الطماطم مع الثوم والنعناع والملح وملح الليمون واتركها على النار حتى تتعقد مع الطماطم.

بالصحة والعافية



# سمّاقيّة وصفة رابعة

رابعة

تعلمتها من امي

تعُد هذه الوصفه حلب/سوريا

تعُد في الأعياد والمناسبات

انا لو كنت اكلة...
لكنت أرز بالحليب

السبب...
يحتاج إلى الدقة وله نكهات. أحب أن يهتم في. أنا امرأة خاصة. أتطلب إلى الدقة والنظافة. واحوي بداخلي كثيرا من النكهات .

## المكوّنات

- كيلوغرام سماق
- ٢ كيلوغرام باذنجان مقطع
- ٣ كيلوغرام لحم بالعظم
- معجون الطماطم
- ملح
- ملح الليمون
- ملعقه كبيره نعناع
- ٤-٥ سن ثوم

## طريقة التحضير

في البداية أسلق اللحم وبعد ذلك أضيف ٢ كيلوغرام من الباذنجان المقطع وبعدها أغلي السماق بالماء. ثم أضع جميع المكونات معجون الطماطم ، ملح الليمون، الملح مع بعض وأضيف لها الثوم والنعناع الى حد النضوج .

بالصحة والعافية

القصة الرقمية لـ
(رابعة)

# السبانخ وصفة غالية

غالية

تعلمتها من أمي

تعد هذه الوصفة في سوريا

تعد في الشتاء

انا لو كنت اكلة...
لكنت مُحلبّيّة

السبب...
اغلي بسرعة واهدأ بسرعة.
والمحُلبّية ابيض مثل قلبها.

## المكوّنات

- ½ كيلوغرام لحم مفروم
- ٢٠٠ غرام دهنة (سمن غنم)
- ٢ كيلوغرام سبانخ
- ٤-٥ سن ثوم
- ١ ملعقة كزبرة

## طريقة التحضير

اسلق السبانخ على البخار وعلى نار هادئة بدون ماء بعد ما اغسله وافرمه وأنظفه ثم أطفئ النار واضعه في مصفاة ثم أتي لدور الكبابة (لحم مفروم ناعم) اصنع كريات صغيرة واقلي الدهن ثم أضع فيه كريات الكبابة حتى ينضج جيدا ثم اقلي الثوم مع الكزبرة مع كريات اللحم في الدهنه (سمن غنم). أضع السبانخ أخيرا واقليه مع اللحم والكزبرة والثوم وإذا أردت أن اطبخ بجانبها أرز لا مانع من ذلك.

بالصحة والعافية



# سبانخ وصفة ميّادة

ميّادة

تعلمتها من أمي فاطمة

تعد هذه الوصفة في سوريا

تعد في الغداء والعشاء

انا لو كنت اكلة...
لكنت كبّة مشويّة

السبب...
أسعى وراء الجميع. في داخله فلفل حار,, أشوى على الطرفين. اقُلب وأشوى

## المكوّنات

- ½ كيلوغرام لحم
- ٣ - ٤ سن ثوم
- ١ ملعقة شاي كزبرة
- ٢ كيلوغرام سبانخ
- ملح

## طريقة التحضير

اسلق السبانخ نصف سلقه واصفيه. وبعدها اقلي الثوم واللحم والكزبرة وبعدها أضيف السبانخ واقلي المكونات مع بعض قليلا وأضيف الملح واتركها حتى تنضج.

بالصحة والعافية

# ملوخية وصفة فاطمة

فاطمة

تعلمتها من أمي أمينة

تُعد هذه الوصفه في سوريا / حلب

تُعد للضيوف / في فتره الغداء

## المكوّنات

- ٤ ملعقه سمن نباتي
- ٦-٥ سن ثوم
- ٢ ملعقة شاي كزبرة
- نصف كيلوغرام ملوخية
- ١ دجاجة
- فلفل احمر ناعم
- ملح

## طريقة التحضير

أسلق الدجاجة. أضع الثوم والكزبرة مع السمن نحمصها قليلا ثم أضع الملوخية بعدها. أضع ماء الدجاجة على الملوخية وأضع الملح والفلفل الناعم واقدم بجانبها الأرز.

بالصحة والعافية



# باسطة شيبس وصفة فرايي

فرايي

تعلمتها من امي

تعد هذه الوصفة في اديكا (تشركز)

انا لو كنت اكلة...
لكنت الأرز بالدجاجة

السبب...
اولا انظف الأرز من الحجر. اقوم باختيار الاشخاص من حولي لا اقوم بالاقتراب مباشرة من الاشخاص افرق الاشخاص القريبين مني عن الاشخاص البعيدين.

## المكوّنات

- دجاجة كاملة
- ٤-٣ عدد بطاطا
- ثوم
- ٣ ملعقة دقيق
- زيت نباتي
- فلفل احمر ناعم
- معجون طماطم

## طريقة التحضير

اسلق الدجاج ثم افتتها على شكل خيوط واضعها في وعاء اخر ومن ثم اقشر البطاطا واقطعها الى مكعبات صغيرة. واضع قليل من الزيت ومعجون الطماطم والفلفل الاحمر في قدر اخر واضيف له البطاطا واقليه بعد ان اقلي المكونات اضيف مرق الدجاجة بعد ان ينضج جيدا اهرس ٣-٤ سن ثوم واضيفه الى المكونات السابقة واغليه حتى يسمك الخليط قليلا وبعدها اخذ البطاطا الناضجة في صحن التقديم واضع عليها لحم الدجاجة. واجهز للطبق صوص من السمن العربي والفلفل الاحمر واسكبها عليه بكثرة.

بالصحة والعافية

# اكلة الخرشوف (شوكي) وصفة جان صو

## المكوّنات

- ✔ اخذ الخرشوف بالكامل مع الاوراق والغصن، ١-٢ عدد لكل شخص كمقدار.
- ✔ ١ عدد بصل يابس
- ✔ ٣-٤ بصل اخضر
- ✔ حفنة أرز
- ✔ حسب قرار العين زيت الزيتون (كلما كان مقدار الزيت كثيرا تكون الاكلة لذيذة اكثر)
- ✔ شبت
- ✔ ملح
- ✔ ماء

## طريقة التحضير

لا استعمل لب الخرشوف فقط في هذه الاكلة ولكن استعملها مع الاوراق والغصن. في البداية اقوم بقطع غصن الخرشوف واقشره من الخارج باستخدام السكين. ثم اقطع غصن الخرشوف الى قطع بمقدار ٢-٣ اصابع. بالنسبة للاوراق القاسية الموجودة في رأس ثمرة الخرشوف ارميها. اقطع الجزء الباقي منها على حسب حجم الخرشوف الى ٤-٥ قطع وهكذا تبقى الاوراق على الاجزاء المقطعة مع لب الخرشوف. وبعدها اقوم بتنظيف الزغب الموجودة على القطعة في وسط الاوراق. اضع الخرشوف في الماء والليمون حتى لا يسود لونه . اقلي البصل مع زيت الزيتون على نار هادئة حتى يذبل البصل وبعدها اضيف ثمرة الخرشوف مع الاغصان واضيف الماء والملح واتركها حتى تنضج.

قبل ان ينضج بقليل اضيف الأرز وبعدها اطفئ النار واضيف الشبت المفروم اليها. اذا قدمت هذه الاكلة فانرة تكون الذ. وعندما اكل الخرشوف اقوم بقطف الاوراق واحدا تلو الاخرى واقوم بقشطها باسناني واكلها. وبعد ان انتهي من الاوراق يبقى القسم الاهم والالذ وهو لب الخرشوف.

بالصحة والعافية



## جان صو

تعلمتها من امي سفينج وهي تعلمتها من جدتي فاطمة

تعد هذه الوصفة في منطقة ايجا / ازمير

لان موسم الخرشوف ( شوكي ) محدد في اول فصل الربيع عندما ينضج الخرشوف تعد هذه الاكلة وحتى انتهاء الموسم تعد هذه الاكلة بشكل متكرر ولانني احب هذه الاكلة جدتي كانت تحفظها في الثلاجة. كلما اذهب الى ازمير وازور جدتي تعد لي هذه الاكلة. وفي كل موسم الخرشوف يدعونني الى ازمير من اجل اكلة الخرشوف

انا لو كنت اكلة...
لكنت خلٍّ

السبب...
له مذاق حاد وغير مرغوب من الجميع ولكن عندما تتعود على نكهته تبحث عنه كلما اكلت السلطة. وتستخدما في مجالات اخرى ايضا. لا يمكن الاستغناء عنه في البيت. له فائدة في كل شي يلمسه. وله خاصية تحويل الاشياء الى اشياء اخرى مثال يحول الخضروات الى مخلل عند اضافة الخل اليها.

# صينية بطاطا (بطاطا بالكريمة) وصفة عائشة

عائشة

تعلمتها من امي

تعد هذه الوصفة في تركيا / ارتفين (اكلة جورجيا)

تعد في وجبة العشاء /تعد للضيوف

انا لو كنت اكلة...
لكنت بقلاوة بالجوز

السبب...
كل شيء جميل هو صعب المنال . لا اكتفي النظر من الخارج بل اكون على وعي تام انني استطيع القيام به . حلو خاص انا بقلاوة بالجوز .

## المكوّنات

- ٦ عدد بطاطا متوسطة الحجم
- ٢ علبة كريمة
- ٢ كأس حليب
- ٢ ملعقة سمن حيواني
- ١ كأس شاي زيت نباتي
- ١ كأس ونصف جبنة القشقوان مبشور او جبنة غير مملحة

## طريقة التحضير

اقشر البطاطا ثم اقطعها على شكل دوائر. اخلط الحليب مع الكريمة في وعاء اخر. املح البطاطا واضيف لها الجبن واحركها وامدها في صينية الفرن واضيف لها خليط الحليب والكريمة. واسكب اليها قليل من الزيت النباتي والسمن الحيواني . واضعها في الفرن حتى تنضج

بالصحة والعافية



# ملوخية وصفة بشيرة

بَشيرة

تعلمتها من أمي وجدتي

تعد هذه الوصفة سوريا / حلب

تعد هذه الوصفة في المناسبات السعيدة (سفرة رمضان)

انا لو كنت اكلة...
لكنت يبرق

السبب...
لفي صعب أكلي سهل. في الأفراح والأعياد أكلة مشهورة.

## المكوّنات

- ١ دجاجة كاملة
- ½ كيلوغرام من ورق الملوخية
- ١ ملعقة كزبرة
- ٧-٨ سن ثوم
- ½ كيلوغرام سمن (سمن نباتي)
- ٢ مكعب ماجي

## طريقة التحضير

أحمص الملوخية بالسمن النباتي. ثم أسلق الدجاجة بعد تنظيف الدجاجة من العظم أسكب مرق الدجاجة إلى الملوخية بعد ان أقليه أضيف اليه الدجاجة والثوم مع الكزبرة واضع عليه قطعة ماجي (ماء الدجاجة) وأطهيها لمدة ساعة أو ساعة ونصف. أطهي الأرز بجانبها واضع بجانبها الليمون.

بالصحة والعافية

القصة الرقمية لـ
(بشيرة)

# ورق العنب وصفة زهراء

زهراء

### المكوّنات

- ٢ كيلوغرام ورق العنب ( يبرق )
- ١ كيل وونصف غرام أرز
- ١ كيلوغرام لحم مفروم
- ٢٥٠ غرام لحم خروف مع العظم
- ٢٥٠ غرام سمن نباتي (سمنه)
- ٤-٥ سن ثوم
- ٢ ملعقة بهارات مشكلة
- ١ ملعقة صغيرة بهار ( فلفل اسود )
- ١ ملعقة نعناع مجفف
- ١ ملعقة فلفل أحمر
- ١ علبة زبده كاملة
- نصف كأس زيت الذرة

### طريقة التحضير

اولا أوضع قليلا من السمن النباتي في القدر وأسخنه. بعد ذلك أقوم بأخذ ورق العنب وأغسله بالماء. ثم أضعه في القدر ويطبخ لمدة نصف ساعة. وبعد ذلك أغسل الأرز بالماء الفاتر وأنقع الأرز بالماء لمدة نصف ساعة. وبعد نصف ساعة أقوم بتصفية الأرز من الماء. ثم يهرس الثوم. من اجل تحضير الحشوة أخلط الأرز مع البهارات والمستلزمات الأخرى. وبعدها أفتح أوراق العنب وأضع الحشوة ومن ثم ألف ورق العنب. وبعدها أضع لحم الخروف مع العظم في أسفل القدر ثم أضع اليبرق الذي قمت بلفه فوق لحم الخروف. ومن ثم أقوم بوضع عدد من حبات الثوم مرة ثانية إلى القدر مع ٣ اقداح من الماء, ونصف كأس من زيت الذرة ويوضع على نار هادئة لمدة ٤ ساعات حتى يستوي.

بالصحة والعافية

تعلمتها من أمي عندما كنا في سوريا

تُعد هذه الوصفه في سوريا / نأخذ ورق اليبرق من ادلب

تُعد في كل الأوقات / كل أسبوع اعمل هذه الطبخة

انا لو كنت اكلة...
لكنت يبرق

السبب...
لان اليبرق يحتاج إلى الكثير من الصبر والعمل الطويل وأنا إنسانة صبورة. لأن لدي أولاد وصبورة. مثل طبخ اليبرق بالضبط تربية الأولاد هو عمل يحتاج إلى كثير من الصبر.



# حامض شلغم وصفة أحلام

أحلام

### المكوّنات

- ½ كيلو غرام شلغم
- عدد من أغصان الكرفس من اجل التزيين
- ١ كيلوغرام لحم مع عظم
- ١ باقة سلق
- ٣ عدد فلفل
- ١ ملعقة شاي فلفل اسود
- ٢ ملعقة دبس رمان
- أرز مطحون

الحشوة :

- ١ كيلو غرام لحم مفروم
- ½ كيلو غرام بصل
- ١ كيلوغرام ونصف البرغل الناعم (الجريش)

### طريقة التحضير

في البدايه اضع اللحم على النار ثم أقوم بفرم البصل ناعم والفلفل والسلق والكرفس والأرز المطحون مع إضافة قليل من الماء حتى يذبل الجميع وأقوم بتقطيع الشلغم الأحمر مكعبات أو شرائح معاً. بعدها أضع اللحم المفروم على النار وأفرم البصل الناعم لعمل الحشوة مع إضافة الفلفل والبهارات لحين الاستواء ويرفع من النار. أنقع البرغل الناعم (الجريش). جريش الكبة بالماء وأضيف إليه الملح ويترك لمدة ربع ساعة ثم تعجن باليد وأعمل أقراص توضع الحشوة فيها وتشكل على شكل كبة دوائر. أضع قدر على النار وفيه ماء مغلي بعدها نضع الكبة للغلي وعندما تطفوا على سطح الماء ترفع ويصفى الماء منها. وفي القدر الثاني الذي فيه بقية المواد الشلغم, والكرفس, والفلفل, والسلق أضع معجون الطماطم ودبس الرمان للحمض والبهارات والفلفل وعندما تصبح متماسكة ( شوربة ) توضع في صحون عميقة وتوضع الكبه فوقها.

بالصحة والعافية

تعلمتها من جدتي

تُعد هذه الوصفه في العراق / الموصل

تُعد في الغداء/ في الشتاء

انا لو كنت اكلة...
لكنت الكمأ

السبب...
لأنه بصعوبة الحصول عليها وتواجدها قليل في أماكن محددة وغالية الثمن وذات قيمة عالية ويقدم للناس الغاليين وفي مواسم معينة في الربيع عندما يتساوى الليل والنهار وتتفتح الزهور ويخضر

الزرع والحياة تصبح جميلة ورائعة.

# يرتْما وصفه نُورتَان

نُورتَان

## المكوّنات

- ✔ نصف كيلو غرام من اوراق العنب المقطوفه
- ✔ بصل واحد يابس
- ✔ ملعقتين من معجون الطماطم
- ✔ الحنطه المكسره
- ✔ ملح
- ✔ زيت نباتي
- ✔ ماء
- ✔ شبنت

تعلمتها من امي جميله

تُعد هذه الوصفه في جوروم

تعُد هذه الوصفه للعائله,تكون الذ عندما يكون موسم اوراق العنب,

انا لو كنت اكلة...
لكنت حلوى ريفاني

السبب...
لا أُثقل نفيس عىل احد, اكون خفيفه مثل حلوى رضواني, ذو بركه, احتوي الجميع. وانا احضى بثناء جميل من الجميلين, اصدقائي وجيراني .

## طريقة التحضير

اقوم بقلي البصل وأضع معجون الطماطم عليه واقوم بأضافه الماء اليه.قبل ان يصل الى درجه الغليان اضع اوراق العنب)الكرمه( الطازجه المفرومه والحنطه المكسره واضيف الملح اليها واضعها على نار هادئه واتركها الى ان تتطهو. وقبل ان اطفئ النار بخمس دقائق, اقوم بأضافه الشبنت واغليه لمده دقيقتين ثم اطفئ النار. يمكن أن تقُدم مع اللبن (الزبادي) بالثوم اللبن (الزبادي) بالثوم.

بالصحة والعافية



# دولمة يَلانجي وصفة رهف

رهف

## المكوّنات

- ✔ نصف كيلوغرام من الأرز
- ✔ ١ ملعقة بهار
- ✔ ١ ملعقة ملح
- ✔ ١ ملعقة ملح الليمون
- ✔ ١ راس ثوم
- ✔ ٣ عدد بصل
- ✔ ٤ عدد طماطم
- ✔ ٣ عدد فلفل احمر
- ✔ ٤ عدد فلفل اخضر
- ✔ ١ ملعقة دبس فلفل (صلصه الفلفل)
- ✔ ١ ملعقة معجون الطماطم
- ✔ ١ ملعقة بن
- ✔ ١ كأس شاي دبس الرمان
- ✔ نصف ملعقة نعناع مجفف
- ✔ ١ باقة بقدونس
- ✔ ١ كيلوغرام ورق العنب
- ✔ زيت نباتي

تعلمتها من امي فاطمة

تُعد هذه الوصفه في حلب/ سوريا

تُعد هذه الوصفه في اجتماع الجيران (الطبق الفرنسي)

انا لو كنت اكلة...
لكنت حليب، بيض، لبن

السبب...
اظن نفسي مفيدة كثيرا للناس ومن هم حولي. مثل الحليب, والبيض, واللبن تماما وشفاء للناس في نفس الوقت.

## طريقة التحضير

أفرم البصل وأقليه بالزيت النباتي ثم أضع الأرز والطماطم المفرومة وفلفل اخضر مفروم وثوم ودبس فلفل ومعجون الطماطم وبن وملح ودبس الرمان ونعناع وبقدونس مفروم وبهار. عندما يصبح الخليط جاهزا ، اضع الخليط (الحشوة) داخل ورق العنب وألفه.واستمر حتى تنفد أوراق العنب أو الخليط (الحشوة).

بالصحة والعافية

القصة الرقمية لـ (رهف)

# ورق العنب بزيت الزيتون وصفة فاطمة

## المكوّنات

- ✔ كيلوغرام ورق عنب
- ✔ ٤ كأس من الأرز
- ✔ ١ كأس من البرغل
- ✔ بصل عدد ٧
- ✔ ١ باقة بقدونس
- ✔ ١ باقة شبت
- ✔ ٣ ملعقة نعناع
- ✔ ١ عدد جزر
- ✔ فلفل أسود حسب الرغبة
- ✔ فلفل أحمر ناعم
- ✔ ٣ - ٤ عدد طماطم
- ✔ ٢ ملعقة معجون الطماطم
- ✔ ٢ - ٣ عدد ليمون
- ✔ ١,٥ كأس من زيت الزيتون
- ✔ قدر
- ✔ ١ عدد فلفل اخضر حار

## طريقة التحضير

افرم البصل واضعه في القدر واقليه في زيت الزيتون حتى يذبل ، ابشر الجزر واقليه قليلاً ومن ثم افرم الطماطم و الفلفل الأخضر الحار إلى أن يغلي. واقلي الأرز والبرغل معا. وبعدما أضيف صلصة الطماطم والليمون وقليل من الماء الدافئ وبعد أن ينضج أضيف البهارات والخضار وأطفئ النار.

إذا كان ورق العنب طازج اسلقه قليلاً. وإذا كان مملحا في الماء المالح أقوم بنقعه مسبقا في الماء ومن ثم اغسله جيداً.ثم أقوم بفتح الورقة واضع فوقها الخلطة وألفها بشكل رفيع وصغير واصفها داخل القدر بشكل عمودي. وبعد ذلك أضع فوقها ١ كأس من الماء وبعد أن يغلي اخفض حرارة النار وكلما قلت كمية الماء أضيف ماء ساخن واتركه حتى ينضج. اذا احتاج أضيف زيت الزيتون .

القصة الرقمية لـ
(فاطمة)



## فاطمة

تعلمتها من أمي زينب

تعد هذه الوصفة في تركيا - بي بازاري - كاراشاركويو

تعد في كل الأوقات والمناسبات وفي الأيام الخاصة

انا لو كنت اكلة...
لكنت بروبيوتيك / بكتيريا نافعة

السبب...
لأنه يعطي القوة. عند تناولها تتكاثر البكتيريا المفيدة. يصحح جميع السلبيات في الجسم. العقل السليم في الجسم السليم. ويؤثر هذا على التفكير والعاطفة والسلوك.. ويعكس ذلك على الجميع مثل الضوء وتعطي الجميع السعادة وتجعلهم سعداء.

إنني أقف على الأقدام بعد الخضوع ل ١١ عملية جراحية وذلك بفضل تناولي البروبيوتيك. وبتناوله أوقفت مرض هشاشة العظام وخفضت من نسبته.. نتائج تحاليل الدم في غاية الروعة. وتحولت من شخص محطم إلى شخص يبث الطاقة.

# مُجدّرة العدس بالأرز و البرغل وصفة صباح

صباح

## المكوّنات

- ١ كأس عدس أخضر
- ٢ كأس أرز أو برغل خشن
- ٤ عدد بصل للتزيين
- نصف كاس شاي مقدار من السمن أو الزيت

## طريقة التحضير

أضع العدس في القدر على النار حتى ينضج العدس ثم نكون قد غسلنا الأرز وبعدها أضعه فوق العدس حتى ينضج ثم أفرم البصل على شكل نصف دائرة وأضع الزيت أو السمن على النار حتى ينضج البصل ويصبح لونه زهري. أصفّ السمن فوق الأرز والعدس وأحرك الخليط ثم أضعه في طبق التقديم وفوقه البصل المقلي.

بالصحة والعافية

تعلمتها من حماتي (والده زوجي)
هي من كليس السيدة مزُينّ

تُعد هذه الوصفه في سوريا

تعُد من البرغل، أكلة الفقراء
والأغنياء تحضيرها يكون سهل

انا لو كنت اكلة...
لكنت مثل الخبز

السبب...
كل الناس محتاجين إلى الخبز. وفي نفس الوقت الناس يعلمون إنهم بحاجة إلى الخبز قلبه ابيض قبل وضعه بالفرن.



# يبرق وصفة ديمة

ديمة

## المكوّنات

- ٢ كيلوغرام يبرق (ورق عنب)
- ١ كيلوغرام أرز
- ½ كيلوغرام لحم (لحم مفروم + لحم قطع)
- ١ ملعقة طعام بهار
- ١ ملعقة طعام ملح
- ١٠٠ غرام دهنه ( سمن غنم )
- ١ ملعقة صغيرة ملح الليمون

## طريقة التحضير

أسلق اليبرق اولاً.

ثم أغسل الأرز جيدا وأصفيه من الماء وأضع اللحم المفروم الناعم وأضع الملح والبهار وأبدأ بلف اليبرق وعند الانتهاء من لفه نأتي بقدر وأضع اللحم والدهن الغير مفروم وأضيف الماء والملح وحمض الليمون.

بالصحة والعافية

تعلمتها من امي

تُعد هذه الوصفه في سوريا

تُعد في العشاء

انا لو كنت اكلة...
لكنت اليبرق

السبب...
لأنه لذيذ وصبور وفي أي وقت مرغوب.

# مقلوبة وصفة نجلاء

نجلاء

### المكوّنات

- ٣ عدد باذنجان
- ٥ عدد بطاطا (متوسط الحجم)
- ١ عدد بصل
- ٢ عدد طماطم
- ٥-٦ عدد جوز
- ملعقة صغيرة من دبس الرمان
- ١ كيلوغرام أرز
- ١ عدد ليمون
- ٣-٤ قطع شحم
- ١ كيلوغرام ضلوع غنم
- ١ملعقة بهارات كبابة
- رشة ملح (حسب قرار العين)
- ٢ عدد ورق غار
- ١ عدد فلفل احمر
- ١ عدد فلفل اخضر
- ٢ ملعقة من معجون الطماطم

### طريقة التحضير

اسلق اللحم مع الحم جيدا واضع قليل من بهارات الكبابة ، ورق غار ،ملح ثم اصفي. واخذ منه ماء اللحم واطبخ فيه الأرز ثم اقطع الباذنجان والبطاطا والطماطم والفلفل بألوانه والبصل ثم اقليه بالزيت جيدا ثم أضع اللحم (ضلوع الغنم) في أسفل القدر ثم اصف الباذنجان ثم البطاطا ثم الفلفل ثم البصل طبقة فوق طبقة واضع الجوز في النهاية. وبعد اطبخ الأرز بماء اللحم جيدا ثم أضع معجون الطماطم والليمون ودبس الرمان. يعني اطبخ الأرز احمر واضعه فوق هذه المواد وارش عليه ماء اللحم قليلا فوق الأرز واضعها على نار هادئة لمدة ربع ساعة.

بالصحة والعافية

تعلمتها من أمي

تعد هذه الوصفة في العراق / بغداد

تعد في الغداء

انا لو كنت اكلة...
لكنت كيكة

السبب...
جميلة ولذيذة، مثل الكيكة عندما أتعصب انتفخ (أتورم)، وعندما انضج لذيذة وجميلة



# اوزي وصفة نَشْوى

نَشْوى

### المكوّنات

- عجين
- نصف كيلوغرام أرز
- ربع كيلوغرام بازلاء
- لوز
- جوز
- ١ كيلوغرام لحم ناعم
- بهار ( فلفل اسود )
- السمن الحيواني

### طريقة التحضير

اطبخ الأرز نصف طبخة وبعدها اقلي اللحم والبازلاء و المكسرات. أضع الأرز، اللحم، البازلاء والمكسرات في العجينة ثم اشويه بالفرن وادهن العجينة بالسمن الحيواني و اشويها.

بالصحة والعافية

تعلمتها من أمي علية

تعد هذه الوصفة من سوريا

تعد في الأعياد والمناسبات، اجتماع العائلة، رمضان

# البرياني وصفة خديجة

خديجة

تعلمتها من أمي

تعد هذه الوصفة في العراق / الموصل

تعد في الغداء

انا لو كنت اكلة...
لكنت حلوى

السبب...
الكل يحب الحلوى

## المكوّنات

- ١ كأس ونصف أرز بسمتي
- ½ كيلوغرام دجاج (صدر دجاج)
- ٣ عدد بطاطا
- ½ كأس شعيرية
- قدر الكف (حفنة) كشمش
- قدر الكف (حفنة) فستق عبيد
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة بهارات برياني
- مكسرات حسب الرغبة
- زيت نباتي

## طريقة التحضير

انقع الأرز (بسمتي) بماء مغلي والدجاج اطبخه نصف استواء.

احضر البطاطا واقطعه إلى مكعبات واقلي المكسرات على جنب حسب الرغبة. ثم اطبخ الدجاج وبعد ذلك اطبخ الأرز (بسمتي) وبعدها أضيف البهارات حسب الرغبة والملح. وبعدها اخلط جميع المكونات (الدجاج، البطاطا، والمكسرات) وبعدها أضع الأرز في طبق ومن فوقه الشعرية ومن فوق الشعرية خليط المكونات .

بالصحة والعافية



# مُطبّك سمك وصفة إبتسام

إبتسام

تعلمتها من أمي

تعد هذه الوصفة في العراق / الأكلة المفضلة في الجنوب

تعد بعد صلاة الظهر وعندما يكون الضيوف

انا لو كنت اكلة...
لكنت سبانخ دون لحم

السبب...
عندنا لا يمكن ان يعد السبانخ من دون لحم. أهم شيء في حياتي انه لدي ٣ أولاد, أولادي ليسو هنا في العراق. أنا مثل السبانخ غير كاملة من دون أولادي.

## المكوّنات

- ٥ اسماك
- ٣ عدد بصل
- ٢ عدد فلفل اخضر
- ٢ سن ثوم
- ٣ عدد طماطم
- ½ باقة كرفس
- معجون طماطم
- مطحون النومي بصرة (نومي بصرة ملعقة واحدة)
- احتاج إلى قدر فقط
- زيت نباتي

## طريقة التحضير

اقطع السمكة إلى قطع واغسلها واقليها. ثم اقلي الفلفل, والبصل, والثوم, والطماطم واضع كل هذه الأشياء في قدر واضعها على النار. ثم أضيف إليه معجون الطماطم والماء وبعد أن ينضج أضيف إليه النومي بصرة وبعض التوابل والفلفل الأسود ثم ارفعها من النار وأقدمها.

بالصحة والعافية

# المقلوبة وصفة فاطمة

فاطمة

### المكوّنات

- ١ كيلوغرام أرز
- ١ دجاجة
- ١ كيلوغرام ونصف باذنجان
- زيت للقلي
- مكُسّرات
- ملح

### طريقة التحضير

أسلق الدجاجة وأقطعه ثم أقلي الباذنجان على شكل شرائح ثم انقع الأرز وأغسله جيدا.

ثم أضع الباذنجان في قاع القدر وفوقها الدجاجة الخالي من العظم وبعدها طبقة من الأرز وأضيف اليه ماء الدجاجة والملح ثم أطبخها على نار هادئة وبعد ان تنضج أقلب القدر ثم أسكب إليه المُكسّرات وتقدم.

بالصحة والعافية

تعلمتها من جارتي

تُعد هذه الوصفه في سوريا / حلب

تُعد في كل الأوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت العجين

السبب...
لأنه تشكل في كل الأنواع مثلي في أيام الفرح والحزن يقدم في كل المناسبات وأنا أكون مع أصحابي في كل المناسبات. ابيض مثل قلبي الأبيض.



# مقلوبة وصفة فضيلة

فضيلة

### المكوّنات

- ١ كيلو غرام ونصف باذنجان
- ½ كيلو لحم مفروم
- ربع كيلو غرام دهنه
- ٤ كأس أرز
- ٤ ملعقة من السمن النباتي او زيت نباتي
- ٢ عدد طماطم
- ملح
- وقليل من الفلفل الأسود

### طريقة التحضير

أقطع الباذنجان شرائح طويلة وأقليها بالزيت وأضعها جانبا. أقلي اللحم وأتركها جانبا. أقطع الطماطم دوائر وأتركها جانبا. أتي بالقدر وأضع شرائح الطماطم أسفل القدر. أضع أللحم المفروم والمقلي فوق الطماطم ونمدها مد. أتي بالباذنجان وأضعها طبقة فوق أللحم وأضع الباذنجان من وسط القدر وعلى حوافي القدر أضعها . ثم أضع الأرز المنقوع سابقا وأمدها فوق الباذنجان. ثم طبقة لحم أمدها فوقها ثم طبقة باذنجان فوقها ثم طبقة أرز. ثم أتي بالماء الساخن مقدار ٦ كأسات وأضع الملح وقليل من الفلفل وأذوبها بالماء وأسكبه فوق الأرز ويكون مقدار إصبع فوقها.
بالصحة والعافية

اغطي القدر واتركه على نار هادئة مدة نصف ساعة. وعند الاستواء اطفئ واتركها مدة ١٠ دقائق ثم اتي بطبق كبير وعميق واتي بالقدر واضع عليها الطبق الكبير واقلبها واترك القدر مقلوبة على الطبق الكبير والعميق مدة ١٠ دقائق ومن ثم اطرق على القدر بالملعقة ومن ثم ننزع القدر وتكون على شكل ( قالب الكاتو).

بالصحة والعافية

تعلمتها من أمي

تعد هذه الوصفة في سوريا / حلب

تعد في العزائم /وفي أجتماع العائلة

انا لو كنت اكلة...
لكنت قهوة

السبب...
القهوة سمراء وجذابة تجذب الكل, ورائحتها يعشقها الجميع فهي تصلح مزاج الكل. مزاج الحزين تغيره والسعيد تسعده أكثر فهي معروفة في كل البلدان ولا تختص ببلد محدد والكل يشربها على مزاجه ويعشقها الشعراء

القصة الرقمية لـ
(فضيلة)

# الأرز بالباقلاء وصفة فاتن

فاتن

تعلمتها من امي سليمة

تُعد هذه الوصفه في العراق

تُعد هذه الوصفه في الغداء

انا لو كنت اكلة...
لكنت حلاوة

السبب...
لم أتوقع أن أشبه نفسي بالحلاوة.
الحلاوة تتكون من أشياء بسيطة
ولكن النار لا تصلها, شخصيتي
هادئة,تقدم في الايام الجميلة
والحزينة . أنا أحب الوحدة والناس
يحبونني. أنا أحب أن اكون بجانب
الناس في أوقات فرحهم وفي وأيام
حزنهم. أحب الهدوء.

## المكوّنات

- كأس أرز
- ١ كأس باقلاء بدون قشورها
- ١ عدد بصل
- ١ باقة شبت
- ماء تشريب لحم أو دجاج حسب الموجود
- ١ ملعقة كركم حسب الرغبة
- زيت نباتي

## طريقة التحضير

اقوم بطبخ الأرز ، ثم بعد ذلك أخلط البصل ، والشبت مع الكركم والملح وأقليه قليلاً في الزيت النباتي وأضيفه إلى الأرز. ثم أضيف الباقلاء وأخلطه جيدًا.

دائما يقدم الأرز بالباقلاء مع طبق التشريب بالدجاج او تشريب باللحم مع اللبن

بالصحة والعافية



# مقلوبة القرنابيط وصفة فاتن

فاتن

تعلمتها من صديقتي الفلسطينية

تعُد هذه الوصفه في فلسطين

تُعد في الغداء والعشاء

انا لو كنت اكلة...
لكنت حلاوة

السبب...
لم أتوقع أن أشبه نفسي بالحلاوة.
الحلاوة تتكون من أشياء بسيطة
ولكن النار لا تصلها, شخصيتي
هادئة,تقدم في الايام الجميلة
والحزينة . أنا أحب الوحدة والناس
يحبونني. أنا أحب أن اكون بجانب
الناس في أوقات فرحهم وفي وأيام
حزنهم. أحب الهدوء.

## المكوّنات

- أرز مطبوخ جانبا
- ٣ قطع أفخاذ دجاج
- نصف كيلوغرام قرنابيط (زهره)
- ١ عدد بصل
- مسحوق النومي بصرة (الليمون الاسود المطحون)
- ١ ملعقة ملح

## طريقة التحضير

في البدايه أقوم بطبخ أفخاذ الدجاجة جيدا ثم أضعها في قعر القدر.

أسلق القرنابيط وأقليه ثم اقوم بترتيبهُ فوق أفخاذ الدجاجة وأرش فوقه النومي بصرة ثم أغطيه بالأرز المحضر مسبقا بعدها أسكب فوقه مرق الدجاجة المسلوقة وأضعها على نار عاليه قليلا ثم على نار هادئة.

بالصحة والعافية

# برغل بالدجاج والثوم وصفة امينة

امينة

تعلمتها من امي خديجة

تعد هذه الوصفة في ادي يمان

تعد عادة للضيوف

انا لو كنت اكلة...
لكنت الارز بالحليب

السبب...
مفيدة مثل الحليب ولان قلوبنا نظيفة

## المكوّنات

- ✔ دجاجة كاملة
- ✔ ٣-٤ سن ثوم
- ✔ ٢ كأس برغل خشن
- ✔ ماء
- ✔ ملح
- ✔ زيت نباتي

## طريقة التحضير

اقسم الدجاجة الى قسمين واضعها على القدر واضيف له الماء بقدر ما يغطي الدجاجة واتركها حتى تغلي مع اضافة رشة ملح. بعد ان تنضج الدجاجة افتتها بعد ان تبرد. واطبخ البرغل في ماء الدجاجة المتبقية. بعد ان ينضج البرغل اقلي الثوم بقليل من السمن النباتي واضيفه الى البرغل. اضع البرغل الناضج في صحن التقديم وفي هذه الاثناء اقلي الدجاجة المفتتة بقليل من السمن والملح واضيفه الى البرغل بشكل يغطي كامل الطبق.

بالصحة والعافية



# كبْسه وصفة إسراء

إسراء

تعلمتها من أبي

تُعد هذه الوصفه في الدول العربية عامةً

تُعد في في العزائم

انا لو كنت اكلة...
لكنت مبرومة

السبب...
لأنها نادر من يحصل عليها وسعرها غالي.

## المكوّنات

- ✔ ٢ كأس أرز البسمتي
- ✔ ١ ملعقة بهارات كبسه
- ✔ ١ ملعقة شاي فلفل اسود
- ✔ ١ ملعقة شاي بهار
- ✔ ١ عدد فلفل احمر
- ✔ ١عدد فلفل اخضر
- ✔ ١ عدد بصل
- ✔ ٢ عدد جزر
- ✔ ٢ عدد طماطم
- ✔ ١ كيلوغرام صدر دجاج
- ✔ ١ كأس شاي من الزيت
- ✔ ١ مكعب ماجي

## طريقة التحضير

أنقع أرز الكبسه لمدة ساعتين لأنه يختلف عن باقي أنواع الأرز ثم أقطع البصل والفلفل إلى مكعبات صغيرة والجزر والطماطم كذلك إلى مكعبات صغيرة. أبدأ بسلق صدر الدجاجة. ثم اقوم بأحضار القدر وأبدأ بقلي البصل مع الفلفل الاخضر والاحمر والجزر عندما تستوي الخضار, أضيف قطع الطماطم الصغيرة وأضع بهارات الكبسة والفلفل الأسود وبهار والماجي بعد ان تنضج الدجاجة أقطعها ثم أضيفها إلى الخُضار ثم أضع الماء وعندما يغلي أضع الأرز بعد تصفيته من الماء واتركه يغلي على نار عالية لمدة ربع ساعة ثم اهدئ النار عليه لمدة ثلث أرباع الساعة ويغطى.

بالصحة والعافية

# مقلوبة وصفة جواهر

جواهر

تعلمتها من امي سميرة

تُعد هذه الوصفه في سوريا

تُعد في الغداء والعشاء

انا لو كنت اكلة...
لكنت فريكة

السبب...
أنا احب ان اكل هذه الاكلة كثيرا

## المكوّنات

- ١ كيلوغرام دجاجة
- ١ كيلوغرام أرز
- ٢ كيلوغرام باذنجان
- زيت
- ملح

## طريقة التحضير

أسلق الدجاجة وبعد ان تستوي الدجاجة نأخذ الدجاجة وماء الدجاجة وأطبقه على الأرز وأضعها على النار وأضيف رشة ملح وأقشر الباذنجان وأقليه بالزيت وبعد ان يطبق الدجاجة مع الأرز والباذنجان وأضعها على نار هادئة حتى تنضج.

بالصحة والعافية



# أرز وفريكة وصفة جواهر

جواهر

تعلمتها من امي سميرة

تُعد هذه الوصفه في سوريا

تُعد في الغداء والعشاء

انا لو كنت اكلة...
لكنت فريكة

السبب...
أنا احب ان اكل هذه الاكلة كثيرا

## المكوّنات

- ١ كيلوغرام أرز
- ١ كيلوغرام فريكة
- ١ كيلوغرام لحم
- لبن
- بهار
- مكُسّرات
- سمن نباتي
- ملح

## طريقة التحضير

أضع الأرز بالماء الساخن. وأسلق اللحم وبعد ان يستوي اللحم ناخذ كأسين من ماء اللحم إلى الفريكة وأضعه على النار مع الملح على نار هادئة والسمن النباتي بما يقدر بملعقتين وبعد ان يجهز الأكل أسكب الأكل في الاطباق وأضيف المُكسّرات وبعدها أقوم بإحضار اللبن أخفقه (نروبه) بالماء و أرش عليه قليل من الملح وأضعه في الكأسات.

بالصحة والعافية

# فريكة وصفة عائشة

عائشة

تعلمتها من امي عزيزة

تُعد هذه الوصفه في سوريا

دعت أختي إلجميع. وقد عملت هذه الأكلة لأول مرة في ذلك اليوم. لم اعد اخذ اللذة القديمة, الحياة تغيرت ,طعم الحياة هنا ليس مثل طعم الحياة هناك

## المكوّنات

- ١ كيلوغرام فريكة
- ١ كيلوغرام أرز مصري
- ٤ كيلو غرام لحم قطع
- ½ كيلو غرام سمن الخروف (دهنه)
- سمن حيواني
- بهارات سورية
- حبات لوز
- حبات الصنوبر
- حبات كاجو

## طريقة التحضير

أسلق اللحم حتى تنضج ثم أطبخ الأرز ثم تطبخ الفريكة. أقلي المكسرات مع السمن وتوضع على الرز والفريكة.

بالصحة والعافية



# برغل بالملفوف الاسود وصفة جاندان

جاندان

تعلمتها من جدتي فاطمة

تعد هذه الوصفة في بي بزاري / انقرة

تُعد في كل الأوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت شوكلاته

السبب...
احب المساعدة احسن الظن بالناس ونشطة ومليئة بالطاقة
اسمي جاندان انا شوكلاته

## المكوّنات

- ملفوف اسود مجفف
- بصل عدد ٢
- ٢ ملعقة سمن حيواني
- لحم مقلي ومجفف مسبقا
- ٣ كأس برغل
- عجينة فواكه مجففة (من اجل الحموضة)
- ٢ ملعقة طعام معجون طماطم
- ملح
- فلفل حار حسب الرغبة

## طريقة التحضير

اضع ملعقتين من السمن الحيواني في القدر حتى يذوب واضيف اليه البصل المفروم واقلي البصل حتى يذبل واضيف معجون الطماطم والفلفل الحار واقليه قليلا ايضا. وبعدها اضيف اليه ٧ كأسٍ من الماء وقطعتين من عجينة الفواكه المجففة عندما يغلي الماء اضيف اليه ملفوف الاسود المجفف حتى ينضج وثم اضيف اليه البرغل واتركه حتى يجف ماءها وينضج. بعد ان ينضج اذيب ملعقتين من السمن الحيواني واسكبه على البرغل واحركه.

بالصحة والعافية

# كوجا معكرونة وصفة سَفِيم

سَفِيم

### المكوّنات

من أجل العجينة

- ✔ واحد ونصف كأس من الدقيق
- ✔ ١ عدد بيض
- ✔ ماء (تعجن العجينة الى ان تكون قوامها مثل حلمة الاذن)
- ✔ ملح
- ✔ طاولة (قاعدة تشبه الصينية)
- ✔ شوبك

من أجل الحشوة

- ✔ ١٥٠ غرام لحم بقر مفروم
- ✔ ١ عدد بصل مبشور
- ✔ ١ ملعقة صغيرة ملح
- ✔ ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- ✔ كمون

من أجل الصوص

- ✔ ٢ ملعقه من السمن الحيواني
- ✔ ١ ملعقة من السكر

### طريقة التحضير

أنخلَ الدقيق واضع بداخله البيض والملح ,ثم اعمل العجين لينه مثل حلمة الاذن. بعدها افتح العجين على الطاوله واقوم بقطع العجين على شكل مربعات. أضع الحشوة بداخلها واطوي العجينة من الزاوية. بعدها أغلي الماء في القدر واضع المعكرونه فيها الى ان تسلق واقدمها مع الصلصه.

بالصحة والعافية

تعلمتها من أمي خديجة, ومن والدةَ زوجي حليمه

تُعد هذه الوصفه في كرادا / بولو

تعُد عندما تجتمع الاسره

انا لو كنت اكلة...
لكنت اكلة عشبة

السبب...
لقد ولدت في وسط مدينة أنقرة ، وترعرعت ، ولم يكن لدي أي علاقة بالتربة ، ولم أزرع أي شيء. كما لو كنت أعيش في إناء للزهور. الآن نذهب إلى الأرض مع زوجي. أنا أزرع ، أنا أحصد.بالنسبه للالي عمل الخير هو الوصول الى الناس التي لا تستطيع الوصول الى التراب على سبيل المثال ، أنا لا أحب عشبة ماداماك على الإطلاق ، لكن اذا كان لدي صديق يحبها فأجمعها واجلبها له.لدي جار معاق يحب عشبة القراص فأني اجمعهُ له واجلبهُ لهُ.زوجي يقول لي لماذا ترهقين نفسك بأمكانك ان تشترية من سوق الخضار.اقول له ليكن انا تلك نقودك لكن انا افعلة بمجهودي ولا افعلهُ بنقودك. انا عشبه يعرفها الله



# برياني وصفة أمل

أمل

### المكوّنات

- ✔ ٢ كأس أرز
- ✔ ١ كأس شعيرية محمصة
- ✔ ½ كيلوغرام دجاج أو لحم مقطع

الحشوة :

- ✔ فستق عبيد أو لوز
- ✔ كشمش
- ✔ جزر
- ✔ بطاطا
- ✔ بازلاء
- ✔ ١ مكعب ماجي
- ✔ بهارات البرياني
- ✔ فلفل اسود
- ✔ ملح

### طريقة التحضير

في البداية اسلق اللحم او الدجاج مع الملح والفلفل الاسود. وفي نفس الوقت اقلي الفستق العبيد والكشمش والبطاطا واسلق الجزر والبازلاء. أحمس الشعرية وأضع عليها ملح حسب الحاجة وكأس ماء وأتركه على النار حتى تستوي. وبعد ذلك أطبخ الأرز أضع قليل من الزيت وأحمس الأرز وقبل ان يغلي الماء أضع قطعة الماجي والفلفل الاسود وبهارات البرياني وأتركها حتى تستوي. بعد ان يستوي الارز اقوم بوضع الشعرية والفستق العبيد والكشمش والبطاطا والبزاليا والجزر على شكل طبقات فوق طبق الارز. أو اخلطها مع الارز واقدمها.

بالصحة والعافية

تعلمتها من امي زبيدة

تُعد هذه الوصفة في العراق / تلعفر

تعُد في كل المناسبات

انا لو كنت اكلة...
لكنت سَلطَّة

السبب...
لان حياتي متغيرة. يوم سعيدة، ويوم حزينة، يوم حلوة، ويوم حامضة. بعضهم يحبونني، وبعضهم لا يحبني. ولكن أكثرهم يحبني. لان قلبي ابيض مثل ألسَلطَّة.

القصة الرقمية لـ (أمل)

# شيش برك وصفة صباح

صباح

## المكوّنات

- ٨ كأس دقيق
- نصف كيلوغرام لحم
- نصف كيلوغرام بصل
- ١ ملعقة دبس رمان
- ٢ كيلوغرام لبن
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة بهار (فلفل اسود)

## طريقة التحضير

أولا أقوم بتجهيز العجينه بدون خميره وندعها ترتاح لمده ساعه ثم أقوم بتجهيز الحشوه وهي عبارة عن لحم, وبصل ناعم. ثم أقلي اللحم والبصل على نار عالية وأضع البهار والملح وبعدها أتركها لتبرد وأضيف لها دبس الرمان. في هذا الاثناء أجهز العجينة وأقطعها الى قطع صغيرة وأمدها بالشوبك وأقطعها دوائر بالفنجان الصغير وبداخل كل وحده أضع اللحم الذي حضرناه مع البصل وأغلقها الى ان تنتهي كل العجينة التي لدينا وأحضر اللبن في القدر وأضيف له ماء بقدر اللبن وأتركه حتى يغلي مع التحريك المستمر وعندما يبدأ بالغليان أضيف قطع العجين المجهزه مسبقا ويقدم ساخن.

بالصحة والعافية

تعلمتها من امي رابعة النجار

تُعد هذه الوصفه في سوريا / ادلب وريف ادلب

تُعد في المناسبات

انا لو كنت اكلة...
لكنت أرز بالحليب

السبب...
أشبه نفسي أرز بالحليب لأنه يحتاج إلى عمل كثير. ابيض كثير ولأنني أحب مهنة التمريض كثيرا عملت في المستشفى قبل الحرب. أحب اللون الأبيض, أحب أن أقدم المساعدة في أي ساعة كانت.



# صودان كَجان صوياجن وصفة صبيحة

صبيحة

## المكوّنات

- كأس من الدقيق
- ١عدد بيض
- ملح
- ماء
- ١ كاسه (زبديه) من الجبن
- ١ بصل صغير
- رشة من الفلفل الحار
- ١ ملعقة من معجون الطماطم
- ٢ ملعقه زيت نباتي
- ٥ كأس من الماء

## طريقة التحضير

أقوم بعجن الدقيق,البيض,الملح,والماء ثم اقطع العجين على شكل مربعات, واقوم بخلط الجبن, البصل,و مسحوق الفلفل الاحمر مع بعض ثم اضعها بداخل عجينه التي عملتها بشكل مربعات. ثم اعملها على شكل مثلثات مطويه. وادهنها معجون الطماطم والزيت ثم اضيف لها الماء، بعدها اضعها في الماء المغلي لتطهي. ثم تقدم.

بالصحة والعافية

تعلمتها من جدتي
(في القرى, جدتي تقوم بطهي طعام الاعراس في حفلات الاعراس)

تُعد هذه الوصفه في يوزغات

تُعد في الاعراس

انا لو كنت اكلة...
لكنت جبنه

السبب...
طفولتي كالحليب, شبابي كالجبنة, زواجي كالجبن المكبوس (المكعبات),حالتي الان مثل الجبن الجاهز, أكثر معطاة ولذيذه في موائد الطعام.الاف الشكر على حياتي التي اعيشها.

# شيش برك وصفة أسماء

أسماء

## المكوّنات

العجينة:

- ٤ كأس دقيق
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ كأس ونصف ماء
- اقل من ربع كأس زيت

اللبن:

- ٢ كيلوغرام لبن
- ٣ ملعقة نشأ
- ٣ سن ثوم
- ١ ملعقة كبيرة زبده

الحشوة:

- بصل عدد ١
- ربع كيلوغرام لحم ناعم
- رشة ملح
- رشة بهار
- رشة فلفل

## طريقة التحضير

أقوم بتجهيز العجينة بعد أن تجهز أحضر الحشوة. أفرم البصل وأقليها مع اللحم والبهارات ثم أتركها حتى تبرد قليلا.أقوم برق العجين وأقطعها على شكل دوائر ونأخذ كل دائرة ونحشيها ونغلقها حتى ننتهي من كامل العجينة. أخلط النشأ مع اللبن والملح حتى يغلي. عندما يغلي خليط اللبن, أضيف الشيش برك للبن بعد أن تستوي العجينة أقوم بأذابه الزبدة على النار وأضيف لها الثوم الناعم نقليه ونضيفه للشيش برك.

بالصحة والعافية

تعلمتها من امي جميلة

تُعد هذه الوصفه في سوريا

تعُد في المناسبات

انا لو كنت اكلة...
لكنت شوربة

السبب...
حياتي مثل الشوربة أينما أكون اظهر نفسي. مثلما ما لا يُستغنى عن الشوربة في سُفرة رمضان أنا ايضا لا يُستغنى عني.

القصة الرقمية لـ
(أسماء)



# مانتي وصفة نرجس

نرجس

## المكوّنات

- نصف كيلوغرام لحم مفروم
- اقل من نصف باقة بقدونس
- ١ عدد بصل
- نصف كيلوغرام دقيق
- ١ ملعقة شاي ملح
- ٣كاس من الماء
- نصف كيلوغرام لبن
- ٢ سن ثوم

الصلصة:

- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ١ ملعقة من السمن الحيواني
- ١ ملعقة وسط من النعناع المجفف
- ١ ملعقة زيت نباتي

## طريقة التحضير

أقوم بعجن الدقيق. بعدها اضيف اليها الماء والملح. اقوم بعجنها واتركها عشر دقائق لتستريح ,بعد ان ترتاح العجين أقوم بفتحها على شكل قطع , واقوم بتقطيعها على شكل مربعات واضيف اليها المكونات الداخلية (حشوه) ثم أقوم بلفها ,أقوم بعملها الى ان ينتهي العجين ,بعدها أقوم بسلقها وبعد ان تبرد ,اسكب عليها اللبن والصوص وأيضا اضيف عليها معجون الطماطم.

بالصحة والعافية

تعلمتها من إمي خديجة

تعُد هذه الوصفة في انقرة|تركيا

تعُد في كل الأوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت كعكة بالشوكولاتة

السبب...
بالنسبة لبعض الأشخاص مثل كريمة وللبعض مثل قطرة شوكولاتة وبالنسبة لبعض الأشخاص مثل الكعكة الإسفنجية، البعض الاخر اكون مثل قطرة الشوكولا قاسية، في العموم يكون قوامي مثل سائل الجيلاتيني. في كل مكان، انسجم في اي وسط. دائما يكون منظري جميل. الجمال مهم

# كبة الأرز (كبة التمن) وصفة خديجة

خديجة

تعلمتها من جدتي

تُعد هذه الوصفة في الموصل

تُعد في كل الاوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت الحلو

السبب...
الكل يحب الحلو.

## المكوّنات

- ١ كيلو غرام أرز
- بصل
- ١ ملعقة وسط فلفل اسود
- نصف باقة بقدونس
- ١ ملعقة طعام صلصة طماطم
- نصف كيلو غرام لحم مفروم
- ملح

## طريقة التحضير

أطبخ كيلوغرام الأرز جيدا ثم اعجنه جيدا بالمكينة وهو ساخن حتى يصبح عجينة متماسكة. بعدها أفرم البصل بشكل ناعم واقليه مع القليل من الزيت واضيف الى اللحم المفروم مع الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة. عندما ينضج اللحم اضيف معجون الطماطم والبقدونس وبعد ذلك يكون الحشوة جاهزة ثم يترك لتبرد.

أخذ عجينة الأرز وأشكلها على شكل كرات صغيرة واضيف بداخلها قليل من الحشوة ثم أجعلها على شكل أقراص واضعها في الزيت الساخن للقلي.

بالصحة والعافية

القصة الرقمية لـ
(خديجة)



# توبالاك وصفة نورجان

نورجان

تعلمتها من إمي ام كلثوم

تُعد هذه الوصفة في سيفاس

تُعد في الاعراس

انا لو كنت اكلة...
لكنت سلطة الموسم

السبب...
كل شئ موجود عندي. أعطي البهجة.

## المكوّنات

- ١ بصلة
- ٢ سن ثوم
- ٢ ملعقه طعام من معجون الطماطم
- ٢ كأس من البرغل الناعم
- ١ ملعقة شاي من الفلفل الأحمر
- ١ ملعقة شاي من الكمون
- ١ ملعقة شاي من الفلفل الأسود
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم

## طريقة التحضير

انقع البرغل في الماء الساخن. بعد إضافة البصل والثوم ومعجون الطماطم والفلفل الأحمر والكمون والفلفل الأسود ، اجعله على شكل دوائر اغمسه بالدقيق.

اطهي اللحم في قدر، ثم اضع مائةُ في وعاء آخر واغليه.اضع اللحم و الماء و توبالاك ( الكرات المصنوعة سابقا ) جميعا في وعاء. اذوب الزبدة ومعجون الطماطم وتضاف إليها.

بالصحة والعافية

# كبة جوروم وصفة أسماء

أسماء

### المكوّنات

- ✔ صدر دجاجة واحدة منزوعة الجلد بدون دهن مفرومة او مفرومة ناعم جدا
- ✔ نصف كيلوغرام طماطم
- ✔ ملح
- ✔ فلفل اسود
- ✔ فلفل احمر ناعم حاد
- ✔ البهارات التي تفضلونها
- ✔ ١ كيلوغرام برغل ناعم
- ✔ ٣-٤ سن ثوم كبير
- ✔ ٢عدد بصل يابس متوسط الحجم
- ✔ زيت نباتي

### طريقة التحضير

افرم صدر الدجاجة في الخلاط بشكل ناعم ثم اقشر الطماطم وافرمها. اضع جميع هذه المكونات (ملح، فلفل اسود، فلفل الاحمر الناعم، والبهارات المفضلة، والثوم والبصل المفروم ناعما) في صينية او وعاء كبير واعجنها جيدا حتى تصبح قوامها لينا. بعد ان تأخذ قوامها المناسب اقطعها واعملها على شكل اقراص بعض النساء يستخدمن الاغطية من اجل سهولة تشكيلها اقليها بقليل من الزيت النباتي وتؤكل.

بالصحة والعافية

تعلمتها من امي

تعد هذه الوصفة في جوروم

تعد بعد الانتهاء من العرس للعوائل الموجودة. وفي اجتماعات العائلة وصحبة النساء:
حسب العادات والتقاليد القديمة تعد الكبة بدقها بواسطة المطرقة الخشبية الكبيرة في هاون الحجري. وتقدم مشوية على الفحم وهي من الاكلات التي تجهز في السهرات.

انا لو كنت اكلة...
لكنت السلطة

السبب...
لانها تجمع و تحوي على مكونات مختلفة ومتنوعة. تشكل الوان مختلفة والالوان الموجودة فيها كل لون يرمز الى وجه نظر وموهبه مختلفة



# كبة لحم وصفة كولجان

كولجان

### المكوّنات

- ✔ نصف كيلوغرام لحم مفروم بدون شحم
- ✔ ١ كأس برغل ناعم
- ✔ ١ ملعقة طعام دقيق
- ✔ ١ ملعقة طعام معجون طماطم
- ✔ ١ عدد بصل مبشور
- ✔ بقدونس طازج
- ✔ نعناع طازج
- ✔ فلفل اسود
- ✔ كمون
- ✔ ملح

### طريقة التحضير

اخلط جميع المكونات ثم أشكلها. أنا دائما أعطيها شكل مدبب لأنني رأيت ذلك من جدتي. بعد أن أعطيها الشكل أضع كرات اللحم المدبب الشكل في الماء المغلي واسلقها. وبعدها أجهز صوص بمعجون الطماطم وأضيفها عليه. اتركها تغلي قليلا ثم أطفئ النار. كانت أمي تأخذ سمك السلور وتجعله بدل اللحم المفروم وتطبخ هذه الوجبة لنا. عندما لا يوجد لدينا لحم مفروم تجهزه من السمك. أمي العزيزة كانت تجهزه جيدا.

بالصحة والعافية

تعلمتها من جدتي عائشة

تعد هذه الوصفة في انقره منطقة شرفلي كوج حصار

تعد هذه الاكلة دائمًا نعد كبة اللحم في حفلات الزفاف والأعياد. كلما اعد هذه الاكلة تذكرني في طفولتي فأكون سعيدة. فهي أكلة طفولتي.

انا لو كنت اكلة...
لكنت ريفاني (نوع من أنواع الحلوى)

السبب...
فورا تأخذ القوام المناسب. اعجن، احمرء الرواني له قوام سهل. واناً أيضا شخص لا اعُطي الهموم لأحد، ولا أضع احد في موقف صعب

# كبة حلب وصفة بان

بان

تعلمتها من امي

تُعد هذه الوصفه في العراق / الموصل

تُعد في كل الأوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت كبة حلب

السبب...
أنا أحبها

## المكوّنات

- ٤ كأس من الأرز
- ١ كيلوغرام لحم مفروم (قيمة)
- زيت للقلي
- ١ ملعقة شاي فلفل اسود
- ملح حسب الذوق
- حبات صنوبر حسب الرغبة

## طريقة التحضير

تحضر الحشوة : أولا أضع اللحم على النار وأضيف إليه الفلفل والملح والصنوبر إلى أن ينضج واتركه إلى أن يبرد.

بعدها أحضر الأرز: أضيف الماء والملح في قدر واتركه إلى أن يغلي ثم أضيف الأرز واتركه إلى أن ينضج على نار هادئة بعد ان ينضج اتركه إلى أن يبرد.

أعجن الأرز باليد جيدا إلى أن يصبح كالعجينة ثم اقطعه إلى كرات ثم افتح الكرات باليد واحشيه باللحم واشكله على شكل بيضة ثم اقليه بالزيت الحار واقدمه مع السلطة والمقبلات والشوربة.

بالصحة والعافية



# كبة بالحامض مع العدس والحمص وصفة امينة

امينة

تعلمتها من امي

تعد هذه الوصفة في ملاطيا

تعد في المساء

انا لو كنت اكلة...
لكنت كعكة بالفواكه

السبب...
اشبه نفسي بالكعكة الكاملة
وتعجبني لكون الفواكه ملونه

## المكوّنات

- ١ زبدية (كاسه) عدس اخضر
- ١ زبدية (كاسه) برغل ناعم
- ١ زبدية (كاسه) سميد
- ٢ عدد بيض
- ١ زبدية (كاسه) حمص
- ملح
- معجون طماطم
- ١ عدد ليمون
- ١ عدد بصل كبير الحجم
- زيت نباتي

## طريقة التحضير

اطبخ العدس الاخضر اولا. ثم اضيف الحمص المطبوخ مسبقا وبعدها انقع البرغل مع السميد والملح واتركه قليلا ثم اضيف البيض واعجنه. ثم اقسمه الى قطع واشكلها بيدي الى شكل كريات صغيرة. ثم اقلي البصل في قدر اخر واضيف اليه العدس المطبوخ والحمص وكريات الكبب الصغيرة واضع معجون الطماطم واتركه حتى ينضج واعصر عليه قليلا من الليمون.

بالصحة والعافية

# توباج (كبة البرغل) وصفة آلاف

آلاف

تعلمتها من جدتي (والدة إمي)

تعُد هذه الوصفة في كيريكالي

ليس لها وقت خاص ولكن هي كبة مرغوبة بجانب الشاي عند حضور الضيف.

انا لو كنت اكلة...
لكنت شاي

السبب...
إنه مشروب ساخن وجميل ينتزع منك التعب , ينعشك ويدفئك من الداخل. إذا انتظرت وقتاً طويلا فسيكون مرا , ودفءالشاي يعني دفء الجلسات وتذكر الصداقات والتخلص من التعب.

## المكوّنات

- في الواقع توضع في حجر مجوف ( صوكو ) وتصنع بالضرب بالمطرقه.
- ٣ كأس من البرغل الناعم.
- نصف كيلوغرام من لحم الدجاجة (في الاصل تصنع من اللحم الاحمر)
- ١ ملعقة من الفلفل الاحمر.
- ١ ملعقة من الريحان المجفف (الحبق)
- ١ ملعقة من الفلفل الاسود
- نصف باقة بقدونس
- ١ ملعقة من الزعتر المجفف ( حسب الرغبة )
- ١ ملعقة من الزعتر المجفف ( حسب الرغبة )

## طريقة التحضير

أضع البرغل في كوب وأضيف اللحم المفروم عليه. ايضا أضيف التوابل والماء شيئا فشيئا وأعجنها بيدي وعندما تكون لينه بما فيها الكفاية، أبدأ في لفة على شكل دوائر واضع في داخله حفنة من اللحم. بعدها أطبخها في مقلاة أو اشويها.

من الصعب الحصول على السوكو في أيامنا هذه ولعدم وجود حديقة في البيت فيمكننا استبدال الصوكو بوعاء كبير من النايلون ويكون داخله واسع وممتلئ بحيث نقوم بعصره باليد وندقه.

بالصحة والعافية



# كبابة بالمرق وصفة عائشة

عائشة

تعلمتها من امي مياسة وامي تعلمتها من امها امينة

تعد هذه الوصفة في يوزغات

تعد للضيوف الخاصين وبالاخص فى الاعراس

انا لو كنت اكلة...
لكنت وجبة فطور

السبب...
لمن يعرفني ويحبني اعطي كل ما املك بلا حدود والذي يريد ان يعرفني تكون تضحياتي كثيرة. احزن واكتم بداخلي واصمت لكي لا اجرح او احزن الشخص المقابل. انا لست انسانة ذات وجهين انا كما انا وصريحة.

## المكوّنات

- مرق دجاج
- بصلة واحدة
- ١ ملعقة معجون طماطم

مقادير الكبابة

- ٢ كيلوغرام برغل ناعم
- ٤ عدد بصل يابس
- نصف كيلوغرام لحم مفروم (ناعم)
- نصف كيلوغرام لحم دجاج مفروم
- ملح
- فلفل احمر ناعم
- ريحان اخضر
- بيضة واحدة

## طريقة التحضير

انقع البرغل الناعم بالماء الفاتر واتركه حتى يرتاح. افرم البصل بشكل ناعم جدا (او يفرم بفرامة الخضار) واضيف له اللحم واعجنه باليد جيدا يحتاج الى القوة . اضيف الملح والفلفل والريحان واستمر بالعجن) واذا اردتم بامكانكم اخذ قسم من اللحم واعطائها شكل دائري بحجم راحة اليد وتقلى (اكسر بيضة واضيف دقيق واعجن اللحم واخذ قطع من اللحم واشكلها على شكل كرات صغيرة .

اقوم بقلي البصل مع معجون الطماطم واضيفه على مرق الدجاج. اضيف اللحمة التي جهزتها سابقا على الماء المغلي على مهل. واتركها على النار لمدة ٤٠ دقيقة وبعدها تصبح جاهزة

بالصحة والعافية

# الكبة وصفة صباح

صباح

تعلمتها من جدتي صبيحة

تُعد هذه الوصفه في سوريا / حلب

تُعد في زيارة الأعياد

انا لو كنت اكلة...
لكنت القهوة

السبب...
لأنها تشرب في كل الأوقات. إذا كان سعيدا أو إذا كان حزينا. والإنسان العصبي يهدأ عندما يشربها.

## المكوّنات

- ٢ كيلوغرام برغل ناعم
- ١ كيلوغرام لحم
- ١٠ عدد بصل متوسط الحجم
- نصف كيلوغرام جوز
- ملح
- زيت نباتي
- فلفل اسود

## طريقة التحضير

أنقع البرغل بالماء وأضيف له بعض القطع من البصل وقليل من ملح الطعام. أضع اللحم على النار في مقلاة وأقليها بالزيت النباتي مع البصل المفروم وملح وفلفل اسود.

بالصحة والعافية

القصة الرقمية لـ
(صباح)



# كبة مقليّة وصفة ولاء

ولاء

تعلمتها من أمي سميرة

تُعد هذه الوصفه في سوريا

تُعد في الغداء

انا لو كنت اكلة...
لكنت القهوة

السبب...
كل يوم لايمكن بدونها

## المكوّنات

- ١ كيلوغرام برغل ناعم
- ١ كيلوغرام لحم مفروم
- ٤ عدد بصل يابس
- ١ ملعقة بهار (فلفل اسود)
- ١ ملعقة فلفل احمر ناعم
- ٣ ملاعق كبيرة شحم
- زيت نباتي
- نصف كيلوغرام سميد
- ملح

## طريقة التحضير

في البداية اخلط البرغل والسميد وابلله بالماء. وبعد ذلك أضعه في الماكينه وأقوم بتدويره لمرتين. ثم أقطع المزيج إلى قطع ثم أقوم بعمل الكبه على شكل دوائر واضع الحشوة بداخلها. أقلي اللحم والبصل مع بعض وأضيف رشة بهار (فلفل اسود) وملعقة فلفل احمر, وملعقة ملح ثم أخلطه جيدا ثم أترك اللحم حتى يبرد وبعد ذلك أضيف ٣ ملاعق كبيرة شحم ثم أحشي الكبة وبعد ذلك أضيف الزيت النباتي في المقلاة لاقلي الكبة. أقلي الكبة بالزيت النباتي. ويقدم مع اللبن المروب وصحن سلطة.

بالصحة والعافية

# الكبة المحشية (كبة جريش) وصفة نور الهدى

## نور الهدى

تعلمتها من أمي ثمينة

تعد هذه الوصفة في العراق / الموصل

تعد في كل الأوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت برغل ناعم (جريش)

السبب...
لأنها ناعمة وأنا أيضا ناعمة واملك قلبا طيبا

### المكوّنات

- ½ كيلوغرام لحم مفروم
- ½ كيلوغرام بصل احمر
- ربع كيلوغرام سمن غنم ( دهنة / طرف)
- رشة فلفل اسود
- باقة كرفس

العجينة :

- ½ كيلوغرام جريش ( سميت نيء )، مع ٣ ملاعق طعام برغل ناعم (سميت مطبوخ)
- ½ ملعقة وسط ملح
- ١ كاس ونصف ماء
- زنجبيل

### طريقة التحضير

الحشوة :
½ كيلوغرام بصل, ربع كيلوغرام سمن غنم (طرف), ½ كيلوغرام لحم، أضع رشة فلفل اسود, باقة الكرفس المفروم ناعما في قدر واضعها على النار الى ان يستوي اللحم. وبعد ذلك اتركها قليلا الى تبرد.

طريقة تحضير العجينة :
أخلط ½ كيلوغرام جريش ( سميت نيء ) مع ٣ ملاعق طعام برغل ناعم (سميت مطبوخ) وابللها بالماء وعليه رشة ملح وقليل من الزنجبيل وأتركها لمدة نصف ساعة. وبعد ذلك اعجنها لمدة نصف ساعة اثناء العجن ابلل يدي بالماء حسب الحاجة لكي تكون العجينة متماسكة. أقطع العجينة الى قطع كبيرة او صغيرة حسب الرغبة وبعد ذلك احشيها. وبعد ذلك اغلي ماء في قدر آخر واضع الكبة واحدا تلو الأخرى على الماء المغلي إلى أن تطفو في الماء. بعد ان تطفو يمكن ان تؤكل مسلوقا او تقلى بالزيت النباتي.

بالصحة والعافية



# كفتك (الكبة المحشية) وصفة باموك

## باموك

تعلمتها من امي سلطان

تُعد هذه الوصفه في جوروم

تُعد هذه الوصفه بين الاسره, من العيب أن تُقدم للضيوف

### المكوّنات

- ٧٥٠ غرام من البرغل الناعم
- ٢٥٠ غرام من الحنطة (الحبيه) الحنطه المكسرة.
- ماء
- ١ كيلوغرام من الدقيق
- ملح
- ١ لمكونات الداخلية:
- ٥٠٠ غرام من اللحم المفروم (قيمه)
- ٥٠٠ غرام من العدس الاخضر
- (المسلوق)
- بصل عدد ٣
- ٢ فلفل أخضر طويل
- زيت نباتي
- ملح، فلفل أسود
- فلفل أحمر ناعم

### طريقة التحضير

أقطع البصل ثم اقليه مع الفلفل الاخضر بعدها أسلق اللحم المفروم او قبلها اسلق اللحم واضيف اليه العدس الاخضر وبعدها أضيف الملح والبهارات اليه. في جانب أخر, اقوم بوضع البرغل والحنطه واضيف اليه الماء الساخن والملح ثم اغطيه لمدة ساعتين.بعد ان يلين البرغل والحنطه, اضيف اليه الدقيق وأقوم بعجنه.بعد العجن, اقوم بعمل كرات ثم احفرها وبعدها احشيها بالحشوة واغلقها.

أضع الكبه المحشيه في الماء المغلي واتركها تنضج لمدة عشرين دقيقه. ثم حسب الرغبه يمكن قليها في الزيت.

بالصحة والعافية

القصة الرقمية لـ (باموك)

# كبة مقلية وصفة هبه

هبه

تعلمتها من أمي اهديها الى امي
هي التي علمتني طريقتها

تعد هذه الوصفة في سوريا

تعد في كل الأوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت بطاطا مقلية

السبب...
لا أحب أن اثبت في مكان واحد

## المكوّنات

- ١ كيلوغرام برغل ناعم
- ½ كيلوغرام لحم مفروم بدون شحم
- ١ عدد بصل يابسة
- سبع بهارات
- ملح

الحشوة :

- ½ كيلوغرام لحم مفروم
- ٤ عدد بصل
- فلفل اسود (بهار)
- ملح

## طريقة التحضير

انقع البرغل ومن ثم افرمه على الماكينة مع فلفل اسود (بهار) والملح والبصل. وبعدها أقوم بطهي الحشوة المكونة من اللحم والبصل المفروم وفلفل اسود (بهار) والملح واتركها لتبرد.

ادعك (افرك) البرغل مع اللحم المفروم النيئة واقطعها على شكل أقراص واحشوها باللحم البارد وبعدها اقليه. وأقدم بجانبها اللبن والسلطة .

بالصحة والعافية



# كبة بصينية وصفة نجلاء

نجلاء

تعلمتهُا من أختي فاتنة وتعلمتها أختي من أمي بهيجة

تعد هذه الوصفة في سوريا / حلب

تعد في كل الأوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت أرز

السبب...
لان الأرز يستعمل مع الحلو والحامض ويستعمل للحشوة أيضا

## المكوّنات

- ١ كيلوغرام برغل
- ١ كيلوغرام لحم مفروم
- ملح
- بهار (سبع بهارات)
- ٣ كأس كبير زيت للقلي
- ١ عدد بصل متوسط الحجم

## طريقة التحضير

أولا انقع البرغل في الماء.وأديرها بالماكينة وبعد ذلك أضع البصل والملح والبهار في ماكينة اللحم وأديره جيدا.

وفي مكان آخر نحضر الحشوة: أخذ اللحم المفروم, مع إضافة البصل المفروم, والملح, والبهار إليها بعد أن اقليها جيدا ثم اتركها حتى تبرد. والآن البرغل الذي درتها في الماكينة بعد أن تصبح مثل العجينة أتي بصينية الفرن وادهنها بالسمنة وأمد الكبة (عجينة البرغل) ثم أضع فوقها اللحم (الحشوة) ومن ثم أضع فوقها الكبة (عجينة البرغل) مرة ثانية واضع قليل من السمنة فوقها ومن ثم أضعها في الفرن.

بالصحة والعافية

# الكبة المحشية وصفة مينا

## المكوّنات

- ١ كأس شاي من الزيت النباتي
- نصف ملعقة من صلصه الفلفل
- ١ كيلوغرام من اللحم المفروم مع شحم
- ١ كيلوغرام من لحم الأسود المفروم
- ١ كيلوغرام من البرغل البني للكبة
- ١ باقة من البقدونس
- ٥ بصل يابس
- ملح، فلفل، الفلفل الأسود

## طريقة التحضير

اقلي كيلوغرام واحد من اللحم مع دهنه باضافة ملعقة شاي من الزيت. اقطع ٥ عدد من البصل الى قطع صغيرة. اضيف البصل الى اللحم المقلي ، قبل ان يستوي البصل اطفئ النار تحته. اضيف اليه بقدونس، ملح، مسحوق الفلفل الاحمر ، الفلفل الاسود. ثم اتركه الى ان تبرد ،ليكن الحشوة جاهزة.

اخلط كيلوغرام واحد من اللحم المفروم الخالي من الدسم مع كيلو غرام واحد من برغل الاسمر الخاص للكبة، مسحوق الفلفل الاحمر، الفلفل الاسود، نصف ملعقة من صلصة الفلفل في وعاء ، ثم اضيف شيئا فشيئا ماء واقوم بعجنها. واستمر بعجنها الى ان تصبح عجين. واقوم بفتحها بحجم اليوسفي واضع في داخلها الحشوة الجاهزة ثم اغلقها بشكل خفيف بأستخدام قطرات من الماء. اعملها بشكل قبضة اليد.

يمكن ان تسلق في الماء على حسب الرغبه. اضع مقدار من الملح في الماء المغلي ثم اضع الكبه في داخلهاواتركها. بعد عشر دقائق اقوم باستخراجها من الماء المغلي. على حسب الرغبة يمكن ان تقلى بالزيت او تشوى بالفرن.

بالصحة والعافية



## مينا

تعلمتها من إمي حسنة

تُعد هذه الوصفة في كهرمان مراش/تركيا

تُعد في عيد الاضحى، تُعمل باللحم الطازج. تُعد ايضا في الاعراس، حيث تُقدم عند دعوه عائله اهل العريس من قبل العروسه.

انا لو كنت اكلة...
لكنت ماء

السبب...
انا صافيه و واضحة مثل الماء.

# كبة جريش وصفة دلال

دلال

## المكوّنات

- ٢٥٠ غرام لحم
- ٢ كأس من البرغل الناعم ( الجريش )
- ٢ عدد بصل
- ١ ملعقة صغيرة بهارات
- ١٠٠ غرام شحم
- ١ ملعقة صغيرة فلفل احمر ناعم
- ١ ملعقة طعام معجون طماطم
- ٣ كأس ماء مغلي مع قدر
- مقلاة و ٣ كأس من الزيت (من اجل القلي )

## طريقة التحضير

أقلي البصل في قدر مع ماء اقل من كأس وبعد ان يستوي أضيف اللحم وبعد ان يجف من الماء تماما أضيف الشحم والبهارات ومعجون الطماطم والفلفل الحار ونخلطه لمدة ٣٠ دقيقة حتى يذوب الشحم وتنضج القيمة ( الجريش ) جيدا نضُعها على جنب حتى تبرد.

في هذه الاثناء أحضرعجينة البرغل الناعم (الجريش).

أغسله وبعدها أعجنه حتى تتماسك وبعد ٢٠ دقيقة أشكلها على شكل اقراص وكل قرصين أضع وسطها الحشوة لتكن قطعة الكبة. إما نغلي الكبة بماء حار أو نقليها بالزيت.

بالصحة والعافية

تعلمتها من جدتي

تُعد هذه الوصفه في سوريا

تُعد في كل الأوقات / في الغداء والعشاء

انا لو كنت اكلة...
لكنت كيك بالفراولة

السبب...
مثل الفراولة ناعمة وشوي سمينة. الكيك يكون لونه ابيض وأنا قلبي ابيض أيضاً.



# كبة محشية وصفة دَرْيا

دَرْيا

## المكوّنات

- نصف كيلوغرام برغل ناعم جدا
- نصف كيلوغرام برغل ناعم قليلا
- نصف كيلوغرام لحم
- فلفل احمر ناعم
- فلفل اسود
- جوز
- بقدونس
- ٢ كيلوغرام بصل يابس
- ملح
- معجون طماطم

## طريقة التحضير

انقع البرغل مع الملح في وعاء ثم اعجنه واتركه وبعدها اجهز الحشوة.

افرم البصل ناعما واقليه بقليل من الزيت ثم اضيف اللحم واقليه مع البصل واضيف اليه بقية المكونات ) معجون الطماطم، الفلفل، الفلفل الاسود، ملح، بقدونس واتركه حتى يبرد. وحسب الرغبة يمكن اضافة الجوز.

افتح عجينة البرغل على شكل بيضوي بعد ذلك ابلل يدي في الماء واضع بداخلها الحشوة واغلقها ثم اضعها في ماء مغلي وعندما تطفو على سطح الماء المغلي اخرجها من الماء واضعها في طبق التقديم. وحسب الرغبة اقلي الكبة بعد ان اغمسها بالبيض.

بالصحة والعافية

تعلمتها من ام زوجي هزال

تعد هذه الوصفة في ديار بكر

تُعد في كل الاوقات غالبا للضيوف

انا لو كنت اكلة...
لكنت فاكهة صعبة المنال

السبب...
نادرة الوجود دائمة الوجود في الذاكرة. الفاكهة الموجودة في القلب تبدأ الحسرات في داخلي تارة وتنتهي تارة اخرى.

# ايسرين او سيرون وصفة عائشة نيل

## عائشة نيل

### المكوّنات

- ١ صينية مستديرة
- ١ قدر
- خبز صاج عدد ٣
- ٥٠٠ غرام لحم مفروم متوسط الدهن
- بصل يابس عدد ٢
- ملح
- فلفل اسود
- ملعقة طعام معجون طماطم
- ملعقة طعام سمن حيواني
- ملعقة طعام زيت نباتي
- ٧٥٠ مللتر (اي ما يعادل ٤ كوب) من مرق الدجاج
- ٢ كأس لبن (زبادي)
- ٢ سن ثوم
- ملعقة طعام زيت الزيتون
- ١ ملعقة صغيرة فلفل احمر ناعم

### طريقة التحضير

اقلي البصل المفروم مع ٣ ملاعق زيت نباتي في قدر واضيف له اللحم المفروم وانتظر حتى ينضج. مع اضافة الملح والفلفل الاسود واحركه. اطوي خبز الصاج الى النصف واقوم بتطبيقها فوق بعض والفها على شكل اسطوانة بسمك ٣ اصابع. وبعد ذلك اقطعها الى اسطوانات صغيرة بطول ٣ اصابع. واقوم بصف الاسطوانات بشكل عمودي في صينية الفرن واتركها حتى الاحمرار تحت درجة حرارة ٢٠٠ درجة. بعد اخراج الصينية من الفرن اسكب قليل من مرق الدجاج على الخبز المحمر من اجل ان تلين قليلا . الان اضيف اللحم المقلي فوق الخبز المحمر. اخلط اللبن مع الثوم المهروس مسبقا واسكبه عليها وفي هذه الاثناء اسخن السمن العربي واضيف الفلفل الاحمر اليه بعد ان يتغير لونه قليلا اضيفه على اللبن للتزيين.

بالصحة والعافية

تعلمتها من جدتي / وجدتي
تعلمتها من امها

تعد هذه الوصفة في تركيا / سيفاص

تعد عادة من اجل عدم اسراف الخبز المتبقي في البيت للاستفادة منه وتعد في كل الاوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت شيش برك ( مانتي )

السبب...
اولا لانه من العادات التركية وتوجد فيه جميع هذه المكونات العجينة، اللحم، البهارات، اللبن، وتوجد فيه كل الالوان.



# عروك وصفة غزالة

## غزالة

### المكوّنات

- ١ كيلوغرام برغل ناعم (جريش)
- ١ كأس دقيق
- ١ ملعقة شاي ملح
- ٢ قطعة ماجي

الحشوة:

- ½ كيلوغرام لحم مع شحم
- ١ باقة كرفس
- ٢ عددحبة بصل
- ١ رأس ثوم
- ٣ ملاعق طعام معجون الطماطم
- ٣ عدد طماطم

### طريقة التحضير

المكونات ١كيلوغرام برغل ناعم (جريش) مع كاس دقيق طحين، وملعقة شاي ملح و قطعتين ماجي تنقع في الماء حتى تصبح عجينة. وبعدها اعجنه سويا مع باقي المكونات واشكلها على شكل كرات واضعها في الزيت.

بالصحة والعافية

تعلمتها من جدتي

تعد هذه الوصفة في العراق / الموصل

أكلة عائلية

انا لو كنت اكلة...
لكنت كليجة العيد

السبب...
أنا مثل الكليجة في العيد أنا إذ لم أكن لا يكون العيد. لاني لذيذة مثل الكليجة.

# بطاطا مع الدجاج وصفة صفية

صفية

تعلمتها من امي

تُعد هذه الوصفه في سوريا

تُعد في كل الأوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت جوز الهند

السبب...
لأنها صلبة من الخارج وصعب كسرها ولكن من الداخل بيضاء ولذيذة.

## المكوّنات

- ١ دجاجه كامله
- ٦-٥ عدد بطاطا كبيرة الحجم
- ٤-٥ سن ثوم
- ١ ملعقة كزبرة
- ١ ملعقة بهار
- قليل من زيت الذرة
- ١ قطعة مكعب ماجي
- ملح
- صلصة الفلفل صوص الفليفلة (دبس الفليفله)

## طريقة التحضير

أغسل الدجاج ثم أشرح الدجاج ثم أضع له الملح والبهار وثوم المدقوق مع الكزبرة وصوص الفليفلة ومكعب ألماجي ونتبله ونضع قليل من زيت الذرة.

أقشر البطاطا وأضيف لها البهارات التي وضعناها للدجاج ثم نضعه في الصينية. وأضع البطاطا اولا ثم نضع فوقها الدجاج ونضعها قي الفرن مع تشغيل الفرن من الأعلى والأسفل حتى تطهى.

بالصحة والعافية



# صينية دجاج بالخُضار وصفة سناء

سناء

تعلمتها من امي صبحه

تُعد هذه الوصفه في العراق

تُعد في كل الأوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت كبة أرز

السبب...
الشيء الذي يحتاج إلى الصبر. لأنني صبورة كثيرا

## المكوّنات

- نصف كيلوغرام دجاجة
- ٤ عدد بطاطا مقطعه إلى مكعبات
- ٢ عدد فلفل اخضر
- ٢ عدد بصل مفروم
- ١ ليمون مقطع
- ٢ ملعقة طعام زيت نباتي
- ١ ملعقة طعام معجون الطماطم
- نصف كأس ماء
- ١ ملعقة شاي كاري
- ١ ملعقة شاي بهارات دجاج
- ١ ملعقة شاي كزبرة
- ١ ملعقة شاي فلفل احمر ناعم
- ملح حسب قرار العين

## طريقة التحضير

اخلط جميع المكونات (نصف كيلوغرام دجاجة، ٤ عدد بطاطا مقطعة إلى مكعبات، ٢عدد فلفل اخضر، ٢ عدد بصل مفروم، ١ ليمون مقطع، ٢ ملعقة طعام زيت نباتي، ١ ملعقة طعام معجون الطماطم، نصف كأس ماء، ١ ملعقة شاي كاري، ١ ملعقة شاي بهارات دجاج، ١ ملعقة شاي كزبرة، ١ ملعقة شاي فلفل احمر ناعم، ملح (حسب قرار العين) واضعها في الفرن حتى تنضج.

بالصحة والعافية

# كباب أدي يمان وصفة زُحَل

زُحَل

تعلمتها بنفسي

تُعد هذه الوصفة في أديي يمان

تُعد في شهر رمضان وللضيوف الخاصين

انا لو كنت اكلة...
لكنت الشاي

السبب...
بمرارته وحلاوته إذا تخمرت بشكل جيد. في حاله لم اتخمر جيدا أصبح مراً. إذا لم يكن وسطي معتدل الحرارة لا يكون لي مذاق. لا يمكن الاستغناء عني في الجلسات.

## المكوّنات

- ٥٠٠ غرام من اللحم المفروم
- بضع أغصان من البقدونس،
- ٤-٥ سن ثوم
- لب الخبز
- بصل عدد ١
- ١ ملعقة صغيرة من فلفل الاحمر المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٦ باذنجان

من اجل الصوص

- ٢عدد طماطم
- ١ سن ثوم

## طريقة التحضير

أولا، أأقوم نقوم بشواء الباذنجان. من طرف أخر، أقوم بصنع كرات اللحم. ثم أقشر الباذنجان الذي قمنا بشوائه وأضع فيه كرات اللحم التي أعددناها. بعد حشوه بكرات اللحم، أضع الزيت عليه وأضعه في الفرن الى حد الاستواء. في هذه الاثناء أقوم بإعداد صلصة الطماطم وأضعه عليها. أبشر الطماطم وأضيف الملح والثوم وأطهيه. بعد طهي الاكلة، أضع الصلصة عليه.

بالصحة والعافية

القصة الرقمية لـ
(زحل)



# فتّة الدجاج وصفة إمامة

إمامة

تعلمتها من امي زينب الياسين

تُعد هذه الوصفه في سوريا

تُعد في جميع الأوقات والمناسبات

انا لو كنت اكلة...
لكنت مربى الورد

السبب...
إن الحياة صعبة كالشوك الذي في الورد والورد هو الهدف الذي نصل إليه, ونعطي الأشياء الجميلة التي نحصل عليها في الحياة لمن نحب سواءا الناس أو العائلة أو الزوج أو الأولاد. ورائحة الورد كرائحة العمل الذي نقدمه ونصل إليه : فمثلا أنا درست الجامعة وأنا متزوجة ولدي أولاد فالحياة كالورد التي وصلت إليها رغم الشوك وأخذت هذا الورد وعملته مربى هذا المربى هو النجاح والأثر التي تركته.

## المكوّنات

- صدر دجاج
- أرز
- ١ عدد ليمون
- ١ كأس طحينية
- ١ كأس لبن
- ثوم حسب الرغبة
- خبزعربي مقلي
- صنوبر أو أي نوع من المُكسّرات
- ملح

## طريقة التحضير

أقوم بسلق الدجاج نكون قد أحضرنا الخبز المقلي وأقوم بطهي الأرز وبعدها أسلق الدجاجة الفروج وأقليه في الزيت من أجل اللون والطعم. يكون قد اعددنا الصوص وهي طحينية واللبن والثوم والقليل من الماء وعصير الليمون والملح.

أضع الخبز المقلي ومن ثم الأرز ومن ثم الدجاج وأضع الصوص وأقوم بتزيينه بالصوص. وأضع السمن أو الزيت مع المُكسّرات حسب الرغبة.

بالصحة والعافية

# البطاطا باللحم وصفه شُكران

شُكران

## المكوّنات

- ٢ كيلوغرام من اللحم
- ٤ عدد من البصل المتوسط
- نصف كيلوغرام من البطاطا
- معجون طماطم
- زيت النباتي
- وحسب الرغبه يمكن استخدام السمن الحيواني

## طريقة التحضير

أقلي اللحم على نار هادئه الى ان يجف مائهُ , بعدها اقطع البصل الى مكعبات وأضيفها الى اللحم. عندما يذبل البصل, أقوم بأضافه معجون الطماطم اليه واخلطه لبضع دقائق. ثم أضيف اليه الماء الساخن وأتركه ليغلي. أطهي اللحم الى ان يصبح طري. ثم أحضر قدر أخر واضع فيه الزيت واقلي البطاطا فيه. وبعد أن يطهى اللحم أضع فيه البطاطا المقليه وارش اليه الملح ثم اتركه عشر دقائق ليغلى.

بالصحة والعافية

تعلمت هذه الاكله من أمي. وامي تعلمتها من جدها الذي كان طباخ

تعد في منطقه منغن

تعد هذه الاكله في الاعراس, المولود, الجنازات وفي الاعياد

انا لو كنت اكلة...
لكنت حساء

السبب...
أكون شفاء للمرضى. أعطي الراحه, الثقه والدفء



# كَشْكَكْ وصفة زهراء

زهراء

## المكوّنات

- ١ وعاء من الحنطة المكسره(حبيه)
- نصف كيلوغرام من اللحم (الدجاج، البقر، الغنم)
- ١ ملعقة من الملح
- ١ ملعقة فلفل (مسحوق)
- قدر

## طريقة التحضير

في البدايه أسلق الحنطة (الحبيبة) مع اللحم. بعدها أضع باقي المكونات وأخلطها مع بعضها في القدر ثم أطبخها مع بعضعا البعض.

بالصحة والعافية

تعلمتها من امي خديجة

تُعد هذه الوصفه في منطقة جانكيري

تُعد في الاعراس, الجنازات, المناسبات الخاصة

انا لو كنت اكلة...
لكنت حساء

السبب...
بما أنني شخص محبوب وقريبه من الروح، مثلما الحساء مفضل في كل وجبة فأنا ايضا شخص مفضل من قبل الاصدقاء.

القصة الرقمية لـ
(شكران)

# السفرجليّة وصفة نور

نور

### المكوّنات

- ٥ كيلوغرام عصير الرمان
- ٦ كيلوغرام طماطم
- ٢٠٠ غرام دبس الرمان
- علبة معجون طماطم
- ٤ كيلوغرام لحم خروف قطع
- نصف كيلوغرام سمن غنم (دهنه) قطع
- ٢ كيلوغرام سفرجل
- ربع كيلوغرام ثوم
- نعناع يابس

### طريقة التحضير

اسلق اللحم وسمن الغنم وعصير الرمان والنعناع والثوم ودبس الرمان ومعجون الطماطم في قدر. عندما ينضج اللحم ، أضيف السفرجل إلى القدر وأطبخه قليلاً حتى ينضج السفرجل.

بالصحة والعافية

تعلمتها من أمي رغد

تعد هذه الوصفة في سوريا

تعد في عيد الأضحى / وفي اجتماع العائلة

انا لو كنت اكلة...
لكنت كوكتيل

السبب...
مثل الحليب نظيف كثيرا، مثل الثلج أصبح صلبة، بعض الأحيان أستطيع أن أكون مثل القيمر أيضا، وبعض الأحيان أستطيع أن أكون صلبة مثل المكسرات أيضا



# لحم بالكرز وصفة صفاء

صفاء

### المكوّنات

- ١ كيلوغرام لحم مفروم
- ٣ كأس من ماء الكرز (كرز الوشنه)
- ٣ خبز عربي (خبز سوري)
- البهار
- نصف ملعقة ملح
- حفنة من فستق الصنوبر
- ١ باقة بقدونس من اجل التزيين

### طريقة التحضير

أقوم بعصر الكرز وأغليه, ثم أضع القليل من البهار والملح وأدعك اللحمة ومن ثم أعملها على شكل كرات ثم أقليها وأضيفها فوق الكرز ومن ثم أقطع الخبز وأضيفه للطبق.

بالصحة والعافية

تعلمتها من زوجي عمر

تُعد هذه الوصفه في سوريا

تعُد في المناسبات

انا لو كنت اكلة...
لكنت السمك

السبب...
لان فوائدها كثيرة وأحب السباحة مثل السمكة.

القصة الرقمية لـ
(صفاء)

# السفرجليّة وصفة غُفران

غُفران

## المكوّنات

- ٢ كيلوغرام سفرجل
- ١ كيلوغرام لحم
- ٢ سن ثوم
- ٢ كأس دبس الرمان
- ٣ ملعقه كبيرةمعجون الطماطم
- نعناع
- ماء

## طريقة التحضير

افرم السفرجل واضعه في القدر واضعه مع المكونات الملح واللحم والثوم المدقوق مع النعناع, ثم اضع دبس الرمان وايضا معجون الطماطم. أضع جميع المواد في قدر واحد وأغلي السفرجل حتى تنضج. ثم أضعها في أطباق وأقدمها للضيوف.

ملاحظة: الماء يوضع حتى يغطي السفرجل كاملا.

بالصحة والعافية

تعلمتها من أمي

تَعد هذه الوصفه في حلب - سوريا

تُعد في الأعياد والمناسبات / وعند مجيء الضيوف

انا لو كنت اكلة...
لكنت حبات البزر
(حبات عباد الشمس)

السبب...
أرى نفسي مثل حبات عباد الشمس ليس لدي حظ. الناس يأكلون المفيد مني ومن ثم يرمونني. اذا انت شبهتي نفسك بحبات عباد الشمس هذا شي جميل جدا.



# كَشْكَكْ وصفة حوّاء

حوّاء

## المكوّنات

- قدر عميق
- ١ كيلوغرام حنطة
- ٨٠٠ غرام لحم (اذا كان لحم دجاج استعمل ٣ افخاذ)
- ملح
- من اجل الصوص : سمن حيواني

## طريقة التحضير

انقع الحنطة قبل ليلة بالماء وفي اليوم الثاني اضعه في قدر الضغط او قدر عادي مع الدجاجة والملح واتركه حتى ينضج. بعد ان ينضج أنتزع العظم من اللحم ومن ثم افتت اللحم. اهرس اللحم والحنطة بملعقة خشبية بالقوة. بعد هرسها اضعها في طبق التقديم واسكب عليها السمن الحيواني الساخن.

بالصحة والعافية

تعلمتها من جدتي كولّو

تعد هذه الوصفة في جانكري

تعد في صباح الاعياد والايام الخاصة

انا لو كنت اكلة...
لكنت ورق عنب بزيت الزيتون

السبب...
ورق العنب يحتاج الى جهد كبير وتحضيره صعب. وانا ايضا لا احب الشي السهل.انجح في تخطي الصعوبات ولكنها من المستحيل ان لا تأخذ مني الوقت. بدون بذل الجهد لا يمكن ان يكون شي.

# هريسة بالحنطة وصفة فاطمة

فاطمة

## المكوّنات

- ١ كيلوغرام لحم عجل
- ٢ كأس حنطة
- قدر
- ٦ كأس ماء
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ٢ ملعقة طعام سمن حيواني
- ١ ملعقة طعام فلفل احمر
- السمن النباتي

تعلمتها من أمي مقبولة

تعد هذه الوصفة في كرك كالي

تعد في الأعراس سابقا

انا لو كنت اكلة...
لكنت عجينة

السبب...
مثلما الحياة تعجننا نحن أيضا نعجن العجينة. بحلاوتها وبمرارتها أتمنى أن أصبح عجينة. لأنها تحتاج إلى جهد كبير

## طريقة التحضير

أضع في القدر القليل من السمن النباتي ثم أضيف الحنطة بعد غسلها جيدا. وأضيف لحم العجل الذي يحتوي على العظم واتركه حتى ينضج. وبعدها اقلي البصل مع الملح والفلفل الأحمر بالسمن الحيواني واسكبه فوقها.

بالصحة والعافية



# السفرجليّة وصفة إسراء

إسراء

## المكوّنات

- ١ كيلوغرام سفرجل
- ١ كيلوغرام لحم (قطع كبيرة)
- ربع كيلوغرام دهنه (سمن غنم) (قطع صغيرة)
- ١ كيلوغرام رمان
- ٢ رأس ثوم صغير الحجم مطحون ناعم
- ٢ ملعقة كبيرة نعناع يابس
- معجون الطماطم
- ملح حسب الرغبة
- ملح الليمون حسب الرغبة

تعلمتها من امي

تعد هذه الوصفة في سوريا - حلب

تعد في الاعياد والمناسبات

انا لو كنت اكلة...
لكنت مبرومة

السبب...
لأنها نادر من يحصل عليها وسعرها غالي

## طريقة التحضير

اضع اللحم على النار مع الدهنه (سمن غنم) حتى تنضج ثم اضع ماء الرمان مع معجون الطماطم والثوم والنعناع والملح وملح الليمون حتى تتماسك جيدا وبعدها اضيف السفرجل المقطع الى قطع مكعبان متوسطة الحجم.

بالصحة والعافية

القصة الرقمية لـ
(اسراء)

# ايشكنا باللحم وصفة عائشة نيل

## عائشة نيل

تعلمتها من جدة زوجي / وجدة زوجي تعلمتها من الكبار في منطقتها

تعد هذه الوصفة في تركيا / ديار بكر

تعد في الاعياد

انا لو كنت اكلة...
لكنت شيش برك ( مانتي )

السبب...
اولا لانه من العادات التركية ويوجد فيه جميع هذه المكونات العجين، اللحم، البهارات، اللبن، وتوجد فيه كل الألوان

### المكوّنات

- قدر كبير الحجم
- ٣ كيلوغرام لحم غنم بالعظم
- ٢ عدد طماطم وسط مبشور
- ٤-٣ عدد فلفل اخضر
- ملعقة طعام مملؤة صلصة الفلفل
- ملعقة شاي سكر
- ٤-٣ ملعقه طعام زيت نباتي
- ٥٠ غرام من سمن الغنم ( دهنة / لية ) تقريبا مقطع الى قطع
- ٦-٥ لترات ماء ساخن
- ملح
- فلفل اسود

### طريقة التحضير

اولا املح اللحم واتركه لمدة ساعتين حتى يمتص الملح واضع الزيت النباتي في القدر الكبير والعميق واضعه على النار وبعدها اصف سمن الغنم المقطع عليها واصف اللحم الى جانبها على حسب مقدار اللحم احمره مرتين او ثلاث مرات على الطرفين. اخذ اللحم المحمر وفي نفس سمن الغنم اقلي الفلفل المقطع وصلصة الفلفل والسكر والطماطم مدة ٥ دقائق. اضع اللحم المحمر في القدر واضيف له ماء مغلي بقدر ما يغطي اللحم. اضع الملح والفلفل الاسود واغطي القدر بالكامل حتى يغلي على نار هادئة واتركه حتى ينضج اللحم

بالصحة والعافية



# الأرز وقيمة (تمن وقيمة) وصفة باسِمة

## باسِمة

تعلمتها من امي

تُعد هذه الوصفه في العراق / النجف

تُعد في شهر محرم الحرام

انا لو كنت اكلة...
لكنت ملح

السبب...
أنا طعم الحياة في كل أكلة موجودة.

### المكوّنات

- ١ كيلوغرام حمص
- ١ كيلوغرام لحم
- ١ كيلوغرام معجون طماطم
- هيل
- زيت
- دارسين (قرفة)
- بصل عدد ١
- كمون
- ملح

### طريقة التحضير

أقطع اللحم الى قطع كبيرة وأضعه على النار مع الحمص المنقوع قبل يوم حتى ينضج تماما بعد ذلك أصفي اللحم مع الحمص وأدقهم حتى يصبح اللحم والحمص متجانسا كليا. وبعد ذلك أضيف ماء اللحم للخليط وأضعه على النار وأضع فوقهم معجون الطماطم والبهارات والزيت حتى تنضج الطبخة وتقدم ساخنة.

بالصحة والعافية

# محشي كالدرك وصفة شُكران

شُكران

## المكوّنات

- نصف كيلو من أوراق الشجر المجففة في فصل الشتاء ، وطازجة في فصل الصيف.
- أكثر بقليل من نصف كيلوغرام من الدقيق
- بالاضافة الى كأس من دقيق الذرة
- ٣-٤ بصل بحجم قبضة اليد
- ٢ كأس ماء من الحليب
- كأس ونصف من الزيت النباتي
- ١ ملعقة شاي من الملح

## طريقة التحضير

أقوم بفرم البصل ناعماً وأضع الملح في الدقيق ومعهُ الزيت النباتي. ثم أخلطهُ مع الحليب ليكون قوامه قريب الى قوام الكيك. أقوم بغلي أوراق العنب بالماء الساخن وبعدها توضع اوراق العنب جانبا. بعدها اقوم بلف ورق العنب بخليط الدقيق الذي عملتهُ. تُلف بأوراق طازجة أو مجففة. أقدَمها مع اللبن والثوم.

بالصحة والعافية

تعلمتها من جدتي سارة وأمي شريفة .بالنسبة لي هو ميراث منطقتي

تُعد في فصل الصيف تُصنع من أوراق العنب الطازجة اما في فصل الشتاء فتُصنع من ورق العنب المجفف.

انا لو كنت اكلة...
لكنت حساء

السبب...
أكون شفاء للمرضى. أعطي الراحة , الثقة والدفء



# دوت ديبي سيار وصفة دَرْيا

دَرْيا

## المكوّنات

- ١ خبز البطبوط (بزلما)
- ١ عدد طماطم
- ١ عدد خيار
- ١ سن ثوم
- ملح
- فلفل احمر ناعم

## طريقة التحضير

ارش الملح فوق الخبز وادهنه بالثوم وافرم الطماطم والخيار مكعبات وامدها على الخبز وارش عليها الفلفل الاحمر ويقدم.

بالصحة والعافية

تعلمتها من جدتي فاطمة

تعد هذه الوصفة في انقرة – بالا

عندما نكون في البستان نأكلها عند الاستراحات

انا لو كنت اكلة...
لكنت خضروات مشكلة بالفرن

السبب...
لانني في البيت وفي ورشة العمل اسعى كثيرا وفي كل مكان اكون ومتنوعة اكفي الجميع ومثمرة.

# محشي البراصيا وصفة هوليا

هوليا

### المكوّنات

- ١ كيلوغرام من البراصيا القسم الابيض
- نصف كيلوغرام أرز
- ٢٠٠ غرام لحم مفروم
- ١ عدد طماطم كبيرة
- ١ ملعقة معجون الطماطم
- نصف باقة بقدونس
- بصل عدد ١
- ماء
- ٣ ملعقة زيت نباتي (٢ ملعقة زيت نباتي للصوص ايضا)
- قدر
- ملح حسب الرغبة
- فلفل احمر
- فلفل اسود

### طريقة التحضير

اقطع القسم الابيض من البراصيا بحجم الاصبع ثم اضعها في الماء الفاتر حتى يلين قليلا. وبعدها أستخرجها من الماء وأنتزع طبقات البراصيا. وبعد ذلك اقوم بتجهيز الحشوة. أبرش الطماطم والبصل وافرم البقدونس واضيف الأرز المغسول. وبعد ذلك اخلط هذه المكونات المفرومة مع اللحم المفروم والزيت النباتي ثم ابدأ بحشو اوراق البراصيا واصفها في القدر واضيف عليها الزيت النباتي ومعجون الطماطم والماء واتركها على نار هادئة حتى تنضج.

بالصحة والعافية

تعلمتها من امي شريفة

تُعد هذه الوصفة في بولو

تُعد في فصل الشتاء

انا لو كنت اكلة...
لكنت معجنات

السبب...
الناس من حولي كثيرين. احب ان تكون ضيافتي متنوعة. انسانة مليئة ومتعلقة بالحياة، مرحة، ومتنوعة. اشبه نفسي بالفطيرة. احب ان اجهز وجبات الاكل واحب الاكل. حتى لو كنت مشغولة جدا اعطي الوقت لنفسي لتحضير الطعام.



# محشي البطاطا وصفة سينم

سينم

### المكوّنات

- ١ عدد ملفوف أرزوروم
- ٢ كيلوغرام من البطاطا المسلوقة
- ٢ كأس ونصف الكأس من البرغل
- بصل عدد ٢ متوسط الحجم
- ١ ملعقة من معجون الطماطم
- نصف كأس من الزيت النباتي
- الفلفل الأسود ( حسب الرغبة )
- ، الفلفل الأحمر( حسب الرغبة )
- ١ ملعقة وسط من الريحان.

### طريقة التحضير

أسلق الملفوف ثم أضعهُ جانبا لكي يبرد. بعدها أقشر ١ كيلوغرام من البطاطس وأغليها وأصفيها في وعاء وأضيف عليه ٢ ونصف كوب من البرغل وأخلطهُ حتى ينتفخ البرغل داخل البطاطا.أقلي البصل المفروم مع الزيت النباتي ومعجون الطماطم واعجنها. أقوم بلف ورق الملفوف بحشوة البطاطا وأصفها بالصينية وأضعها في الفرن حتى تجهز. أثناء التقديم أسكب عليها السمن الحيواني وحسب الرغبة يقدم معها اللبن.

بالصحة والعافية

تعلمتها من جدتي

تُعد هذه الوصفه في أرزوروم

تُعد في كل الاوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت خبز

السبب...
انا الدقيق. بدون الدقيق لا شيء يمكن عمله. بدون الخبز المعدة لا تشبع. لا يمكن بدونه وبدوني.

القصة الرقمية لـ
(سينم)

# الدّولمة بالضلوع وصفة فاتن

فاتن

تعلمتها من أمي سليمة

تُعد هذه الوصفه في العراق

دائما تقدم في الولائم وفي وقت الظهيرة على الأغلب

انا لو كنت اكلة...
لكنت حلاوة

السبب...
لم أتوقع أن أشبه نفسي بالحلاوة. الحلاوة تتكون من أشياء بسيطة ولكن النار لا تصلها, شخصيتي هادئة,تقدم في الايام الجميلة والحزينة. أنا أحب الوحدة والناس يحبونني. أنا أحب أن اكون بجانب الناس في أوقات فرحهم وفي وأيام حزنهم. أحب الهدوء.

## المكوّنات

- ورق العنب
- ١ باقة سلق
- ٣-٢ عدد من الأضلاع (لحم)
- ١ كأس ونصف أرز
- ١ ملعقة معجون الطماطم
- ١ عدد بصل
- ١ عدد طماطم
- نصف باقة بقدونس
- ٢ عدد فلفل اخضر
- ٢ عدد ليمون
- ملح
- ٢ ملعقة دبس الرمان

من اجل الحشوة :

- ٣٠٠ غرام لحم مفروم

## طريقة التحضير

اولا أقوم بغسل الأرز وبعد غسله اقوم بخلطه مع البصل المقطع والطماطم والبقدونس المقطع ايضا ويخلط مع اللحم المقطع قطع صغيرة. ثم أضيف اليه معجون الطماطم والملح وبعدها اترك الخلطة جانبا.

ثم اقوم بفتح البصل بمقدار ١٠ أغلفة بصل وبعدها أعمل فتحه بالفلفل الأخضر لغرض إدخال الحشوة. ثم أضع الضلوع المطبوخة في قعر الطنجرة )القدر( وأحشي أغلفة البصل وأرصها في القعر وأعمل السلق أو ورق الخس على شكل أصابع وتكون بداخلها الحشوه ثم أضعها على نار عاليه في البداية وبعدها على نار هادئة.

بالصحة والعافية



# دولمة الباقلاء وصفة حورية

حورية

تعلمتها من أم زوجي

تُعد هذه الوصفة في اماسيا

تُعد هذه الوصفة في كل وقت

انا لو كنت اكلة...
لكنت موز

السبب...
عند تذوق الموز، يترك طعم مختلف وأيضا أنا محبوب عند التعرف عليه.

## المكوّنات

- ٢ كأس ماء من الفول المجفف
- ٢ كأس من الحنطة المكسرة
- ١ كيلوغرام من أوراق العنب
- ٢ ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- ملح
- مسحوق الفلفل الاحمر

## طريقة التحضير

أفرم الباقلاء المجفف التي أنقعتها في الماء قبل يوم الى قطع صغيرة بعد تقشيرها. واضيف الحنطة المكسرة، معجون طماطم، ملح مع مسحوق الفلفل الأحمر واقوم بعجنها مع بعض. ثم افتح اوراق العنب من الوسط واضع الحشوة بداخلها واقوم بلفها ثم اصفها في القدر على شكل طبقات واضعها على نار هادئة.

بالصحة والعافية

# مهلمة وصفة كولار

كولار

## المكوّنات

- ✔ دقيق
- ✔ ماء
- ✔ مقلاة
- ✔ سمن حيواني
- ✔ جبنه غير مالحة

## طريقة التحضير

افرم الجبنه الغير مالحه واضعها في المقلاه مع ملعقتين من الدقيق واضيف ماء حسب قرار العين. واسكب عليها السمن الحيواني المذاب في مقلاه اخرى.

بالصحة والعافية

تعلمتها من أمي

تعد هذه الوصفه في تركيا / البحر الاسود ريزا - وارتفين

تعد في كل الاوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت رمان

السبب...
أنا مجتمعة مثل الرمان ، ومتناثرة مثل الرمان أيضا.



# مهلمه وصفة سَفِيلاي

سَفِيلاي

## المكوّنات

- ✔ السمن الحيواني
- ✔ دقيق الذرة
- ✔ جبنة القشقوان أو اي جبنة قابله للذوبان

## طريقة التحضير

أقوم بأذابة السمن الحيواني وأضيف له دقيق الذرة. ثم اقوم بتحميص دقيق الذرة قليلا وبعد تحميصه اضيف له الماء الى أن يطهى. ثم بعدها اقوم باضافه الجبن واقوم بطهيه قليلاً.

سبب محبتي لهذه الاكله هو انني احب الاسره والاجتماعات العائلية. تكون موائد الفطور مبهجه ومليئه بالمسامرات.

بالصحة والعافية

تعلمتها من أمي هاجر

تعُد هذه الوصفه في منطقه البحر الاسود. انها من أشهر اطباق الفطور

تُعد في الإفطار الصباحي

انا لو كنت اكلة...
لكنت محشي الكرنب الاسود ( الملفوف الاسود)

السبب...
بما انه انا من مدينة (ريزا) فأنا أحب محشي الكرنب الاسود (الملفوف الاسود) جدا. في وقت الطهي تكون فيها مشقة وتأخذ وقت للطهي , أيضا ثقيلة الى حد ما. أنا مثل هذا الطعام أتصرف بثقل. بداخلها (محشي الكرنب الأسود) أنواع كثيرة من المكونات، مثل الذرة المكسرة والأرز والبصل الموجود. عندما اتناول الذرة المكسرة يتبادر إلى ذهني مدينتي.

# الاكلات الرئيسية

# كَشْ وصفة كمْزا

كمْزا

## المكوّنات

- ٢ كأس لبن (زبادي) مصفى من الماء
- ١ كأس شاي دقيق
- نصف ملعقة ملح
- ٢-٣ ملعقة زيت نباتي
- مقلاة

## طريقة التحضير

اخلط الملح مع اللبن واقطعها وأشكلها بيدي على شكل أقراص مسطحة صغيرة. اغمس الخليط في الدقيق على الوجهين وبعد ذلك اقليه بالزيت المغلي.

بالصحة والعافية

تعلمتها من جدتي حنيفة

تعد هذه الوصفة في تركيا - بولو – كرادا

تعد هذه الأكلة في كل الوجبات

انا لو كنت اكلة...
لكنت حلوى تريليشي

السبب...
قلبي ناعم مثل كيكة التريليشي . أنا عاطفية كثيرا، دموعي دائما تكون على استعداد في عيوني، أنا مثل حليب التريليش مكسورة الخاطر. التريليش أيضا تتطلب أن تؤكل بدقة ولطف عكس ذلك سوف تتفتت.



# سلطه الزيتون وصفه حميدة

حميدة

## المكوّنات

- نصف كيلوغرام زيتون اخضر
(يفضل ان يكون زيتون خلخالي من هاتاي لانه الذ نكهه)
- باقه بصل اخضر
- باقه بقدونس
- ٢-٣ عدد طماطم
- زعتر اخضر
- كمون
- ملح
- سماق
- فلفل احمر ناعم حسب الرغبه
- زيت الزيتون
- دبس الرمان

## طريقة التحضير

اغسل جميع الخضروات الموجوده بالماء جيدا وادعها حتى تصفى من مائها ،في هذه الاثناء افصل حبات الزيتون الصغيره من بذورها سوف تاخذ بعض الوقت ، وعملها متعب ،اذا كانت حبات الزيتون ليست زيتون خلخالي وانما كبيره اقوم بفرمها ،ثم افرم الخضار المصفاة مع الطماطم بشكل ناعم واضعها في وعاء واضيف عليها الزيتون وحسب الرغبه اضع البهارات وبعد اضافه زيت الزيتون ودبس الرمان احركها.

بالصحة والعافية

تعلمتها من خالتي وخالتي
تعلمتها من جدتي

تُعد هذه الوصفه في هاتاي

تُعد في وجبه الفطور

انا لو كنت اكلة...
لكنت التبولةً

السبب...
لاني مثل اكله البرغل مألوفه. وطازجه مثل الخضروات.مثل التبوله اكون حامضه الطعم وحاده كثيرا.الاشياء التي تؤلفني تماما مثل المكونات التي تجتمع في التبوله وتعطيها نكهه رائعه .

ارى نفسي مع سلبياتي وايجابياتي مع النواحي الضعيفه والقويه الموجوده فيا اراها متكامله كلها مع بعض تماما مثل التبوله.

# مخلل الشمندر وصفة رقية

رقية

تعلمتها من جدتي

تُعد هذه الوصفه في العراق

تُعد في الشتاء

انا لو كنت اكلة...
لكنت لبن غنم

السبب...
لأنها لذيذة ولايوجد اطيب مني
ويصنع مني الجبن والقيمر

## المكوّنات

- ١ كيلوغرام شمندر
- ٣ كيلوغرام لفت
- ٨-٧ سن ثوم

## طريقة التحضير

أغسل اللفت وأقطعه وأتركه بالملح لمده يومين, ثم أطبخ الشمندر في المساء قليلا وفي الصباح أخلط الشمندر مع اللفت وأضيف له الثوم في قطرميز مع الماء والملح وأتركه لمدة أسبوع وبعدها يكون جاهزا للأكل.

بالصحة والعافية



# مَكْدُوس باذنجان وصفة سامية

سامية

تعلمتها من امي خديجة

تُعد هذه الوصفه في سوريا

تُعد في الخريف

انا لو كنت اكلة...
لكنت جوز

السبب...
لأنه يدخل في كثر من الأكلات الشرقية وأنواع الحلوى. أشبه الجوز بالدماغ وأنا الدماغ لعائلتي

## المكوّنات

- ٥ كيلوغرام باذنجان صغير الحجم
- ٣ ملعقة طعام ملح
- ٢٥٠ غرام دبس فليفله (صلصة الفلفل)
- ٢٥٠ غرام جوز
- ٣ سن ثوم
- ٥٠٠ غرام زيت الزيتون
- ٥٠٠ غرام زيت نباتي
- ١ ملعقة صغيرة كمون

باذنجان احمر صغير حصرا ( المقطوف في نهاية فصل الصيف )

## طريقة التحضير

في البداية أغسل الباذنجان جيدا بعد تقطيع رأسه. ثم أفتح من الجنب شق بسيط. بعدها أضعها في وعاء وأرش له الملح ويسلق حتى يغلي بعد الغلي لمدة ١٥ دقيقة. أضعه في مصفاة كبيرة على وجه منشفة ثم يوضع له وزن ثقيل فوقه مصفاة باذنجان لكي يصفى منه الماء حتى يجف الماء الموجود داخل الباذنجان. ثم أقلب صباحا ومساءا يبقى يومين في المصفاة حتى يجف.

تحضير حشوة المكدوس : اضع دبس فليفله (صلصة الفلفل) مع ثوم ورشة كمون وزيت زيتون وجوز حسب الطلب ثم أحرك مع بعض في صحن. أخذ كل حبة باذنجان وأضع حشوة داخل شق بسيط في جنب باذنجان ثم أضع داخل وعاء زجاج كل حبة بحبة ثم أسكب زيت زيتون في وعاء زجاج واضعه في مكان بارد لمدة ٤ أيام ثم يأكل في الفطور صباحا أو في عشاء خفيف ممكن.

بالصحة والعافية

# الطرشي (مخلل) وصفة أمل

أمل

تعلمتها من امي خضيره

تُعد هذه الوصفه في العراق / الموصل تحديدا

تُعد في كل الأوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت طرشي ( مخلل )

السبب...
لان حياتي متنوعة (مختلطة) مثل الطرشي فيه فرح وحزن, حلو, مر, لان ألطرشي فيه حامض ومالح وسكر مثل حياة العراقيين والسوريين.

## المكوّنات

- ½ كيلوغرام خيار
- ½ كيلوغرام تفاح الأرض
- ½ كيلوغرام تفاح اخضر
- ½ كيلوغرام ملفوف (لهانة)
- ½ كيلوغرام زهرة (قرنبيط)
- ¼ كيلوغرام جزر
- ½ كيلوغرام زيتون
- ثوم عجم حسب الرغبة
- طماطم اخضر حسب الرغبة
- فلفل اخضر حار حسب الرغبة
- خل ابيض أو خل التفاح
- ملح
- بهارات الطرشي
- سكر

## طريقة التحضير

اولا أقطع الخضراوات حسب الرغبة وتنقع بالملح ليلة كاملة. أغسل الخضروات جيدا حتى لا يبقى فيها ملح.

أحضر قطرميز وأضع فيها الخضروات. أضع لكل كأسين من الماء نصف كأس من الخل وأضع فيه البهارات وثم ملعقة من السكر.

ملاحظة: الزيتون يكون ناضج ونضيفه لباقي الخضروات. وبقدر ما يحتاج من الماء نضيف اليه خل وسكر وملح..

بالصحة والعافية



# مخلل بالفطر وصفة فطوش

فطوش

تعلمتها من أمي سميحة

تعد هذه الوصفة في بولو

تعد في فصل الشتاء عندما يكون الفطر بكثرة

انا لو كنت اكلة...
لكنت مقالي مشكلة

السبب...
المقالي منها تعد باللبن ومنها تعد بصلصة الطماطم. وأنا مثل المقالي المشكلة أحيانا أتعصب فجأة مثل المقالي بالصلصة وأحيانا أكون هادئة مثل المقالي باللبن

## المكوّنات

- ١ ملعقة ملح
- ١ ملعقة شاي ملح الليمون
- ثوم
- كأس شاي خل
- فطر صغير الحجم

## طريقة التحضير

اجمع حبات الفطر صغيرة الحجم وبعدها اغلي الماء واضع فيها حبات الفطر واغليه لمدة ٥ دقائق وبعدها أصفيها واضعها في الماء البارد وبعدها اخذ حبات الفطر واضعها في المطربان واضيف اليه الخل والثوم واحفظها لمدة أسبوع وتصبح بعدها جاهزة للأكل.

بالصحة والعافية

# بابا غنّوج وصفة إبتسام

إبتسام

### المكوّنات

- ✔ ٢ عدد باذنجان كبيرة مشوية
- ✔ ٣ ملعقة طحينية
- ✔ ٥ ملعقة لبن
- ✔ ٢-٣ قطرات ليمون
- ✔ فلفل احمر

### طريقة التحضير

أخذ الباذنجان واشويها على النار وبعد ذلك ارفعها من النار وأقشرها ثم أضعها في الخلاط مع قليل من الطحينية واللبن والحامض اخلط جميع المواد واضع فوقها قليل من الفلفل الأحمر وأقدمها.

بالصحة والعافية

تعلمتها من أمي

تُعد هذه الوصفه في العراق

تُعد في كل الأوقات

انا لو كنت اكلة...
لكنت سبانخ بدون لحم

السبب...
عندنا لا يعد السبانخ من دون لحم. أهم شي في حياتي انه يوجد لدي ٣ أولاد, أولادي ليسو هنا، هم في العراق. أنا مثل السبانخ غير كاملة من دون أولادي.



# سلطة خُضار المقطعة طوليا وصفة بنار

بنار

### المكوّنات

- ✔ ٢ عدد كوسا
- ✔ ٢ عدد جزر
- ✔ الفلفل الأحمر المحمص
- ✔ حبوب الذرة
- ✔ ٢-٣ عدد ليمون
- ✔ الشبت
- ✔ مخلل الخيار

### طريقة التحضير

أقطع جميع الخضار النيئه تقطيعا طوليا ثم اغليها. عندما تصبح الخضار قوامها سميك اقوم بوضعها في صحن واضيف الى الشبت المقطع واعصر عليها الليمون.

بالصحة والعافية

تعلمتها من عمتي

تُعد هذه الوصفه في كل مكان

اعدهاغالبًا لأنني لا أتناول

اللحوم

انا لو كنت اكلة...
لكنت أرز بالحليب

السبب...
المكونات الرئيسيه للأرز بالحليب هي الأرز. يمكن ان تُعد مني طبخة الأرز، ولكنني حلوة المذاق اكثر القرفه، (الدارسين) هي من التوابل الحاره في الاصل لكنها تعطيني نكهة طيبة

# باطْرشَ وصفة أمل

أمل

### المكوّنات

- ١ كيلوغرام باذنجان
- ٥ ملعقة من اللبن
- ٦ ملعقة طحينية
- ٣ سن ثوم
- نصف كيلو لحم مفروم
- ١٠ عدد جوز
- ١٠ عدد لوز
- عدد قليل من أغصان البقدونس
- ٤ ملعقة من معجون الطماطم
- ٢ ملعقة سمنة (سمن نباتي)

### طريقة التحضير

أشوي الباذنجان بالفرن أو على الغاز ,أقشر الباذنجان وأفرمه ناعما ثم أخلط الباذنجان مع اللبن والطحينية والثوم والملح ونضعه بصحن كبير.

أقلي الجوز واللوز ومن ثم أقلي أللحم مع الملح والفلفل الأسود. معجون الطماطم, أضع قليل من الماء وأتركه على النار حتى الغليان وأضع معجون الطماطم فوق الباذنجان بعدها أضع أللحم والجوز واللوز والبقدونس .

بالصحة والعافية

تعلمتها من امي سهام

تُعد هذه الوصفه في سوريا / حماه

تعُد في المناسبات

انا لو كنت اكلة...
لكنت حليب

السبب...
قلبي أبيض تغلي بسرعة، تتعصب بسرعة وتهدئ بسرعة. من دون أن تكسر قلب أحد



# سلطة الباذنجان وصفة فاتن

فاتن

### المكوّنات

- ١ عدد باذنجان مقطع إلى مكعبات
- ١ عدد طماطم مقطع إلى شكل مكعبات
- ١ عدد فلفل مقطع على شكل مكعبات
- كاتشاب حسب الرغبة
- دبس الرمان حسب الرغبة

### طريقة التحضير

أقلى الباذنجان والفلفل ثم أخلطه مع قطع الطماطم والكاتشاب ودبس الرمان وأقدمه

بالصحة والعافية

تعلمتها من المطعم

تُعد هذه الوصفه في العراق

تُعد في العشاء

انا لو كنت اكلة...
لكنت حلاوة

السبب...
لم أتوقع أن أشبه نفسي بالحلاوة. الحلاوة تتكون من أشياء بسيطة ولكن النار لا تصله, شخصيتي هادئة,تقدم في الايام الجميلة والحزينة . أنا أحب الوحدة والناس يحبونني. أنا أحب أن اكون بجانب الناس في أوقات فرحهم وفي وأيام حزنهم. أحب الهدوء.

# فتّة الحُمّص وصفة عائشة

عائشة

تعلمتها من امي عزيزة

تُعد هذه الوصفه في سوريا

تُعد في رمضان / وفي كل الأوقات

## المكوّنات

- ١ كأس حمص
- ٦ عدد لوز
- ٦ عدد جوز
- ٣ أقراص خبز العربي ( سوري )
- ١ كأس شاي من الطحينية
- ١ كأس من اللبن
- ٢ سن ثوم
- ½ ليمونه

## طريقة التحضير

أولا أخلط اللبن والثوم مع إضافة قليل من الليمون. وبعد ذلك أخذ الحمص المطبوخ وأضيف إليه خليط اللبن مع إضافة قليل من ماء الحمص إليه. بعد ان أقلي الخبز أضعه في طبق فوق الحمص مع قليل من زيت الزيتون الحقيقي.

بالصحة والعافية



# كبة بطاطا چاب وصفة فاتن

فاتن

تعلمتها من أمي سليمة

تُعد هذه الوصفه في العراق

تُعد في العشاء

انا لو كنت اكلة...
لكنت حلاوة

السبب...
لم أتوقع أن أشبه نفسي بالحلاوة. الحلاوة تتكون من أشياء بسيطة ولكن النار لا تصله, شخصيتي هادئة,تقدم في الايام الجميلة والحزينة . أنا أحب الوحدة والناس يحبونني. أنا أحب أن اكون بجانب الناس في أوقات فرحهم وفي وأيام حزنهم. أحب الهدوء.

## المكوّنات

- ٥ عدد بطاطا مسلوقة متوسطة الحجم
- ٣ ملعقة طعام نشأ
- ١ ملعقة طعام ملح
- نصف كيلوغرام لحم مفروم
- باقة بقدونس
- بصل مفروم عدد ٢
- بهارات حسب الرغبة

## طريقة التحضير

أسلق البطاطا وأخلط وأعجن مع النشاء والملح ثم أعمل اقراص وأقوم بحشوها وتشكيلها حسب الرغبة ثم أقليها بالزيت.

بالصحة والعافية

# سلطة المعكرونة وصفة فاتن

فاتن

## المكوّنات

- ✔ نصف كيس معكرونة مسلوقة
- ✔ ٢٥٠ غرام صدر دجاج شرائح ناشفة
- ✔ ٤ ملعقة طعام لبلبي مسلوق (حمص مسلوق)
- ✔ مايونيز

## طريقة التحضير

أخلط جميع هذه المواد: نصف ظرف معكرونة مسلوقة, ٢٥٠ غرام صدر دجاج شرائح ناشفة, ٤ ملاعق طعام لبلبي مسلوق, مايونيز وتقدم.

بالصحة والعافية

تعلمتها من المطعم

تُعد هذه الوصفه في العراق

تُعد في العشاء

انا لو كنت اكلة...
لكنت حلاوة

السبب...
لم أتوقع أن أشبه نفسي بالحلاوة. الحلاوة تتكون من أشياء بسيطة ولكن النار لا تصله, شخصيتي هادئة,تقدم في الايام الجميلة والحزينة . أنا أحب الوحدة والناس يحبونني. أنا أحب أن اكون بجانب الناس في أوقات فرحهم وفي وأيام حزنهم. أحب الهدوء.



# توكات باتي وصفة شَنَاي

شَنَاي

## المكوّنات

- ✔ ٢ كأس ماء من العدس الأخضر
- ✔ ١ كأس برغل الناعم
- ✔ نصف باقة من البصل الأخضر
- ✔ ١ عدد بصل
- ✔ ١ باقة بقدونس
- ✔ ٣ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ✔ ١ باقة شبت
- ✔ ١ عدد طماطم
- ✔ ملح
- ✔ الفلفل الأسود
- ✔ الفلفل الأحمر
- ✔ ١ زبدية (كاسة) من الجوز المطحون
- ✔ ١ ملعقة (وسط) من النعناع
- ✔ ١ ليمون
- ✔ دبس الرمان
- ✔ ورق العنب الاخضر

## طريقة التحضير

أسلق كأس من العدس الاخضر والبرغل الناعم مع نصف كاس من الماء. ثم أخففها بأضافه الماء ومعجون الطماطم واتركها الى ان تبرد.

الحشوه تكون بأضافه البصل الاخضر، والبصل المجفف، والبقدونس، والشبت, وعدد واحد من الطماطم المقطع بشكل ناعم. واحضرها بأضافه الملح، والفلفل الاسود، والفلفل الاحمر، والجوز

بالصحة والعافية

تعلمتها من امي كولار

تُعد هذه الوصفه في توكات/ تركيا

تُعد في وقت الظهيرة بجانب الشاي

انا لو كنت اكلة...
لكنت ماء

السبب...
لأن الماء هو الحياة، لا غنى عنه. أنت تعيش بدون طعام، لكن لا يمكنك العيش بدون ماء. في كل مكان أقف على قدمي يصبح واضحًا مثل الماء. لأنني أحب الصدق. حتى عندما يخرج الماء من كل مكان ويدخل في كل مكان وانا ايضا أتكيف في البيئات التي أدخلها وانسجم معها وأبذل قصارى جهدي وأمزجها مع الحياة

# فلفل بالحليب وصفة سَفِيم

سَفِيم

تعلمتها من جدتي قدريه

تعُد هذه الوصفة للمهاجرين سيلانك/ يونان

لا يوجد لها وقت معين. تُعد في أي وقت

انا لو كنت اكلة...
لكنت تفاحه

السبب...
هو الكل، الجميع، مرتب. إنها حتى لو تُعض أو تُقطع فهي قطعة واحده، قطع قطع وفيها عصير التفاح فإنه يترك مذاق جميل. إنه ينعش الداخل. انه يهضم المعدة. محبوب من قبل الجميع ويجلب الراحة في كل مكان. رغم أنه قاسي، إلا أنه حلو.

## المكوّنات

- ✔ نصف كأس من الزيت النباتي
- ✔ نصف كيلوغرام من الفلفل المتنوع (الحلو,الحاد)
- ✔ نصف كيلوغرام من الباذنجان
- ✔ ١ كأس ماء من الحليب
- ✔ ٢٥٠ غرام من القشطة أو نصف كيلو غرام من الكريمه
- ✔ حسب الرغبة من الملح
- ✔ مقلاة مع غطاء
- ✔ سكين
- ✔ خشب من اجل الفرم
- ✔ ملعقة

## طريقة التحضير

أقطع سيقان الفلفل وافرم باقي الفلفل على شكل مكعبات كبيره وصغيره ثم أقشر الباذنجان طوليلا واترك مسافة إصبع واحد بين كل تقشيره ثم أقطعها الى أربع اقسام كبيره وصغيره. أضع الزيت في المقلاة واسخنه ثم اضع الفلفل والباذنجان فيه واقليه خفيفا. قبل ان تنضج اضع الملح ثم أثناء القلي اضع القشطه-الكريمه والحليب.عندما يغلي الطعام يصبح جاهزا. يُؤكل غمسا مع الخبز.

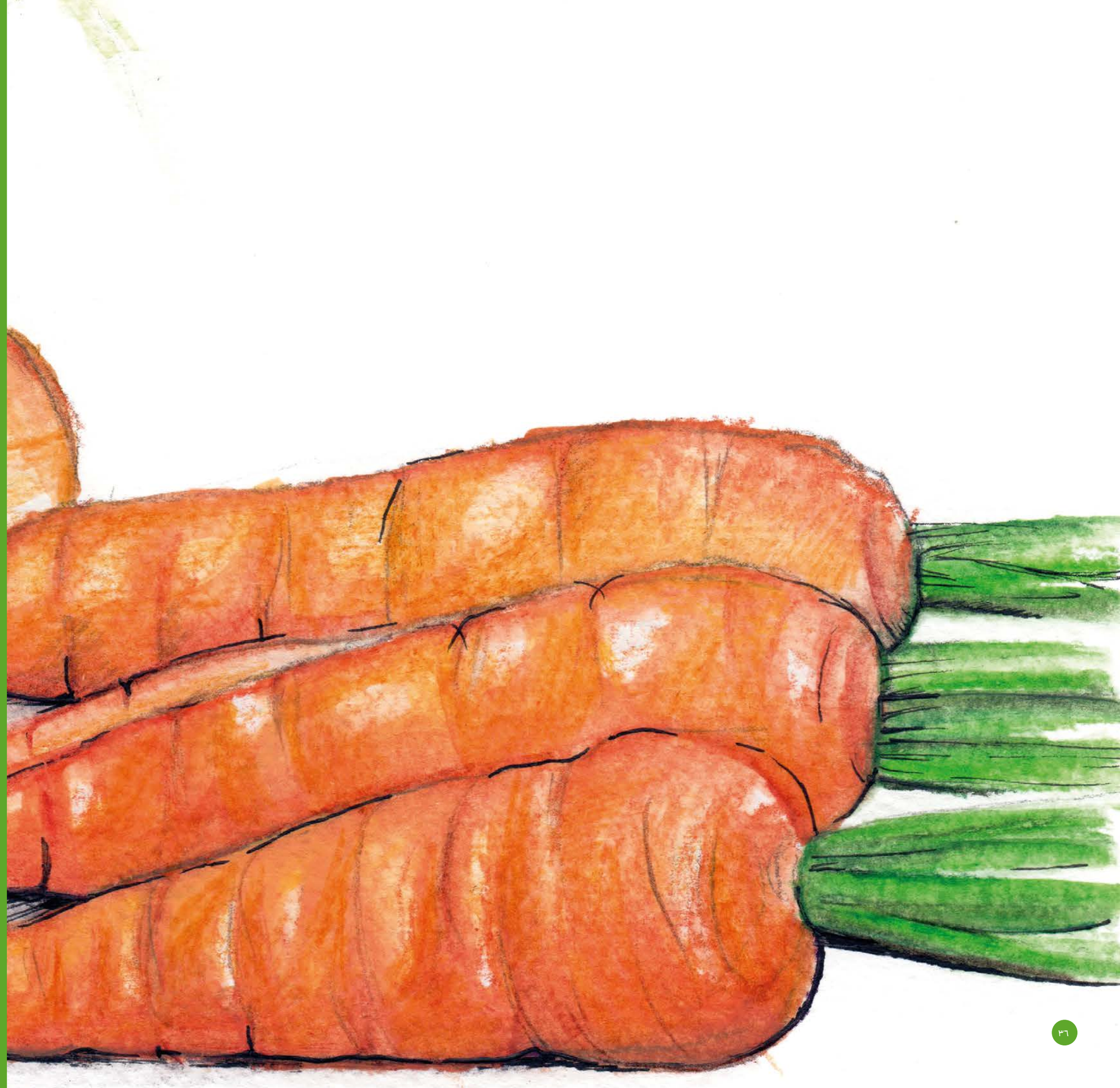
بالصحة والعافية

القصة الرقمية لـ
(سَفِيم)

السلطات

والمقبلات





# حساء اللبن وصفة أبرو

أبرو

### المكوّنات

- ١ كأس ماء من الحنطة المسلوقة
- ٢ كأس ماء من اللبن المصفى
- بيضة واحدة
- ٢ ملعقة طعام من الدقيق
- ٢ عدد بصل حجم صغير
- نصف حبة باذنجان
- ١ ملعقة طعام نعناع يابس
- ٢ ملعقة طعام سمن حيواني
- ملح
- فلفل أحمر ناعم
- ماء
- زيت الزيتون

### طريقة التحضير

اسلق الحنطة اولا، اضع في القدر اللبن والبيضة والدقيق واحركه. اضيف الماء أحركه حتى يمتزج ببعضه البعض. واضعها على النار واحركه حتىبالصحة والعافية يغلي، واضيف باقي المكونات (البصل، الحنطة، الباذنجان» تقطع إلى شرائح بطول إصبع اليد») واترك المزيج يغلي لمدة ٢٠ أو ٣٠ دقيقة على نار هادئة حتى ينضج البصل. من اجل الصوص اضع ٢ ملعقة طعام من السمن الحيواني والقليل من زيت الزيتون واضع فوقها النعناع واقليها على النار. ومن ثم اسكبها على الحساء المغلي. أصبح الحساء جاهزا.

بالصحة والعافية

تعلمتها من أمي سلمى

تعد هذه الوصفة في أنقرة

تعد في الأعياد

انا لو كنت اكلة...
لكنت كبة

السبب...
لأنه يمكنك أن تأكلني وأنا مسلوقة، وأنا مقلية. لا تشبع من طعمي، وداخلي مليء بالجوز واللحمة، وأحيانا أكون حادة. مغذية وساخنة عند الأكل. ومع لمسات ناعمة أصبح ألذ.

القصة الرقمية لـ
(ابرو)



# حساء اللبن بالحنطة وصفة فاديك

فاديك

### المكوّنات

- ٢ كأس من الحنطة المسلوقة
- ٤ كأس من اللبن المصنوع في المنزل
- بيضة واحدة
- ١ ملعقة دقيق
- ١٠٠ غرام لحم مفروم بدون دهن
- فلفل أسود قليل جداً
- ٢ ملعقة زيت
- ١ ملعقة ملح
- ٣ ملعقة من الكزبرة
- ١ ملعقة من النعناع

أحيانا لا يمكنني إيجاد الكزبرة الخاصة بارزوروم فاستخدم عوضا عنه النعناع.

### طريقة التحضير

في البداية اسلق الحنطة . اخلط اللبن مع البيضة والدقيق واحركه ومن ثم اضيف الحنطة للبن واتركها حتى يغلي. الذي يجعل هذا الحساء مختلفا فيها كرات لحم. اضع القليل من الفلفل الأسود على اللحم المفروم واقوم بعجنه. ثم اقوم بعمل كرات صغيرة من اللحم واقليها قليلا بالمقلاة. واضيف كرات اللحم الى الحساء المغلي. واضع الكزبرة المشهورة بها ارزوروم الى الحساء. لديه نكهة مختلفة. يعطي الحساء مذاقا مختلفاً. الذي يجهز الوصفة يعطيه العافية

بالصحة والعافية

تعلمتها من جارتي

تعد هذه الوصفة في أرض روم (ارزوروم)

تعد للضيوف

انا لو كنت اكلة...
لكنت كبة محشية

السبب...
مثل الكبة المحشية التي لا يستطيع عملها الجميع احب الاعمال التي تاخذ الوقت الكثير وتحتاج الى صبر مثل الكبة المحشية مليئة بالحياة.

# ترهانه وصفة ليلى

ليلى

## المكوّنات

- ٥ كيلوغرام من اللبن المصفى
- ٢ كيلوغرام من الحنطه (الحبيه) (الحنطه المكسره)
- ٣ عدد بيض
- الملح حسب قرار العين
- سمن نباتي
- سمن حيواني
- حمص
- نعناع يابس
- ٢ سن ثوم

## طريقة التحضير

أخلط كل المكونات واتركها لمدة يوم كامل, في اليوم التالي,صباحا, أفرشها على قطعه قماش واضعها على اكثر جهه معرضه للشمس. ثم انتظرها الى ان تجف وتصبح قاسيه. بعدها اخذها واضعها في كيس ثم أضعها في مكان بارد.

عند تحضير الحساء, أقوم بنقع الترهانه والحمص قبل ليله ثم اقوم بفرك الترهانه بيدي. ثم اضع الترهانه والحمص في وعاء اخر واضيف اليه اللبن حسب احتياجه واقوم بخفقه. ويمكن أضافه ٢ سن من الثوم حسب الرغبه واقوم بموازنه مقدار الملح واقوم بخلطه الى حد الغليان. أثناء الغليان, أقوم بطهيه لمده ٢٠-٣٠ -دقيقه على نار هادئه. بينما أسخن الزيت النباتي أو السمن الحيواني في مقلاة صغيره واقوم بتقليته. أضع ملعقتين صغيرتين من النعناع فيها وأحمسه وبعدها اضيفه الى الحساء واقوم بخلطه.ثم أغلقه واتركها لفتره الى ان ترتاح.

بالصحة والعافية

تعلمتها من امي نرجس وامي
ايضا تعلمتها من والدتها باموك

تُعد هذه الوصفه في جوروم / قرية
سَريك-جكالي

تعد هذه الوصفه مميزه عن
الوصفات الاخرى لهذا أعدها عند
حضور الضيوف

انا لو كنت اكلة...
لكنت مخلل خيار

السبب...
لعمل المخلل يحتاج الى صبر
وعمل كثير وعندما يصبح المخلل
جاهز يترك مذاق لذيذ في الفم

القصة الرقمية لـ
(ليلى)



# حساء الدجاج وصفة بيزا نور

بيزا نور

## المكوّنات

- دجاجة كاملة
- ١ كأس شاي شعرية
- بيضة واحدة
- ١ عدد ليمون
- ٢ سن ثوم
- ٢ ملعقة دقيق
- ملعقة فلفل احمر
- ٢ ملعقة زيت نباتي
- حسب مقدار مرق الدجاجة اضيف الماء

## طريقة التحضير

اغسل الدجاجة جيدا واطهي الدجاجة جيدا في قدر عميق. واخذ الدجاجة المسلوقة واضعها في صحن واسع . وماء الدجاجة (مرق الدجاجة) المستمر في الغلي اضيف اليه ماء حسب قرار العين. وبعد غلي الماء مرة اخرى اضيف اليه الشعرية . وعندما يبدأ باخذ قوامه اضيف اليه الثوم المبشور. وبعد ذلك اخفق صفار البيض مع الطحين والليمون واضيفه مع التحريك الى الحساء المغلي شيئا فشيئا . وبعد الغلي مرة اخرى اطفأ النار. بعد ان اضع الحساء في الطبق اقوم بتزيينه بالفلفل الاحمر المحمص بالزيت واقدمه ساخنا.

بالصحة والعافية

تعلمتها من خالتي فاطمة

تُعد هذه الوصفة في تركيا /
ارنفوت

تُعد للمرضى / وفي اجتماع العائلة
/ وفي الاعراس

انا لو كنت اكلة...
لكنت حساء الدجاج

السبب...
التعليم يبدأ في المطبخ. المراعاة
والادب يبدأ في المطبخ وباقي
الفروع يأي بعدها

القصة الرقمية لـ (بيزا
نور)

# حساء البَنْجَر (الملفوف الاسود) وصفة بورجو

بورجو

### المكوّنات

- ١ باقة من الملفوف الاسود
- مقدار زبدية (كاسه) من الفاصوليا الحمراء او البيضاء
- مقدار زبدية (كاسه) من الذرة المجروشة
- بصل يابس عدد ١
- نصف كاس من دقيق الذرة الناعم
- ٢ ملعقة سمن حيواني
- الماء حسب الحاجة
- ملح
- فلفل احمر ناعم للوجه

### طريقة التحضير

انقع الفاصوليا والذرة المجروشة في وعاء كل على حدا قبل ليلة وفي الصباح اقوم بوضع الذرة والفاصوليا كل على حدا في قدر واغليهم واتركهم في الماء حتى اجهز باقي المواد.

اضع الملفوف الاسود في الماء الساخن حتى يلين وقبل ان يتغير لونه اخرجه من الماء واخذ الغصن السميك الموجود في وسط ورق الملفوف وافرمه ناعما جدا .

اقلي البصل مع السمن الحيواني في قدر واضيف اليه دقيق الذرة واقليه قليلا مع دقيق الذرة واضيف اليه الماء المغلي والملح واحركه ثم اضيف اليه الذرة المجروشة والفاصوليا المصفى من الماء عندما تتجانس اطفئ النار, عندما يقدم للاكل اقوم باضافة الفلفل الاحمر الناعم على الوجه.

بالصحة والعافية

تعلمتها من جدتي مديحة

تعد هذه الوصفة في كريسون - البحر الاسود

تعد هذه الاكلة في كل الاوقات ولكن انا عندما ازور جدتي وعندما تجتمع العائلة وحسب الموسم المحدد لها يمكن ان تعد هذه الاكلة. وايضا ديبلك ( المنصب الطيني ) لجدتي.

انا لو كنت اكلة...
كنت دبس الرمان

السبب...
لانني حامضة وحلوة المذاق.
اعطي مذاق طيب للاكلات التي اضاف اليها. اصنع من نبتة رائعة هي الرمان. ولكن دبس الرمان يمر بمراحل صعبة حتى يحصل على هذا القوام.



# حساء الملفوف الأسود الحامض وصفة كولار

كولار

### المكوّنات

- ١ باقة ملفوف الاسود
- شحم
- نصف كيلوغرام فاصوليا حمراء
- ٢ سن ثوم
- ٢ ملعقة دقيق الذرة
- ٢ ملعقة سمن حيواني
- ليمون

### طريقة التحضير

انقع الفاصوليا الحمراء في الماء قبل ليلة وفي الصباح اطهي الفاصوليا. بعد فرم الملفوف الأسود إلى قطع صغيرة أقوم بطهي الملفوف الأسود أيضا. بعد طهي جميع المكونات معًا ، أعصر الليمون عليها وأقدمها

بالصحة والعافية

تعلمتها من أمي

تعد هذه الأكلة في تركيا – البحر الأسود – ريزا

تعد في كل الوجبات

انا لو كنت اكلة...
لكنت رمان

السبب...
أنا مجتمعة مثل الرمان ، ومتناثرة مثل الرمان أيضا.

# حساء الحلبه وصفة زحَّل

زحَّل

## المكوّنات

- ١ ملعقة طعام من السمن العربي
- ١ بيضة
- ١ حفنة من اللحم المفروم
- ١ عدد طماطم
- ٣-٤ عدد فلفل
- ١ ونصف ملعقه طعام من صلصة الفلفل
- فلفل اسود
- الفلفل الاحمر المطحون
- ١ ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة الأصفر
- ملعقتين ونصف من الدقيق
- نعناع وبقدونس مفروم فرما ناعما
- ٣-٤ سن من الثوم
- ملح الطعام

## طريقة التحضير

أقوم بأذابه السمن الحيواني في المقلاة ثم أكسر البيضة فيه. بعد الطهي, أقوم بتقطيع البيضه الى اجزاء. إذا قمت بخلطها أثناء الطهي ، لا تقطع الى اجزاء لهذا أريدها ان تكون قطع كبيرة يجب رؤيتها في الحساء أقوم بقلي اللحم المفروم في المقلاة. وفي الوقت نفسه ، أقطع الطماطم والفلفل ناعماً. وأضيف اللحم المفروم اليه. بعدها أقوم بأضافه صلصة الفلفل والفلفل الاحمر المطحون والفلفل الاسود وأقليها معا. ثم أضيف قطع البيض المحضر. أضيف ٦-٧ كأسات من الماء البارد على ذلك ويترك ليغلي. في هذه الأثناء أخلط ملعقة الحلبة وملعقتين ونصف من الدقيق مع القليل من الماء حيث اصنع خليطا متجانسًا. أضيف إليه الماء المغلي الأحمر)الخليط. لا أضع الكثير من الماء لكي لا يكون الحساء ذو قوام خفيف. أضيف القليل من النعناع، البقدونس المفروم فرما ناعماً, ثلاث او اربع سن من الثوم و الملح. في حال اضافة زيادة من الحلبة يصبح الحساء حاداً. لهذا السبب اضيف القليل من الحلبة.

بالصحة والعافية

تعلمتها بنفسي

تُعد هذه الوصفه في اديي يمان

تُعد في شهر رمضان ومع الضيوف الخاصه

انا لو كنت اكلة ...
لكنت شاي

السبب ...
بمرارته وحلاوته إذا تخمرت بشكل جيد. في حالة لم أتخمر جيدا أصبح مراً إذا لم يكن وسطي معتدل الحرارة لا يكون لي مذاق. لا يمكن الاستغناء عني في الجلسات



# حساء الأعراس وصفة رُقيّة

رُقيّة

## المكوّنات

- نصف كيلوغرام من الحنطه )الحبيه(
- ١ كأس حمص
- ١ كأس فاصوليا
- ١ كيلوغرام لحم بقر مع الدهنه )سمن الغنم(
- بصل عدد ٣
- نصف كيلوغرام معجون الطماطم
- الطماطم
- دهن حسب الرغبة
- ملح حسب الرغبة
- فلفل حسب الرغبة

## طريقة التحضير

أسلق اللحم مع الحمص الى ان ينضج وأسلق في القدر الثاني الحنطه المكسره (الحبيّة) والبصل بعدها.

قبل ذلك أفرم البصل إلى قطع صغيرة وبعدها أضعه في الحنطه (الحبيّة), والحمص, والفاصوليا ثم أضع جميع المكونات في قدر اللحم ونضيف لها الطماطم, ومعجون الطماطم, وفلفل اسود, والملح.

بالصحة والعافية

تعلمتها من أمي

تُعد هذه الوصفه في العراق

تُعد في الأعراس

انا لو كنت اكلة ...
لكنت بقلاوة

السبب...
لاني حلوة ونظيفة ومرتبة

# مرق زهرة البامية وصفة خديجة

## المكوّنات

- ✔ بصل عدد ٢
- ✔ ٦ ملعقة طعام زيت عباد الشمس
- ✔ ٢ ملعقة صغيرة معجون الطماطم
- ✔ ١ ملعقة صغيرة صلصة الفلفل
- ✔ ٣٠٠ غرام لحم عجل
- ✔ ١٥٠ غرام زهرة البامية ) مجفف (
- ✔ ١ ونصف لتر ماء
- ✔ ٢ ملعقة طعام عصير الليمون الطازج
- ✔ ١ ملعقة شاي ملح

## طريقة التحضير

اقطع لحم العجل بحجم رأس العصفور. أضع زهرة البامية المجففة بقطعة قماش نظيفة وأقوم بفرك زهرة البامية من اجل أن أنظفها من الأشواك التي تحتويها. أقطع البصل كما لو كنت اقطعها للأكل.

اسخن نصف زيت عباد الشمس في قدر عميق. أضع لحم العجل الذي قطعته إلى قطع بحجم رأس العصفور في القدر واقليه حتى يتغير لونه قليلا. ثم أضف الماء إلى لحم العجل الذي اقليه لكي أجهز مرق زهرة البامية. استمر بسلق لحم العجل حتى يلين لجعل مرق اللحم أكثر شفافية اخذ الرغوة التي تتجمع على سطح الماء بواسطة المصفاة.

أسلق زهرة البامية المجففة في قدر آخر لفترة قصيرة مع إضافة كمية كافية من الماء بالشكل الذي يغطي زهرة البامية المجففة وعصير الليمون. بعد أن اصفي زهرة البامية المجففة أقوم بإخراج الخيط منها. آخذ اللحم المسلوق بواسطة مصفاة وأضعه في كأس نظيف. وبعد ذلك اصفي مرق اللحم بواسطة مصفاة وأتركه على جانب. وبعدها اسخن زيت عباد الشمس المتبقي في قدر كبير. أقلي البصل الذي قطعته إلى قطع صغيرة إلى أن يتغير لونه قليلا وبعدها أضيف معجون الطماطم وأواصل القلي لمدة ٢-٣ دقائق. وبعدها أضيف لحم العجل المسلوق والمقطع إلى قطع بحجم راس العصفور واقليه مع البصل. أضيف لتر من مرق اللحم المتبقي الذي صفيته مسبقا إلى القدر. أضيف زهرة البامية التي غليتها لفترة قصيرة إلى مرق اللحم الذي بدأ بالغليان. أضيف الملح وعصير الليمون الطازج إلى مرق زهرة البامية واتركها لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة على نار هادئة وبعد أن تنضج اتركها لتهدأ لمدة ١٠-١٥ دقيقة وأشاركها مع أحبائي.

بالصحة والعافية

## خديجة

تعلمتها من أمي كولار

تعد هذه الوصفة في كونيا

تعد في الأعراس

انا لو كنت اكلة...
لكنت خبز

السبب...
أكلة صعب الاستغناء عنها، تؤكل بجانب كل شيء. أنا أفضل الخبز الشعبي

# حساء أراب اشي وصفة زينب

## زينب

### المكوّنات

- ✔ لحم الدجاجة، (كما يمكن ان تحضر بلحم الأوز أو لحم ديك الرومي)
- ✔ ١ ملعقة طعام معجون طماطم
- ✔ فلفل احمر ناعم
- ✔ ١ ملعقة ونصف كبيرة من السمن الحيواني
- ✔ ٢ ملعقة من الدقيق المحمص للعجين
- ✔ لتر واحد من الماء لكل ١٠ ملاعق كبيرة من الدقيق
- ✔ ملح الطعام

### طريقة التحضير

أقوم بتحضير العجين بالدقيق والماء والملح

أقوم بسلق الدجاجة. ومن ثم أقوم بإضافة الدقيق المحمص الى مرق الدجاجة المسلوقة واطبخها ، وبعد إضافته لن تبقى رائحة الدقيق أثناء طهيه.أضع الزيت ومعجون الطماطم والتوابل في مقلاة واسخنها. وأضيفها إلى الحساء المغلي كصلصة. وفي النهاية أضيف العجين إلى الحساء ، جاهزة للتقديم.

بالصحة والعافية

تعلمتها من أمي دردانيه. هي ايضاً تعلمتها من والدتها. إنه طبق يصنع في قديم الزمان

تُعد هذه الوصفة في يوزغات

تعُد من الحساء المطبخ التركي الخاص في الأناضول الداخلي. وقد انتشرت من محافظة يوزغات والمدن المحيطة بها. يحتسى خصوصا في الشتاء

انا لو كنت اكلة...
لكنت دقيق القمح

السبب ...
يستخدم في كل شيء. يملأ المعدة. أنا ايضا أحب ان أشبع الجميع. اذ لم اكن انا في البيت فان البطون لا تشبع



# مرق البامية وصفة هوليا

## هوليا

### المكوّنات

- ✔ ٢٥٠ غرام من زهرة البامية المجففة
- ✔ ٢٠٠ غرام من لحم الخروف الصغير (بحجم رأس العصفور)
- ✔ بصل عدد ٣
- ✔ نصف ليمونه
- ✔ ٢ ملعقة من معجون الطماطم
- ✔ ١ ملعقة من صلصة الفلفل

### طريقة التحضير

في بداية الامر , اسلق اللحم في قدر الضغط. وفي قدر ثاني ايضا, اسلق ازهار البامية مع عصير النصف ليمونة. ثم أقوم بتصفية ازهار البامية المسلوقة من الماء. وفي قدر اخر اضع البصل ومعجون الطماطم مع صلصة الفلفل واقليه معاً بعدها اضيف اللحم والبامية مع الماء الساخن الى ان تصبح قوامها مثل المرق. بعد ١٥-٢٠ دقيقة من سلقها تصبح مرقة البامية جاهزة.

بالصحة والعافية

تعلمتها من جدتي (ام والدي) دودو

تُعد هذه الوصفة في جورم

تُعد في موسم الشتاء , وعند اجتماع العائلة

انا لو كنت اكلة...
لكنت رقائق البطاطس (الجبس)

السبب...
مثل رقائق البطاطس في كل لحظة, في كل زمان , انا في كل مكان.

# حساء أراب اشي وصفة خديجة

## خديجة

تعلمتها من أمي صرما ومن ام زوجي

تعد هذه الوصفة في جوروم - سونكورلو

تعد في فصل الشتاء

انا لو كنت اكلة...
لكنت وجبة إفطار

السبب...
بما أن أصدقائي وأقربائي كثيرون أحب أن اطبخ وجبات متنوعة واجلس معهم على الأكل. الوجبات التي أجهزها تكون ذات بركة، وأنا أكون سعيدة جدا عندما أشارك الوجبات التي أجهزها مع من أحب.

### المكوّنات

- قدر
- صينية
- دجاجة كاملة
- بصل عدد ١
- ٢ ملعقة طعام دقيق
- ١ ملعقة طعام صلصة الفلفل
- ٣ ملعقة طعام زيت نباتي
- ١ لتر ماء
- ١٠ ملعقة دقيق
- ١ ملعقة طعام ملح

### طريقة التحضير

من اجل العجينة في البداية أضع الماء في قدر واغليه. وبعدها أضيف الدقيق مع الملح على الماء المغلي واخلطه. واترك العجينة حتى تنضج. وبعد أن تنضج العجينة أخذها واضعها في صينية واتركها حتى تبرد العجينة. لحين أن تبرد العجينة ابدأ بتجهيز الحساء. من اجل الحساء في البداية اغسل الدجاجة ومن ثم اسلقها. ومن ثم اقلي الدقيق وأضيفها على مرق الدجاجة وامزجها. اترك الدجاجة حتى تصبح قطع صغيرة. وأضيفها مرة أخرى إلى القدر. اقلي صلصة الفلفل مع الزيت واخلطه معها.

بالصحة والعافية



# أراب اشي وصفة صولماز

## صولماز

تعلمتها من جدتي زهُرة

تُعد هذه الوصفه في يوزغات

تُعد في الايام الخاصة, رأس السنة, ضيف, دعوة الاشخاص,العيد,فصل الشتاء

انا لو كنت اكلة...
لكنت حلوى

السبب...
أحب الضحك ، عندما تأكل الحلوى تزداد حلاوةً

### المكوّنات

- ١ دجاجة
- ٢ ملعقه من معجون الطماطم
- الفلفل الأسود
- ليمون
- ٣ ملعقه من الدقيق المحمص
- ٣ ملعقه من اللبن
- للعجين :
- ٥ كأس من الدقيق
- ١٠ كأس من الماء
- ملح

### طريقة التحضير

أسكب الملح في الماء المغلي. وبعدها اخلط الماء مع الدقيق في وعاء عميق وأسكبهُ على الماء المغلي. اقوم بطهي العجين مع التحريك بأستمرار حتى الغليان. أترك العجينة المطهية في الصواني حتى تبرد.

الحساء: اقلي معجون الطماطم بالزيت. أضيف ماء الدجاج المطبوخ. بعدها أضيف الدقيق المحمص والبهارات والملح. ثم يترك ليغلي.

بالصحة والعافية

# الحساء

# عند قراءة هذا الكتاب ...

يحتوي هذا الكتاب على هيكل مختلف عن كتب الطبخ التي واجهتموها واستخدمتموها من قبل. والوصفات التي تتطرقتم او بحثتم عنها كثيرًا على الإنترنت.

وصفات هذا الكتاب هي من ورشة «من في المطبخ؟» تمت كتابة هذه الوصفات من قبل النساء اللواتي حضرن ورش التعارف وتمت كتابة الوصفات كما وصفوها وشرحوها بالضبط. لهذا السبب ، فإن الوصفات التي وصفوها وشرحوها في ورشة العمل بلغة (أنا) كُتبت بنفس الطريقة. عندما رغبن النساء بالاحتفاظ بوصفاتهن كما هي، سوف ترون المقاييس مثل الغرام والكيلوغرام وفي بعض الوصفات ستصادفون تعبيرًا عن قرار العين.

سترون مربعات صغيرة خارج الوصفات على الصفحات . التعبيرات في هذه المربعات هي الإجابات التي قدمتها النساء في هذه اللعبة «أنا لو كنت أكلة او وجبة طعام» فيما يتعلق بالأطعمة والاكلات- والأطباق التي يشبهونها بأنفسهم ولماذا اختارو هذه الاجوبة.الاسئلة المطروحة تصاحب إجاباتهم لمعظم الوصفات. البعض منا شراب الرمان ، والبعض منا شوكولاتة ، والبعض منا خبز ، والبعض منا قهوة ، وبعضنا ريفاني (بسبوسة) نوع من ا لحلوى.

في بعض الصفحات ، تصاحب الوصفات أكواد QR (الباركود). باستخدام هذه الأكواد QR (الباركود)، يمكنكم حضور ومشاركة ورش العمل لسرد القصص الرقمية مثلا «النكهة [Ağız Tadı]»، «طعم اليد [El Lezzeti]»، «الرائحة المشبعة [Doyuran Koku]»، ويمكنكم الوصول إلى القصص الرقمية للسيدات اللاتي يروين قصصهن ويحولنها الى قصة رقمية أثناء الطهي في المطبخ.

تحمل الوصفات في هذا الكتاب آثار ما بقي في أذهان وقلوب النساء اللواتي أخبرنهن الحياة التي تركنها وراءهن . أثناء قراءتكم لهذا الكتاب ، الذي يتكون من قصص هؤلاء النساء اللائي يعشن في نفس المنطقة الجغرافية، وأحيانًا حياة مختلفة وفي بعض الأحيان متشابهة ، ستواجهون أيضًا وصفات مختلفة من نفس الطعام. أسماء الأطباق هي نفسها ، لكن المكونات وطريقة الطبخ وطريقة التقديم مختلفة. كل وصفة تقدم نكهة فريدة. إنها تجمعنا معًا حول طاولة واحدة، ويذكرنا بأهمية المشاركة وفهم بعضنا البعض.



# ورش عمل

**معا في المطبخ ١**
ورشة عمل النكهة للقصص الرقمية
https://vimeo.com/showcase/7589016

**معا في المطبخ ٢**
ورشة عمل طعم اليد للقصص الرقمية
https://vimeo.com/showcase/7588960

**معا في المطبخ ٣**
ورشة عمل الرائحة المشبعة للقصص الرقمية
https://vimeo.com/showcase/7588953

كايا لدعمهم الفني، وإلى أحمد عامر سعيد القطان وعلي سمير هادي هادي وعائشة كول أك يول ودريا إبكتشي وأسين قوطان وكيزم باروتشو وكيزم سوكمن سو أر وغوربت كوستر وحاتم دريا شاهين وخديجة تركماني ونصار محمد علي عبد الهادي الياس وبيلين كوتش وسما حسام الدين حسين حسين وسفيم أليف عكاش وياسمين تشليك ويوسف الكان لمساهمتهم في عملية الترجمة وتحرير الكتاب، وإلى جان صو أوبا ونازلي دولكار و حميدة كايا دلان لدعمهم جميع عمليات العمل، وإلى أسماء أوزون أوغلو التي أضافت الحياة للكتاب برسومها التوضيحية، وإلى جميع موظفي جمعية التضامن مع طالبي اللجوء والمهاجرين SGDD-ASAM الذين ساهموا في إيصال هذا الكتاب لك.

كما نود أن نشكر الوكالة الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) على دعمها الذي أتاح لنا مواصلة عملنا في مركزنا منذ عام ٢٠١٦ .

ولعل أكبر شكر سيكون لجميع النساء اللواتي أحييوا هذا الكتاب وشاركننا وصفاتهن وقصصهن بإخلاص... ومهما تقدمنا بالشكر، لهؤلاء النساء القويات اللواتي جعلن الحياة ممكنة معا من خلال وصفات الطعام الخاصة والأشهى من بعضها البعض من مطابخ تركيا وسوريا والعراق واليمن، فلن يكون ذلك كافياً. تركت الأوقات والوصفات والقصص التي شاركناها طعما في أفواهنا لا ينسى من خلال لذة الأطعمة، وذكريات لا تُنسى في أذهاننا.

أثناء قراءة هذا الكتاب؛ نأمل أن تكون قادرا على تعلم والتعرف على وصفات الطعام التي انتقلت إلينا من الأجيال السابقة وربما تجربها، وكذلك الشعور بالضحكات والدموع والشعور بالثقة والدفء الذي تم الإحساس به على الطاولات التي تم الجلوس فيها مع أحبائهم...

**جمعية التضامن مع طالبي اللجوء والمهاجرين (SGDD-ASAM) - المركز المجتمعي في أنقرة**



# النساء اللواتي ساهمن في وصفاتهن

ابتسام ع.
ابرو ي.
أحلام ز.
اسراء ح.
أسماء أ.
أسماء د.
أسيا نور أ.
الاف ت.
امامة أ.
أمل أ.
أمل ح.
أمل ف.
أمينة ب.
أمينة ك.
أوز كول أ.
أيسال د.
باسمة ص.
باكيزة ت.
باموك ش.
بان ص.
بشرى ك.
بشيرة غ.
بنار أ.
بورجو ش.
بير كول ب.
بيزا نور ك.
تفريز ي.
جان صو أ.
جندان أ.
جواهر أ.
جيدم ج.
حميدة ك.
حواء ج.
حورية ك.
خديجة ب.
خديجة ع.
خديجة ي.
خلود ع.
دريا ك.

دريا م.
دلال و.
ديما ك.
رابعة ب.
رقية ع.
رهف خ.
زحل أ.
زهراء أ.
زهراء ج.
زينب ت.
سامية أ؟
سفيلاي أ.
سفيم أ.
سفيم أ.
سما ج.
سناء أ.
سوزان أ.
سينم أ.
شكران أ.
شناي د.
شيماء أ.
صباح ر.
صباح م.
صباح م.
صبيحة ك.
صفاء س.
صفية أ.
صفية ح.
صولماز ق.
عائشة ح.
عائشة د.
عائشة ص.
عائشة ك.
عائشة نيل ب.
عزيزة ت.
غادة أ.
غالية م.
غالية ن.
غزالة ن.

غفران ن.
فاتن م.
فاديك أ.
فاطمة ا.
فاطمة ا.
فاطمة أ.
فاطمة د.
فاطمة ر.
فاطمة ك.
فرايي ك.
فضيلة أ.
فطوش ص.
كمزا ك.
كول بهار س.
كولار ت.
كولجان أ.
ليلى ت.
مرال ا.
مشتهى أ.
ميادة س.
ميادة ع.
مينا ج.
نازلي د.
نجلاء ج.
نجلاء ع.
نرجس م.
نشوى أ.
نور الهدى أ.
نور س.
نورتان ت.
نورجان ي.
نورهان م.
نيل كون أ.
هبة ع.
هوليا أ.
هوليا أ.
ولاء أ.
يوجل ا.

# المقدمة

الطعام هو ممارسة عالمية تجمع الناس معاً. الطبخ هو تبادل الخبرات الشخصية والاجتماعية والثقافية التي تنتقل من جيل إلى جيل آخر. بصفتنا المركز المجتمعي في أنقرة التابع لجمعية التضامن مع طالبي اللجوء والمهاجرين (SGDD-ASAM)، سعينا وراء وصفة مشتركة من أجل الجمع بين الناس من مختلف الثقافات والجغرافيا في نفس النقطة في أنشطتنا للانسجام الاجتماعي. التقينا بنساء يعشن في أحياء نفس المدينة. وضعنا قصص المطابخ لدينا في صميم أعمالنا للانسجام الاجتماعي بالإلهام الذي منحته القوة الموحدة للطبخ.

ونحن بصفتنا المركز المجتمعي في أنقرة التابع لجمعية التضامن مع طالبي اللجوء والمهاجرين (SGDD-ASAM)، بدأت فكرتنا بوضع موضوع ثقافة الطعام في مركز أعمالنا للانسجام الاجتماعي في التبلور والظهور عن طريق فيلم وثائقي شاهدناه. في البداية، بدأنا في التفكير بالتأثير التحويلي لاختراع النار والطهي واستهلاك الطعام على المجتمعات البشرية، والدور المتسارع للطبخ وتناول الطعام معا في التنشئة الاجتماعية للأشخاص وتنمية الثقافات. أجرينا نقاشات حول أنماط استخدام الحرارة وطرق تتبيل الطعام وتقنيات الطبخ وطرق التخمير التي تشكل ثقافات الطعام لحركات الهجرة والتنقل البشري منذ العصور البدائية، وحول كيفية تمييز المكونات الرئيسية المستخدمة، والزيوت، والبهارات والصلصات. حاولنا تتبع آثار الظروف الاجتماعية والاقتصادية التي يأتي منها الناس من خلال هذه الاختلافات. وزاد حماسنا كلما قرأنا، وشاهدنا، وشاركنا. أعادنا هذا الحماس إلى «ورشة عمل قوة النساء اللاتي تتمنين السلام لسرد القصص الرقمية» التي تم تحقيقها في الماضي من خلال أستاذاتنا الأعزاء «بورجو شيمشك و شنكول إنجا» من ورشة عمل سرد القصص الرقمية في كلية الاتصال بجامعة حاجه تبه. احرز اجتماعنا مرة أخرى مع «بورجو شيمشك و شنكول إنجا» تقدما في سلسلة ورش العمل بفضل خبرة وتوجيهات أستاذاتنا الكرام وتكللت بالنجاح من « إنجا خلال هذا التذكار.

في نطاق هذا العمل الشاق والقيِّم والممتع للغاية اجتمعنا نحن النساء المحليات واللاجئات في ورش عمل التعارف في البداية بورشة عمل «من في المطبخ؟» ولعبنا في ورشة العمل لعبة «أنا لو كنت...». لقد شبهنا أنفسنا بأكلة وقدمنا أنفسنا من خلال خصائص هذه الاكلة.

فقد شبهنا ابتهاجنا وفرحنا مثل الاطفال لفوران الحليب، نضجنا وتقدمنا بالعمر إلى التخمّر، انكسارنا وحزننا لقطرات المياه التي تسقط على الزيت الساخن، آمالنا إلى نكهات الفواكه، صداقاتنا وتضامننا إلى الحلوى التي تقدم في الأيام الجميلة والأيام السيئة... قمنا بنقل وصفات طعام من ثقافاتنا من خلال حكاياتنا الشخصية. عدنا إلى الأيام الماضية. إلى الأراضي التي مرت فيها طفولتنا، والمنازل التي ولدنا فيها وجيراننا الذين كانوا بجوارنا وإلى حفلات الزفاف والجنازات وإلى موائد الدعوات والاحتفال، وإلى المدن التي هاجرنا إليها، والشوارع، والأهم من ذلك، إلى الروائح والنكهات التي تأصلت في عقولنا في تاريخنا الشخصي ... شاركنا مع بعضنا البعض وصفات الطعام التي بقيت تذكار من أمهاتنا وجداتنا وأصدقائنا وجيراننا.



تشاركنا نفس المطبخ وطبخنا معا الطعام في «ورش عمل سرد القصص الرقمية» التي تعد استمرار لورشات عمل «من في المطبخ؟» جلسنا على نفس الطاولة وتذوقنا من أطعمتنا. كان الوقت الذي تقضيه النساء في المطبخ مصحوبا بسرد القصص الرقمية وذلك بفضل أستاذاتنا من ورشة عمل سرد القصص الرقمية في كلية الاتصال بجامعة حاجه تبه. بفضل هذا، أصبح هذا الكتاب ليس فقط كتاب وصفات، بل أصبح أيضا فيلما وثائقياً. وبينما كنا نكتشف الاختلافات بين ثقافات الطعام في المطبخ، وجدنا أن هناك أوجه تشابه أكثر مما كنا نظن. وزادت قيمة العمل بشكل كبير بالصداقات التي جلبها العمل جنبا إلى جنب على نفس طاولة المطبخ، بالإضافة إلى تحقيق التفاعل والتناقل بين الثقافات من خلال الوجبات.

أثناء القيام بورش «عمل من في المطبخ ؟» التي أقيمت بمشاركة ما يقرب ١٠٠ سيدة، قامت ١١٨ إمرأة التي رغبن في المساهمة في هذا الكتاب، عن طريق إنشاء محتوى هذا الكتاب مع ١٤١ وصفة شاركوها. وهكذا، تم تشكيل فريق كبير شارك في « مطبخ » هذه الدراسة كانت طوعية وعمل بتفان كبير.

نتقدم بجزيل الشكر والامتنان لأستاذاتنا الأعزاء بورجو شيمشك و شنكول إنجا اللتان ساعدتانا في تحقيق «مشروع الطعام وثقافات الطعام من أجل الانسجام الاجتماعي» واللاتي كانتا معنا في كل مرحلة، واللاتي قامتا بتوجيهنا بتجاربهم وخبراتهم، واللاتي ساعدتنا في الكشف عن أحد أفضل الأمثلة على تضامن النساء.

نود أن نشكر رئاسة جامعة حاجه تبه والشريك المنفذ للمشروع كلية الاتصالات بجامعة حاجه تبه على تعاونهم الذي مكننا من تنفيذ المشروع.

ونتقدم بالشكر إلى أفرن سرت ألب وجاغري جاكين ويونس أمره جان كونول الذين بذلوا جهودا كبيرة في كل لحظة من عمليات سرد القصص الرقمية وسجلوا قصصنا، وإلى أركين كوكجر الذي أضفى روحا فريده إلى الكتاب بتصاميمه.

كما نود أن نشكر نادي شفق تبه للسيدات التابع لبلدية أنقرة ومركز تشامليك لتعليم المرأة المركز الثقافي التابع لبلدية ألتن داغ، ومقهى تورونجو التابع لبلدية كجي أوران لجمع النساء اللواتي يستفدن من مراكزهن بنا.

كذلك نتقدم بالشكر لفريق مطبخ EG-RA في جامعة بيل كنت الذي وفر لنا وسط مريح للغاية في عملية تحضير وجباتنا وقصصنا.

نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى عزيزة تشليك باش التي شكلت محتوى ورشة التعارف «من في المطبخ؟» وقامت بتنفيذها، وإلى سوزان أوزتورك وسامية أحمد القادر وسما حسام الدين حسين حسين الذين قدموا دعم الترجمة خلال ورشة العمل، وإلى طيفور أوز دمير و ياسين أولكر اللذان كانا معنا في عملية الإمداد والتموين لورش العمل، وإلى عائشة نيل بيسان اوغلو وإلى هاكان تشتين

والمهاجرين، الذي قمنا بإعداد الكتاب الذي تحمله بين يديك معه، من خلال «ورشة عمل قوة النساء اللاتي تتمنين السلام لسرد القصص الرقمية»[٣] والتي نظمناها بالتعاون مع مفوضية الأمم المتحدة السامية لشؤون اللاجئين للاستماع إلى تجارب النساء اللاجئات اللاتي يعشن في أنقرة. توحد حلمنا بأن تروي النساء قصصهن الرقمية أثناء طهي الطعام في المطبخ جنبا إلى جنب مع قصص النساء اللواتي تروي شوقهن لوطنهن من خلال التوابل وأصبح ذلك مصدر إلهام لهذا الكتاب.

وانطلاقا من فكرة أن الطعام لديه إمكانات مهمة لرؤية أوجه التشابه والقواسم المشتركة بقدر الاختلافات، والجمع بين الأشخاص ذوي اللغات والثقافات المختلفة معا والتعرف والاستماع إلى بعضهم البعض؛ بدأنا «بمشروع الطعام وثقافة الطعام من أجل الانسجام الاجتماعي» بالتعاون الذي تم بين جامعة حاجه تبه و جمعية التضامن مع طالبي اللجوء والمهاجرين (SGDD-ASAM). من أجل هذا المشروع، عُقدت في البداية اجتماعات ولقاءات نسائية حيث اجتمعت النساء اللاجئات والمحليات اللاتي يعشن في أنقرة لسرد قصصهن والأطباق التي ورثنها عن النساء في عائلاتهن، وتم جمع الوصفات وأخبرناهم عن وصفاتنا. بعد هذه الاجتماعات، عُقدت ورش عمل للسرد الرقمي بمشاركة النساء اللواتي يقدمن الوصف. تم تجميع الوصفات التي تم جمعها في اجتماعات النساء، وترجمتها إلى اللغة العربية/ التركية/ الانكليزية ووضعها في تصميم كتاب خاص، وتمت إضافة القصص الرقمية إلى الوصفات الموضحة في ورشة العمل باستخدام رمز QR، وصدر هذا الكتاب. أظهرت لنا ورش العمل التي عقدناها في هذه الدراسة أنه يمكن للأشخاص من مناطق جغرافية مختلفة وثقافات مختلفة ويتحدثون لغات مختلفة أن يجتمعوا معا على طبق في المطبخ، ويحاولون التعرف على بعضهم البعض وإجراء محادثات عميقة.

ساهمت العديد من النساء في تأليف هذا الكتاب. نتقدم بخالص الشكر في البداية إلى عزيزة تشليك باش، التي ابتكرت قسم «أنا لو كنت أكلة...» حيث كنا نقوم بتصميم النشاطات بسرور منذ أن التقينا بها، والتي شاركنا المزيد من الوقت والقصص بفضل هذا النشاط، وقمنا بإعداد التنسيق الذي تستعد فيه النساء لحضور ورش عمل الطبخ معاً، وإلى حميدة كايا دلان التي تحل المشاكل والعقبات على وجه السرعة بوجهها المبتسم، وإلى جانصو أوبا ونازلي دولكار لمهاراتهم في جميع الأعمال المؤسسية والتنسيقية. نتقدم بجزيل الشكر والامتنان لجهود سوزان أوزتورك من جمعية التضامن مع طالبي اللجوء والمهاجرين، التي نقلت إلينا كلمات ومشاعر النساء بترجمتها من العربية إلى التركية في جميع مراحل المشروع. كما أن جهود أصدقائنا المترجمين نصار إلياس وأحمد القطان وسما حسين وسامية قادر وعلي هادي الذين عملوا بجد في تجميع وترجمة الوصفات ثمينة للغاية. أضافت الرسومات الخاصة بأسماء أوزون أوغلو من جمعية التضامن مع طالبي اللجوء والمهاجرين، لونا إلى هذا الكتاب من خلال نقل روح وصراحة ورش العمل. ونود أن نشكر سرهات باغلار منسق المشروع الذي انضم إلى فريق جمعية التضامن مع طالبي اللجوء والمهاجرين في المراحل اللاحقة من المشروع، والوكالة الألمانية للتعاون الدولي GIZ التي ساعدت في تحقيق هذا المشروع من خلال دعمها المالي. استضافت سوال ألب سوكمن، من مطبخ Bilintur Ar-Ge، ورشة العمل الخاصة بنا بوجهها المبتسم واهتمامها. وكالعادة، تغلب كل من أوران سرت ألب وتشاغري تجاكين من فريق منسق ورشة عمل سرد القصص الرقمية في جامعة حاجه تبه على المشكلات الفنية التي تطورت على الفور. لم يقدم يونس أمره جان كونول الدعم الفني خلال ورش العمل فحسب، بل أضاف أيضا الهوامش إلى القصص الرقمية. وأحيا أركين كوكتجار أردم الكتاب بتصاميم الكتاب الخاصة. نتقدم بخالص الشكر للفريق بأكمله على جهودهم المبذولة.

نقدم الشكر والامتنان لجميع النساء الأتراك واللاجئات المشاركات في اللقاءات النسائية، والنساء اللاتي شاركن معنا الوصفات التي ورثوها وحكاياهن ولجميع النساء المشاركات اللواتي دعمنا جهودنا للعيش معا من خلال الاستماع إلى قصص بعضهن البعض، ومن خلال سرد قصصهن الخاصة، ومشاركة مشاعرهن بالطعام الذي يطبخونه. لم نكن لنستطيع أن نكمل هذا العمل الشاق دون إيمانهن بأن النساء أقوى معا وبأنهن يصنعن الحياة وإن لم تكن لذة أيديهم. لم نكن لنتمكن من تحقيق حلم كنا قد حلمنا به منذ سنوات.

ما زلنا نشعر بلذة جميع الأطعمة المطبوخة في ورش العمل في فمنا، ومشاعر القصص التي أصغينا إليها في قلوبنا، وأصوات النساء اللاتي يروين قصصهن بآذاننا، ودعم النساء اللاتي استمعن لقصصنا دائما في ذاكرتنا. لحسن الحظ أننا دخلنا إلى المطبخ مع بعضنا البعض، وقصصنا القصص، وأصغينا، وطبخنا الطعام الذي ورثناه، وتخلصنا من أحكامنا السابقة حول المائدة و أشبعنا روحنا بسرور... على أمل المزيد...

**بورجو شيمشك - شنكول إنجا**
**ورشة سرد القصص الرقمية**
**جامعة حاجه تبه**

---

[٣] http://cargocollective.com/dijitalhikayeler/Bari-i-Uman-Kadinlarin-Gucu-The-Power-of-Women-Hoping-for-Peace

# تِذكار

ربما يكون أسهل شيء يمكن مشاركته هو وعاء من الطعام. لهذا السبب يجعلك تنسى الأحكام المسبقة ولو للحظة، و يجمع أشخاصا مختلفين معاً. الطعام هو شيء يتم من خلاله فهم وتعلم الاختلافات و ربما يكون أيضا أكثر قبولاً. لذلك؛ فإن فتح الأبواب واستماع الأشخاص المختلفون لبعضهم البعض وتعلمهم من بعضهم البعض على الطاولة فوق طبق من الطعام أسهل. حيث يترك كل من لون المكونات التي يتكون منها الطبق، والمطبخ الذي أعده، ورائحة الطعام، والمذاق، والطاولات التي يؤكل فيها الطعام و الأشخاص الذين تمت مشاركته معهم آثارا لن تمحى في الذاكرات. كل طعام مثل هذا، يجعل كل من الطبّاخ والآكل يرويان القصص. الطعام وقصص طاولات الطعام توحدنا، وتسمح لنا برواية قصص جديدة. هذا الكتاب الذي تحملونه في أيديكم، هو نتيجة القصص التي روتها النساء اللواتي يعشن في مناطق جغرافية مختلفة حول وصفات الطعام، مصحوبة أحيانا بالدموع وأحيانا بالضحكات. شاركت معنا النساء التركيات والسوريات والعراقيات واليمنيات من أجل هذا الكتاب وصفات وقصص أطباقهن الأكثر خصوصية التي كانت مهمة في حياتهن، والتي لعبت دورا مهما في تشكيل أنفسهن، والتي اشتاقوا لها، وأحيوها بذكرياتهن، والتي ورثوها عن النساء و التي رغبوا بنقلها إلى بناتهن والنساء التي في عائلاتهن والتي رغبوا بإهداءها إلى النساء اللاتي يعشن معهن في نفس المجتمع. وعهدوا إلينا بكل من وصفاتهن وقصصهن. لهذا السبب؛ أصبح اسم هذا الكتاب تذكار.[1] كل وصفة ساهمت في إعداد الكتاب تشير إلى شخص أو حدث تتذكره النساء أوترغبن بتذكره في حياتهن. لقد جمعوها في أكلة؛ النساء والأحداث والأماكن واللحظات التي لم ينسوها، والتي يرغبون بتذكرها والتي لا يرغبون نسيانها. وأردنا نحن أيضا جمعها في كتاب وحمايتها والحفاظ عليها. فمعهم نروي حكاية جديدة...

هناك قصص مخفية لإمرأتين اجتمعتا بنساء أخريات وراء تأليف هذا الكتاب. على الرغم من اختلاف اهتماماتنا الأكاديمية، إلا أننا نربط بين جهودنا لعيش حياة نسوية في محاولة للمساهمة في المجتمع الذي نعيش فيه. تعرفنا على ورش عمل سرد القصص الرقمية في أماكن بعيدة عن تركيا عام ٢٠٠٩، ولتمكين المرأة أنشأنا معا فكرة نقل ورش العمل هذه إلى تركيا لجمع قصصهم ونشرها. وانطلاقا من عبارة أن ورش العمل لسرد القصص الرقمية يمكن أن تمكن الأشخاص العاديين من سرد قصصهم ويمكن أن يكون الأشخاص هواة بما يكفي للقيام بها[2] على «طاولة المطبخ»؛ قمنا بتنظيم ورش عمل لسرد القصص الرقمية حيث روى المشاركون قصصهم حول ثقافات الطعام ضمن درس «الطعام والثقافة والهوية» في برنامج الدكتوراه في علوم الاتصال بجامعة حاجه تبه. ولكن كان حلمنا دائما أن تصنع النساء قصصهن الرقمية بينما تطهي الطعام في المطبخ. لقد استغرق الأمر منا عشر سنوات لتحقيق حلم ورشة عمل حيث يتم طهي الطعام في أحد الزوايا ويتم إعداد قصص الطعام رقميا في الزاوية الأخرى. التقينا بصفتنا ورشة عمل سرد القصص الرقمية بجامعة حاجه تبه بالمركز المجتمعي في أنقرة التابع لجمعية التضامن مع طالبي اللجوء

١ تذكار: شخص ما، اي مادة او شي يذكرك بحدث ما او بشخص ما ، تذكرة
https://sozluk.gov.tr

٢ Meadows, D. (٢٠٠٣) Digital Storytelling: research-based practice in new media. Visual Communication. Vol ١٩٣–١٨٩:(٢)٢

# المحتويات


٧ تذكار
١٠ المقدمة
١٥ القصص الرقمية

**١٧ الحساء**
١٨ حساء أراب اشي وصفة خديجة
١٩ أراب اشي وصفة صولماز
٢٠ حساء أراب اشي وصفة زينب
٢١ مرق البامية وصفة هوليا
٢٢ مرق زهرة البامية وصفة خديجة
٢٦ حساء الحلبه وصفة زخُل
٢٧ حساء الأعراس وصفة رقُيّة
٢٨ حساء البَنْجَر (الملفوف الاسود) وصفة بورجو
٢٩ حساء الملفوف الأسود الحامض وصفة كولار
٣٢ ترهانه وصفة ليلى
٣٣ حساء الدجاج وصفة بيزا نور
٣٤ حساء اللبن وصفة أبرو
٣٥ حساء اللبن بالحنطة وصفة فاديك

**٣٧ السلطات والمقبلات**
٣٩ فلفل بالحليب وصفة سَفِيم
٤٠ سلطة المعكرونة وصفة فاتن
٤١ توكات باتي وصفة شَنَاي
٤٢ فتّة الحُمّص وصفة عائشة
٤٣ كبة بطاطا چاب وصفة فاتن
٤٤ باطْرشَ وصفة أمل
٤٥ سلطة الباذنجان وصفة فاتن
٤٨ بابا غنّوج وصفة إبتسام
٤٩ سلطة خُضار المقطعة طوليا وصفة بنار
٥٠ الطرشي (مخلل) وصفة أمل
٥١ مخلل بالفطر وصفة فطوش
٥٢ مخلل الشمندر وصفة رقية
٥٣ مَكْدُوس باذنجان وصفة سامية
٥٤ كَشْ وصفة كمْزا
٥٥ سلطه الزيتون وصفه حميدة

**٥٧ الاكلات الرئيسية**
٥٨ مهلمة وصفة كولار
٥٩ مهلمه وصفة سَفِيلاي
٦٠ الدّولمة بالضلوع وصفة فاتن
٦١ دولمة الباقلاء وصفة حورية
٦٢ محشي البراصيا وصفة هوليا
٦٣ محشي البطاطا وصفة سينم
٦٦ محشي كالدرك وصفة شُكران
٦٧ دوت ديبي سيار وصفة دَرْيا
٦٨ ايشكنا باللحم وصفة عائشة نيل
٦٩ الأرز وقيمة (تمن وقيمة) وصفة باسِمة
٧٠ هريسة بالحنطة وصفة فاطمة
٧١ السفرجليّة وصفة إسراء
٧٤ السفرجليّة وصفة غُفران
٧٥ كَشْكَكْ وصفة حوّاء
٧٦ السفرجليّة وصفة نور
٧٧ لحم بالكرز وصفة صفاء
٧٨ البطاطا باللحم وصفه شُكران
٧٩ كَشْكَكْ وصفة زهراء
٨٢ كباب أدي يمان وصفة زخُل
٨٣ فتّة الدجاج وصفة إمامة
٨٤ بطاطا مع الدجاج وصفة صفية
٨٥ صينية دجاج بالخُضار وصفة سناء
٨٦ ايسرين او سيرون وصفة عائشة نيل
٨٧ عروك وصفة غزالة
٩٠ كبة جريش وصفة دلال
٩١ كبة محشية وصفة دَرْيا
٩٢ الكبة المحشية وصفة مينا
٩٤ كبة مقلية وصفة هبه
٩٥ كبة بصينية وصفة نجلاء
٩٨ الكبة المحشية (كبة جريش) وصفة نور الهدى
٩٩ كفتك (الكبة المحشية) وصفة باموك
١٠٠ الكبة وصفة صباح
١٠١ كبة مقليّة وصفة ولاء
١٠٢ توباج (كبة البرغل) وصفة آلاف
١٠٣ كبابة بالمرق وصفة عائشة
١٠٤ كبة حلب وصفة بان
١٠٥ كبة بالحامض مع العدس والحمص وصفة امينة
١٠٨ كبة جوروم وصفة أسماء
١٠٩ كبة لحم وصفة كولجان
١١٠ كبة الأرز (كبة التمن) وصفة خديجة
١١١ توبالاك وصفة نورجان
١١٢ شيش برك وصفة أسماء
١١٣ مانتي وصفة نرجس
١١٤ شيش برك وصفة صباح
١١٥ صودان كّجان صوياجن وصفة صبيحة
١١٨ كوجا معكرونة وصفة سَفِيم
١١٩ برياني وصفة أمل
١٢٠ فريكة وصفة عائشة
١٢١ برغل بالملفوف الاسود وصفة جاندان
١٢٢ مقلوبة وصفة جواهر
١٢٣ أرز وفريكة وصفة جواهر
١٢٤ برغل بالدجاج والثوم وصفة امينة
١٢٥ كبْسه وصفة إسراء
١٢٨ الأرز بالباقلاء وصفة فاتن
١٢٩ مقلوبة القرنابيط وصفة فاتن
١٣٠ المقلوبة وصفة فاطمة
١٣١ مقلوبة وصفة فضيلة
١٣٢ البرياني وصفة خديجة
١٣٣ مُطبّك سمك وصفة إبتسام
١٣٤ مقلوبة وصفة نجلاء
١٣٥ اوزي وصفة نَشْوى
١٣٨ مُجدّرة العدس بالأرز و البرغل وصفة صباح
١٣٩ يبرق وصفة ديمة
١٤٠ ورق العنب بزيت الزيتون وصفة فاطمة
١٤٢ يرتْما وصفه نُورتّان
١٤٣ دولمة يَلانجي وصفة رهف
١٤٦ ورق العنب وصفة زهراء
١٤٧ حامض شلغم وصفة أحلام
١٤٨ صينية بطاطا ( بطاطا بالكريمة) وصفة عائشة
١٤٩ ملوخية وصفة بشيرة
١٥٠ اكلة الخرشوف ( شوكي) وصفة جان صو
١٥٤ ملوخية وصفة فاطمة
١٥٥ باسطة شيبس وصفة فرايي
١٥٦ السبانخ وصفة غالية
١٥٧ سبانخ وصفة ميّادة
١٥٨ سمّاقيّة وصفة نجلاء
١٥٩ سمّاقيّة وصفة رابعة
١٦٢ كرا بَنْجَر وصفة سينم
١٦٣ طَنْبورة وصفة سوزان
١٦٤ مرقة السبانخ وصفة شيماء
١٦٥ اكله الباقلاء الاخضر وصفة شُكران

**١٦٧ المعجنات**
١٦٨ كتا وصفة اينور
١٦٩ كارس كّتَسي وصفة اوزكول
١٧٠ إيلازيغ خبز بالجبن وصفة بشرى
١٧١ برك البصل وصفه كول بهار
١٧٤ صو برك وصفه باكيزا
١٧٥ أجْما جورك وصفة مَرال
١٧٦ ثريد بالسميت وصفة نازلي
١٧٧ كريب (معجنات من الثقافة التركية) وصفة ايسال

**١٧٩ الحلويات**
١٨٠ كالبورا باستي وصفة عزيزة
١٨٣ حلوى كالبورا باستي وصفة صفية
١٨٤ سيّالات وصفة بيركول
١٨٥ سيّالات– قطايف وصفة ميّادة
١٨٦ حلوى السميد بالشيرة (حلوى هيرا) وصفة جيدام
١٨٧ كُنافة بالقشطة وصفة فاطمة
١٩٠ بنت الصحن وصفة مُشتهى
١٩١ حلوى بهتي وصفة يوجَل
١٩٢ مامونية وصفة غادة
١٩٣ مامونية وصفة غالية
١٩٤ حلاوة الاوكسوز وصفة تفريز
١٩٥ كعكة الفنجان وصفة نيل كون
١٩٦ كيك وصفة ولاء
١٩٧ كعك أبو السمسم العراقي وصفة أمل
٢٠٠ الكليجة وصفة غزالة
٢٠١ هوشمرم وصفة عائشة
٢٠٢ هوشمرم وصفة فاطمة
٢٠٣ هوشمرم وصفة هوليا
٢٠٤ حلوى العصيدة وصفة بنار
٢٠٥ الهيطليّة وصفة خلود
٢٠٦ الهيطليّة وصفة نجلاء
٢٠٧ أرز بالحليب وصفة نورهان
٢٠٨ أرز بالحليب وصفة بنار
٢٠٩ مُهلبيّة اليقطين وصفة سما

# تِذكار


**المحررين**

بورجو شيمشك  شانكول انجا

**مسؤولي المشروع في جمعية التضامن مع طالبي اللجوء والمهاجرين**

جان صو أوبا
حميدة كايا دلان
سرهات باغلار
عزيزة تشليك باش
نازلي دولكار



**رقم الكتاب المعياري الدولي:**

**978-975-94357-1-4**



**© جمعية التضامن مع طالبي اللجوء والمهاجرين**

أنقرة 2021

تم ترخيص هذا العمل بموجب رخصة المشاع الإبداعي- نَسب المُصنَّف- غير تجاري - ٤,٠ دولي
للحصول على تفاصيل الترخيص، يرجى النظر إلى؛
https://creativecommons.org/licences/by-nc/4.0



**المترجمين / المحررين اللغويين**

أحمد عامر سعيد القطان
علي سمير هادي هادي
عائشة كول أك يول
جان صو أوبا
دريا إبكتشي
أسين قوطان
كيزم باروتشو
كيزم سوكمن سوأر
غوربت كوستر
حميدة كايا دلان
نصار محمد علي عبد الهادي الياس
خديجة تركماني
حاتم دريا شاهين
بيلين كوتش
سما حسام الدين حسين حسين
سامية أحمد القادر
سفيم أليف عكاش
سوزان أوز تورك
ياسمين تشليك
يوسف الكان
نازلي دولكار

**الرسم التوضيحي**

أسماء أوزون أوغلو

**العمليات الجرافيكية**

أرهان يورتسفان
أركين كوكتشر أردام
كولاي شانكول
أولاش يايلا



يتم تنفيذ «مشروع تحسين الخدمات الاجتماعية للاجئين والمجتمع المضيف في تركيا، من خلال دعم المراكز المجتمعية والمبادرات المحلية» من قبل الوكالة الالمانية للتعاون الدولي (GIZ) بتمويل مشترك من قبل الوزارة الاتحادية الألمانية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ) و المفوضية الأوروبية للمساعدات الإنسانية والحماية المدنية (ECHO). يغطي هذا المنشور أنشطة المساعدة الإنسانية التي يتم تنفيذها بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي. الآراء المعبر عنها في نطاق المشروع لا تعكس بالضرورة وجهات نظر الوزارة الاتحادية الألمانية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ) والاتحاد الأوروبي. ولا يمكن تحميل المؤسسات المكلفة بالمهام المسؤولية عن أي استخدام بناءً على محتوى هذه الوثيقة.

# تِذكار

## وصفات الاكلات وحكايات
## النساء اللاتي يعشن في أنقرة

الإتحاد الأوربي للحماية المدنية والمساعدات الإنسانية

alman işbirliği
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by
giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

HACETTEPE UNIVERSITY
FACULTY OF COMMUNICATION
DIGITAL STORYTELLING UNIT