Yadigâr

ANKARA'DA YAŞAYAN KADINLARDAN YEMEK TARİFLERİ VE HİKÂYELERİ

Avrupa Birliği Sivil Koruma ve İnsani Yardım

alman işbirliği DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

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

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ İLETİŞİM FAKÜLTESİ DİJİTAL HİKÂYE ANLATIMI ATÖLYESİ

Yadigâr

Editörler

Burcu Şimşek Şengül İnce

Proje Sorumluları

Azize Çelik Baş Nazlı Dülger
Cansu Oba Serhat Bağlar
Hamide Kayadelen

ISBN: 978-975-94357-1-4

© Sığınmacılar ve Göçmenlerle Dayanışma Derneği

ANKARA, 2021

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.
Lisansın ayrıntıları için bkz. https://creativecommons.org/licences/by-nc/4.0

Çevirmenler / Dil Editörleri

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

İllüstrasyonlar

Esma Uzunoğlu

Grafik İşlemler

Erkin Gökçer Erdem Gülay Şengül
Ulaş Yayla Erhan Yurtseven

Toplum Merkezlerinin ve Yerel İnisiyatiflerin Desteklenmesi Yoluyla Türkiye'deki Mülteciler ve Ev Sahibi Toplum için Sosyal Hizmetlerin Geliştirilmesi projesi, Federal Alman Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliği Sivil Koruma ve İnsani Yardım Operasyonları (ECHO) ortak finansmanıyla, Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) tarafından yürütülmektedir. Bu yayın, Avrupa Birliği'nin maddi desteğiyle yürütülen insani yardım faaliyetlerini kapsamaktadır. Belirtilen görüşler Federal Alman Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir ve görevlendirici kurumlar bu belgenin içeriğine dayanılarak gerçekleştirilen hiçbir kullanımdan sorumlu tutulamaz.

İçindekiler

7 Yadigâr
10 Sunuş
15 Dijital Hikâyeler

17 ÇORBALAR
18 BEYZANUR'UN TERBİYELİ TAVUK ÇORBASI
19 BURCU'NUN PANCAR ÇORBASI
20 EBRU'NUN YOĞURT ÇORBASI
21 FADİK'İN YOĞURT ÇORBASI
22 GÜLER'İN EKŞİLİ KARALAHANA ÇORBASI
23 HATİCE'NİN ARABAŞI ÇORBASI
26 HATİCE'NİN ÇİÇEK BAMYA ÇORBASI
28 HÜLYA'NIN BAMYA ÇORBASI
29 LEYLA'NIN TARHANA ÇORBASI
32 RUQAYA'NIN DÜĞÜN ÇORBASI
33 SOLMAZ'IN ARABAŞI ÇORBASI
34 ZEYNEP'İN ARABAŞI ÇORBASI
35 ZUHAL'İN ÇEMEN ÇORBASI

37 MEZELER VE SALATALAR
38 AMAL'IN TURŞUSU
39 AMAL'IN BATRAŞI
40 AYŞE'NİN NOHUT FETESİ
41 FATİN'İN PATATES KÖFTESİ
42 FATİN'İN PATLICAN SALATASI
43 FATİN'İN MAKARNA SALATASI
44 FATOŞ'UN MANTAR TURŞUSU
45 GAMZE'NİN KEŞİ
48 HAMİDE'NİN HATAY USULÜ ZEYTİN SALATASI
49 İBTİSAM'IN BABAGANNUŞU
50 PINAR'IN SEBZELİ JÜLYEN SALATASI
51 RUQAYA'NIN PANCAR TURŞUSU
52 SAMİA'NIN MEKDUSU
53 SEVİM'İN SÜTLÜ BİBERİ
54 ŞENAY'IN TOKAT BATI

57 ANA YEMEKLER
58 AHLAM'IN EKŞİLİ ŞALGAMI
60 ALEV'İN TOPACI
61 AMAL'IN BÜRYANİSİ
62 ASMAA'NIN ŞİŞ BÖREĞİ
63 AYŞE'NİN FİRİKE PİLAVI
66 AYŞE'NİN PATATES TEPSİSİ
67 AYŞE NİL'İN ETLİ EŞKENESİ
68 AYŞE NİL'İN İSRİNİ
70 AYŞE'NİN SULU KÖFTESİ
71 BASIMA'NIN KIYMASI
74 BEN'İN HALEP KÖFTESİ
75 BEŞİRA'NIN MULUHİYYESİ
76 CANDAN'IN MANCARLAŞI
77 CEVAHİR'İN PİRİNÇLİ FİRİĞİ
78 CANSU'NUN ENGİNAR YEMEĞİ
82 CEVAHİR'İN MAKLUBESİ
83 DALAL'IN İÇLİ KÖFTESİ
84 DERYA'NIN DUT DİBİ SİYERİ
85 DERYA'NIN İÇLİ KÖFTESİ
86 DİMA'NIN YAPRAK SARMASI
87 EMAMA'NIN TAVUK FETTESİ
90 EMİNE'NİN TAVUKLU VE SARIMSAKLI BULGUR PİLAVI
91 EMİNE'NİN NOHUTLU MERCİMEKLİ EKŞİLİ KÖFTESİ
92 ESMA'NIN ÇORUM KÖFTESİ
93 ESRA'NIN KEBSESİ
94 ESRA'NIN SEFERCELİYYESİ
95 FATİN'IN KARNABAHAR MAKLUBESİ
98 FATİN'İN KABURGALI DOLMASI
99 FATİN'İN BAKLALI PİLAVI
100 FATMA'NIN MAKLUBESİ
101 FATMA'NIN MULUHİYYESİ
102 FATMA'NIN ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMASI
104 FATMA'NIN KEŞKEĞİ
105 FAZİLE'NİN MAKLUBESİ
108 FERAYİ'NİN BASTE CİPSİ
109 GAZELE'NİN URUĞU
112 GHALİA NUR'UN ISPANAĞI
111 GUFRAN'IN SEFERCELİYYESİ
112 GÜLCAN'IN SULU KÖFTESİ
113 GÜLER'İN MIHLAMASI
114 KHADEEJA'NIN BÜRYANİSİ
115 KHADEEJA'NIN PİRİNÇ KÖFTESİ
118 HAVA'NIN KEŞKEĞİ
119 HİBE'NİN İÇLİ KÖFTESİ
120 HURİYE'NİN BAKLALI DOLMASI
121 HÜLYA'NIN PIRASA DOLMASI
122 İBTİSAM'IN BALIK MAKLUBESİ
123 MEYYADE'NİN ISPANAĞI
124 MİNE'NİN İÇLİ KÖFTESİ
125 NAJLAA'NIN MAKLUBESİ
128 NECLA'NIN TEPSİDE İÇLİ KÖFTESİ
129 NECLA'NIN SUMMAKİYYESİ
130 NERGİS'İN MANTISI
131 NEŞWA'NIN UZİSİ
132 NOORALHUDA'NIN İÇLİ KÖFTESİ
133 NUR'UN SEFERCELİYYESİ
134 NURCAN'IN TOPALAĞI
135 NURTEN'İN YIRTMASI
138 PAMUK'UN KIFTIĞI
139 RABİA'NIN SUMMAKİYYESİ
140 RAHAF'IN YALANCI DOLMASI
141 SABAH'IN MÜCEDDERESİ
142 SABAH'IN İÇLİ KÖFTESİ
143 SABAH'IN ŞİŞ BÖREĞİ
146 SABİHA'NIN SUDAN KAÇAN SUYAÇENİ
147 SAFA'NIN ETLİ VİŞNE YEMEĞİ
148 SENAA'NIN SEBZELİ TAVUK TEPSİSİ
149 SEVİLAY'IN MIHLAMASI
150 SEVİM'İN KOCA KULAK MAKARNASI
151 SİNEM'İN PATATES DOLMASI
154 SİNEM'İN KARA PANCAR YEMEĞİ
155 SUZAN'IN TANBORASI
156 SAFİYE'NİN PATATESLİ TAVUĞU
157 ŞEYMA'NIN SULU ISPANAK YEMEĞİ
158 ŞÜKRAN'IN SAKIZ BAKLASI
159 ŞÜKRAN'IN KALDIRIK DOLMASI
162 ŞÜKRAN'IN ETLİ PATATESİ
163 VALAA'NIN İÇLİ KÖFTESİ
164 ZEHRA'NIN KEŞKEĞİ
165 ZEHRA'NIN YAPRAK SARMASI
166 ZUHAL'İN ADIYAMAN KEBABI

169 TATLI OLMAYAN HAMUR İŞLERİ
170 AYNUR'UN KETESİ
171 AYSEL'İN CİZLEMESİ
172 BÜŞRA'NIN ELAZIĞ PEYNİRLİ EKMEĞİ
173 GÜLBAHAR'IN SOĞAN BÖREĞİ
176 MERAL'İN AÇMA ÇÖREĞİ
177 NAZLI'NIN SİMİT TİRİDİ
178 ÖZGÜL'ÜN KARS KETESİ
179 PAKİZE'NİN SU BÖREĞİ

181 TATLILAR
182 AMAL'IN SUSAMLI KURABİYESİ
183 AYŞE'NİN HÖŞMERİMİ
184 AZİZE'NİN KALBURABASTI TATLISI
186 BİRGÜL'ÜN TAŞ EKMEĞİ
187 ÇİĞDEM'İN HİRA TATLISI
190 FATIMA'NIN KAYMAKLI KÜNEFESİ
191 FATMA'NIN HÖŞMERİMİ
192 GAZELE'NİN BAYRAM KURABİYESİ
193 GHALİA'NIN MEMUNİYE TATLISI
194 GHADA'NIN MEMUNİYESİ
195 MEYYADE'NİN TAŞ EKMEĞİ
198 HÜLYA'NIN HÖŞMERİMİ
199 KHOLOUD'UN ELHETALİYYESİ
200 MÜŞTAHA'NIN BİNT ELSAHANI
201 NECLA'NIN ELHETALİYYE TATLISI
202 NİLGÜN'ÜN FİNCAN PASTASI
206 NURHAN'IN SÜTLACI
207 PINAR'IN HASİDE TATLISI
208 PINAR'IN SÜTLACI
209 SAFİYE'NİN KALBURABASTI TATLISI
210 SEMA'NIN KABAKLI SÜTLÜ TATLISI
211 TEVRİZ'İN ÖKSÜZ HELVASI
212 VALAA'NIN KEKİ
213 YÜCEL'İN PIHTISI

Yadigâr

Paylaşılması en kolay şeydir belki de bir kap yemek. Bu nedenledir ki ön yargıları bir anlığına bile olsa unutturur, bir araya getirir farklı insanları. Farklılıkların anlaşılmaya ve öğrenilmeye çalışıldığı ve belki de daha kabul edilir olduğu bir şeydir yemek. O nedenle kapıların açılması, farklı olanların birbirini dinlemesi, birbirinden öğrenmesi bir sofrada, bir tabak yemeğin başında daha kolaydır. Bir tabak yemeği oluşturan malzemelerin rengi, hazırlandığı mutfak, yemekten gelen koku, alınan tat, yemeğin yenildiği sofralar ve paylaşıldığı insanlar hafızalarda silinmeyecek izler bırakır. Böylesi her yemek, hikâyeler anlattırır hem pişirene hem yiyene. Yemek ve yemek sofralarının hikâyeleri bizi birleştirir, yeni hikâyeler anlatmamızı sağlar. Elinizde tuttuğunuz bu kitap da farklı coğrafyalarda yaşayan kadınların kimi zaman göz yaşlarının kimi zaman kahkahalarının eşlik ettiği yemek tarifleri etrafında anlattıkları hikâyelerinin sonucunda ortaya çıktı. Bu kitap için, Türkiyeli, Suriyeli, Iraklı ve Yemenli kadınlar, yaşamlarında önemli olmuş, onların kendilerini şekillendirmelerinde rol oynamış, hasret duydukları, hatıralarıyla yaşattıkları kadınlardan miras aldıkları ve kızlarına, ailelerindeki kadınlara aktarmak istedikleri ve aynı toplumda birlikte yaşadıkları kadınlara hediye etmek istedikleri en özel yemeklerinin tariflerini ve hikâyelerini paylaştılar bizlerle. Hem tariflerini hem hikâyelerini emanet ettiler bizlere. Bu nedenle kitabın adı **Yadigâr**[1] oldu. Kitabın oluşmasını sağlayan her tarif, kadınların hayatlarında hatırladıkları ve hatırlamak istedikleri bir kişiye ya da olaya işaret ediyordu. Unutmadıkları, hatırlamak istedikleri ve unutulmasını istemedikleri kadınları, olayları, yerleri ve anları bir yemekte bir araya getirdiler. Biz de onları bir kitapta toplayıp korumak ve saklamak istedik. Onlarla yeni bir hikâye anlatıyoruz...

Bu kitabın ortaya çıkmasının ardında da iki kadının ve onlarla yolları kesişen diğer kadınların hikâyeleri saklı. Akademik ilgi alanlarımız farklı olsa da feminist bir yaşam sürme çabamızı kendimizce içinde yaşadığımız topluma katkılar sağlayabilme çabasıyla ördük. 2009 yılında Türkiye'den çok uzaklarda dijital hikâye anlatımı atölyeleri ile tanışıp bu atölyeleri kadınların güçlenmesi için, hikâyelerini toplamak ve dolaşıma sokmak amacıyla, Türkiye'ye taşıma düşünü birlikte kurduk. Dijital hikâye anlatımı atölyelerinin, sıradan insanların hikâyelerini anlatabilmelerini olanaklı kılabileceğini ve "mutfak masası" üstünde yapılabilecek kadar amatör olabilecekleri ifadesinden[2] hareketle, Hacettepe Üniversitesi İletişim Bilimleri Doktora Programında yer alan "*Yemek, Kültür, Kimlik*" dersi içinde yemek kültürleri üzerine katılımcıların hikâyelerini anlattıkları dijital hikâye anlatımı

1 Yadigâr: Bir kimseyi, bir olayı hatırlatan nesne veya kişi, andaç. (https://sozluk.gov.tr/)

2 Meadows, D. (2003) Digital Storytelling: research-based practice in new media. Visual Communication. Vol 2(2): 189–193

atölyeleri düzenledik. Ancak hayalimiz kadınların bir mutfakta bir taraftan yemek yaparken diğer taraftan da dijital hikâyelerini yapmalarıydı hep. Bir köşesinde yemek yapılan, diğer köşesinde yemeklerin hikayelerinin dijital olarak hazırlandığı bir atölye düşünü gerçekleştirmek on yılımızı aldı. Hacettepe Üniversitesi Dijital Hikâye Anlatımı Atölyesi olarak, elinizde tuttuğunuz kitabı birlikte hazırladığımız Sığınmacılar ve Göçmenlerle Dayanışma Derneği (SGDD-ASAM) Ankara Toplum Merkezi ile yollarımız, UNHCR iş birliğiyle ile Ankara'da yaşayan mülteci kadınların deneyimlerine kulak vermek üzere düzenlediğimiz "*Barışı Uman Kadınların Gücü Dijital Hikâye Anlatımı Atölyesi*"[3] ile kesişti. Kadınların mutfakta yemek yaparken dijital hikâyelerini anlatmaları hayalimiz, baharatlar üstünden ülkelerine özlemlerini anlatan kadınların hikâyeleriyle birleşti ve bu kitabın ilham kaynağı oldu.

Yemeğin, farklılıklar kadar benzerlikleri ve ortaklıkları görmek, dilleri ve kültürleri farklı olan insanları bir araya getirebilmek, birbirlerini tanımak ve dinlemek için önemli bir potansiyeli olduğu düşüncesinden hareketle, Hacettepe Üniversitesi ve ASAM arasında gerçekleştirilen iş birliği ile "**Toplumsal Uyum için Yemek ve Yemek Kültürleri Projesi**"ni başlattık. Bu proje için önce ailelerindeki kadınlardan miras aldıkları yemekleri ve hikâyelerini anlatmaları için Ankara'da yaşayan mülteci ve yerel kadınların bir araya geldiği, tariflerin toplandığı, bizim de tariflerimizi anlattığımız kadın buluşmaları gerçekleştirildi. Bu buluşmalardan sonra tarif veren kadınların katıldığı dijital hikâye anlatımı atölyeleri yapıldı. Kadın buluşmalarında toplanan tarifler derlendi, Arapça / İngilizce / Türkçe çevirileri yapıldı, özgün bir kitap tasarımına yerleştirildi, atölyede anlatılan tariflere, dijital hikayeleri QR kod ile eklendi ve ortaya bu kitap çıktı. Bu çalışmada yaptığımız atölyeler, mutfakta bir tabak yemek başında farklı coğrafyalardan gelen, farklı kültürlere sahip, farklı diller konuşan insanların bir araya gelebildiğini, birbirlerini tanımak için gayret gösterdiklerini ve derin sohbetler yapabildiğini gösterdi bize.

Bu kitabın ortaya çıkmasında pek çok kadının emeği geçti. Öncelikle bizimle yolları kesiştiğinden beri keyifle çalışmalar tasarladığımız ve bu çalışma vesilesiyle daha fazla zamanı ve hikâyeyi paylaştığımız, kadınların yemek atölyelerine ısındığı formatı birlikte kurduğumuz, "Bir yiyecek olsam" kısmını yaratan Azize Çelik Baş'a, her türlü koşturmacada güler yüzüyle sorun çözen Hamide Kayadelen'e, tüm kurumsal ve koordinasyon işlerindeki becerileriyle Cansu Oba ve Nazlı Dülger'e içtenlikle teşekkür ederiz. Projenin tüm aşamalarda Arapça-Türkçe çevirileri ile kadınların kelimelerini, duygularını bize taşıyan SGDD-ASAM'dan Suzan Öztürk'ün emekleri için minnettarız. Tariflerin derlenmesinde ve çevirilerinde emek veren çevirmen arkadaşlarımız Nassar Elyas, Ahmet Alkattan, Sama Hussain, Samia Kader, Ali Hadi'nin emekleri çok kıymetli. SGDD-ASAM'dan Esma Uzunoğlu'nun özgün çizimleri, atölyelerin ruhunu ve samimiyetini aktararak, bu kitaba renk kattı. Projenin ilerleyen aşamalarında SGDD-ASAM ekibine katılan proje koordinatörü Serhat Bağlar'a ve bu projenin hayata geçmesine finansal desteği ile olanak sağlayan GIZ'e de teşekkürü borç biliriz. Bilintur Ar-Ge mutfağından Seval Alpsökmen ilgili ve güleryüzlü bir ev sahibi oldu atölyelerimize. Hacettepe Üniversitesi Dijital Hikâye Anlatımı Atölyesi kolaylaştırıcı ekibinden Evren Sertalp ve Çağrı Çakın her zamanki gibi anlık gelişiveren teknik sorunların üstesinden ustalıkla geldiler. Yunus Emre Cangönül hem atölyeler sırasında teknik destek verdi hem de dijital hikâyelere altyazıları yerleştirdi. Erkin Gökçer Erdem, özgün bir kitap tasarımı ile kitaba can verdi. Tüm ekibe emekleri için içtenlikle teşekkür ederiz.

Kadın buluşmalarına katılan, miras aldıkları tarifleri ve hikâyelerini bizlerle paylaşan mülteci ve Türkiyeli kadınlara, birlikte yaşama gayretimize, birbirlerinin hikâyelerini dinleyerek kendi hikâyelerini anlatarak pişirdikleri yemeklerle, duygularını paylaşarak destek olan tüm katılımcı kadınlara minnettarız. Onların, kadınların birlikte güçlendikleri ve yaşamları kurduklarına dair inançları ve el lezzetleri olmasa bizler bu zorlu çalışmayı tamamlayıp yıllardır kurduğumuz bir hayali gerçekleştiremezdik.

Atölyelerde pişen tüm yemeklerin lezzeti damağımızda, dinlediğimiz hikâyelerin duyguları yüreğimizde, hikâyelerini anlatan kadınların sesleri kulağımızda, bizim hikâyelerimizi dinleyen kadınların desteği hep hatırımızda... İyi ki birlikte mutfağa girdik, hikâyeler anlattık, dinledik ve bize miras kalan yemekleri pişirip bir sofra etrafında kendi önyargılarımızdan sıyrılıp keyifle ruhumuzu doyurduk... Daha nicesine...

Burcu Şimşek - Şengül İnce
Dijital Hikâye Anlatımı Atölyesi
Hacettepe Üniversitesi

3 http://cargocollective.com/dijitalhikayeler/Bari-i-Uman-Kadinlarin-Gucu-The-Power-of-Women-Hoping-for-Peace

Sunuş

Yemek, insanları bir araya getiren evrensel bir pratiktir. Yemek yapmak, nesilden nesile geçen hem kişisel hem toplumsal hem de kültürel bir deneyim paylaşımıdır. Sığınmacılar ve Göçmenlerle Dayanışma Derneği (SGDD-ASAM) Ankara Toplum Merkezi olarak sosyal uyum çalışmalarımızda farklı kültür ve coğrafyalardan bir araya gelen insanları aynı noktada buluşturabilmek için ortak bir tarifin peşine düştük. Aynı şehrin mahallelerinde yaşamlarını sürdüren kadınlarla yollarımız burada kesişti. Yemek yapmanın birleştirici gücünün bize verdiği ilhamla sosyal uyum çalışmalarımızın merkezine mutfak hikâyelerimizi koyduk.

SGDD-ASAM Ankara Toplum Merkezi olarak sosyal uyum çalışmalarımızın merkezine yemek kültürü temasını koyma düşüncemiz izlediğimiz bir belgeselle şekillenmeye başladı. Önce, ateşin bulunmasının, yiyeceklerimizi pişirerek tüketmenin insan toplulukları üzerindeki dönüştürücü etkisini, birlikte pişirilen ve yenilen yemeklerin insanın sosyalleşmesinde ve kültürlerin gelişmesindeki hızlandırıcı rolünü düşünmeye başladık. İnsanlık tarihinin başından beri göçün ve insan hareketliliğinin; yemek kültürlerini şekillendiren ısı kullanım biçimlerini, marine etme yöntemlerini, pişirme tekniklerini, mayalama yöntemlerini, kullanılan ana malzemeleri, yağları, baharatları ve sosları nasıl farklılaştırdığı üzerine tartışmalar yaptık. İnsanların geldikleri sosyo-ekonomik koşulların izlerini bu farklılıklar üzerinden sürmeye çalıştık. Okudukça, izledikçe ve paylaştıkça heyecanımız çoğaldı. Bu heyecan bizi, geçmişte Hacettepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Dijital Hikaye Anlatımı Atölyesi'nden değerli hocalarımız Burcu Şimşek ve Şengül İnce ile hayata geçirdiğimiz "*Barışı Uman Kadınların Gücü Dijital Hikâye Anlatımı Atölyesi*"ne geri götürdü. Burcu Şimşek ve Şengül İnce ile tekrar bir araya gelişimiz, değerli hocalarımızın uzmanlığı ve yönlendiriciliği sayesinde atölyeler dizisine evrildi ve Yadigâr ile sonuçlandı.

Meşakkatli fakat son derece değerli ve keyifli bu çalışma kapsamında yerel halktan kadınlar ve mülteci kadınlar olarak önce "Mutfakta Kim Var?" tanışma atölyelerinde bir araya geldik. Atölyede "*Bir yemek olsam...*" oyununu oynadık. Kendimizi bir yemekle özdeşleştirip o yemeğin özellikleri üzerinden tanıttık. Çocuklar gibi şen olduğumuzu sütün taşmasına, olgunluğumuzu ve ilerleyen yaşımızı mayalanmaya, kırgınlık ve üzüntülerimizi kızgın yağa damlayan su tanelerine, umutlarımızı meyve tatlarına, arkadaşlık ve dayanışmamızı iyi günde kötü günde servis edilen helvaya benzettik... Kültürlerimizden yemek tariflerinin aktarımını kişisel hikâyelerimiz üzerinden yaptık. Eski günlere gittik. Çocukluğumuzun geçtiği topraklara, doğduğumuz evlere, yan yana olduğumuz komşularımıza, düğünlerimize, cenazelerimize, davet ve kutlama sofralarımıza, göç ettiğimiz şehirlere, sokaklara, en önemlisi de kendi kişisel tarihimizde ve hafızamızda yer etmiş koku ve tatlara...

Annelerimizden, anneannelerimizden, arkadaşlarımızdan, komşularımızdan bizlere yadigâr kalan yemek tariflerini birbirimizle paylaştık.

"*Mutfakta Kim Var?*" atölyelerinin devamı olan "*Dijital Hikâye Anlatım Atölyeleri*"nde aynı mutfağı paylaşarak birlikte yemek yaptık, aynı sofraya oturduk ve yemeklerimizi tattık. Hacettepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Dijital Hikâye Anlatımı Atölyesi'nden hocalarımız sayesinde kadınların mutfakta geçirdikleri zamana dijital hikâye anlatımları eşlik etti. Bu sayede bu kitap yalnızca bir tarif kitabı olmanın dışında aynı zamanda bir belgesel niteliğine kavuştu. Mutfakta, yemek kültürlerimiz arasındaki farklılıkları keşfederken benzerliklerin sandığımızdan daha fazla olduğunu gördük. Çalışmanın değeri, kültürlerarası etkileşimi ve aktarımı yemekler üzerinden gerçekleştirmesinin yanı sıra, aynı mutfak tezgâhında yan yana çalışmanın getirdiği dostluklarla birlikte katlanarak arttı.

Yüzü aşkın kadının katılımıyla gerçekleştirilen "Mutfakta Kim Var?" atölyeleri sırasında bu kitaba katkı koymak isteyen 116 kadın, paylaştıkları 141 yemek tarifiyle kitabın içeriğini oluşturdular. Böylece bu çalışmanın "mutfağında" gönüllü olarak yer alan ve büyük bir özveriyle çalışan geniş bir ekip oluştu.

"*Toplumsal Uyum için Yemek ve Yemek Kültürleri Projesi*"ni hayata geçirmemizi sağlayan, her aşamasında yanımızda olan, bizlere deneyimleri ve uzmanlıklarıyla yol gösteren, kadın dayanışmasının en güzel örneklerinden birini ortaya çıkarmamıza vesile olan değerli hocalarımız Burcu Şimşek ve Şengül İnce'ye minnettarız. Projeyi hayata geçirmemizi sağlayan işbirliklerinden ötürü Hacettepe Üniversitesi Rektörlüğü'ne ve uygulama ortağımız Hacettepe Üniversitesi İletişim Fakültesi'ne teşekkürlerimizi sunarız. Dijital Hikâye Anlatımı süreçlerinin her anında büyük emekleri olan, hikâyelerimizi kayda geçiren Evren Sertalp'e, Çağrı Çakın'a ve Yunus Emre Cangönül'e, kitaba tasarımlarıyla özgün bir ruh katan Erkin Gökçer'e sonsuz teşekkürler. Merkezlerinden faydalanan kadınları bizlerle buluşturdukları için Ankara Büyükşehir Belediyesi Şafaktepe Hanımlar Lokali'ne, Altındağ Belediyesi Çamlık Kadın Eğitim ve Kültür Merkezi'ne, Keçiören Belediyesi Turuncu Kafe'ye çok teşekkür ederiz. Yemeklerimizin ve hikâyelerimizin yapılış süreçlerinde bizlere sıcak bir ortam sağlayan Bilkent Üniversitesi AR-GE mutfağı ekibine çok teşekkür ederiz.

"*Mutfakta Kim Var?*" tanışma atölyelerinin içeriğini oluşturan ve yürütücülüğünü gerçekleştiren Azize Çelik Baş'a, atölyeler sırasında tercüme desteği sağlayan Suzan Öztürk, Samia Ahmad Al Kader ve Sama Hussamaldeen Hussain Hussain'e, atölyelerin lojistik ve tedarik sürecinde yanımızda olan Tayfur Özdemir ve Yasin Ülker'e, teknik desteklerinden ötürü Ayşe Nil Beysanoğlu'na ve Hakan Çetinkaya'ya, kitabın çevirisinde ve editoryal süreçlerinde katkısı bulunan 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 ve Yusuf Alkan'a, çalışmanın tüm süreçlerini destekleyen Cansu Oba, Nazlı Dülger ve Hamide Kayadelen'e, illüstrasyonlarıyla kitaba hayat veren Esma Uzunoğlu'na ve bu kitabın sizlerle buluşmasına katkı sağlayan bütün SGDD-ASAM çalışanlarına teşekkür ederiz.

2016'dan bu yana merkezimizdeki çalışmalarımızı sürdürmemizi mümkün kılan Alman Uluslararası İşbirliği Kurumu (GİZ)'e desteklerinden ötürü çok teşekkür ederiz.

...Ve belki de en büyük teşekkür bu kitaba hayat veren, tariflerini ve hikâyelerini bizimle içtenlikle paylaşan tüm kadınlara... Türkiye, Suriye, Irak ve Yemen mutfağından birbirinden lezzetli ve özgün yemek tarifleri ile birlikte yaşamı mümkün kılan o güçlü kadınlara ne kadar teşekkür etsek az. Paylaştığımız zamanlar, tarifler ve hikâyeler, yemeklerimizin lezzetiyle ağzımızda bir damak tadı, belleğimizde unutamayacağımız anılar bıraktı.

Bu kitabı okurken önceki nesillerden bizlere aktarılan yemek tariflerini öğrenmenin ve belki deneyecek olmanın yanı sıra, bu yemekler yapılırken atılan kahkahayı, dökülen gözyaşını, sevdikleriyle oturulan sofralarda yaşanan güven ve sıcaklık duygusunu da hissedebilmeniz dileğiyle...

Sığınmacılar ve Göçmenlerle Dayanışma Derneği (SGDD-ASAM) - Ankara Toplum Merkezi

Tarifleri ile Katkı Sağlayan Kadınlar

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.

Bu kitabı okurken...

Bu kitap, daha önce karşılaştığınız ve kullandığınız yemek kitaplarından ve internette sıklıkla başvurduğunuz tariflerden farklı bir yapıya sahip.

Bu kitapta yer alan tarifler, "*Mutfakta Kim Var?*" adlı tanışma atölyelerine katılan kadınların atölyelerde anlattıkları halleriyle yazıya aktarıldı. Bu nedenle atölyede ben diliyle anlattıkları tarifler, yazıya da aynı şekilde geçirildi. Kadınların tariflerini onların anlattıkları haliyle muhafaza etmek isteyince tariflerin kimisinde gram ve kilogram gibi ölçüleri görecek kimisinde ise göz kararı ifadesine denk gelecekseniz.

Sayfalarda tariflerin dışında küçük kutular göreceksiniz. Bu kutular içinde yer alan ifadeler "*Ben Bir Yiyecek-Yemek Olsam*" adlı oyunda kadınların kendilerini benzettikleri yiyecek ve yemekleri anlatıyor. Kimimiz nar ekşisi, kimimiz çikolata, kimimiz ekmek, kimimiz kahve, kimimiz revani...

Bazı sayfalarda tariflerin yanında karekodlar göreceksiniz. Bu karekodlarla, "*Ağız Tadı*", "*El Lezzeti*" ve "*Doyuran Koku*" Dijital Hikâye Anlatımı Atölyelerine katılarak yemeklerini mutfakta yaparken hikâyelerini anlatan ve dijital hale getiren kadınların dijital hikâyesine ulaşabilirsiniz.

Bu kitapta yer alan tarifler, onları anlatan kadınların geride bıraktıkları hayatlarına dair akıllarında ve yüreklerinde kalanların izlerini taşıyor. Aynı coğrafyada bazen farklı bazense benzer hayatlar süren bu kadınların anlattıklarından oluşan bu kitabı okurken aynı yemeğin farklı versiyonlarıyla da karşılaşacaksınız. Yemeklerin isimleri aynı ama malzemeleri, pişirme şekli ve sunumu farklı. Her tarif, eşsiz bir lezzet sunuyor; bizi bir sofranın etrafında bir araya getiriyor, paylaşmanın önemini ve birbirini anlamaya özlemi yeniden hatırlatıyor.

Atölyeler

BİRLİKTE MUTFAKTA I:
Ağız Tadı Dijital Hikâye Anlatımı Atölyesi
https://vimeo.com/showcase/7589016

BİRLİKTE MUTFAKTA II:
El Lezzeti Dijital Hikâye Anlatımı Atölyesi
https://vimeo.com/showcase/7588960

BİRLİKTE MUTFAKTA III:
Doyuran Koku Dijital Hikâye Anlatımı Atölyesi
https://vimeo.com/showcase/7588953

ÇORBALAR

BEYZANUR'UN TERBİYELİ TAVUK ÇORBASI

Beyzanur K.

MALZEMELER

- 1 bütün tavuk
- 1 çay bardağı tel şehriye
- 1 adet yumurta
- 1 adet limon
- 2 diş sarımsak
- 2 kaşık un
- 1 kaşık pul biber
- 2 kaşık yağ
- Tavuğun suyuna göre su

Bu yemeği teyzem Fatma'dan öğrendim.

Bu yemek, Türkiye'de ve Arnavutluk'ta yapılır.

Bu yemek, hastalık durumunda, aile toplantılarında ve düğünlerde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Terbiyeli tavuk çorbası olurdum.

Çünkü...
Eğitim ve adap mutfakta başlar, diğer şeyler sonra gelir.

YAPILIŞI

Bütün tavuğu güzelce yıkar, derin bir tencerede haşlarım. İyice pişen tavuğu yayvan bir tabağa alıp halen kaynamakta olan tavuk suyuna göz kararı su eklerim. Tavuğun suyu tekrar kaynadıktan sonra içine tel şehriyeleri koyarak, biraz özleşmeye bırakırım. Özleştikten sonra içine sarımsağı rendelerim. Yumurta sarısı, un ve limonu birlikte çırptıktan sonra kaynamakta olan çorbaya yavaş yavaş ilave ederim. Bir yandan da pul biber ve yağı birlikte kızdırırım. Çorba tekrar kaynamaya başladığında ocağın altını kapatırım. Çorbayı kaselere servis ettikten sonra kızdırmış olduğum yağı da üzerlerinde gezdirip sıcak bir şekilde servis ederim.

Afiyet olsun.

BEYZANUR'UN DİJİTAL HİKÂYESİ

BURCU'NUN PANCAR ÇORBASI

Burcu Ş.

MALZEMELER

- 1 bağ kara lahana
- 1 kase kuru fasulye ya da barbunya
- 1 kase kırık mısır
- 1 adet kuru soğan
- ½ bardak kadar ince mısır unu
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- Alabildiği kadar su
- Tuz
- Kırmızı pul biber

Bu yemeği babaannem Mediha'dan öğrendim.

Bu yemek, Türkiye'de Karadeniz yöresinde Giresun'da yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır. Ama ben babaanneme her gittiğimde, aile her toplandığında, mevsime de bağlı olarak bu yemek, hazır olurdu, bir de babaannemin dibleği (toprak sacı).

Ben bir yiyecek olsam...
Nar ekşisi olurdum.

Çünkü...
Hem ekşiyim, hem de tatlıyım. İçine girdiğim yemeklere lezzet veririm. Nar gibi şahane bir bitkiden yapılırım. Ancak meşakkatli bir süreçle kıvamlı bir sos haline gelebilir nar ekşisi.

YAPILIŞI

Bir akşam önceden kırık mısırı ve fasulyeyi ayrı ayrı kaselerde ıslatırım. Kırık mısırı ve fasulyeyi sabah ayrı ayrı minik tencerelerde birer taşım kaynatıp diğer malzemeleri hazırlayana kadar sıcak suyun içinde bekletirim. Öncelikle kara lahanaları kaynar suya batırıp yumuşatırım. Lahananın renkleri çok dönmeden kenara alır, kalın damarları çıkardıktan sonra ince ince doğrarım. Bir tencerede tereyağı ile ince doğranmış soğanları kavururum. Üstüne mısır ununu ekleyip biraz daha kavurmaya devam ederim. Kavurduktan sonra üzerine kaynar su ve tuz ekleyerek karıştırırım. Mısır ve fasulyeyi (veya barbunyayı) süzdükten sonra tencereye ekleyip kaynayana kadar karıştırırım. Kıvamını aldığında ocağın altını kapatırım. Servis edileceği zaman üstüne kırmızı pul biber eklerim.

Afiyet olsun.

EBRU'NUN YOĞURT ÇORBASI

Ebru Y.

Bu yemeği annem Selma'dan öğrendim.

Bu yemek, Ankara'da yapılır.

Bu yemek, bayramlarda yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
İçli Köfte olurdum.

Çünkü...
İster haşlanır, ister kızartılırım. Tadıma doyum olmaz. İçim cevizli, kıymalı, bazen acılı... Sıcağım ve besleyici bir yemeğim. İnce dokunuşlarla daha da lezzetli olabilirim.

MALZEMELER

- 1 su bardağı haşlanmış yarma
- 2 su bardağı süzme yoğurt
- 1 yumurta
- 2 yemek kaşığı un
- 2 adet küçük boy soğan (arpacık)
- Yarım patlıcan
- 1 yemek kaşığı nane
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- Tuz
- Pul biber
- Su
- Zeytinyağı

YAPILIŞI

İlk önce yarmayı haşlarım. Bir tencereye süzme yoğurdu, yumurtayı ve unu ekleyip karıştırırım. Üzerine su ekleyip özleştiririm. Ocağın altını yakıp kaynayana kadar karıştırırım. Patlıcanı parmak uzunluğunda dilimlere ayırıp alacalı şekilde doğrarım, soğanı da doğrarım ve yarma ile birlikte tencereye eklerim. 20-30 dakika soğanlar pişene kadar beklerim. Sosu için, 2 yemek kaşığı tereyağı ve birazcık da zeytinyağını kızdırıp nane ekledikten sonra kaynayan çorbamın üzerine dökerim, çorbam hazır.

Afiyet olsun.

EBRU'NUN DİJİTAL HİKÂYESİ

FADİK'İN YOĞURT ÇORBASI

Fadik U.

Bu yemeği herkes bilir ama ben bu tarifi lojmanda otururken Erzurumlu bir komşumdan öğrendim. Tokatlı bir arkadaşının yaptığı bir yemekmiş.

Bu yemek, Türkiye'de Erzurum'da yapılır.

Bu yemek, misafire yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
İçli köfte olurdum.

Çünkü...
İçli köfte gibi herkesin yapamadığı, sabır gerektiren, uzun işleri severim.
İçli köfte gibi içli ve dolu bir insanım.

MALZEMELER

- 2 su bardağı haşlanmış yarma
- 4 su bardağı ev yoğurdu
- 1 adet yumurta
- 1 kaşık un
- 100 gr kadar yağsız kıyma
- Çok az karabiber
- 2 kaşık yağ
- 1 kaşık tuz
- 3 kaşık aşotu (Ben bazen Erzurum'a özgü aş otunu bulamıyorum onun yerine nane kullanıyorum)

YAPILIŞI

Önce yarmayı haşlarım. Yoğurdu bir yumurta ve bir kaşık un ile terbiyeler ve karıştırırım. Daha sonra yoğurdun içine yarmayı ekleyip kaynatırım. Bu yemeğin farklı yanı, içinde köftelerin olmasıdır. Biraz karabiber ile yağsız kıymayı yoğurup minik minik köfteler yaptıktan sonra tavada biraz yağ ile kızartırım. Kaynayan çorbanın içine köfteleri atar biraz daha kaynamaya bırakırım. Çorba kaynarken Erzurum'un meşhur "aş otu" denilen bir otu var onu da çorbaya eklerim. Değişik bir aroması var bu otun. Çorbaya değişik bir tat verir. Yapana kolay gelsin.

Afiyet olsun.

GÜLER'İN EKŞİLİ KARALAHANA ÇORBASI

Güler T.

MALZEMELER

- 1 demet karalahana
- İç yağı
- ½ kg barbunya
- 2 diş sarımsak
- 2 kaşık mısır unu
- 2 kaşık tereyağı
- Limon

YAPILIŞI

Barbunyayı bir önceki akşamdan suda ıslatıp ertesi gün haşlarım. Karalahanayı küçük küçük doğradıktan sonra haşlarım. Tüm malzemeleri birlikte pişirdikten sonra üzerine limon sıkarak servis yaparım.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Karadeniz yöresinde, Rize ve Artvin'de yapılır.

Bu yemek, her öğün yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Nar olurdum.

Çünkü...
Hem nar gibi toplu, hem de nar gibi dağınığım.

HATİCE'NİN ARABAŞI ÇORBASI

Hatice B.

MALZEMELER

- Tencere
- Tepsi
- 1 adet tavuk
- 1 adet soğan
- 2 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 lt su
- 10 kaşık un
- 1 kaşık tuz

YAPILIŞI

Hamuru için önce tencereye su koyar, kaynatırım. Unu çırparak kaynar suda tuzla beraber kaynatırım. Hamur piştikten sonra tepsiye döker soğumaya bırakırım. Soğuyana kadar çorbasını yaparım.Çorbası için önce tavuğumu yıkar kaynatırım. Sonra unu kavurup tavuğun suyuna karıştırırım. Tavuğu küçük parçalar haline getiririm. İçine katarım. Tekrar tavada yağ ve biber salçası yakıp içine katarım. Hamuru çorba ile birlikte servis ederim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annem Sırma'dan ve kayınvalidemden öğrendim.

Bu yemek, Sungurlu Çorum'da yapılır.

Bu yemek, kış mevsiminde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
İftar sofrası olurdum.

Çünkü...
Arkadaşlarım, akrabalarım çok olduğu için çeşit çeşit yemek yapıp birlikte yemeyi seviyorum. Bereketli sofralarım olur benim, yaptığım yemekleri sevdiklerimle paylaştıkça çok mutlu oluyorum.

HATİCE'NİN ÇİÇEK BAMYA ÇORBASI

[DÜĞÜN YEMEĞİ]

Hatice Y.

Bu yemeği annem Güler'den öğrendim.

Bu yemek, Türkiye'de Konya'da yapılır.

Bu yemek, düğünlerde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Ekmek olurdum.

Çünkü...
Vazgeçilmesi zor bir yiyecektir, her şeyin yanında yenir.

MALZEMELER

- 2 adet kuru soğan (büyük boy)
- 6 yemek kaşığı ayçiçek yağı
- 2 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 300 gr dana eti
- 150 gr çiçek bamya (kurutulmuş)
- 1.5 lt su
- 2 yemek kaşığı sıkılmış taze limon suyu
- 1 çay kaşığı tuz

YAPILIŞI

Dana etini kuşbaşı büyüklüğünde doğrarım. İpe dizili kurutulmuş çiçek bamyalarını temiz bir bez içinde ovalayarak dikenlerinin dökülmesini sağlarım. Kuru soğanı yemeklik şeklinde doğrarım. Derin bir tencerede ayçiçek yağının yarısını kızdırırım. Kuşbaşı doğradığım dana etini tencereye alıp hafif bir renk alana kadar kavururum. Kavrulan etlere çorbanın yapımında kullanacağım suyu katarım. Dana etini yumuşayana kadar pişiririm. Et suyunun berrak olması için yüzeye çıkan et köpüklerini bir kevgir yardımıyla alırım.

Kurutulmuş bamyaları ayrı bir tencerede üzerini geçecek kadar su ve limon suyu ilavesiyle kısa bir süre haşlarım. Suyunu süzdüğüm bamyaların iplerini çıkartırım. Haşlanan etleri bir kevgir yardımıyla çıkartarak temiz bir bardağa alırım. Et suyunu bir süzgeç yardımıyla süzdükten sonra bir kenarda bekletirim. Büyük boy bir tencerede kalan ayçiçek yağını kızdırırım. Küçük parçalar halinde doğradığım kuru soğanı hafif bir renk alana kadar kavururum. Domates salçasını katıp kavurma işlemini 2-3 dakika kadar sürdürürüm. Haşlanmış kuşbaşı dana etlerini ilave ederek soğanlarla birlikte kavururum.

Yaklaşık bir litre kadar kalan süzdüğüm et suyunu tencereye aktarırım. Kaynamaya başlayan et suyuna kısa bir süre haşladığım çiçek bamyaları katarım.

Tuz ve taze sıkılmış limon suyu kattığım etli bamya çorbasını kısık ateşte 20- 25 dakika pişirdikten sonra 10- 15 dakika kadar dinlendirip sevdiklerimle paylaşırım.

Afiyet olsun.

HÜLYA'NIN BAMYA ÇORBASI

Hülya Ü.

MALZEMELER

- 250 gr kurutulmuş çiçek bamya
- 200 gr kuşbaşı kuzu eti
- 3 adet soğan
- Yarım limon
- 2 kaşık domates salçası
- 1 kaşık biber salçası

YAPILIŞI

İlk önce etimi düdüklü tencerede haşlarım. Başka bir tencerede de yarım limon suyu ile çiçek bamyalarımı haşlarım. Haşlanan bamyamı süzerim. Diğer bir tencerede doğranmış soğanlarımı, domates ve biber salçalarımla birlikte kavururum. Üzerine etimi ve bamyamı ekleyerek çorba kıvamına gelene kadar sıcak su koyarım. 15-20 dakika kaynattıktan sonra bamya çorbam hazır.

Afiyet olsun.

Bu yemeği babaannem Dudu'dan öğrendim.

Bu yemek, Çorum'da yapılır.

Bu yemek, kış mevsiminde, aile arasında yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Patates cipsi olurdum.

Çünkü...
Patates cipsi gibi her an, her zaman, her yerdeyim.

LEYLA'NIN TARHANA ÇORBASI

Leyla T.

MALZEMELER

- 5 kg süzme yoğurt
- 2 kg yarma (kırık buğday)
- 3 yumurta
- Göz kararı tuz
- Sıvı yağ
- Tereyağı

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri karıştırıp bir gün bekletirim. Ertesi gün sabah saati en çok güneş alan yerde bir bez üzerine sererim. Tarhana kıtır kıtır olana kadar orada bekletirim. Sonra bir bez torba içinde serin bir yere koyarım. Çorbası için önceki akşamdan istenen miktarda tarhana ve nohutu suya ıslarım. Islanan tarhanayı elle ufalarım. Ayrı bir kapta nohut ve tarhana miktarına göre yoğurdu çırparım. Ayrandan biraz koyu bir kıvam yakalamam gerekiyor. Bir tencereye ayranı, tarhanayı ve nohutu alırım. Arzuya göre iki diş sarımsak da eklenebilir. Tuzunu kontrol ederim. Kaynayana kadar karıştırırım. Kaynayınca kısık ateşte 20-30 dakika daha pişirirken küçük bir tavada sıvı yağ veya tereyağını kızdırırım. İçine iki tatlı kaşığı nane konup kavururum. Çorbanın altını kapattıktan sonra yağlı naneyi ekleyip tekrar karıştırırım. Ağzı kapalı halde bir süre dinlenmeye bırakırım.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annem Nergis'ten öğrendim. Annem de annesi Pamuk'tan öğrenmişti.

Bu yemek, Çorum Serik-Çakallı köyünde yapılır.

Bu yemek, diğer tarhana yemeklerinden farklı olduğu için özel misafirlerime yaparım.

Ben bir yiyecek olsam...
Ev yapımı salatalık turşusu olurdum.

Çünkü...
Turşu yapımı emek ve sabır gerektiren bir şey. Ama olgunlaştığında da damakları şenlendiririm.

LEYLA'NIN DİJİTAL HİKÂYESİ

RUQAYA'NIN DÜĞÜN ÇORBASI

Ruqaya A.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Irak'ta yapılır.

Bu yemek, düğünlerde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Baklava olurdum.

Çünkü...
Ben baklava gibi tatlı, temiz ve düzenliyim.

MALZEMELER

- ½ kg iri bulgur
- 1 bardak nohut
- 1 bardak kuru fasulye
- 1 kg dana eti
- Kuyruk yağı
- 3 adet soğan
- ½ kg domates salçası
- Domates
- Katı yağ
- Tuz
- Karabiber

YAPILIŞI

Eti nohutla bir tencerede haşlarım. Ayrı bir tencerede soğanı kavururum. Kavurduktan sonra içine iri bulguru, kuru fasulyeyi eklerim ve bütün bu malzemeleri et tenceresine koyup üzerine domatesi, domates salçasını, tuzunu ve karabiberini de ekler pişiririm.

Afiyet olsun.

SOLMAZ'IN ARABAŞI ÇORBASI

Solmaz K.

Bu yemeği anneannem Zöhre'den öğrendim.

Bu yemek, Yozgat'ta yapılır.

Bu yemek, yılbaşı, bayram gibi özel günlerde, davetlerde ve kış mevsiminde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Tatlı olurdum.

Çünkü...
Gülmeyi severim, tatlı biriyim.

MALZEMELER

- 1 tane tavuk
- 2 kaşık salça
- Karabiber
- Limon
- 3 kaşık kavrulmuş un
- 3 kaşık yoğurt
- 5 su bardağı un
- 10 su bardağı su
- Tuz

YAPILIŞI

Bir tencereye kaynaması için suyu koyarım. Kaynamakta olan suya tuz atarım. Derin bir kasede un ve suyu karıştırır, tencereye eklerim. Hamur kaynayana kadar devamlı karıştırırım. Pişen hamuru sinilere boşaltarak soğumaya bırakırım. Çorbası için yağ ile salçayı kavururum. Tavuk suyu ve kavrulmuş unu tencereye ilave edip baharat ve tuz da koyduktan sonra kaynamaya bırakırım.

Afiyet olsun.

ZEYNEP'İN ARABAŞI ÇORBASI

Zeynep T.

MALZEMELER

- Tavuk eti (Kaz veya hindi eti ile de yapılabilir)
- 1 yemek kaşığı salça
- Pul biber
- 1,5 yemek kaşığı tereyağı
- 2 kaşık kavrulmuş un
- 1 lt su
- 10 yemek kaşığı un
- Tuz

YAPILIŞI

Un, su ve tuz ile hamurumu hazırlarım. Tavuğu haşlarım. Haşlanmış olan tavuk suyuna kavrulmuş unu özeyip katarak pişiririm. Piştikçe un kokusu kalmaz. Bir tavaya yağı, salçayı ve baharatı koyar kızdırırım. Kaynayan çorbanın içine sos olarak ilave ederim. Son olarak da hamuru çorbaya eklerim, servise hazır.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annem Dürdaniye'den öğrendim. Annem de annesinden öğrenmiş. Geçmişten gelen bir yemektir.

Bu yemek, Yozgat'ta yapılır. Türk mutfağının İç Anadolu'ya özgü çorbasıdır. Yozgat'tan etrafındaki illere yayılmıştır.

Bu yemek, her zaman yapılır ama kış aylarında daha çok yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Un olurdum.

Çünkü...
Un her şeyde kullanılır ve doyurucudur. İşte ben de un gibi herkesi doyurmayı severim. Ben olmazsam bizim evde karınlar doymaz.

ZUHAL'İN ÇEMEN ÇORBASI

Zuhal E.

MALZEMELER

- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yumurta
- 1 avuç kadar kıyma
- 1 domates
- 3-4 adet biber
- 1,5 yemek kaşığı biber salçası
- Karabiber
- Pul biber
- 1 yemek kaşığı sarı çemen tozu
- 2,5 kaşık un
- Nane
- Maydanoz (incecik kıyılmış)
- 3- 4 diş sarımsak
- Tuz

YAPILIŞI

Bir tavada tereyağımı eritip içine yumurtayı kırarım. Piştikten sonra kaşıkla yumurtayı parçalarım. Pişirirken karıştırırsam yumurta parça parça olmaz. İstediğim, çorbada görülecek irilikte parçalar elde etmek.

Tencerede kıymayı kavururum. Bu arada domates ve biberleri ince ince kıyarım. Kavurduğum kıymayı içine eklerim. Biber salçası, pul biber ve karabiberi de ilave edip hepsini birlikte biraz daha kavururum ve pişmiş olan yumurta parçalarını ilave ederim. Üzerine 6-7 bardak soğuk su ekleyip kaynamaya bırakırım. Bu arada çemen tozu ile unu az su ilave ederek karıştırırım. Homojen bir karışım olmalı. Bunu kaynayan suya eklerim. Çorba çok sulu değil hafif kıvamlı olmalı. Karışıma naneyi, ince kıyılmış maydanozları, sarımsakları ve tuzumu eklerim. Çemen fazla olursa çorba acı oluyor, bu yüzden çemeni az koyarım.

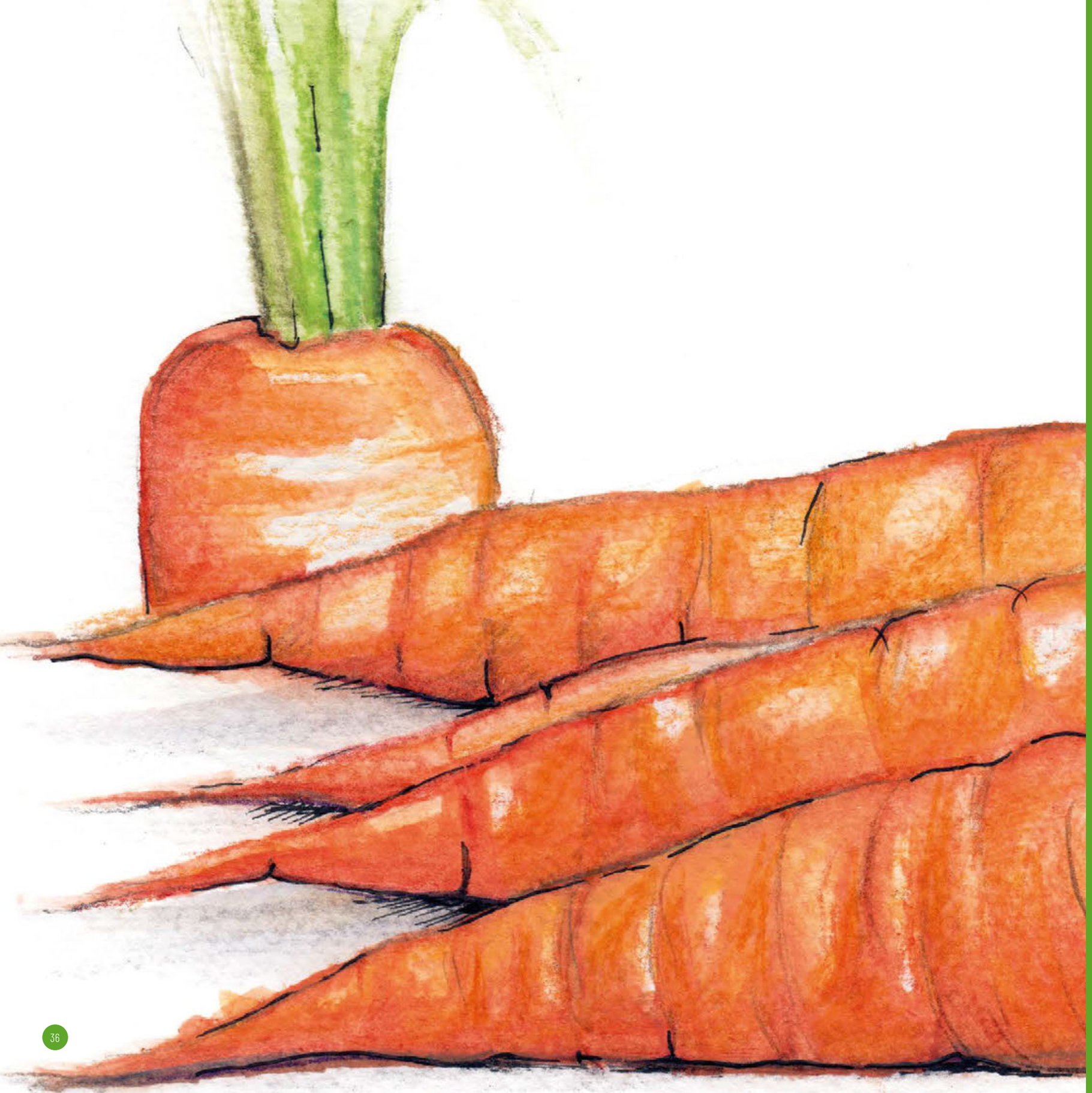
Afiyet olsun.

Bu yemeği kendim öğrendim. Bu yemek, Türkiye'nin Adıyaman kentinde yapılır.

Bu yemek, Ramazan ayında ve özel misafir ağırlandığında yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Çay olurdum.

Çünkü...
Çay gibi sohbetlerin vazgeçilmeziyim. Güzel demlenirsem tatlı, güzel demlenmezsem acı olurum. Sohbet sıcak değil ise tadım olmaz.



MEZELER VE SALATALAR

AMAL'IN TURŞUSU

Amal E.

MALZEMELER

- ½ kg salatalık
- ½ kg yer elması
- ½ kg yeşil elma
- ½ kg lahana
- ½ kg karnabahar
- ¼ kg havuç
- ½ kg zeytin
- Acem sarımsağı (isteğe bağlı)
- Yeşil domates (isteğe bağlı)
- Acı yeşil biber (isteğe bağlı)
- Beyaz sirke ya da elma sirkesi
- Tuz
- Turşu baharatı
- Şeker

YAPILIŞI

Sebzeleri istediğim gibi doğrar ve bir gece önceden tuzlu suda bekletirim. Üzerinde tuz kalmaması için sebzeleri iyice yıkayıp bir kavanoza yerleştiririm. Her iki buçuk bardak su için bir bardak sirke ekleyip, bir kaşık dolusu baharat ve şeker ilave ederim. Olgunlaşmış zeytini alıp kavanoza eklerim. Her tazelemede turşunun ölçüsüne göre suyuna sirke, şeker ve tuz eklerim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annem Hadira'dan öğrendim.

Bu yemek, Irak'ta, daha çok Musul kentinde yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Turşu olurdum.

Çünkü...
Hayatım turşu gibi karışık, içinde acı, tatlı, neşe, keder var. Turşu da tuzla şekerin, ekşi ile tatlının karışımı ya, tıpkı Iraklı ve Suriyeli insanların hayatı gibi.

AMAL'IN BATRAŞI

[ALİNAZİK KEBABI]

Amal F.

MALZEMELER

- 1 kg patlıcan
- 5 kaşık yoğurt
- 6 kaşık tahin
- 3 diş sarımsak
- ½ kilogram kıyma
- 10 adet ceviz
- 10 adet badem
- Bir kaç dal maydanoz
- 4 kaşık domates salçası
- 2 kaşık sıvı yağ

YAPILIŞI

Önce patlıcanları közler, sonra soyup çok ince bir şekilde doğrarım. Patlıcanları, yoğurt ve tahin, sarımsak ve tuzla karıştırıp büyük bir tabağa alırım. Ceviz ve bademi yağda kavurur, kıyma tuz ve karabiberi ekleyip biraz daha kavrulmasını beklerim. Ayrı bir tavada salça ile yağı biraz kızdırıp içine biraz su ekleyip kaynatırım. Salçalı sosu, patlıcanlı karışıma ekleyip üzerini kıyma, ceviz, badem ve maydanoz ile süsleyerek servis ederim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annem Siham'dan öğrendim.

Bu yemek, Suriye'nin Hama kentinde yapılır.

Bu yemek, davetlerde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Süt olurdum.

Çünkü...
Kalbim süt gibi beyazdır. Süt hızlı kaynar, ben de kimsenin kalbini kırmadan çabuk sinirlenir çabuk sakinleşirim.

AYŞE'NİN NOHUT FETESİ

Ayşe H.

Bu yemeği annem Azize'den öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır.

MALZEMELER

- 1 bardak nohut
- 6 tane badem
- 6 adet ceviz
- 3 adet lavaş
- 1 çay bardağı tahin
- 1 bardak yoğurt
- 2 diş sarımsak
- ½ limon

YAPILIŞI

Yoğurdu, tahini ve sarımsağı karıştırırım. Üzerine biraz limon sıkar haşlanmış nohutu ilave ederim. Hazırladığım bu karışımın içine biraz nohut suyu eklerim. Karışıma kızarttığım lavaş ekmeklerini de koyup üzerinde hakiki zeytinyağını gezdiririm.

Afiyet olsun.

FATİN'İN PATATES KÖFTESİ

Fatin M.

Bu yemeği annem Selima'dan öğrendim.

Bu yemek, Irak'ta yapılır.

Bu yemek, akşam yemeği olarak yenir.

Ben bir yiyecek olsam...
Helva olurdum.

Çünkü...
Kendimi hiç helvaya benzeteceğimi düşünmezdim.Basit şeylerden oluşur helva ama ateş değmeyecek helvaya.Helva kısık ateş ister. Sakin kişiliğim var. Ben yalnızlığı severim ama insanlar da beni seviyor. Ben insanların güzel gününde de kötü gününde de yanında olurum. Sakinliği hayatın ateşi varken seviyorum.

MALZEMELER

- 5 orta boy patates (haşlanmış)
- 3 yemek kaşığı nişasta
- 1 yemek kaşığı tuz
- ½ kg kıyma
- ½ demet maydanoz
- 2 adet soğan (doğranmış)
- Baharat (isteğe göre)

YAPILIŞI

Önce patatesi haşlarım sonra patatesi, tuz ve nişasta ile iyice karıştırarak yoğurur, bezelere ayırırım. Bezelere iç malzemesini doldurup istediğim gibi şekillendirip yağda kızartırım.

Afiyet olsun.

FATİN'İN PATLICAN SALATASI

Fatin M.

MALZEMELER

- 1 adet patlıcan (küp şeklinde kesilmiş)
- 1 adet domates (küp şeklinde kesilmiş)
- 1 adet biber (küp şeklinde kesilmiş)
- Ketçap (isteğe göre)
- Nar ekşisi (isteğe göre)

YAPILIŞI

Önce patlıcan ve biberi kızartırım. Sonra içine domates, ketçap ve nar ekşisini ilave edip karıştırır servis ederim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği gittiğim bir lokantadan öğrendim.

Bu yemek, Irak'ta yapılır.

Bu yemek, akşam yemeği olarak yenir.

Ben bir yiyecek olsam...
Helva olurdum.

Çünkü...
Kendimi helvaya benzeteceğimi hiç düşünmemiştim. Helvanın basit bir yapılışı vardır ama mesela kısık ateş ister. Sakin bir kişiliğim var tıpkı helva gibi. Ben yalnızlığı severim misal ama insanlar da benimle olmayı sever. Helva gibi, insanların iyi gününde de kötü gününde de yanında olurum

FATİN'İN MAKARNA SALATASI

Fatin M.

MALZEMELER

- Yarım paket makarna (haşlanmış)
- 250 gr tavuk göğsü (dilimlenmiş)
- 4 yemek kaşığı nohut (haşlanmış)
- Mayonez

YAPILIŞI

Haşladığım makarnayı, nohutu, dilimlediğim yağsız tavuk göğsü ve mayonez ile karıştırırım.

Afiyet olsun.

Bu yemeği gittiğim bir lokantadan öğrendim.

Bu yemek, Irak'ta yapılır.

Bu yemek, akşam yemeği olarak yenir.

Ben bir yiyecek olsam...
Helva olurdum.

Çünkü...
Kendimi hiç helvaya benzeteceğimi düşünmezdim.Basit şeylerden oluşur helva ama ateş değmeyecek helvaya. Helva kısık ateş ister. Sakin bir kişiliğim var. Ben yalnızlığı severim ama insanlar da beni seviyor. Ben insanların güzel gününde de kötü gününde de yanında olurum. Sakinliği hayatın ateşi varken seviyorum.

FATOŞ'UN MANTAR TURŞUSU

Fatoş S.

MALZEMELER

- 1 kaşık tuz
- 1 çay kaşığı limon tuzu
- Bebek mantar
- Sarımsak
- 1 çay kaşığı sirke

YAPILIŞI

Bebek mantarları toplarım. Su kaynatıp içine mantarları alırım. 5 dakika kaynattıktan sonra süzüp soğuk suya alarak şoklarım. Kavanoza mantarlarımı yerleştiririm. Üzerine diğer malzemelerimi de ilave ederim. 1 hafta beklettikten sonra yemeye hazır olur.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annem Semiha'dan öğrendim.

Bu yemek, Bolu'da yapılır.

Bu yemek, mantarın bol olduğu kış mevsiminde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Karışık kızartma olurdum.

Çünkü...
Kızartmanın yoğurtlusu da salçalısı da var. Ben de karışık kızartma gibi bazen aniden sinirlenip salçalı, bazen de aniden durulup yoğurtlu olurum.

GAMZE'NİN KEŞİ

Gamze G.

MALZEMELER

- 2 bardak süzme yoğurt (suyu alınmış katı halde)
- 1 çay bardağı un
- Yarım kaşık tuz
- 2-3 kaşık sıvı yağ
- Tava

YAPILIŞI

Tuz ile yoğurdu karıştırarak elimle yuvarlak şekiller halinde bölerim. Karışımı arkalı önlü una buladıktan sonra kızgın yağda kızartırım.

Afiyet olsun.

Bu yemeği babaannem Hanife'den öğrendim.

Bu yemek, Türkiye Bolu-Gerede'de yapılır.

Bu yemek, her öğün yenir.

Ben bir yiyecek olsam...
Trileçe tatlısı olurdum.

Çünkü...
Trileçenin keki gibi yumuşak kalpliyimdir. Çok duygusalım, gözyaşlarım gözlerimde her daim hazır bekler. Trileçenin sütü gibi kırılganımdır. Trileçe de narindir özenle yemezseniz parçalanır. Trileçe de benim gibi nezaket ister.

HAMİDE'NİN HATAY USULÜ ZEYTİN SALATASI

Hamide K.

MALZEMELER

- ½ kg kırma zeytin (Hatay'ın halhal zeytinlerinden olursa daha lezzetli olur.)
- 1 demet taze yeşil soğan
- 1 demet maydanoz
- 2-3 tane domates
- Yaş zahter (kekik)
- Kimyon
- Tuz
- Sumak
- Pul biber (isteğe göre)
- Hakiki nar ekşisi
- Hakiki zeytinyağı

YAPILIŞI

Yeşilliklerimi güzelce bir kapta bol suyla yıkadıktan sonra birazcık dinlenmeye bırakırım. Bir taraftan minik kırma zeytinlerimi çekirdeklerinden ayırırım. Bu biraz zaman alan, zahmetli bir iştir. Zeytin halhal değil de büyük ise doğrarım. Suyunu süzdüğüm yeşillikleri domatesle beraber geniş ve derin bir kapta ince ince doğrarım. Üzerine zeytinleri eklerim. Göz kararı baharatlarımı ilave ettikten sonra ekşi ve zeytinyağıyla birlikte hepsini karıştırırım.

Afiyet olsun.

Bu yemeği teyzemden öğrendim.
Teyzem de ninemden öğrenmiş.

Bu yemek, Hatay'da yapılır.

Bu yemek, kahvaltılarda yenir.

Ben bir yiyecek olsam...
Kısır olurdum.

Çünkü...
Hem bulgur gibi klasik bir yiyecek, hem de yeşillikler gibi taptaze biriyim. Kısır gibi ekşi de olurum bol acılı da. Beni oluşturan şeyler tıpkı kısır malzemeleri gibi bir araya geldiğinde ortaya harika bir lezzet çıkar. Kendimi, olumlu ve olumsuz yönlerim, zaaflarım ve güçlü yanlarımla bir bütün olarak görüyorum. Tıpkı kısır gibi.

İBTİSAM'IN BABAGANNUŞU

İbtisam A.

MALZEMELER

- 2 büyük boy patlıcan
- 3 kaşık tahin
- 5 kaşık yoğurt
- 2-3 damla limon suyu
- Pul biber

YAPILIŞI

Önce, büyük boy bir patlıcanı alıp közlüyorum. Közlediğim patlıcanın kabuğunu soyuyorum. Közlenmiş patlıcanları mutfak robotuna alıp üzerine biber, tahin, yoğurt ve limonu ekleyerek çırpıyorum. Sonra bir tabakta üzerine pul biber döküp servis ediyorum.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Irak'ta yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Etsiz ıspanak olurdum.

Çünkü...
Bizde ıspanak yemeği etsiz olmaz. Hayatımda en değer verdiklerim, çocuklarım. Çocuklarım yanımda değil, Irak'ta. Ben de onlar olmadan burada, etsiz ıspanak gibi eksiğim.

PINAR'IN SEBZELİ JÜLYEN SALATASI

Pınar U.

MALZEMELER

- 2 havuç
- 2 kabak
- Közlenmiş kırmızı biber
- Tane mısır
- 2 veya 3 adet limon
- Dereotu
- Salatalık turşusu

YAPILIŞI

Çiğ sebzeleri jülyen olarak doğrayıp haşlarım. Haşlanan sebzeler dişe gelecek kıvama geldiğinde üzerine dereotu doğrayıp limon sıkarak servis yaparım.

Afiyet olsun.

Bu yemeği halamdan öğrendim.

Bu yemek, her yerde yapılır.

Bu yemek, her zaman tüketilir. Ben et yemediğim için sık tüketiyorum.

Ben bir yiyecek olsam...
Sütlaç olurdum.

Çünkü...
Ana malzemem pirinçtir. Benden pilav da olur ama çok da tatlıyımdır. Tarçın aslında acı bir baharattır ama bana tat verir.

RUQAYA'NIN PANCAR TURŞUSU

Ruqaya A.

MALZEMELER

- 1 kg pancar
- 3 kg şalgam
- 7-8 diş sarımsak

YAPILIŞI

Önce şalgamı yıkarım. Doğranmış ve tuzlanmış halde iki gün bekletirim. İkinci günün akşamında pancarı biraz pişiririm. Ertesi gün sabah şalgam ile pancarı karıştırıp içine sarımsağı eklerim. Sonra su ve tuz ile beraber büyük bir kavanoza alıp bir hafta dinlenmeye bırakırım. Bir hafta sonra yemeye hazır olur.

Afiyet olsun.

Bu yemeği anneannemden öğrendim.

Bu yemek, Irak'ta yapılır.

Bu yemek, kış mevsiminde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Koyun yoğurdu olurdum.

Çünkü...
Koyun yoğurdu çok lezzetlidir tıpkı benim gibi. Benden iyisi yoktur. Bereketliyimdir de benden peynir ve kaymak üretilir.

SAMİA'NIN MEKDUSU

[ZEYTİNYAĞLI PATLICAN TURŞUSU]

Samia A.

MALZEMELER

- 5 kg küçük boy patlıcan (sadece yaz mevsimi sonunda toplanan patlıcanlar)
- 3 yemek kaşığı tuz
- 250 gr biber salçası
- 250 gr ceviz
- 3 diş sarımsak
- 500 gr sıvı yağ
- 500 gr zeytinyağı
- 1 küçük kaşık kimyon

Bu yemeği annem Hatice'den öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de yapılır.

Bu yemek, sonbahar mevsiminde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Ceviz olurdum.

Çünkü...
Her yemeğe eklenebilir. Cevizin şekli beyne benziyor ya ben de işte ailemin beyniyim.

YAPILIŞI

İlk önce patlıcanların sap kısmını kesip iyice yıkarım. Patlıcanları orta kısımlarından boylamasına biraz yararım. Sonra patlıcanları bir tencereye alıp üzerine su koyup biraz da tuz serperek kaynamasını beklerim. Kaynadıktan sonra 15 dakika soğumaya bırakırım. Soğuduktan sonra patlıcanları sudan çıkarıp büyük bir süzgece alırım. Patlıcanların tam süzülmesi için bir havlu yardımıyla üzerine ağır bir gereç koyup iki gün boyunca günde iki kez (sabah ve akşam) patlıcanların diğer kısımlarını çeviririm. İçi için, biber salçasını, sarımsağı, bir tutam kimyonu ve isteğe göre cevizi bir tabağa koyup karıştırırım. Yardığım patlıcanların iç kısmına bu karışımı doldurup cam bir şişeye dizerim, üzerine zeytinyağı dökerim. Ağzını kapatıp 4 gün soğuk bir yerde muhafaza ettikten sonra kahvaltılarda veya akşam yemeklerinde çıkarıp afiyetle yeriz.

Afiyet olsun.

SEVİM'İN SÜTLÜ BİBERİ

Sevim E.

MALZEMELER

- 1 tava ve kapak
- ½ su bardağı sıvı yağ
- ½ kg biber çeşidi (tatlı veya acı)
- ½ kg patlıcan
- 1 su bardağı süt
- 250 gr kaymak veya yarım kilogram krema
- Tuz (isteğe göre)
- Bıçak
- Tahta
- Kaşık

Bu yemeği anneannem Kadriye'den öğrendim.

Bu yemek, Selanik göçmenleri tarafından yapılır. Bu yemek, Yunanistan'da yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Elma olurdum.

Çünkü...
Elma, bir bütündür, derli topludur. Keserek de yesen, ısırarak da yesen hep tek bir parçadır. Çıtır çıtır ve sulu olduğu için ağızda güzel bir tat bırakır, insanın içini ferahlatır. Mide hazmına iyi gelir. Elmayı herkes sever, yanına alıp her yere rahatlıkla götürebilirsin ve sert olmasına rağmen çok tatlıdır.

YAPILIŞI

Biberlerin saplarını keserim. Kuşbaşı şeklinde irili ufaklı doğrarım. Patlıcanları alacalı bir şekilde soyar, dörde böler, irili ufaklı doğrarım. Bir tavaya yağ koyup patlıcan ve biberleri iyice kavururum. Pişmeden tuz eklerim. Biberler kavrulunca kaymak, krema ve sütü ilave ederim. Bir iki taşım kaynayınca yemeğimiz hazır olur. Ekmeği bandıra bandıra yerim.

Afiyet olsun.

SEVİM'İN DİJİTAL HİKÂYESİ

ŞENAY'IN TOKAT BATI

MALZEMELER

- 2 su bardağı yeşil mercimek
- 1 su bardağı kısırlık bulgur
- ½ bağ yeşil soğan
- 1 adet kuru soğan
- 1 bağ maydanoz
- 3 yemek kaşığı salça
- 1 bağ dereotu
- 1 tane domates
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızı biber
- 1 kase iri dövülmüş ceviz
- 1 tatlı kaşığı nane
- 1 adet limon
- Nar ekşisi
- Asma yaprağı

YAPILIŞI

Bir kase yeşil mercimeği 1 su bardağı düğürcükle (kısırlık bulgur) tencerede haşlarım. İçine salça ve su koyup inceltirim ve soğumaya bırakırım. İçine yeşil soğan, kuru soğan, maydanoz, dereotu ve 1 tane domatesi ince ince doğrayıp ilave ederim. Tuz, karabiber, kırmızı biber, ceviz ekleyip hazırlarım.

Afiyet olsun.

Şenay D.

Bu tarifi annem Güler'den öğrendim.

Bu yemek, Tokat, Türkiye'de yapılır.

Bu yemek, ikindi zamanı çayın yanında yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Su olurdum.

Çünkü...
Su hayattır, vazgeçilmezdir. Yemeksiz yaşarsın ama susuz yaşayamazsın. Benim ayağımı bastığım her yer su gibi duru olur. Çünkü dürüstlüğü severim. Su, her yerde derelerde akarken bile her şekle girer. Ben de girdiğim ortamlara uyum sağlar ve elimden geleni yaparak yaşamla birleştiririm.

ANA YEMEKLER

AHLAM'IN EKŞİLİ ŞALGAMI

MALZEMELER

- ½ kg şalgam
- Birkaç dal kereviz sapı (süsleme için)
- 1 kg kemikli et
- 1 bağ pazı
- 3 adet yeşil biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 kaşık nar ekşisi
- Pirinç unu

İç malzeme:

- 1 kg kıyma
- ½ kg soğan
- 1,5 kg ince bulgur

YAPILIŞI

Eti ateşe koyarım ve soğanları ince ince doğrarım. Karabiber, pazı, kereviz sapları, pirinç unu ve biraz su ile bütün malzemeler solana kadar pişiririm. Sonra şalgamı kare kare ya da dilim dilim doğrayıp eklerim. Kıymayı yapmak için ince ince doğranmış eti, ince ince doğranmış soğanı, biraz karabiber ve baharat ekleyerek ateşe koyarım. Pişene kadar bekler sonra ateşi kapatırım. İnce bulguru suda ıslatıp tuz ekleyerek 15 dakika bekletirim. Sonra elle yoğururum. Kıymayı bezelere ayırırım. Sonra köfte şeklini veririm. Bir tencereye kaynar su koyup ateşin üzerine koyarım. Sonra köfteleri kaynayan suya bırakırım. Su üzerinde yüzdüklerinde sudan çıkarırım. İkinci tencereye de geri kalan malzemeleri şalgam, kereviz sapları, biber, pazı, domates salçası, nar ekşisi, baharatı ve karabiberi eklerim, çorba kıvamına geldiğinde derin tabaklara döküp içine köfteleri koyarım.

Afiyet olsun.

Ahlam Z.

Bu tarifi anneannemden öğrendim.

Bu yemek, Irak'ın Musul kentinde yapılır.

Bu yemek, kışın yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Beyaz yumrulu yer mantarı olurdum.

Çünkü...
Çünkü onu elde etmek zordur. Belirli ve sınırlı yerlerde yetişir. Değeri yüksektir. Sadece değerli insanlara sunulur, belirli mevsimlerde yetişir (İlkbaharda). Gündüz ve gece eşit olduğunda, çiçekler açar, her yer yeşillenir ve hayat güzelleşir. Harika olur.

ALEV'İN TOPACI

[BULGUR KÖFTESİ]

Alev T.

Bu yemeği anneannemden öğrendim.

Bu yemek, Türkiye Kırıkkale'de yapılır.

Bu yemek, misafir ağırlandığında çayın yanında ikram edilir.

Ben bir yiyecek olsam...
Çay olurdum.

Çünkü...
Sıcak, güzel ve demini almış bir çay bütün yorgunluğunu alıp götüren, ferahlatan, içini ısıtan bir içecek... Ama çayı çok beklettiğinde acır. Çay bana dost sohbetlerini anımsatır.

MALZEMELER

- ✔ Aslında soku denilen içi oyuk taş tokmak ile dövülerek yapılır.
- ✔ 3 su bardağı düğür (ince bulgur)
- ✔ ½ kilogram tavuk eti (orijinali kırmızı etle yapılır.)
- ✔ 1 kaşık toz biber (pul biber)
- ✔ 1 kaşık feslikan (kuru fesleğen)
- ✔ 1 kaşık karabiber
- ✔ ½ demet maydanoz
- ✔ 1 kaşık kekik (isteğe göre)

YAPILIŞI

Düğürü (ince bulgur) bir kabın içine alırım. Doğranmış eti ilave ederim. Baharatları ekleyip biraz su dökerim. Elle sıkılacak kıvama geldiğinde avuç içi büyüklüğünde yuvarlarım. Tavada ya da közde pişiririm. Bahçeli bir evim olmadığı için soku yerine geniş bir leğen veya kap içinde tokmakla ya da elle sıkıp döverek de bu yemeği yapabilirim.

Afiyet olsun.

AMAL'IN BÜRYANİSİ

Amal H.

Bu yemeği annem Zübeyde'den öğrendim.

Bu yemek, Irak / Telafer'de yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Salata olurdum.

Çünkü...
Hayatım değişiken. Bir gün mutluyum, bir gün üzüntülüyüm.Bir günü tatlı, bir günü ekşi. Bazı insanlar beni seviyor, bazı insanlar sevmiyor. Ama çoğu seviyor. Çünkü kalbim beyazdır. Salata gibi.

MALZEMELER

- ✔ 2 bardak pirinç
- ✔ 1 bardak tel şehriye
- ✔ ½ kg tavuk ya da et

Harcı:

- ✔ Yer fıstığı ya da badem
- ✔ Kuru üzüm
- ✔ Havuç
- ✔ Patates
- ✔ Bezelye
- ✔ 1 tavuk bulyon
- ✔ Büryani baharatı
- ✔ Karabiber
- ✔ Tuz

YAPILIŞI

İlk önce eti ya da tavuğu haşlarım. Tuzu ve karabiberi ilave ederim. Aynı zamanda yer fıstığını, kuru üzümü ve patatesi kızartırım. Ayrıca bezelyeyi ve havucu haşlarım. Sonra tel şehriyeye biraz tuz ekleyerek kavurup biraz su ekleyip pişiririm. Ardından pirinci pişirmek için önce biraz sıvı yağ ile biraz tuz eklerim. Sonra suyu kaynamadan tavuk bulyonu, karabiberi ve büryani baharatını katarak içine eklerim. Pilav olduktan sonra, üzerine tel şehriyeyi, yer fıstığını, kuru üzümü, patatesi, bezelyeyi, havucu ister kat kat dizerek, ister pilavla karıştırarak servis ederim.

Afiyet olsun.

AMAL'IN DİJİTAL HİKÂYESİ

ASMAA'NIN ŞİŞ BÖREĞİ

Asmaa D.

Bu yemeği annem Cemile'den öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de yapılır.

Bu yemek, kutlamalarda yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Çorba olurdum.

Çünkü...
Ramazan sofralarında nasıl çorba eksik olmazsa ben de sevdiklerim için vazgeçilmez biriyimdir.

MALZEMELER

Hamuru için

- 4 bardak un
- 1 küçük kaşık tuz
- 1.5 bardak su
- ¼ bardağı geçmeyecek kadar sıvı yağ

Sosları İçin:

- 2 kg yoğurt
- 3 kaşık nişasta
- 3 diş sarımsak
- 1 büyük kaşık margarin

İçi İçin:

- Soğan
- ¼ kg kıyma
- Bir tutam tuz
- Bir tutam yenibahar
- Bir tutam karabiber

YAPILIŞI

Öncelikle hamuru yoğururum. Hamur hazır olduktan sonra iç malzemesini hazırlarım. Soğanı doğrayıp et ve baharat ile kavurur, soğumasını beklerim. Bu arada hamurumu açıp yuvarlak parçalar elde ederim. Hamurlara iç harcımı doldurup kapatırım. Bir tencerede yoğurt, nişasta ve tuzu karıştırıp kaynamasını beklerim. Kaynamaya başladığında yaptığım hamurları içine atarım. Hamurlar piştiğinde margarinde sarımsağı kavurup ilave ederim.

Afiyet olsun.

ASMAA'NIN DİJİTAL HİKÂYESİ

AYŞE'NİN FİRİKE PİLAVI

Ayşe H.

Bu yemeği annem Azize'den öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de yapılır.

Bu yemeği ilk kez, kardeşlerimi yemeğe davet ettiğimde yapmıştım. Hayatlarımız çok değişti, o zamandan beri aynı tadı bulamıyorum. Oradaki (Suriye'deki) firike ile aynı tatta değil buradaki.

MALZEMELER

- 1 kg firike pilavı
- 1 kg baldo pirinç
- 4 kg kuşbaşı et
- ½ kg kuyruk yağı
- Sarı yağ (bir tür tereyağı)
- Baharat
- Badem
- Çam fıstığı
- Kaju

YAPILIŞI

Eti pişiririm. Sonra pirinci pişiririm. Aynı zamanda firikeyi pişiririm. Sonra bütün kuruyemişleri yağda kızartıp en son pirinç ve firikeyi tabağa koyup üzerine bütün kuruyemişleri ve harcı eklerim.

Afiyet olsun.

AYŞE'NİN PATATES TEPSİSİ

[KREMALI PATATES]

Ayşe K.

MALZEMELER

- 6 adet orta boy patates
- 2 paket krema
- 2 bardak süt
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 1.5 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri (köy peyniri de olur)

YAPILIŞI

Patatesleri soyup dilimlerim. Süt ile kremayı ayrı bir kasede çırparım. Patatesi tuzlarım, peyniri ilave ederim. Hepsini karıştırıp tepsiye yayarım. Üstüne sütle açtığım kremayı eklerim. Üzerine sıvı yağ gezdiririm. Tereyağını da ufak parçalara bölerek, patatesin üstüne dizer fırına veririm.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Gürcü yemeğidir, Türkiye'de Artvin'de yapılır.

Bu yemek, misafir ağırlandığında, akşam yemeklerinde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Cevizli baklava olurdum.

Çünkü...
Güzel olan şey hazırlaması zor olandır. Ona dışarıdan bakmak yerine yapabileceğimi fark ettim. Özel bir tatlıdır. Ben cevizli bir baklavayım.

AYŞE NİL'İN ETLİ EŞKENESİ

[KIZARTMASI]

Ayşe Nil B.

MALZEMELER

- 1 adet büyük boy tencere
- 3 kg kemikli parça kuzu eti
- 2 orta boy rendelenmiş domates
- 3-4 adet küçük doğranmış sivri biber
- 1 dolu yemek kaşığı biber salçası
- 1 çay kaşığı toz şeker
- 3-4 yemek kaşığı sıvı yağ
- 50 gr kadar küçük doğranmış kuyruk yağı
- 5-6 lt sıcak su
- Tuz
- Karabiber

YAPILIŞI

Öncelikle eti tuzlayıp en az 2 saat tuzu çekmesi için beklerim. Büyük ve derin bir tencereye sıvı yağ ekleyip altını yakarım. Tencerenin dibine kuyruk yağını dizerim. Kuyruk yağının üzerine üst üste gelmeyecek şekilde etleri koyarım. Etin miktarına göre bazen iki, bazen de üç defa arkalı önlü kızartırım. Kızaran etleri ayrı bir kaba alırım. Aynı tencereye sivri biberleri alıp, salça ve şeker ile kavururum. En son tencereye domatesi ekler 5 dakika daha pişiririm. Kızarmış olan etleri tekrar tencereye alır, üzerini aşacak kadar kaynar su eklerim. Tuz ve karabiber ilave edip kaynayınca tencerenin ağzını tamamen kapatıp ocağın altını yemek taşmayacak şekilde kısarım. Etler lokum kıvamına gelene kadar pişiririm.

Afiyet olsun.

Bu yemeği eşimin babaannesinden öğrendim. O da kendi yöresindeki büyüklerinden öğrenmiş.

Bu yemek, Türkiye'de, Diyarbakır'da yapılır.

Bu yemek, bayramlarda yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Mantı olurdum :)

Çünkü...

Hem geleneksel bir yemek hem de içinde hamur, et, baharat, yoğurt vs. tüm renkler var. Ben de biraz böyle biriyim.

AYŞE NİL'İN İSRİNİ

[SİRON]

Ayşe Nil B.

MALZEMELER

- 1 adet yuvarlak tepsi
- 1 adet tencere
- 3 adet yufka ekmeği
- 500 gr orta yağlı kıyma
- 2 adet kuru soğan
- Tuz
- Karabiber
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- 750 ml tavuk suyu
- 2 su bardağı yoğurt
- 2 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber

YAPILIŞI

Soğanları küçük küçük doğrayıp 3 yemek kaşığı sıvı yağ ile kavururum. Kıymayı ekleyip yemek suyunu çekene kadar biraz daha kavururum. Sonra tuz ve karabiber ekleyip karıştırırım.

Yufkalarımı ikiye katlayıp üst üste dizerim. 3-4 parmak genişliğinde bir rulo haline getiririm. Sonra bu ruloyu yine 3 parmak genişliğinde dilimlere ayırarak küçük yufka ruloları elde ederim. Rulolarımın kesik kısımları üste gelecek şekilde tepsiye dizerim. 200 dereceye ayarlanmış fırında kızarana kadar pişiririm. Fırından çıkardığım yufkaların üzerine tavuk suyunu gezdirip hafifçe yumuşamasını sağlarım. Kavurmuş olduğum kıymayı da yufkaların üzerine yayarım. Sarımsağı dövüp yoğurtla karıştırırım. Kıymaların ve yufkaların üzerinde yoğurt karışımını gezdiririm. Bu esnada tereyağını iyice kızdırır, içine pul biber eklerim. Hafifçe yakıp yoğurdun üzerini bu yağlı sos ile süslerim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği babaannemden öğrendim.
O da annesinden öğrenmiş.

Bu yemek, Türkiye'de Sivas'ta yapılır.

Bu yemek, kalan yufka ekmekleri değerlendirmek için her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Mantı olurdum.

Çünkü...
Hem geleneksel bir yemek, hem de içinde hamur, et, baharat, yoğurt vs. tüm renkler var. Ben de biraz böyle biriyim.

AYŞE'NİN SULU KÖFTESİ

Ayşe S.

Bu yemeği annem Miyase'den öğrendim. O da anneannem Emine'den öğrenmiş.

Bu yemek, İç Anadolu yöresinde, Yozgat'ta yapılır.

Bu yemek, özel misafir ağırlarken ve düğünlerde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Kahvaltı sofrası olurdum.

Çünkü...
Beni sevene, bilene, sınırsızım, her şeyimi veririm. Beni tanımak isteyene çok fedakarımdır. Üzülürüm, içime atarım, susarım, yeter ki karşımdaki üzülmesin. İki yüzlü değilim, açık sözlü biriyim.

MALZEMELER

- Tavuk suyu
- 1 adet soğan
- 1 kaşık salça

İçi İçin:

- Geniş bir leğen
- 2 kg İç Anadolu yöresine ait bulgur
- 4 adet kuru soğan
- ½ kg kıyma
- ½ kg tavuk kıyması
- Tuz
- Biber
- Reyhan (mor reyhan değil, İç Anadolu yöresine ait olan reyhan)
- 1 adet yumurta

YAPILIŞI

Bulguru ılık suyla hafif ıslatır, biraz dinlendiririm. Soğanları minik doğrarım (isteğe göre makinada da çekilebilir). Kıymaya soğanı eklerim ve elde iyice yoğururum. Bu işlem biraz kuvvet gerektirir. Yoğurduktan sonra tuz, pul biber ve köy reyhanını da ilave ederek tekrar yoğururum (Burada harcın bir kısmını köfte şeklinde yuvarlaklar yaparak da kızartabiliriz). Yumurtayı kırarım, un ekleyerek yoğururum. Küçük misketler haline getiririm. Salçayı ve soğanı tavuk suyuyla kavururum. Kaynayan suya köfteleri eklerim. 40 dakika piştikten sonra kaynayınca yemeğim hazır.

Afiyet olsun.

BASIMA'NIN KIYMASI

Basıma S.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Irak, El Najaf kentinde yapılır.

Bu yemek, Muharrem ayında yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Tuz olurdum.

Çünkü...
Hayatın tadıyımdır, her yemeğe tat veririm.

MALZEMELER

- 1 kg nohut
- 1 kg et
- 1 kg domates salçası
- Tarçın
- 1 adet soğan
- Kakule
- Sıvı yağ
- Kimyon
- Tuz

YAPILIŞI

Eti büyük parçalara ayırıp bir gece öncesinden ıslattığım nohut ile birlikte ateşe koyarım ve pişiririm. Ardından, nohutları ve etleri alıp iyice ezerim, et suyu ekleyerek tekrar ateşe koyarım. Üzerine salça, karabiber ve yağı ekleyerek pişmeye bırakırım. Kıymayı sıcak servis ederim.

Afiyet olsun.

BEN'İN HALEP KÖFTESİ

Ben S.

MALZEMELER

- 4 kg pirinç
- 1 kg kıyma
- Sıvı yağ
- 1 çay kaşığı karabiber
- Göz kararı tuz
- Çam fıstığı (isteğe göre)

YAPILIŞI

Öncelikle iç malzemesini hazırlarım. Eti ocağa koyarım. Tuzu, karabiberi ve çam fıstığını ilave ederim, pişmesini beklerim. Piştikten sonra ocaktan alıp soğumaya bırakırım. Sonra pirinci hazırlarım. Su ile tuzu bir tencereye koyar, kaynamaya bırakırım. Su kaynadığında pirinci ilave ederim. Kısık ateşte pişmesini beklerim. Piştikten sonra soğuyana kadar beklerim. Haşlanan pirinci hamur olana kadar elle yoğurur, küçük toplar halinde keserim. Bu topları açıp içine iç malzemesini doldurur yumurta şekli veririm. Sonra topları kızgın yağda kızartırım. Salata, çorba ve mezelerle birlikte servis ederim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Irak'ın Musul kentinde yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Halep köftesi olurdum.

Çünkü...
Seviyorum onu.

BEŞİRA'NIN MULUHİYYESİ

Beşira G.

MALZEMELER

- 1 tüm tavuk
- ½ kg muluhiyye yaprağı
- 1 kaşık kişniş
- 7- 8 diş sarımsak
- ½ kg katı yağ
- 2 adet tavuk bulyon

YAPILIŞI

Öncelikle, muluhiyyeyi katı yağda kızartırım. Sonra tavuğu pişiririm ve kemiklerinden ayırırım. Tavuk suyunu muluhiyyeye dökerim. Muluhiyyeyi iyice kızarttıktan sonra içine tavuk etini, kişniş ile sarımsağı ilave edip, içine bir tane de bulyon atar bir ya da bir buçuk saat pişmesini beklerim. Limon ve pirinç pilavıyla birlikte servis ederim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annemden öğrendim.
Annem de anneannemden öğrenmiş.

Bu yemek, Suriye'nin Halep kentinde yapılır.

Bu yemek mutlu günlerde (Ramazan sofralarında) yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Yaprak sarması olurdum.

Çünkü...
Sarması zor ama yemesi kolaydır.
Ayrıca düğünlerde ve bayramlarda yapılan meşhur bir yemektir.

BEŞİRA'NIN DİJİTAL HİKÂYESİ

CANDAN'IN MANCARLAŞI

[MANCARLI BULGUR PİLAVI]

Candan Ö.

Bu yemeği anneannem Fatma'dan öğrendim.

Bu yemek, Ankara'da Beypazarı ilçesinde yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılabilir.

Ben bir yiyecek olsam...
Çikolata olurdum.

Çünkü...
Yardımsever, iyi niyetli, aktif, enerjik biriyim. Benim adım Candan, ben bir çikolatayım.

MALZEMELER

- Kurutulmuş mancar
- 2 adet kuru soğan
- 2 kaşık tereyağı
- Bir miktar kavurma
- 3 su bardağı bulgur
- Pestil ekşisi
- 2 yemek kaşığı salça
- Tuz
- Acı biber (isteğe göre)

YAPILIŞI

İki yemek kaşığı dolusu tereyağını tencereye koyarım. Yağ eridikten sonra doğradığım soğanları ilave ederim ve pembeleşene kadar kavururum. Salçayı ve acı biberi de ekleyip biraz daha kavururum. 7 bardak su ilave edip 2 parça pestili tencerenin içine atarım. Su kaynadıktan sonra mancarı ilave eder, mancar iyice piştikten sonra bulguru üzerine eklerim. Mancarlı bulgur pilavını suyunu çekene kadar pişiririm. Piştikten sonra iki kaşık tereyağı eritip üzerine döküp karıştırırım.

Afiyet olsun.

CEVAHİR'İN PİRİNÇLİ FİRİĞİ

[FİRİKE]

Cevahir E.

Bu yemeği annem Semira'dan öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de yapılır.

Bu yemek, öğle ve akşam yemeklerinde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Firike olurdum.

Çünkü...
Ben bu yemeği yemeyi çok seviyorum.

MALZEMELER

- 1 kg pirinç
- 1 kg firik bulguru
- 1 kg et
- Yoğurt
- Yenibahar
- Kuruyemiş
- Sıvı yağ
- Tuz

YAPILIŞI

Öncelikle pirinci sıcak suda ıslatıp bekletirim. Sonra eti pişiririm. Et piştikten sonra et suyundan 2 bardak alıp firik bulguruna ekler biraz tuz ve 2 kaşık sıvı yağ ile birlikte kısık ateşte pişiririm. Ayrıca et suyundan 2 bardak daha alıp pirinci pişirmek için kullanırım. 2 kaşık sıvı yağ ile biraz tuzu pirince ekleyerek kısık ateşte pirinci pişiririm. İkisi de piştikten sonra tabaklara koyarım. Üzerine kuruyemişleri yerleştiririm. Yanında yoğurtla ayran yapıp içine biraz tuz ekleyerek bardaklara döküp yemekle birlikte servis ederim.

Afiyet olsun.

CANSU'NUN ENGİNAR YEMEĞİ

MALZEMELER

- Enginar (yaprakları ve dalıyla bütün olarak alınır. Kişi başına 1-2 adet düşünülebilir)
- 1 adet kuru soğan
- 3-4 adet taze soğan
- Bir avuç pirinç
- Göz kararı zeytinyağı (Bol yağlı olursa daha lezzetli olur.)
- Dereotu
- Tuz
- Su

YAPILIŞI

Ben enginarın sadece göbek kısmını değil, yapraklarını ve sapını da kullanırım. Önce enginarların sapını keser, saplarının dışını bıçakla soyarım. Sonra sapı 2-3 parmak uzunluğunda keserim. Enginarın başındaki en dıştaki kart yapraklarını atarım. Kalan parçayı enginarın büyüklüğüne göre 4-5 parçaya bölerim. Böylece kesilen parçalarda enginar göbeğinin üzerindeki yaprakları da kullanırım. Yaprakların en ortasındaki tüylü kısmı temizlerim. Temizlediğim enginarları kararmaması için limonlu suya atarım.

Bir tencerede soğanları zeytinyağıyla birlikte çok kavurmadan hafifçe ateşte çeviririm. Üzerine enginarı ve sapları eklerim. Su ve tuz da ekleyerek pişmeye bırakırım. Pişmeye yakın pirinçleri yemeğe eklerim. Altını söndürdükten sonra da ince ince doğradığım dereotunu yemeğin üzerine serperim. Enginar yemeği ılık servis edilirse daha lezzetli olur. Enginarın yapraklarını tek tek elle koparark ve dişlerimle sıyırarak afiyetle yerim. Yaprakları bitirdikten sonra geriye en değerli yeri, göbeği kalır.

Afiyet olsun.

Cansu O.

Bu yemeği annem Sevinç'ten öğrendim. O da anneannem Fatma'dan öğrenmiş

Bu yemek, Ege yöresinde, İzmir'de yapılır.

Enginar mevsimi çok sınırlı olduğu için bu yemek, bahar başında, enginarlar çıkınca yapılır. Mevsim bitene kadar da sık sık yapılır. Ben çok sevdiğim için anneannem enginarları buzluğa atar, mevsim dışında da her İzmir'e gittiğimde enginar yemeği yapar. Ailem her enginar mevsiminde beni İzmir'e davet eder.

Ben bir yiyecek olsam...
Sirke olurdum.

Çünkü...
Keskin ve herkesçe sevilmeyen bir tadı vardır ama alışınca her salatada onu ararsın. Birçok alanda kullanırsın, evinden eksik etmezsin. Dokunduğu her şeye faydası vardır ve dönüştürme özelliği yüksektir, örneğin çiğ sebzeleri pişirir, turşuya dönüştürür.

CEVAHİR'İN MAKLUBESİ

Cevahir E.

Bu yemeği annem Semira Hanım'dan öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de yapılır.

Bu yemek, öğle ve akşam yemeklerinde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Firike (firik) olurdum.

Çünkü...
Ben bu yemeği yemeyi çok seviyorum.

MALZEMELER

- 1 kg tavuk
- 1 kg pirinç
- 2 kg patlıcan
- Sıvı yağ
- Tuz

YAPILIŞI

Öncelikle tavuğu pişirir, suyunu ayırırım. Sonra tavuk suyuna biraz tuz ekleyerek ateşe koyarım. Bir taraftan patlıcanları soyup yağda kızartırım. Patlıcanı, pirinci, tavuğu üst üste dizip tavuk suyunu da ekleyip kısık ateşe koyarak pişene kadar beklerim

Afiyet olsun.

DALAL'IN İÇLİ KÖFTESİ

Dalal V.

Bu yemeği ninemden öğrendim.

Bu yemek Suriye'de yapılır.

Bu yemek her öğün yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Çilekli pasta olurdum.

Çünkü...
Çilek gibi ufağımdır ama biraz da kiloluyum. Pasta beyaz olur ya benim de kalbim beyazdır.

MALZEMELER

- 250 gr et
- 2 bardak çiğ simit (ince bulgur)
- 2 adet soğan
- 1 küçük kaşık baharat
- 100 gr iç yağ
- 1 küçük kaşık pul biber
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 3 bardak sıvı yağ (kızartma için)
- 3 bardak kaynamış su
- Tencere
- Tava

YAPILIŞI

Soğanı tencereye alıp üzerine bir bardaktan biraz eksik su ilave ederek kavururum. Soğan kavrulduğunda içine eti ekleyip et suyunu çekene kadar pişiririm. İç yağı, baharat, domates salçası ve pul biber ilave ettikten sonra iç yağı ve et pişene kadar 30 dakika boyunca karıştırırım. Piştikten sonra soğumaya bırakırım. Ardından çiğ simit (ince bulgur) hamurunu hazırlarım. Öncelikle çiğ simidi (ince bulguru) yıkayıp hamur kıvamına gelene kadar yoğururum. 20 dakika beklettikten sonra köfte hamurunu yassı ve yuvarlak bir şekilde açarım. İçine harcı doldurduktan sonra aynı şekilde açılmış diğer bir köfte hamuruyla üstünü kapatırım. Bu işlemden sonra yaptığım içli köfteyi, ister kaynamış suda haşlar, ister yağda kızartırım.

Afiyet olsun.

DERYA'NIN DUT DİBİ SİYERİ

Derya G.

MALZEMELER

- 1 adet bazlama
- 1 adet domates
- 1 adet salatalık
- 1 diş sarımsak
- Tuz
- Pul biber

YAPILIŞI

Bazlamanın üzerine tuzu serperim. Üstüne sarımsağı sürerim. Domates ve salatalığı küp küp doğradıktan sonra üzerine yayarım. Pul biber ekledikten sonra servise hazır.

Afiyet olsun.

Bu yemeği anneannem Fatma'dan öğrendim.

Bu yemek, Ankara'nın Bala ilçesinde yapılır.

Bu yemek, tarlada çalışırken mola verildiğinde yenir.

Ben bir yiyecek olsam...
Türlü olurdum.

Çünkü...
Atölyede, evde, hep koştururum, her yerde ben olurum. Çok çeşitliyim, herkese yeterim, bereketliyim.

DERYA'NIN İÇLİ KÖFTESİ

Derya M.

MALZEMELER

- ½ kg köftelik bulgur
- ½ kg kısırlık bulgur
- ½ kg kıyma
- 2 kg soğan
- Pul biber
- Karabiber
- Ceviz
- Maydanoz
- Yağ
- Tuz
- Salça

YAPILIŞI

Bulgurları tuzlu su dolu bir kapta bir süre ıslatıyor, sonra yoğurup bırakıyorum. İçini hazırlamaya geçiyorum. Soğanları ufak ufak doğrayıp biraz yağ ile tavada kavururum. Sonra kıymayı da kavurup içine salçayı, biber, karabiber, tuz, maydanoz ekleyip karıştırıp soğumasını bekliyorum. İsteğe göre harcın içine ceviz de koyabiliriz. Islattığım ve yoğurduğum bulguru elimi ıslattıktan sonra yumurta şeklinde açarım. İçine kıyma harcını koyup kapatırım. Bir tencerede su kaynatıp açtığım köfteleri kaynayan suya atarım. Köfteler suyun üstüne çıkınca servis tabağına alırım. İsteğe göre yumurtaya batırıp kızartabiliriz de.

Afiyet olsun.

Bu yemeği kayınvalidem Hazal'dan öğrendim.

Bu yemek, Türkiye'de Diyarbakır'da yapılır.

Bu yemek her zaman yapılır. Misafir ağırlarken de sıkça yapılan bir yemektir.

Ben bir yiyecek olsam...
Ulaşılamayan bir meyve olurdum .

Çünkü...
Ender bulunan, hep akılda, yürekte olan bir meyveyim. Hasretliğim bir başlar bir biter.

DİMA'NIN YAPRAK SARMASI

Dima K.

MALZEMELER

- 2 kg üzüm yaprağı
- 1 kg pirinç
- ½ kg et (kıyma + ½ kilogram kemikli et)
- 1 yemek kaşığı yenibahar
- 1 yemek kaşığı tuz
- 100 gram kuyruk yağı
- 1 küçük kaşık limon tuzu
- 1 adet tepsi

YAPILIŞI

Öncelikle asma yaprağını haşlarım. Pirinci iyice yıkayıp suyunu süzerim. Sonra pirinci bir tepsiye koyarım ve üzerine kıyma, tuz, yenibahar ekleyip iyice karıştırırım. Sonra üzüm yapraklarını doldurmaya başlarım. Bitirdikten sonra tencereye kemikli eti ve kuyruk yağını koyarım. Son olarak da su, tuz ve limon ilave eder ve pişiririm.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de yapılır.

Bu yemek, akşam yemeğinde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Yaprak sarması olurdum.

Çünkü...
Lezzetli ve dayanıklıdır. Her zaman da çekicidir.

EMAMA'NIN TAVUK FETTESİ

Emama A.

MALZEMELER

- Tavuk göğsü
- Pirinç
- 1 adet limon
- 1 bardak tahin
- 1 bardak yoğurt
- Sarımsak (isteğe bağlı)
- Kızarmış lavaş
- Şam fıstığı ya da herhangi bir kuruyemiş
- Tuz

YAPILIŞI

Önce tavuğu haşlarım, bu arada ekmeği hazırlamış olurum. Daha sonra pirinci pişiririm. Tavuğu haşladıktan sonra rengi ve tadının iyi olabilmesi için yağda kızartırım. Tahin, yoğurt, sarımsak, azıcık su, limon suyu ve tuzu karıştırarak yemeğin sosunu hazırlarım. Tabağa önce kızarttığım ekmekleri dizerim, ekmeklerin üzerine pişmiş pirinci koyarım sonrasında tavukları dizerim, üzerlerine hazırlamış olduğum sosu dökerim ve Şam fıstığıyla süslerim. İsteğime bağlı olarak yemeğin üzerine katı yağ ya da sıvı yağ dökebilirim ve süslemek için başka kuruyemişler de kullanabilirim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annem Zeynep'ten öğrendim.

Bu yemek, Suriye'nin birçok yerinde yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılabilir, özellikle kutlamalarda yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Gül reçeli olurum.

Çünkü...
Hayat, tıpkı güldeki dikenler gibi çok zordur. Gül de ulaşmamız gereken hedefimizdir; hayatta kazandığımız güzel şeyleri sevdiklerimizle, hiç ayrım yapmadan insanlarla, ailemizle, eşimizle, çocuklarımızla paylaşmak... Gül kokusu yaptığımız ya da varmak istediğimiz iş kokusuna benzer. Örneğin ben üniversite okudum evliyim ve çocuklarım var. Hayat ulaştığım gül gibidir. Dikenleri olmasına rağmen bu gülü alabildim ve bu gülü reçel yaptım. Bu benim başarımdır ve bıraktığım eserdir.

EMİNE'NİN TAVUKLU VE SARIMSAKLI BULGUR PİLAVI

Emine B.

MALZEMELER

- 1 adet tavuk
- 3-4 diş sarımsak
- 2 bardak pilavlık bulgur
- Su
- Tuz
- Sıvı yağ

YAPILIŞI

1 adet tavuğu iki parçaya bölerim ve tencereye koyarım. Üzerini kapatacak şekilde su doldururum. Biraz tuz atıp kaynamaya bırakırım. Tavuk pişince tavaya alırım. Soğuduktan sonra tavuğu ince ince parçalarım. Tencerede kalan suyun içine bulgur dökerim ve pişmeye bırakırım. Pilav pişince 3-4 diş sarımsağı ezip biraz yağ ile kızartıp pilavın içine aktarırım. İnce ince parçaladığım tavuğu tavada biraz tuz ve yağ ile birlikte kızartırım. Demlenen pilavı servis tabağına alırım. Pilavı, her tarafını kapatacak şekilde tavuk parçalarıyla süslerim.

Afiyet olsun.

Bu yöresel yemeği, annem Hadice'den öğrendim.

Bu yemek, Türkiye Adıyaman ilinde yapılır.

Bu yemek, genellikle misafir ağırlanacağı zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Sütlaç olurdum.

Çünkü...
Süt gibi faydalı olduğum ve temiz bir kalbim olduğu için.

EMİNE'NİN NOHUTLU MERCİMEKLİ EKŞİLİ KÖFTESİ

Emine G.

MALZEMELER

- 1 kâse yeşil mercimek
- 1 kâse kısırlık bulgur
- 1 kâse irmik
- 2 adet yumurta
- 1 kâse nohut
- Tuz
- Salça
- 1 adet limon
- 1 büyük boy soğan
- Sıvı yağ

YAPILIŞI

Önce mercimeği pişiririm. Daha sonra pişmiş nohut koyarım. Daha sonra kısırlık bulgur, irmik ıslatırım. Biraz bekletirim. İrmik ve bulgur karışımına 2 yumurta ve tuz koyup yoğururum. Daha sonra ufak ufak parçalara ayırırım. Elimde misket gibi şekillendiririm. Başka bir tencerede soğanı kavururum. Pişmiş mercimek, nohut, ufak köfteleri koyarım, salça koyarım ve pişiririm. Biraz limon sıkarım.

Afiyet olsun.

Bu yemeği yapmayı annemden öğrendim.

Bu yemek, Türkiye Malatya ilinde yapılır.

Bu yemek, akşam yemeği olarak yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Meyveli yaş pasta olurdum.

Çünkü...
Kendimi bütün bir yaş pasta olarak görüyorum. Meyvelerin renkli olmasını seviyorum.

ESMA'NIN ÇORUM KÖFTESİ

Esma U.

MALZEMELER

- 1 tane tavuk göğsü (derisiz, yağsız, ince kıyılmış şekilde ya da kıyması)
- ½ kg domates
- Tuz
- Karabiber
- Acı pul biber
- Sevdiğiniz baharatlar
- 1 kg ince bulgur
- 3-4 diş sarımsak (büyük diş)
- 2 orta boy soğan
- Sıvı yağ

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Türkiye Çorum ilinde yapılır.

Düğün gecelerinde eğlence bittikten sonra kalan ailelere yapılır. Kadınların gün vb. toplanmalarında, aile toplantılarında yapılır. Geleneksel olarak bu köfte, taş dibeklerde tokmaklar ile dövülerek közde pişirilerek yapılan bir eğlence yemeğidir.

Ben bir yiyecek olsam...
Salata olurdum.

Çünkü...
İçinde renkli ve neşeli birçok farklı malzemeyi bir araya getirdiği için.

YAPILIŞI

Tavuğu mutfak robotu ile ince bir şekilde çekerim. Domateslerin kabuklarını soyup doğrarım. Tuz, karabiber, acı pul biber ve sevdiğim baharatları eklerim. Sarımsak ve soğanı elde ince ince doğrarım.

Tepsi ya da leğen içinde bütün malzemeleri yumuşak bir kıvam alana kadar yoğururum. Kıvam aldığında büyük çörekler yaparım. Bazı kadınlar bunun için kalıp kullanarak daha kolay şekillendirebilir. Tavada az sıvı yağ ile kızartıldıktan sonra tüketirim.

Afiyet olsun.

ESRA'NIN KEBSESİ

Esra H.

MALZEMELER

- 2 bardak kebse pirinç (uzun pirinç)
- 1 kaşık kebse baharatı
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı yenibahar
- 1 adet kırmızı biber
- 1 adet yeşil biber
- 1 adet soğan
- 2 adet havuç
- 2 adet domates
- 1 kg tavuk göğsü
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 1 adet tavuk bulyon

Bu yemeği yapmayı babamdan öğrendim.

Bu yemek, tüm Arap ülkelerinde yapılır.

Bu yemek, davetlerde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Mebruma (Burma kadayıfı) olurdum.

Çünkü...
Ancak nadir kişiler onu elde edebilir ve Mebruma pahalıdır.

YAPILIŞI

Öncelikle kebse pirincini 2 saat boyunca suda ıslatıp bekletirim çünkü bu pirinç diğer pirinç türlerinden farklıdır. Sonra tüm sebzeleri, soğanı, biberi, havucu, domatesi küçük küpler şeklinde keserim. İlk önce tavuk göğsünü pişiririm. Sonra ayrı bir tencerede soğanı, kırmızı biberi, yeşil biberi, havucu kızartırım. Sebzeler pişince küçük parçalar şeklinde doğranmış domatesi, kebse baharatını, karabiberi, yenibaharı ve tavuk bulyonu ilave ederim. Tavuk piştikten sonra küçük parçalara kesip sebzelere eklerim. Sonra su eklerim. Su kaynadıktan sonra pirinci eklerim ve 15 dakika boyunca yüksek ateşte kaynatırım. Sonra tencereyi kapatıp 45 dakika boyunca kısık ateşte pişiririm.

Afiyet olsun.

ESRA'NIN SEFERCELİYYESİ

Esra H.

MALZEMELER

- 1 kg ayva
- 1 kg et (büyük parçalar)
- ¼ kg kuyruk yağı (küçük parçalar)
- 1 kg nar
- 2 küçük baş sarımsak (ince dövülmüş)
- 2 büyük kaşık kuru nane
- Domates salçası
- Tuz (isteğe göre)
- Limon tuzu (isteğe göre)

YAPILIŞI

Eti, kuyruk yağı ile birlikte ateşe koyup pişiriyorum. Sonra nar suyunu, domates salçasını, sarımsağı, naneyi, tuzu ve limon tuzunu ekliyorum. İyice koyulaştıktan sonra küp şeklinde doğranmış ayvayı da ekliyorum ve pişmesini bekliyorum

Afiyet olsun.

Bu yemeği yapmayı annemden öğrendim.

Bu yemek, Suriye – Halep'te yapılır.

Bu yemek, davetlerde ve bayramlarda yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Mebruma (Burma kadayıfı) olurdum.

Çünkü...
Ancak nadir kişiler onu elde edebilir ve Mebrume pahalıdır.

ESRA'NIN DİJİTAL HİKÂYESİ

FATİN'İN KARNABAHAR MAKLUBESİ

Fatin M.

MALZEMELER

- Bir kenarda hazır pişirilmiş 2 bardak pirinç
- 3 tavuk baget
- 500 gr karnabahar
- 1 adet soğan
- 2 adet Basra limonu (öğütülmüş)
- 1 kaşık tuz

YAPILIŞI

Öncelikle tavuk bagetlerini iyice pişiririm. Sonra tencerenin dibine dizerim. Sonra karnabaharı pişiririm, tavuk bagetlerinin üstüne dizerim. Üzerine basra limonu tozunu serperim. Sonra da bir kenarda hazırlanan pirinç pilavıyla kapatırım ve üzerine de pişirilen tavuk sosunu eklerim. İlk önce yüksek ateşe koyup biraz sonra kısık ateşe alırım.

Afiyet olsun.

Bu yemeği yapmayı Filistinli arkadaşımdan öğrendim.

Bu yemek, Filistin'de yapılır.

Bu yemek, öğle ve akşam yemeklerinde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Helva olurdum.

Çünkü...
Kendimi hiç helvaya benzeteceğimi düşünmezdim. Basit şeylerden oluşur helva ama ateş değmeyecek helvaya. Helva kısık ateş ister. Sakin bir kişiliğim var. Ben yalnızlığı severim ama insanlar da beni seviyor. Ben insanların güzel gününde de kötü gününde de yanında olurum. Sakinliği hayatın ateşi varken seviyorum.

FATİN'İN KABURGALI DOLMASI

Fatin M.

MALZEMELER

- Asma yaprağı
- 1 demet pazı yaprağı
- 2-3 adet et (kaburga)
- 1,5 bardak pirinç
- 1 kaşık domates salçası
- 1 adet soğan
- 1 adet domates
- ½ bağ maydanoz
- 2 adet yeşil biber
- 2 adet limon
- Tuz
- 2 kaşık nar ekşisi

İç için:

- 300 gr kıyma

Bu yemeği yapmayı annem Selima'dan öğrendim.

Bu yemek, Irak'ta yapılır.

Bu yemek, davetlerde ve genellikle öğlen yemeğinde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Helva olurdum.

Çünkü...

Kendimi hiç helvaya benzeteceğimi düşünmedim. Basit şeylerden oluşur helva ama ateş değmeyecek helvaya, kısık ateş ister. Sakin kişiliğim var. Ben yalnızlığı severim ama insanlar da beni seviyor ben insanların güzel gününde de kötü gününde de yanında olurum. Sakinliği hayatın ateşi varken seviyorum.

YAPILIŞI

Öncelikle pirinci iyice yıkayıp sonra küçük ve ince doğranmış soğanı, domatesi, maydanozu, domates salçasını, tuzu ve çok küçük ve ince doğranmış eti ekleyip iyice karıştırırım ve bir kenara bırakırım. Sonra iç malzemeyi doldurmak için soğanı boylamasına orta derinliğinde kesip kat kat ayırırım. Yaklaşık 10 kata kadar ayırırım. Sonra yeşil biberi üstten açıp iç malzemeyi doldururum. Son olarak kaburgaları tencerenin dibine dizerim. Soğanları iç malzemesini doldurduktan sonra kaburganın üstüne dizerim. Sonra asma ya da pazı yapraklarını sarıp üstüne dizerim. Öncelikle yüksek ateşte sonra kısık ateşte pişiririm.

Afiyet olsun.

FATİN'İN BAKLALI PİLAVI

Fatin M.

MALZEMELER

- 2 su bardağı pirinç
- 1 su bardağı bakla tanesi
- 1 soğan
- 1 demet dereotu
- Tavuk veya et suyu
- 1 kaşık zerdeçal (isteğe bağlı)
- Sıvı yağ

Bu yemeği annem Selima'dan öğrendim.

Bu yemek, Irak'ın birçok yerinde yapılır.

Bu yemek, öğle yemeklerinde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Helva olurdum.

Çünkü...
Kendimi hiç helvaya benzeteceğimi düşünmezdim.Basit şeylerden oluşur helva ama ateş değmeyecek helvaya. Helva kısık ateş ister. Sakin bir kişiliğim var. Ben yalnızlığı severim ama insanlar da beni seviyor. Ben insanların güzel gününde de kötü gününde de yanında olurum. Sakinliği hayatın ateşi varken seviyorum.

YAPILIŞI

Pirinci pişiririm sonra soğanı, dereotunu zerdeçalı ve tuzu karıştırarak yağda çok az kızartıp pilava ilave ederim. Sonra bakla tanelerini ilave ederim ve iyice karıştırırım. Baklalı pilav her zaman yanında bir tabak tavuk ya da et suyu ve yoğurt ile servis edilir.

Afiyet olsun.

FATMA'NIN MAKLUBESİ

Fatma D.

MALZEMELER

- 1 kg pirinç
- 1 adet tavuk
- 1.5 kg patlıcan
- Sıvı yağ (kızartmak için)
- Tuz
- Kuruyemiş

YAPILIŞI

Öncelikle tavuğu pişirip kemiklerini ayırır ve didiklerim. Patlıcanları uzun uzun kesip yağda kızartırım. Pirinci iyice yıkadıktan sonra suda bekletirim. Sonra patlıcanları tencerenin dibine dizip üzerine pirinci koyarım. Tavuğun üzerine tekrar patlıcanları dizerim. Üzerine tavuk ve en üst kısımda pirinç olacak şekilde kat kat yerleştiririm. Ardından, tavuk suyuna tuzu ilave edip kısık ateşte pişiririm. Piştikten sonra tencereyi tersine çevirip, yemeğin üzerine kuruyemiş serperek servis ederim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği komşumdan öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de, Halep kentinde yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Hamur olurdum.

Çünkü...
Her türlü şekillendirilir aynı benim mutlu ve üzgün olduğum günler gibi... Hamur bütün kutlamalarda ikram edilir. Ben de bu kutlamalarda arkadaşlarımın yanında olurum. Hamur beyazdır, tıpkı kalbim gibi

FATMA'NIN MULUHİYYESİ

Fatma E.

MALZEMELER

- 4 kaşık katı yağ
- 5-6 diş sarımsak
- 2 çay kaşığı kişniş
- Yarım kg muluhiyye otu
- 1 bütün tavuk
- 1 kaşık öğütülmüş kırmızı biber
- Tuz

YAPILIŞI

Öncelikle tavuğu pişiririm. Ayrı bir tencerede kişnişi ve sarımsağı, katı yağ ile biraz kızartırım. Sonra muluhiyyeyi eklerim. Pişirdiğim tavuk suyunu muluhiyyeye ilave ederim. Tuz ve öğütülmüş kırmızı biberi üstüne ekleyip yanında pirinç pilavı ile servis ederim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annem Emine'den öğrendim.

Bu yemek, Suriye'nin Halep kentinde yapılır.

Bu yemek, öğlen yemeklerinde misafirler için yapılır.

FATMA'NIN ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMASI

MALZEMELER

- 1 kg asma yaprağı
- 4 bardak pirinç
- 1 bardak bulgur
- 7 adet soğan
- 1 bağ maydanoz
- 1 bağ dereotu
- 3 kaşık kuru nane
- 1 adet havuç
- Ağız tadına göre karabiber
- Pul biber
- 3-4 adet domates
- 1 adet yeşil biber
- 2 kaşık salça
- 2-3 adet limon
- 1.5 su bardağı zeytinyağı
- Tencere

YAPILIŞI

Tencereye kuru soğanı doğrayıp zeytinyağı koyar ve hafif pembeleştiririm. Havucu rendeler ve biraz kavururum. Domates ve sivri biberi doğrayıp biraz da onunla kaynatır, pirinci kavurduktan sonra biraz bulgurla kavururum. Salça ve limon, az miktarda ılık suyla biraz pişirdikten sonra baharat ve yeşillikleri atarım. Kapatırım.

Yaprağım taze ise hafif haşlarım. Salamura ise önceden ıslatırım, iyice yıkarım. Sonra yaprağı serer üzerine iç koyup ince ve küçük şekilde sarıp tencereye dik şekilde dizerim. Sonra üzerine 1 su bardağı su koyup kaynayınca ateşi kısar ve suyu bittikçe sıcak su koyarak pişiririm. Gerekirse yemek pişerken biraz zeytinyağı ilave ederim.

Afiyet olsun.

Fatma G.

Bu yemeği annem Zeynep'ten öğrendim.

Ben de farklı sebzeler kattım.

Bu yemek, Türkiye Ankara ilinin Beypazarı ilçesi Karaşarköyü'nde yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılabilir. Ama en çok özel günlerde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Probiyotik olurdum.

Çünkü...
Probiyotik güçtür. Aldığım zaman yararlı bakteriler çoğalır. Bedendeki bütün olumsuzlukları düzeltir. Sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur. Bu da düşünce, duygu, davranışı etkiler. Ve ışık olur yansır herkese mutluluk verirsin.
11 ameliyat sonrası yaptığım (yediğim) probiyotiklerle yürüyorum. Kemik erimemi durdurdum ve aşağı indirdim. Kan tahlillerim süper. Harabe olan ben, şimdi pozitif enerji veriyorum.

FATMA'NIN DİJİTAL HİKÂYESİ

FATMA'NIN KEŞKEĞİ

Fatma Ö.

MALZEMELER

- 1 kg dana eti
- 2 su bardağı aşurelik buğday
- 6 bardak su
- 1 küçük kaşık tuz
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı pul biber
- Tencere
- Sıvı yağ

YAPILIŞI

Tencereye biraz sıvı yağ eklerim. Aşurelik buğdayı temizleyip iyice yıkadıktan sonra tencereye koyarım. Bol miktarda kemikli dana etini de ekleyip tencerede pişiririm. Üzeri için pul biberi, tuz ve kuru soğanı tereyağında soteleyip tabaklara dökerim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annem Makbule'den öğrendim.

Bu yemek, Türkiye Kırıkkale'de yapılır.

Bu yemek, önceden düğünlerde yapılırdı.

Ben bir yiyecek olsam...
Hamur olurdum.

Çünkü...
Hayatın bizi yorduğu gibi biz de hamur yoğuruyoruz. Acısıyla tatlısıyla hamur olmak isterim çünkü çok emek isteyen bir şey.

FAZİLE'NİN MAKLUBESİ

Fazile E.

MALZEMELER

- 1.5 kg patlıcan
- ½ kg kıyma
- ¼ kg kuyruk yağı
- 4 bardak pirinç
- 4 kaşık sıvı veya katı yağ
- 2 adet domates
- Tuz
- Çok az karabiber

YAPILIŞI

İlk olarak, patlıcanları uzun uzun kesip yağda kızartıp bir kenara alırım. Eti de aynı şekilde kavurup bir tarafa alıp domatesleri de dilimleyip bırakırım. Ardından, tencereyi alıp dibine domatesleri yerleştiririm. Üzerine kavrulmuş eti serip tencerenin ortasından kenarına gelecek şekilde patlıcanları, etin üzerine dizerim. Kat kat olacak şekilde pirinç, et ve patlıcanları üst üste koyup bir parmak geçecek şekilde yaklaşık 6 bardak kadar sıcak su ilave ederim. Tuz ve karabiber atarım. Tencerenin ağzını kapatıp kısık ateşte 30 dakika kadar pişmeye bırakırım. Piştikten sonra ocağı kapatıp 10 dakika bekledikten sonra büyük derin bir tabakla tencerenin üzerini kapatıp ters çeviririm. 10 dakika daha bekledikten sonra tencerenin üstüne kaşıkla hafifçe vurup kek kalıbı şeklinde çıkarırım.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de Halep kentinde yapılır.

Bu yemek, davetlerde ve aile toplantılarında yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Kahve olurdum.

Çünkü...
Kahve esmerdir ve çekicidir, herkesi kendine çeker ve herkes kokusuna âşıktır. Herkesin ruh halini uyandırır. Özgünü düzeltir mutlu olanı daha da mutlu eder. Tüm ülkelerde bilinir, tek bir ülkeye özgü değildir ve kahveyi herkes ruh haline göre içer. Şairler ona âşıktır.

FAZİLE'NİN DİJİTAL HİKÂYESİ

FERAYİ'NİN BASTE CİPSİ

[ÇERKES YEMEĞİ]

Ferayi K.

Bu yemeği yapmayı annemden öğrendim.

Bu yemek, Çerkesler (Adige) tarafından yapılır.

Ben bir yemek olsam...
Tavuklu pilav olurdum.

Çünkü...
Öncelikle pirinçten taşları ayıklarım, etrafımdaki kişileri seçtiğim gibi. Hemen yaklaşamam insanlara. Samimiyet kurup kuramadığım insanları ayırırım.

MALZEMELER

- 1 adet tavuk
- 3-4 adet patates
- Sarımsak
- 3 kaşık un
- Pul biber
- Salça
- Sıvı yağ

YAPILIŞI

Tavuğu haşlarım ve tel tel ayırırım. Ayrı bir kaba alırım. Patatesleri soyarım. Soyduğum patatesleri küp küp doğrarım. Tencereye yağı dökerim. Salça ve pul biber koyarım. Patatesleri üzerine koyarım. Kavurduktan sonra haşlamış olduğum tavuğun suyunu patatesin üzerine dökerim. Bir süre piştikten sonra 3-4 dört diş sarımsak döverim. 3 kaşık unla karıştırırım. Patatesin üzerine koyarım. Hafif koyu bir kıvama gelinceye kadar kaynatırım. Sonra bir tabağa alırım. Üzerine tavuk eti koyarım. Tereyağı ile pul biberden sos yaparım. Üzerine bolca dökerim.

Afiyet olsun.

GAZELE'NİN URUĞU

Gazele N.

Bu yemeği yapmayı anneannemden öğrendim.

Bu yemek, Irak / Musul'da yapılır.

Bu yemek, aile toplanmalarında yapılır.

Ben bir yemek olsam...
Bayram Kurabiyesi (Kileçe) olurdum.

Çünkü...
Ben bayram kurabiyesi (Kileçe) gibi lezzetliyim. Ben olmadan bayram olmaz.

MALZEMELER

- 1 kg ince bulgur
- 1 bardak un
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 adet tavuk suyu (bulyon)

İç malzeme:

- ½ kg yağlı et
- 1 demet maydanoz
- 2 adet soğan
- 1 baş sarımsak
- 3 yemek kaşığı domates salçası
- 3 adet domates

YAPILIŞI

Bütün malzemeleri hamurla birlikte karıştırıp yoğururum. Sonra bezeler halinde böler ve yağda kızartırım.

Afiyet olsun.

GHALİA NUR'UN ISPANAĞI

Ghalia Nur A.

MALZEMELER

- 500 gr kıyma
- 200 gr kuyruk yağı
- 2 kg ıspanak
- 4-5 diş sarımsak
- 1 kaşık kişniş

YAPILIŞI

Ispanakları yıkayıp doğradıktan sonra kısık ateşte kaynayan su buharında pişiririm. Piştikten sonra suyunu süzerim. Diğer taraftan da kıymayı yuvarlayıp kuyruk yağında kavururum. Sarımsak ile kişnişi ekledikten sonra ıspanakları da eklerim ve güzelce karıştırıp biraz daha pişmeye bırakırım. İsteğe göre yanında pirinç pilavı da yapabilirim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de yapılır.

Bu yemek, kış mevsiminde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Muhallebi olurdum.

Çünkü...
Çabuk kaynarım ve çabuk sakinleşirim. Muhallebi de içi gibi beyazdır.

GUFRAN'IN SEFERCELİYYESİ

[AYVA YEMEĞİ]

Gufran N.

MALZEMELER

- 2 kg ayva
- 1 kg et
- 2 diş sarımsak
- 2 bardak nar ekşisi
- 3 yemek kaşığı domates salçası
- Kuru nane
- Su

YAPILIŞI

Ayvaları doğrayıp tencereye koyarım. Üzerine tuzu, eti, sarımsağı, kuru naneyi, nar ekşisini, domates salçasını ve suyu ekleyip ayvalar pişene kadar kaynatırım. Tabaklara koyup misafirlere ikram ederim. Not: Ayvayı tamamen kaplayana kadar su konur.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de yapılır.

Bu yemek, bayramlarda, kutlamalarda, misafirlere yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Çekirdek olurdum.

Çünkü...
Ben kendimi çekirdek tanesi gibi görüyorum. Şansım hiç yok. İnsanlar faydalı şeyi alıp beni atıyorlar. Bir insan kendini çekirdeğe benzetirse o çok güzel bir şeydir.

GÜLCAN'IN SULU KÖFTESİ

Gülcan E.

MALZEMELER

- ½ kg yağsız kıyma
- 1 su bardağı köftelik bulgur
- 1 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 adet soğan rendesi
- Taze maydanoz
- Taze nane
- Karabiber
- Kimyon
- Tuz

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri karıştırır ve şekil veririm. Ben hep sivri bir şekil veririm çünkü babaannemden öyle gördüm. Şekil verdikten sonra köfteleri kaynayan suya atıp haşlarım. Üzerine salçalı sos yaparım. Biraz daha kaynatıp altını kapatırım.

Annem yayın balığından kıyma çekip bu yemeği yapardı bize. Kıyma olmadığı zaman balıktan yapardı. Canım annem, çok güzel yapardı.

Afiyet olsun.

Bu yemeği babaannem Ayşe'den öğrendim.

Bu yemek, Ankara'nın Şereflikoçhisar ilçesinde yapılır.

Bu yemek, çocukluğumun yemeğidir. Düğünlerde, bayramlarda hep sulu köfte yaparız. Ne zaman yapsam aklıma hep çocukluğum gelir, mutlu olurum.

Ben bir yiyecek olsam...
Revani olurdum.

Çünkü...
Hemen kıvama gelir, yoğrulur, kızarırım. Kolay bir yapımı vardır revaninin. Ben de kimseye dert vermeyen, kimseyi zora sokmayan biriyimdir.

GÜLER'İN MIHLAMASI

Güler T.

MALZEMELER

- Eritme peyniri
- Tereyağı
- Tava
- Un
- Su

YAPILIŞI

Tavaya eritme peynirini doğrayıp, 2 kaşık un ile göz kararı su eklerim. Bir tavada eritmiş olduğum tereyağını üzerine dökerim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Türkiye'nin Karadeniz bölgesinde Rize'de yapılır.

Bu yemek, her öğün yenir.

Ben bir yiyecek olsam...
Nar olurdum.

Çünkü...
Nar gibi, zaman zaman toplu, zaman zaman dağınık hissederim kendimi.

KHADEEJA'NIN BÜRYANİSİ

Khadeeja A.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Irak'ın Musul kentinde yapılır.

Bu yemek, öğlen yemeklerinde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Tatlı olurdum.

Çünkü...
Tatlıyı herkes sever.

MALZEMELER

- 1.5 bardak uzun pirinç (Besmeti pirinci)
- ½ kg tavuk (göğüs)
- 3 adet patates
- ½ bardak tel şehriye
- 1 avuç kuru üzüm
- 1 avuç yer fıstığı
- 1 küçük kaşık tuz
- 1 küçük kaşık büryani baharatı
- Kuruyemişler (isteğe göre)
- Sıvı yağ

YAPILIŞI

Öncelikle pirinci kaynamış suda bekletirim ve tavuğu yarı haşlarım.

Patatesleri küçük küpler halinde doğrar kızartırım. Tavuğu da kavururum.

Uzun pirinci (Besmeti pirinci) ayrı bir tencerede pişiririm. En son baharatı (isteğe bağlı) pirince ilave edip, tuzunu ve Büryani baharatını ilave ederim.

Afiyet olsun.

KHADEEJA'NIN PİRİNÇ KÖFTESİ

Khadeeja A.

Bu yemeği anneannemden öğrendim.

Bu yemek, Musul'da yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Tatlı olurdum.

Çünkü...
Herkes tatlıyı sever.

MALZEMELER

- 1 kg pirinç
- Soğan
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- ½ demet maydanoz
- 1 yemek kaşığı domates sosu
- ½ kg kıyma
- Tuz

YAPILIŞI

Pirinci iyice pişiririm, sonra sıcakken makineyle iyice sert bir hamur haline gelene kadar yoğururum. Ardından, soğanları ince ince doğrarım. Biraz yağ ile kıymayı kavururum. Tuz ve karabiber eklerim. Et piştikten sonra domates sosu ve maydanozu eklerim ve iç harcı soğumaya bırakırım. Pirinç hamurunu alırım ve küçük toplar halinde şekillendiririm. İçini biraz doldurum ve kızgın yağda kızartırım.

Afiyet olsun.

KHADEEJA'NIN DİJİTAL HİKÂYESİ

HAVA'NIN KEŞKEĞİ

Hava C.

MALZEMELER

- Büyük ve derin bir tencere
- 1 kg yarma
- 800 gram et (tavuk eti kullanılır ise 3 adet but)
- Tuz
- Sosu için: Tereyağı

YAPILIŞI

Yarmaları akşamdan suda bekletirim. Ertesi gün düdüklü veya normal tencerede tavukla birlikte pişirir, tuzunu eklerim. Piştikten sonra tavukları kemiğinden ayırıp tiftiklerim. Tüm gücümle tavukla yarmayı tahta bir kaşığın sırtıyla ezerim. Ezdikten sonra bol tereyağı eritip üzerinde gezdiririm. Servis tabağına alırım.

Afiyet olsun.

Bu yemeği babaannem Güllü'den öğrendim.

Bu yemek, Türkiye'de Çankırı'da yapılır.

Bu yemek, özel günlerde ve bayram sabahlarında yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Zeytinyağlı sarma olurdum.

Çünkü...
Sarma emek gerektiren bir yemektir, yapması zordur. Ben de kolayı sevmem. Zoru başarırım, imkansız zaman alır. Emeksiz hiçbir şey olmaz.

HİBE'NİN İÇLİ KÖFTESİ

Hibe A.

MALZEMELER

- 1 kg ince bulgur
- ½ kg yağsız kıyma
- 1 adet kuru soğan
- Tuz
- Yedi baharat karışımı
- İç malzemesi:
- ½ kg kıyma
- 4 adet soğan
- Tuz
- Karabiber

YAPILIŞI

İlk önce ince bulguru biraz suyla ıslatırım. Daha sonra bulgura soğan, tuz ve karabiber ekleyerek kıyma makinesiyle çekerim. Çektiğim ince bulguru, yağsız kıymayla iyice karıştırıp hamur haline getiririm. Ayrı bir yerde içini hazırlarım. Bir tencerede kıymayı, doğranmış soğanı, tuzu ve baharatı iyice kavurduktan sonra soğumaya bırakırım. Hamurdan parçalar alır şekil verir, içine hazırladığım harcı eklerim ve kızartırım. Yanında yoğurt ve salata ile servis ederim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği, anneme armağan ediyorum çünkü yemeğin yapılışını o bana öğretti.

Bu yemek, Suriye'de yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılabilir.

Ben bir yiyecek olsam...
Patates kızartması olurdum.

Çünkü...
Sabit kalmayı sevmiyorum.

HURİYE'NİN BAKLALI DOLMASI

Huriye K.

Bu yemeği kaynanamdan öğrendim.

Bu yemek, Amasya'da yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Muz olurdum.

Çünkü...
Muz tadıldığında lezzeti fark edilir. Ben de tanındıkça sevilirim.

MALZEMELER

- 2 su bardağı kuru bakla
- 2 su bardağı kırık yarma
- 1 kg asma yaprağı
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- Tuz
- Pul biber
- Tencere

YAPILIŞI

Bir gün önceden suda ıslatmış olduğum baklaları, kabuklarını soyduktan sonra küçük parçalar halinde doğrarım. Kırık yarmayı, domates salçasını, tuz ve pul biberle beraber yoğururum. Asma yapraklarının arasına yerleştirip bohça şeklinde katlayarak tencereye dizer, kısık ateşte pişiririm.

Afiyet olsun.

HÜLYA'NIN PIRASA DOLMASI

Hülya E.

Bu tarifi annem Şerife'den öğrendim.

Bu yemek, Bolu'da yapılır.

Bu yemek, kış mevsiminde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Kesinlikle hamur işi olurdum. Börek, poğaça ya da kek.

Çünkü...
Kalabalık bir çevrem var. İkramların çeşitli olmasını seviyorum. Renkli, eğlenceli, hayata bağlı bir insanım. Kendimi de poğaçaya benzetiyorum. Yemek yemeyi ve yapmayı çok seviyorum. Yoğun olsam da yemek yapmaya her zaman vakit ayırırım.

MALZEMELER

- 1 kg pırasanın beyaz kısmı
- ½ kg pirinç
- 200 gr kıyma
- 1 adet büyük domates
- 1 kaşık salça
- Yarım demet maydanoz
- 1 adet büyük soğan
- Su
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ
  (2 yemek kaşığı da sosuna sıvı yağ)
- Tuz (isteğe göre)
- Pul biber
- Karabiber

YAPILIŞI

1 kg pırasanın kök kısımlarını birer parmak aralıklarla kesip ılık suda biraz bekletirim. Sudan alıp, içlerini ovalayarak çıkarırım. Ardından, dolmanın içini hazırlamaya başlarım. Pirinçleri yıkar, domatesi ve soğanı rendeleyip maydanozu doğrarım. Bu doğradığım malzemeleri kıyma ve yağ ile karıştırırım. Pırasaları doldurmaya başlarım. Tencereye aldığım pırasalara yağ ve salçalı su ekleyip kısık ateşte pişiririm.

Afiyet olsun.

İBTİSAM'IN BALIK MAKLUBESİ

İbtisam A.

MALZEMELER

- 5 adet balık
- 3 adet soğan
- 2 adet biber
- 2 diş sarımsak
- 3 adet domates
- ½ bağ maydanoz
- Domates salçası
- 1 kaşık Basra limonu (öğütülmüş)
- Karabiber
- Tuz
- Sıvı yağ
- Sadece tencereye ihtiyacım olacak

YAPILIŞI

Öncelikle balığı iyice temizleyip ve yıkayıp sonra parçalara ayırırım ve yağda kızartırım. Tüm bu malzemeleri biber, soğan, sarımsak, domatesi tencereye koyup ateş üzerine koyarım. Su ve domates salçasını eklerim. Piştikten sonra Basra limonu ve karabiberini ekleyip ateşten alırım ve servis ederim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Irak'ta yapılır. Güneydeki favori yemeklerdendir.

Bu yemek, öğle namazından sonra, misafirlere yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Etsiz ıspanak yemeği olurdum.

Çünkü...
Bizde ıspanak etsiz olmaz. Hayatımda en önemli olan 3 çocuğum, çocuklarım yanımda değil, Irak'talar. Ben de bu yüzden etsiz ıspanak gibi eksiğim.

MEYYADE'NİN ISPANAĞI

Meyyade A.

MALZEMELER

- ½ kg et
- 3-4 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kişniş
- 2 kilogram ıspanak
- Tuz

YAPILIŞI

Öncelikle ıspanağı yarım pişirme pişirip suda süzerim. Sonra eti, sarımsağı, kişnişi hepsini birlikte kavurup ıspanağı eklerim. Biraz daha kavurduktan sonra tuzunu ekleyip pişmesini beklerim.

Afiyet olsun.

Bu tarifi annem Fatma'dan öğrendim.

Bu tarif Suriye'de yapılmaktadır.

Bu yemek, öğlen ve akşam yemeklerinde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Mangalda içli köfte olurdum.

Çünkü...
Herkesin peşinden koşuyoruz ve yanıyoruz.

MİNE'NİN İÇLİ KÖFTESİ

Mine Ç.

MALZEMELER

- 1 çay bardağı sıvı yağ
- Yarım kaşık biber salçası
- 1 kg yağlı kıyma
- 1 kg siyah kıyma
- 1 kg köftelik esmer bulgur
- 1 demet maydanoz
- 5 adet kuru soğan
- Tuz
- Pul biber
- Karabiber

Bu yemeği annem Hüsne'den öğrendim.

Bu yemek, Türkiye'de Kahramanmaraş'ta yapılır.

Bu yemek, genelde kurban bayramlarında, taze etle yapılır. Düğünlerde, kız evi tarafından damadın ailesi davet edildiğinde de yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Su olurdum.

Çünkü...
Su gibi akışkan ve duruyum.

YAPILIŞI

1 kg yağlı kıymayı, 1 çay bardağı yağ ile kavururum, 5 adet soğanı küçük küçük doğrarım. Kavrulmuş olan kıymanın içine soğanları koyar, biraz da soğanla kavurup altını kapatırım. Maydanoz, tuz, pul biber, karabiberi içine ilave ederim. Soğumaya bırakırım, iç malzeme tamamdır. 1 kg siyah (yağsız) kıyma ile 1 kg esmer köftelik bulgur, tuz, pul biber, karabiber, yarım kaşık biber salçasını bir kap içinde karıştırırım. Azar azar su koyarak yoğururum. Bu yoğurma işlemine hamur kıvamı olana kadar devam ederim. Hazırlamış olduğum köftelik hamurdan mandalina büyüklüğünde parçalar alıp avuç içinde yuvarlayıp parmaklarımla açarım. Açmış olduğum malzemenin içine hazırlamış olduğum iç malzemesini koyup elimi hafifçe ıslatarak kapatırım. Avuç içiyle şekil veririm. İsteğe göre suda haşlayabilirim. Kaynamış suyun içine bir miktar tuz atıp köfteleri bırakırım. 10 dakika sonra sudan çıkarırım. İsteğe göre kızgın yağda veya fırında da kızartabilirim, işte bu kadar.

Afiyet olsun.

NAJLAA'NIN MAKLUBESİ

Najlaa J.

MALZEMELER

- 3 adet patlıcan
- 5 adet patates (orta boy)
- 1 adet soğan
- 2 adet domates
- 5-6 adet ceviz
- 1 küçük kaşık nar ekşisi
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 1 kg pirinç
- 1 adet limon
- 3-4 parça iç yağı
- 1 kg kaburga
- 1 çay kaşığı kebap baharatı
- Göz kararı tuz
- 2 adet defne yaprağı
- 1 adet kapya biber
- 1 adet yeşil biber

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Irak'ta Bağdat'ta yapılır.

Bu yemek, öğle yemeklerinde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Kek olurdum.

Çünkü...
Güzel ve lezzetlidir. Kek gibi, kızdığımda kabarır, piştiğimde olgunlaşırım ve lezzetliyimdir.

YAPILIŞI

Kaburgalara, kebap baharatı, iç yağı, defne yaprağı ve tuz ekleyerek güzelce haşlarım. Suyunu bir kaba alırım. Sonra patlıcanı, patatesi, domatesi ve renkli biberi doğrayıp kızartırım. Tencereye kaburgaları dizerim. Üzeri kat kat olacak şekilde patlıcan, patates, biber ve soğan dizerim. Bu arada pirinci, domates salçasıyla beraber karıştırıp sebzelerin üzerine et suyu ile beraber döküp nar ekşisi ve limon suyunu da eklerim. En son cevizi eklerim. Kısık ateşte 15 dakika kadar pişiririm.

Afiyet olsun.

NECLA'NIN TEPSİDE İÇLİ KÖFTESİ

Necla A.

Bu yemeği ablam Fatina'dan öğrendim.
O da annem Behice'den öğrenmiş.

Bu yemek, Suriye Halep'de yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Pirinç olurdum.

Çünkü...
Hem tatlıyla hem ekşiyle hem de iç olarak kullanılır.

MALZEMELER

- 1 kg ince bulgur
- 1 kg kıyma
- Tuz
- Karabiber
- Sıvı yağ
- 1 orta boy soğan

YAPILIŞI

İlk önce ince bulguru ıslatırım. Kıyma makinesinde soğan, tuz ve karabiber ile çekerim. Ayrı bir yerde içini hazırlarım ve kıymayı doğradığım soğanı, tuzu ve baharat ekleyip iyice kavurduktan sonra soğumaya bırakırım. Sonra çektiğim ince bulguru hamur kıvamını aldıktan sonra fırın tepsisine yağ sürer ve sonra açarım. Üzerine kıymalı harcı eklerim. Tekrar bir kat daha hamurdan açarım ve harcı kapatırım. Sonra dilimleyip üzerine az yağ koyup fırına koyup pişiririm.

Afiyet olsun.

NECLA'NIN SUMMAKİYYESİ

Necla A.

Bu yemeği ablam Fatine'den öğrendim.
O da annem Behice'den öğrendi.

Bu yemek, Suriye'de Halep yöresinde bir ritüeldir.

Bu yemek, bayramlarda, düğünlerin ertesi gününde yapılan yemeklerden biridir.

Ben bir yiyecek olsam...
Pirinç olurdum.

Çünkü...
Pirinç hem tatlıyla hem ekşiyle hem de iç olarak kullanılır.

MALZEMELER

- ¼ kg sumak
- 1 kg patlıcan
- 2 kg parçalı et
- 2 kaşık domates salçası
- 1 kaşık tuz
- Yarım çay kaşığı limon tuzu
- 1 kaşık nane
- 6 diş sarımsak

YAPILIŞI

İlk olarak eti haşlarım ve küp küp doğranmış patlıcanları ekleyip 15 dakika kadar bırakırım. Sumağı suda kaynatıp elde ettiğim sumaklı suyu et ve patlıcana ekleyip patlıcanlar pişene kadar kaynatırım. Daha sonra salçasını, sarımsağını, nanesini, tuzunu ve limon tuzunu eklerim. Salçası koyu kıvamda olana kadar pişiririm.

Afiyet olsun.

NERGİS'İN MANTISI

Nergis M.

Bu yemeği annem Hatice'den öğrendim.

Bu yemek, Türkiye'de Ankara'da yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Çikolatalı yaş pasta olurdum.

Çünkü...
Kimine göre pandispanya gibi yumuşak, kimine göre ise damla çikolata gibi sertimdir. Jöle gibi akışkan bir kıvamım vardır, her yere, her ortama uyum sağlarım. Güzellik benim için çok önemlidir, dış görünüşe çok önem veririm.

MALZEMELER

- ½ kg kıyma
- Yarım bağdan az maydanoz
- 1 adet soğan
- Yarım kg un
- Bir çay kaşığı tuz
- 3 bardak su
- Yarım kg yoğurt
- 2 diş sarımsak

Sosu İçin:

- 1 yemek kaşığı salça
- 1 kaşık tereyağı
- 1 tatlı kaşığı nane
- 1 kaşık sıvı yağ

YAPILIŞI

Unu yoğurmak için bir kaba alırım. İçine tuz ve su ilave edip yoğururum. 10 dakika kadar dinlenmeye bırakırım. Hamur dinlendikten sonra bezelere ayırıp açarım. Küçük kareler halinde keserek her parçaya iç malzemelerini ilave edip bükerim. Büktüğüm hamur parçalarını suda haşlarım. Soğuduktan sonra üzerine hazırladığım yoğurt sosu ve salça sosunu ilave edip servis ederim.

Afiyet olsun.

NEŞWA'NIN UZİSİ

[PERDE PİLAVI]

Neşwa A.

Bu yemeği annem Aliye'den öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de yapılır.

Bu yemek, Ramazan ayında aile biraraya geldiğinde yapılır.

MALZEMELER

- Hamur
- ½ kg pirinç
- ¼ kg bezelye
- Badem
- Ceviz
- 1 kg kıyma
- Baharat
- Sarı yağ (tereyağı)

YAPILIŞI

İlk önce pirinci yarım pişiririm. Sonra kıymayı, bezelyeyi, kuruyemişleri hepsini ayrı ayrı kavurduktan sonra bütün malzemeleri (pirinç, kıyma, bezelye, kuruyemişleri) hamurun içine koyar ve bu hamura sarı yağ sürerek fırına veririm.

Afiyet olsun.

NOORALHUDA'NIN İÇLİ KÖFTESİ

Nooralhuda E.

MALZEMELER

- ½ kg kıyma
- ½ kg kırmızı soğan
- ¼ kuyruk yağı
- Karabiber
- Maydanoz
- ½ kg simit bulgur
- Tuz
- Su
- Zencefil
- 3 kaşık irmik

Bu yemeği annem Thamina'dan öğrendim.

Bu yemek, Irak'ta Musul kentinde yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
İrmik olurdum.

Çünkü...
Ben de irmik gibi çok ince ve iyi kalpliyimdir.

YAPILIŞI

İlk önce iç malzemesini hazırlarım. ½ kilogram soğan, ½ kilogram kıyma, 1/4 kilogram kuyruk yağı, biraz karabiber ve maydanozu bir tencereye koyar ve kavururum. Piştikten sonra soğumaya bırakırım.

Sonra hamuru hazırlarım. 1/2 kilogram simit bulguru 3 kaşık irmikle karışrırıp 1,5 bardak suyla ıslayıp üzerine biraz tuz, biraz zencefil atıp yarım saat bekletirim. Sonra 30 dakika boyunca ara ara elimi ıslatarak hamur kıvamına gelene kadar yoğururum. Sonra hamuru küçük bezelere ayırıp içini doldururum. En son, su kaynatıp biraz tuz ve bir tutam limon tuzu ekleyip köfteleri tek tek suya bırakırım. Köfteler su üstüne çıkınca alırım. İster bu haliyle ister de yağda kızartıp yiyebilirsin.

Afiyet olsun.

NUR'UN SEFERCELİYYESİ

[AYVA YEMEĞİ]

Nur S.

MALZEMELER

- 5 kg narın suyu
- 6 kg domates
- 200 gr nar ekşisi
- Domates salçası
- 4 kg kuzu kuşbaşı et
- ½ kg kuyruk yağı
- 2 kg ayva
- ¼ kg sarımsak
- Kuru nane

Bu yemeği annem Ragda'dan öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de yapılır.

Bu yemek, misafirlere yapılır. Dedemgilde Kurban Bayramı'nda yapıldığını hatırlarım.

Ben bir yiyecek olsam...
Kokteyl atom olurdum.

Çünkü...
Ben süt gibi temiz, buz gibi sert olurum. Bazen kaymak gibi yumuşak bazen de kuruyemiş gibi sert olabilirim.

YAPILIŞI

Et, kuyruk yağı, domates, nar suyu, nane, sarımsak, nar ekşisi ve domates salçasını bir tencereye alır ve pişiririm. Et pişince tencereye ayvayı da ilave eder biraz daha pişiririm..

Afiyet olsun.

NURCAN'IN TOPALAĞI

Nurcan Y.

MALZEMELER

- 1 tane kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı salça
- 2 bardak ince bulgur
- 1 küçük kaşık kırmızı biber
- 1 küçük kaşık kimyon
- 1 küçük kaşık karabiber
- ½ kg kıyma

Bu yemeği annem Ümmügülsüm'den öğrendim.

Bu yemek, Türkiye'de Sivas'ta yapılır.

Bu yemek, düğünler için hazırlanır.

Ben bir yiyecek olsam...
Mevsim salatası olurdum.

Çünkü...
Bende de her şey var ve ferahlık veririm.

YAPILIŞI

Öncelikle, bulguru sıcak su ile ıslatırım. İçine soğan, sarımsak, salça, kırmızı biber, kimyon ve karabiberi eklerim. Tüm malzemeleri unla yoğurarak topalak gibi yuvarlak bir şekil veririm. Daha sonra, eti bir tencerede pişiririm. Başka bir tencerede su kaynatırım. Ardından pişen eti ve kaynayan suyu bir tencereye alıp pişirmeye devam ederim. Eritilmiş tereyağ ve salça ile servis ederim.

Afiyet olsun.

NURTEN'İN YIRTMASI

Nurten Ç.

MALZEMELER

- ½ kg asma yaprağı
- 1 adet kuru soğan
- 2 kaşık domates salçası
- Yarma kırığı
- Tuz
- Sıvı yağ
- Su
- Dereotu

Bu yemeği annem Cemile'den öğrendim.

Bu yemek, Türkiye'de Çorum'da yapılır.

Bu yemek aile içinde yapılır. Yapraklar taze olduğunda daha lezzetli olur.

Ben bir yiyecek olsam...
Revani tatlısı olurdum.

Çünkü...
Kimsenin üzerine yük olmam.
Aynı revani gibi hafiflik veririm.
Bereketliyimdir, tutumluyumdur, herkese yeterim. Arkadaşlarımdan ve komşularımdan tatlılığımla ilgili güzel övgüler alırım.

YAPILIŞI

Soğanları kavurup, salçasını koyup üzerine su eklerim. Kaynamaya yakın doğramış olduğum yaprağa yarmayı koyup, tuzunu atıp, kısık ateşte pişmeye bırakırım. Yemeğin altını kapatmadan biraz önce içine dereotu atar, 2 dk kaynattıktan sonra altını kaparım. Annemden öğrendiğim bu yemek, sarımsaklı yoğurtla da servis edilebilir.

Afiyet olsun.

PAMUK'UN KIFTİĞİ

[İÇLİ KÖFTE]

Pamuk Ş.

Bu yemeği annem Sultan'dan öğrendim.

Bu yemek, Türkiye'de Çorum'da yapılır.

Bu yemek, misafirlere çıkarılmaz, ayıptır. Aile arasında yapılan bir yemektir.

MALZEMELER

- 750 gr ince bulgur
- 250 gr yarma (kırık buğday)
- Su
- 1 kg un
- Tuz

İç malzemesi:

- 500 gr kıyma
- 500 gram yeşil mercimek (haşlanmış)
- 3 baş soğan
- 2 sivri biber
- Sıvı yağ
- Tuz
- Karabiber
- Pul biber

YAPILIŞI

Soğanları yemeklik şekilde doğrayıp biberle beraber kavururum. Daha sonra kıymaya önceden haşladığım yeşil mercimeği ekleyip, tuz ve baharatları eklerim. Ayrı bir köşede bulgur ve yarmanın üstünü kapatacak kadar sıcak su koyar üzerine tuz ekleyip 2 saat beklemeye bırakırım. Yumuşamış bulgur ve yarmanın üstüne un ekleyip yoğururum. Yoğurduktan sonra hamurdan göz kararı bir topak alıp içini oyarak çukur açıp iç malzemesini yerleştirip ağzını kapatırım. Kaynar suyun içine içli köfteleri atarım. 20 dakika kadar pişiririm. Sonra isteğe göre derin yağda da kızartabilirim.

Afiyet olsun.

PAMUK'UN DİJİTAL HİKÂYESİ

RABİA'NIN SUMMAKİYYESİ

[SUMAKLI SULU KÖFTE]

Rabia B.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de Halep kentinde yapılır.

Bu yemek, bayramlarda ve kutlamalarda yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Sütlaç olurdum.

Çünkü...
Dikkat gerektiren bir şey sütlaç yapmak. Sütlacın farklı aromaları var. Bana özenilmesini severim çünkü ben çok özenli biriyim. Dikkat ve titizlik gerektiririm. İçimde bir sürü aroma barındırırım.

MALZEMELER

- 1 kg sumak
- 2 kg patlıcan
- 3 kg kemikli et
- Domates salçası
- Tuz
- Limon tuzu
- Nane
- 4-5 diş sarımsak

YAPILIŞI

Öncelikle etimi pişiririm. Sonrasında doğramış olduğum patlıcanları ilave ederim. Sumağı başka bir kapta suyla karıştırırım ve bunu etli patlıcanlı karışımın içine ilave ederim. Sonra geriye kalan malzemeleri de ilave ederek pişmeye bırakırım.

Afiyet olsun.

RABİA'NIN DİJİTAL HİKÂYESİ

RAHAF'IN YALANCI DOLMASI

Rahaf H.

MALZEMELER

- ½ kg pirinç
- 1 kaşık baharat
- 1 kaşık tuz
- 1 kaşık limon tuzu
- 1 baş sarımsak
- 3 adet soğan
- 4 adet domates
- 3 adet kapya biber
- 4 adet yeşil biber
- 1 kaşık biber salçası
- 1 kaşık domates salçası
- 1 kaşık kahve
- 1 çay bardağı nar ekşisi
- Yarım kaşık kuru nane
- 1 demet maydanoz
- 1 kg üzüm yaprağı
- Sıvı yağ

Bu yemeği annem Fatma'dan öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de Halep yöresinde yapılır.

Bu yemek, komşu toplantılarında yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Süt, yumurta ve yoğurt olurdum.

Çünkü...
Ben insanlara ve çevreye çok faydalı biri olduğumu düşünüyorum. Tıpkı süt, yumurta, yoğurt gibi faydalı olan ve insanlara şifa veren.

YAPILIŞI

Soğanı keserim ve yağ ile kavururum. Sonra pirinci, domatesleri, sarımsağı ve yeşil biberi doğrayarak eklerim. Sonrasında diğer malzemeleri de ekleyerek hep birlikte pişiririm. Karışım hazır olduğunda karışımı asma yapraklarının içine koyup sararım. Asma yaprakları veya iç karışımı bitene kadar buna devam ederim.

Afiyet olsun.

RAHAF'IN DİJİTAL HİKÂYESİ

SABAH'IN MÜCEDDERESİ

[YEŞİL MERCİMEKLİ PİLAV]

Sabah M.

MALZEMELER

- 1 bardak yeşil mercimek
- 1 bardak pirinç ya da pilavlık bulgur
- 4 adet orta boy soğan
- Yarım çay bardağı kadar katı ya da sıvı yağ

YAPILIŞI

Yeşil mercimekleri ateşe koyup pişene kadar beklerim. Bu arada pirinçleri de yıkayıp mercimeklerin üzerine eklerim. Soğanları yarım ay şeklinde doğrayıp pembeleşene kadar yağda kavururum. Soğanları alıp, yağı mercimekli pilavın üzerine döküp karıştırırım. Daha sonra servis tabağına alıp üstünü soğanla süslerim.

Afiyet olsun.

Bu tarifi Kilisli olan kayınvalidem Müzeyyen'den öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de yapılır.

Bu yemek, bulgurla yapılır. Hem fakirlerin hem de zenginlerin yemeğidir. Yapması kolaydır.

Ben bir yiyecek olsam...
Ekmek olurdum

Çünkü...
Bütün insanlar ekmeğe muhtaçtır. Aynı zamanda insanlar kendilerine muhtaç olunduğunun farkındadır ve ekmeğin, ekmek olmadan önce kalbi beyazdır.

SABAH'IN İÇLİ KÖFTESİ

Sabah M.

MALZEMELER

- 2 kg ince bulgur
- 1 kg et
- 10 adet orta boy kuru soğan
- ½ kg ceviz
- Tuz
- Baharat
- Sıvı yağ

YAPILIŞI

İlk önce bulguru ıslatırım. Ondan sonra soğan parçalarını ve biraz tuzu ekler kıyma makinesinde beraber çekerim. İçi için eti, doğranmış soğan, tuz ve baharatla tavada kavurur, soğumaya bırakırım. Hamurdan yumurta büyüklüğünde parçalar alır, elimle açarım. İçini doldurur, kapatırım. Sonra kızgın yağda kızartırım.

Afiyet olsun.

Bu yemeği babaannem Sabiha'dan öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de Halep yöresinde yapılır.

Bu yemek, bayram ziyaretlerinde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Kahve olurum.

Çünkü...
Kahveyi her zaman içebilirsin, ister mutlu ister üzüntülü olduğunda.
Ayrıca kahve sinirli olduğunda da seni sakinleştirir.

SABAH'IN DİJİTAL HİKÂYESİ

SABAH'IN ŞİŞ BÖREĞİ

Sabah R.

MALZEMELER

- 8 bardak un
- ½ kg kıyma
- ½ kg soğan
- 1 kaşık nar ekşisi
- 2 kg yoğurt
- 1 küçük kaşık tuz
- 1 küçük kaşık karabiber

YAPILIŞI

İlk önce unumu maya eklemeden yoğurur, bir saat dinlenmeye bırakırım. İç malzemelerini hazırlarım. Et ve soğanı kısık ateşte kavurur, tuz, karabiber ve nar ekşisi ilave edip soğumaya bırakırım. Aynı zamanda hazırladığım hamuru küçük parçalara ayırıp merdane ile açar, bir fincan yardımıyla keserim. Hamurların içine iç malzemesini dağıtarak kapatırım. Bir tencereye yoğurdu alır, yoğurt miktarı kadar su ekleyip karıştırır kaynamaya bırakırım. Kaynadıktan sonra hamurları içine atıp pişmeye bırakırım.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annem Rabaa'dan öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de, İdlib yöresinde yapılır.

Bu yemek, kutlamalarda yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Sütlaç olurdum.

Çünkü...
Savaştan önce Suriye'de bir hastanede hemşireydim ve beyaz önlük giyerdim.
İnsanlara yardım etmeyi severdim.
Sütlaç bana bunları hatırlatır.

SABİHA'NIN SUDAN KAÇAN SUYAÇENİ

Sabiha G.

MALZEMELER

- 5 su bardağı un
- 1 adet yumurta
- Tuz
- Su
- 1 kase peynir
- 1 küçük baş soğan
- 1 tutam pul biber
- 1 kaşık salça
- 2 kaşık sıvı yağ
- 5 su bardağı su

YAPILIŞI

Un, yumurta ve tuzu su ile yoğururum. Bezelere ayırırım, kare kare keserim. Peynir, soğan, kırmızı pul biberi karıştırırım. Kesilen kare hamurlara koyarım. Muska gibi bükerim. Salça ve yağı kavururum. Su ilave ederim. Kaynayan suyun içine atıp pişiririm ve servis yaparım.

Afiyet olsun.

Bu tarifi anneannemden öğrendim. Anneannem köylerdeki düğünlerde düğün yemeği pişirirmiş.

Bu yemek, Yozgat, Türkiye'de yapılır.

Bu yemek, düğünlerde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam... Peynir olurdum.

Çünkü... Süt halim çocukluğum. Peynir olmuş halim gençliğim. Küplere bastırılmış halim evliliğim. Peynir olmuş halim şimdim. Daha verimli ve sofralarda lezzetliyim. Binlerce şükür şu anki yaşantıma.

SAFA'NIN ETLİ VİŞNE YEMEĞİ

Safa S.

MALZEMELER

- 1 kg kıyma
- 3 bardak vişne suyu
- 3 tane lavaş
- 1 kaşık karabiber
- Yarım kaşık tuz
- Bir avuç çam fıstığı
- Bir demet maydanoz (süslemek için)

YAPILIŞI

Vişneyi sıkıp kaynatırım. Eş zamanlı olarak eti baharatlayıp tuz eklerim. Daha sonra eti yoğurup yuvarlayıp kızartırım. Kaynayan vişneli suya eklerim. Daha sonra lavaşları bölüp, tabaklara koyup üzerine vişneli harcı ekleyip servis ederim.

Afiyet olsun.

Bu tarifi eşim Ömer'den öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de yapılmaktadır.

Bu yemek, davetlerde yapılmaktadır.

Ben bir yiyecek olsam... Balık olurdum.

Çünkü... Çok faydalı ve balık gibi yüzmeyi seviyorum.

SAFA'NIN DİJİTAL HİKÂYESİ

SENAA'NIN SEBZELİ TAVUK TEPSİSİ

Senaa A.

MALZEMELER

- ½ kg tavuk
- 4 adet patates
- 2 yeşil biber
- 2 soğan
- 1 limon
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- ½ bardak su
- 1 çay kaşığı köri
- 1 çay kaşığı tavuk baharatı
- 1 çay kaşığı kişniş
- 1 çay kaşığı pul biber
- Göz kararı tuz

YAPILIŞI

Bütün malzemeleri (tavuk, küp şeklinde kesilmiş patates, doğranmış yeşil biber, doğranmış soğan, doğranmış limon, 2 yemek kaşığı sıvı yağ, 1 yemek kaşığı domates salçası, yarım bardak su, 1 çay kaşığı köri, 1 çay kaşığı tavuk baharatı, 1 çay kaşığı kişniş, 1 çay kaşığı pul biber, göz kararı tuz) karıştırıp baharatını ekleyip fırına veririm ve pişmesini beklerim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annem Sabiha'dan öğrendim.

Bu yemek, Irak'ta yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılabilmektedir.

Ben bir yiyecek olsam...
Pirinç köftesi olurdum.

Çünkü...
Pirinç köftesi, sabır isteyen bir yemek ve ben çok sabırlıyım.

SEVİLAY'IN MIHLAMASI

Sevilay A.

MALZEMELER

- Tereyağı
- Mısır unu
- Kaşar veya eriyen herhangi bir peynir
- Göz kararı su

YAPILIŞI

Tavada tereyağını eritip mısır ununu eklerim. Mısır ununu biraz kavurduktan sonra su ekleyerek pişiririm. Daha sonra peyniri ilave edip biraz daha pişiririm.

Bu yemeği çok sevmemin sebebi ailemle neşeli ve bol sohbetli kahvaltılarda birlikte olmayı çok seviyor olmam.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annem Hacer'den öğrendim.

Bu yemek, Karadeniz bölgesinde yapılır. Kahvaltıların baş tacıdır.

Bu yemek, kahvaltıda yenir.

Ben bir yiyecek olsam...
Karalahana dolması olurdum.

Çünkü...
Rizeli olduğum için karalahana dolmasını çok severim. Biraz meşakkatli bir pişme süreci vardır ve biraz ağır bir yemektir. Ben de bu yemek gibi yerine göre ağır davranırım. İçimde çeşit çeşit pek çok şey var tıpkı kara lahana dolmasına konan mısır yarması, pirinç, soğan gibi... Mısır yarmasını yediğimde de memleketim aklıma gelir.

SEVİM'İN KOCA KULAK MAKARNASI

Sevim A.

MALZEMELER

Hamur Hazırlığı İçin:

- 1.5 su bardağı un
- 1 adet yumurta
- Su (hamur kulak memesi kıvamına gelene kadar)
- Tuz
- Oklava
- Tabla (tepsiye benzer altlık)

İçi İçin:

- 150 gr kıyma
- 1 adet soğan rendesi
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı pul biber
- Kimyon

Sosu İçin:

- 2 kaşık tereyağı
- 1 kaşık şeker

YAPILIŞI

Un, yumurta ve tuzu karıştırıp kulak memesi kıvamına gelene kadar yoğururum. Tablada açtığım hamuru karelere bölerim. İçine iç harcımı koyup köşelerinden katlarım. Bir tencerede su kaynatıp makarnaları haşlayarak sosuyla servis yaparım.

Afiyet olsun.

Bu yemeği, annem Hatice'den ve kayınvalidem Halime'den öğrendim.

Bu yemek, Bolu Gerede'de yapılır.

Bu yemek, aile toplantılarında yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Ot yemeği olurdum.

Çünkü...
Ankara'da doğdum. Büyürken hiç toprakla uğraşmadım, bir şey ekmedim, saksıda yaşadım sanki... Şimdi eşimle beraber toprakta çeşit çeşit otlar yetiştiriyoruz. Benim için hayır işlemek, toprağa ulaşamayanlara yetişmektir. Mesela ben madımak otunu hiç sevmem ama madımak otunu seven bir arkadaşım var, ona madımak toplayıp götürüyorum. Engelli bir komşum var, ısırgan otunu çok sever, ona ısırgan otu toplayıp götürüyorum. Kocam "uğraşma, pazardan alıp komşulara ver" der. Ben ise eşime, "kendi emeğimle ektiğim otları başkalarıyla paylaşmayı seviyorum" diyorum.

SİNEM'İN PATATES DOLMASI

Sinem A.

MALZEMELER

- 1 adet Erzurum lahanası
- 1 kg patates (haşlanmış)
- 2.5 su bardağı bulgur
- 2 adet orta boy kuru soğan
- 1 yemek kaşığı salça
- ½ su bardağı sıvı yağ
- Karabiber (isteğe göre)
- Kırmızı biber (isteğe göre)
- 1 tatlı kaşığı reyhan

YAPILIŞI

Lahanaları haşlarım. Haşladıktan sonra soğuması için bir kenara alırım. 1 kg patatesi soyar, haşlar, haşladıktan sonra süzüp bir kabın içine alırım. Üzerine 2 buçuk bardak pilavlık bulgur koyup karıştırırım. Bulgur, patatesin içinde şişer. Ayrı bir tencereye sıvı yağı, küp küp doğranmış soğanı ve salçayı koyup kavururum. Kavrulan malzemeleri patatese katıp baharatlarla beraber yoğururum. Lahanalara harcı doldurarak sarıp fırın tepsisine dizer ve fırına sürerim. İsteğe göre tereyağı ve yoğurtla servis ederim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği anneannemden öğrendim.

Bu yemek, Türkiye'de Erzurum'da yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Ekmek olurdum.

Çünkü...
Unum. Unsuz hiçbir şey olmaz. Ekmeksiz karın doymaz. Unsuz ve bensiz olmaz.

SİNEM'İN DİJİTAL HİKÂYESİ

SİNEM'İN KARA PANCAR YEMEĞİ

Sinem A.

MALZEMELER

- 3-4 avuç kurutulmuş evelik (dağlarda yetişen ot Çorumlular üfelek, Kırıkkaleliler efelik derler)
- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 500 gr kemikli et
- 2 adet soğan
- 1 su bardağı bulgur
- 1 yemek kaşığı salça
- 1.5 tatlı kaşığı tuz
- Yarım çay bardağı sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı tereyağı

YAPILIŞI

Kuru evelikleri sıcak suyla bir kapta ıslatırım. Tüm malzemeleri bir düdüklü tencereye koyarım. Suyun içindeki evelikleri elimle sıkıp üzerine koyarım. Üzerine yağını ve sıcak suyu da ekleyip düdüklünün ağzını kapatıp yaklaşık 1 saat pişiririm.

Afiyet olsun.

Bu yemeği yapmayı anneannem Gülizar'dan öğrendim.

Bu yemek, Türkiye Erzurum'da yapılır.

Bu yemek, erkekler tarafından tercih edilmez. Biz kadınlar bu yemeği bir araya geldiğimizde ikindi zamanlarında çayın yanına yapar yeriz.

Ben bir yiyecek olsam...
Ekmek olurdum.

Çünkü...
Unum. Unsuz hiçbir şey olmaz. Ekmeksiz karın doymaz. Unsuz ve bensiz olmaz.

SUZAN'IN TANBORASI

Suzan Ö.

MALZEMELER

- 2 kg pazı
- ½ kg kıyma
- Bir su bardağı börülce
- 2 yemek kaşığı kişniş
- 5-6 diş sarımsak
- İsteğe bağlı limon

YAPILIŞI

İlk önce pazıları güzelce yıkayıp doğrarım. Sonra kıymayı kavurup üzerine sarımsağı ve iki yemek kaşığı kişnişi eklerim, güzelce kavurduktan sonra 1 bardak ıslatılmış ve haşlanmış börülceyi de ekleyip biraz daha pişiririm. Üzerine doğranmış pazıları eklerim. Suyunu çekip pişene kadar ateşte bırakırım. Piştikten sonra isteğe bağlı üzerine limon sıkarak servis yaparım.

Afiyet olsun.

Bu tarifi annem Sabiha'dan öğrendim.

Bu yemek, Halep, Suriye'de yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Çikolata olurdum.

Çünkü...
Tanıdığım insanlara güzel enerji verdiğimi hissediyorum.

SAFİYE'NİN PATATESLİ TAVUĞU

Safiye H.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Hindistan cevizi olurdum.

Çünkü...
Dışarıdan sert ve kırması zor bir meyve ama içi beyaz ve lezzetlidir.

MALZEMELER

- 1 bütün tavuk
- 5-6 adet büyük patates
- 4-5 diş sarımsak
- 1 kaşık kişniş
- 1 kaşık yenibahar
- Biraz mısır yağı
- 1 adet tavuk bulyon
- Tuz
- Biber sosu

YAPILIŞI

Tavuğu iyice yıkar üzerini bıçakla çizerim. Sonra tuz, yenibahar, kişnişle ezilmiş sarımsak, biber sosu ve tavuk bulyon tozunu güzelce karıştırır biraz mısır yağı ekleyip karıştırmaya devam ederim. Patatesleri soyarım ve tavuğa eklediğim baharatlardan patateslere de katarım. Patatesleri fırın tepsisine dizip üzerine tavuğu koyarım. Fırını altlı üstlü yakarak kızarana kadar pişmeye bırakırım.

Afiyet olsun.

ŞEYMA'NIN SULU ISPANAK YEMEĞİ

Şeyma E.

Bu tarifi annemden öğrendim

Bu yemek, Irak'ta yapılır

Bu yemek, öğle yemeklerinde pilav ve ekmekle yenir.

Ben bir yiyecek olsam...
Ispanak olurdum.

Çünkü...
Ispanak lezzetli ve kışlık bir yemektir ve faydalıdır. Fazla yersen kilo alırsın.

MALZEMELER

- 1 demet ıspanak
- ½ kg et
- 1 kaşık kişniş
- 1 demet dereotu
- 1 çay bardağı börülce
- 2 adet soğan
- 2 kaşık domates salçası
- 1 kg domates suyu
- 1 demet boy otu (çemen otu)
- Sıvı yağ

YAPILIŞI

Derin bir tencerede eti haşladıktan sonra suyunu çekene kadar soğanla kavururum. Sonra ıspanakları da eklerim iyice kavurup diğer malzemeleri, domates salçası ve domates suyunu eklerim. Kıvamı koyu olunca su ekleyip pişmeye bırakırım.

Afiyet olsun.

ŞÜKRAN'IN SAKIZ BAKLASI

Şükran A.

MALZEMELER

- 1 kg sakız baklası
- 3-4 adet orta boy soğan
- Bir miktar un
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- ½ demet dereotu
- ½ limon

YAPILIŞI

İlk olarak baklaları ayıklayıp tuzlu suya bastırırım. Soğanları zeytinyağında hafif öldürüp üzerine tuzlu sudan çıkarılan baklaları koyarım. Sakız baklaları sararıncaya kadar kavururum. Kavrulan baklalara bir miktar un serpip su koyarım. Pişmeye yakın dereotunu döverek koyarım. İsteğe bağlı olarak üzerine yoğurt eklenerek soğuk servis de edilebilir.

Afiyet olsun.

Bu tarifi annem Şerife'den öğrendim.

Bu tarif, Bolu Mengen'de yapılmaktadır.

Bu yemek, genellikle yaz mevsimi başlangıcında yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Çorba olurum.

Çünkü...
Hastalara şifa olurum. Ferahlık, güven ve sıcaklık veririm.

ŞÜKRAN'IN KALDIRIK DOLMASI

Şükran A.

MALZEMELER

- ½ kg kaldırık yaprağı
- ½ kg'den biraz daha fazla un
- 1 bardak mısır unu
- 3-4 tane yumruk büyüklüğünde soğan
- 2 su bardağı süt
- 1.5 su bardağı sıvı yağ
- 1 çay kaşığı tuz

YAPILIŞI

Soğanları ince ince doğrarım. Unun içine tuz ve yağ koyarım. Sütle beraber kek kıvamına gelene kadar karıştırırım. Kaldırık yapraklarını sıcak suda haşlarım. Sonra un karışımını, kaldırık yapraklarına koyarım. Son olarak sarımsaklı yoğurtla servis ederim.

Afiyet olsun.

Bu tarifi anneannem Sare ve annem Şerife'den öğrendim.

Bu tarif Türkiye Bolu'da yapılmaktadır.

Bu yemek, yazın taze yaprakla, kışın ise kurutulmuş yaprakla yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Çorba olurdum.

Çünkü...
Hastalara şifa olurum. Ferahlık, güven ve sıcaklık veririm.

ŞÜKRAN'IN ETLİ PATATESİ

[TAS KEBABI]

Şükran A.

MALZEMELER

- 2 kg et
- 4 adet orta boy soğan
- ½ kg patates
- Salça
- Ayçiçek yağı
- İsteğe göre hayvansal yağ da kullanılabilir.

YAPILIŞI

Önce eti, kısık ateşte suyunu çekene kadar kavururum. Küp küp doğradığım soğanları içine eklerim. Soğanlar kendini bırakınca salça ekleyip birkaç dakika karıştırırım. Ardından üstüne sıcak suyu ekleyip kaynamaya bırakırım. Etler yumuşacık oluncaya kadar pişiririm.

Başka bir tencereye yağ ekleyip patatesleri kızartırım. Et piştikten sonra tencereye kızarttığım patatesleri koyup tuz atarak 10 dakika kadar daha kaynatırım.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Anneme de aşçı olan dedesi öğretmiş.

Bu yemek, Bolu Mengen yöresinde yapılır.

Bu yemek, düğünlerde, mevlütlerde, cenazelerde ve bayramlarda yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Çorba olurdum.

Çünkü...
Hastalara şifa olurum. Ferahlık, güven ve sıcaklık veririm.

ŞÜKRAN'IN DİJİTAL HİKÂYESİ

VALAA'NIN İÇLİ KÖFTESİ

Valaa E.

MALZEMELER

- 1 kg ince bulgur
- 1 kg kıyma
- 4 adet kuru soğan
- 1 kaşık yenibahar
- 1 kaşık kırmızı toz biber
- 3 büyük kaşık iç yağ
- Sıvı yağ
- ½ kg irmik
- Tuz

YAPILIŞI

Öncelikle ince bulguru ve irmiği karıştırıp ıslatırım. Sonra iki defa makine ile çekerim. Hamuru yuvarlak parçalar şeklinde keser, hepsinin içini oyup üstünü kapatıp şekil veririm.

Eti, soğanla birlikte kavururum. Sonra yenibaharı, 1 yemek kaşığı kırmızı toz biber, 1 yemek kaşığı tuz, 3 büyük kaşık iç yağı tümünü ilave edip iyice karıştırırım.

Eti bir kenara bırakıp soğumasını beklerim. Soğuduktan sonra hamurların içini doldururum.

İçli köfteleri kızartmak için sıvıyağı bir tavaya koyarım ve köfteleri kızartırım. Yanında ayran, yoğurt veya bir tabak salata ile servis ederim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annem Semira'dan öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de yapılır.

Bu yemek, öğle yemeklerinde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Kahve olurdum.

Çünkü...
Kahvesiz bir gün olmaz.

ZEHRA'NIN KEŞKEĞİ

Zehra C.

MALZEMELER

- 1 kase yarma
- ½ kg et (tavuk, inek, koyun vb.)
- 1 kaşık tuz
- 1 kaşık toz biber
- Tencere (veya kazan)

YAPILIŞI

Önce yarma ve eti haşlarım. Kalan malzemelerle beraber hepsini tencereye koyarım ve karıştırarak pişiririm.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annem Hatice'den öğrendim.

Bu yemek, Çankırı'da yapılır.

Bu yemek, özel günlerde, cenazelerde ve düğünlerde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Çorba olurdum.

Çünkü...
Sıcakkanlı ve sevilen biri olduğum için. Çorba nasıl her yemekte aranıyorsa, ben de arkadaşlarım tarafından aranan ve istenen biriyim.

ZEHRA'NIN YAPRAK SARMASI

Zehra E.

MALZEMELER

- 2 kg yaprak
- 1,5 kg pirinç
- 1 kg kıyma
- 250 gr kemikli kuzu eti
- 250 gr kuyruk yağı
- 4-5 adet sarımsak
- 2 kaşık karışık baharat
- 1 küçük kaşık karabiber
- 2 kaşık kuru nane
- 1 kaşık kırmızı biber
- 1 kalıp margarin
- ½ bardak mısır yağı

YAPILIŞI

Önce bir tencerede margarini çok az ısıtıp eritirim. Yaprakları alıp yıkarım. Sonra tencereye koyup yarım saat haşlarım. Pirinci ılık suyla yıkarım ve yarım saat suda bekletirim. Yarım saat sonra pirinci sudan çıkarırım. Sonra sarımsaklarımı döverim. Pirinç, baharat ve diğer tüm iç malzemeleri karıştırırım. Yapraklarımı açıp karıştırdığım malzemeleri içine koyarak sararım. Tenceremin dibine aldığım kuzu etlerini yerleştiririm. Üzerine sarmaları dizerim. Tencereye birkaç adet daha sarımsak atarım. Tencereye 3 bardak su, ½ bardak mısır yağı koyup yaklaşık 4 saat kısık ateşte pişiririm.

Afiyet olsun.

Bu tarifi Suriye'deyken annemden öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de yapılır. Yaprakları İdlib'den alıyorum.

Bu yemek, her zaman yapılır. Ben her hafta yapıyorum.

Ben bir yiyecek olsam...
Sarma yaprağı olurdum.

Çünkü...
Sarma yapmak çok sabır isteyen, uzun bir iş ve ben sabırlı bir insanım. Çünkü çocuklarım var. Sarmanın pişmesi gibi çocuklarını büyütmek de sabır isteyen bir iştir.

ZUHAL'İN ADIYAMAN KEBABI

Zuhal E.

Bu yemeği kendim öğrendim.

Bu yemek, Türkiye'nin Adıyaman kentinde yapılır.

Bu yemek, Ramazan ayında ve özel misafir ağırlandığında yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Çay olurdum.

Çünkü...
Çay gibi sohbetlerin vazgeçilmeziyim. Güzel demlenirsem tatlı, güzel demlenmezsem acı olurum. Sohbet sıcak değil ise tadım olmaz.

MALZEMELER

- ✔ 500 gr kıyma
- ✔ Birkaç dal maydanoz
- ✔ 4-5 diş sarımsak
- ✔ Ekmek içi
- ✔ 1 adet soğan
- ✔ 1 küçük kaşık pul biber
- ✔ 1 küçük kaşık karabiber
- ✔ 1 tatlı kaşığı tuz
- ✔ 6 adet patlıcan

Sosu için:

- ✔ 2 adet domates
- ✔ 1 diş sarımsak

YAPILIŞI

İlk önce patlıcanları közlerim. Diğer taraftan köfte yaparım. Daha sonra közlediğim patlıcanları soyup hazırladığım köfteleri içine koyarım ve sararım. Sarıp koyduktan sonra üzerine yağ sürüp fırına veririm. Piştikten sonra üzerine domates sosu hazırlarım. Domatesleri rendelerim. İçine tuz ve sarımsak ekleyip pişiririm. Kebabımız piştikten sonra üzerine dökerim.

Afiyet olsun.

ZUHAL'İN DİJİTAL HİKÂYESİ

TATLI OLMAYAN HAMUR İŞLERİ

AYNUR'UN KETESİ

Aynur E.

MALZEMELER

- 1 yumurta (sarısı dışına, beyazı içine)
- 2 yemek kaşığı kuru maya
- 2 yemek kaşığı şeker
- 1 tatlı kaşığı tuz
- ½ su bardağı sıvı yağ (200 ml)
- Un (yumuşak bir hamur olacak)
- 2 su bardağı süt (ılık)

İçi İçin:

- Tereyağı
- Kavrulmuş un (tuz ve yağ ile kavrulmuş)

Bu yemeği anneciğim Sabiha'dan öğrendim.

Bu yemek, Malatya'nın Darende yöresinde yapılır.

Bu yemek, misafir ağırlandığında yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Yemek sofrası olurdum.

Çünkü...
Bazen çorbayım, hastalara iyi gelen. Bazen sulu yemeğim, acıkanları doyurmaya çalışan. Bazen turşu oluyorum. Bazen de barbunyayım, hep sona bırakılan. Bazen tatlı oluyorum, yemekten sonra yenen.Ben Aynur. Ben harika bir yemek masasıyım.

YAPILIŞI

İçini yapmak için tereyağını eriterek, bu yağda tuzla unu kavururum. Hamuru yapmak için ise ılık süte şeker ve maya katarım. Yumurta ve sıvı yağı karıştırıp ununu da serpip ele yapışmayacak kıvamda bir hamur elde ederim ve hamuru mayalanmaya bırakırım. Hamuru küçük parçalara ayırırım ve üzerine bez örterek 10 dakika da bekletirim. Mayalandıktan sonra hamur bezelerini küçük pasta tabağı kadar açıp aralarına 5 kat olacak şekilde tereyağı sürer, streç ile örtüp buzdolabına koyarım. Beklettikten sonra hamurun katlarını açıp büyük bir kare oluşturururum. Küçük kareler halinde kesip aralarına kavrulmuş unu koyarım. Bohça şeklinde katlarım. Tepsiye koyup mayalanmasını beklerim. Mayalandıktan sonra üstüne yumurta sarısını sürüp çatalla şekil verir ve üzerine çörek otu serperim. Fırını ısıtıp 180° derecede pişiririm. Hamur kabarınca dereceyi yükseltirim.

Afiyet olsun.

AYSEL'İN CİZLEMESİ

[YÖRESEL HAMUR İŞİ]

Aysel D.

MALZEMELER

- 3 bardak un
- 1/3 kabak
- Yarım paket yaş maya
- Tuz
- 2 bardak süt
- 1 bardak su
- 1 adet yumurta
- 6 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 adet soğan
- 1 tatlı kaşığı pul biber

Bu yemeği babaannem Seher'den öğrendim.

Bu yemek, Bolu- Gerede yöresinde yapılır.

Bu yemek, aile toplantılarında ve akşam çay saatlerinde yenir.

Ben bir yiyecek olsam...
İmambayıldı olurdum.

Çünkü...
Bu yemek, çok hoşuma gider. Yapılışı zahmetlidir ama ben de uğraşmayı severim. Yapması sabır ister ama ben de sabırlı biriyim.

YAPILIŞI

Maya, tuz, süt ve yumurtayı karıştırarak un ekleyip hamuru elde eder, dinlenmeye bırakırım. Bir taraftan kabağımı pişiririm. Biraz yağ ve pul biber ekleyip soğanı güzelce kavururum. Açtığım hamurların içine kavurduğum soğanı ve kabağı ekleyip kapatır, sacda veya fırında pişiririm.

Afiyet olsun.

AYSEL'İN DİJİTAL HİKÂYESİ

BÜŞRA'NIN ELAZIĞ PEYNİRLİ EKMEĞİ

Büşra K.

MALZEMELER

Hamuru için;

- 5-6 bardak un
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Yarım paket yaş maya
- 1 kase su

İçi İçin:

- 500 gr tuzsuz peynir (yağlı inek ya da koyun peyniri tercihen)
- 2 su bardağı toz şeker

Bu yemeği babaannem Gülizar'dan öğrendim.

Bu yemek, Elazığ'da yapılır.

Bu yemek, Mayıs, Haziran, Temmuz, Ağustos ve Eylül aylarında yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Dondurma olurdum.

Çünkü...
İnsanlar dondurma yedikçe ferahlar, ben de konuştukça insanları ferahlatırım.

YAPILIŞI

Önce hamuru yoğurup 1 saat dinlendiririm. Dinlenen hamuru portakal büyüklüğünde bezelere ayırıp elimle yuvarlaklar halinde açarım. Peynire şekeri katıp elimle ufalarım. Hamurların iki ucunu pide gibi kıvırıp esnetirim. Bu işlemi hamur bitene kadar yaparım. Üzerine karışımı katıp 200 derece fırında üstü kızarıncaya kadar pişiririm.

Not: Tercihen öğle ve akşam çay saatlerinde tüketilir. Elazığ'ın tuzsuz peyniri ile yapılırsa daha lezzetli olur.

Afiyet olsun.

GÜLBAHAR'IN SOĞAN BÖREĞİ

Gülbahar S.

MALZEMELER

- 1 kg un
- Yarım paket yaş maya
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Ilık su
- 5 adet soğan
- 1 avuç bulgur
- 3 adet domates
- 2 adet sivri biber
- Yarım çay bardağı sıvı yağ
- Margarin

Bu yemeği eşim Sami'den öğrendim.

Bu yemek, Yunanistan'da yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır.

Ben bir yemek olsam...
Tarhana olurdum.

Çünkü...
Bir zamanlar hayatım çok karışıktı, zor bir adamla evliydim. Çok zorluklar yaşadım. Ama şimdi o zor zamanları atlattım.

YAPILIŞI

Un, tuz, yaş maya ve suyu karıştırırım. Ele yapışmayacak kıvamda bir hamur elde eder, yarım saat mayalanmaya bırakırım. İçi için küp küp doğradığım soğanları sıvı yağda kavururum ve daha sonra biberleri doğrayıp içine katarım. Hepsi kavrulduktan sonra domatesleri de doğrayıp içine eklerim. Son olarak bir avuç bulgurumu da ilave edip 5 dakika daha pişirip ocaktan alır ve soğumaya bırakırım. Mayalanan hamuru 12 eşit parçaya ayırıp beze haline getiririm. Pasta tabağı büyüklüğünde açıp aralarına sıvı yağ sürerim. Tepsimi katı yağ ile yağlar ve yağladığım 6 parça hamuru el yardımı ile tepsi büyüklüğünde açarak yerleştiririm. Arasına da hazırladığım soğumuş harcı yayar, üzerine de kalan 6 parça hamurumu yine elle açtıktan sonra serip kapatırım. Sıvı yağ sürerek fırında üst kısmı kızarana kadar pişiririm.

Afiyet olsun.

MERAL'İN AÇMA ÇÖREĞİ

Meral A.

MALZEMELER

- 4 bardak un
- 1 paket kuru maya
- 1 küçük kaşık tuz
- 1 su bardağı süt veya su
- Yarım su bardağı sıvı yağ
- 100 gr tereyağı
- 3 kaşık yoğurt veya 1 yumurta

YAPILIŞI

Un, tuz, maya, su veya sütle hamuru mayalarım. Tereyağı sıvı yağ ile birlikte eritirim. Hamuru yedi eşit bezeye bölüp açarak her bezenin üzerini yağlar ve üst üste koyarım. Sonra hamurları kenarlardan ortalarına katlayarak tepsiye elimle yayarım. Üzerlerine yoğurt veya yumurta sürüp fırına veririm. Kat kat çıtır çıtır bir börek olacaktır.

Afiyet olsun.

Bu yemeği kayınvalidem Zeynep'ten öğrendim.

Bu yemek, Çankırı'da yapılır.

Bu yemek, sabahları önemli misafir için yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Lahana dolması olurdum.

Çünkü...
İyi niyetliyim, ön yargılı değilim, çok sevilir miyim bilmiyorum herkesi sarıp sarmalarım.

NAZLI'NIN SİMİT TİRİDİ

Nazlı D.

MALZEMELER

- Kastamonu simidi (susamsız ve daha sert bir hamuru olan bir simit)
- Et suyu veya kemik suyu (simitleri ıslatacak kadar)
- Kıyma (istenilen kadar simitlerin üzerine konulacak)
- Sarımsaklı yoğurt
- Salça (isteğe göre)
- Baharatlar (tuz, karabiber)
- Tereyağı (isteğe göre)

YAPILIŞI

Kıymayı baharatlarla birlikte kavururum. Bir taraftan da sarımsaklı yoğurdu hazırlarım. Simitleri küçük parçalara ayırdıktan sonra üzerlerini sıcak et ya da kemik suyu ile ıslatırım. Üzerlerine önce sarımsaklı yoğurdu, sonra kavurduğum kıymayı da ekleyip eritilmiş tereyağı ile sıcak olarak servis ederim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annem Nevin'den öğrendim.

Bu yemek, Kastamonu'da yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Simit olurdum.

Çünkü...
Sabah kahvaltıda, öğleden sonra çayla, sokakta, alışveriş arasında her zaman yenilen bir yiyecektir simit. İhtiyaç duyulduğunda her zaman, kolayca bulunur.

ÖZGÜL'ÜN KARS KETESİ

Özgül A.

MALZEMELER

- Yarım paket toz maya
- Yarım kaşık tuz
- Ilık su (hamurun alabildiği kadar)
- 1.5 kase un
- 1 paket margarin
- Oklava

YAPILIŞI

Malzemeleri karıştırıp kulak memesi kıvamında bir hamur elde ederim.

Hamuru bezeler şeklinde ayırıp dinlenmeye bırakırım.

Margarini tavada eritirim, hamurumu açıp keserim. Kestiğim parçaları muska şeklinde katlayarak dinlenmeye bırakırım. Daha sonra üzerine yağ sürüp fırına veririm. Piştikten sonra servis yaparım.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Kars'ta yapılır.

Bu yemek, her öğün yenilir.

Ben bir yiyecek olsam...
Tatlı olurdum.

Çünkü...
Herkesle geçimim güzeldir. Ceviz gibi güçlüyüm de. Tek başıma da yaşarım. Benim adım Özgül. Ben her öğün gibiyim.

PAKİZE'NİN SU BÖREĞİ

Pakize Ç.

MALZEMELER

- 3 adet yumurta
- 1 çay bardağı su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Un
- Maydanoz
- Yağlı Peynir
- Sıvı yağ

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri yoğurup bir hamur elde ederim. Hamuru 10 dakika dinlendirdikten sonra topaklara ayırıp yufkalar halinde açarım. Bir yufkayı yağlanmış olan tepsiye sererim. Diğer yufkaları büyük tencerede kaynayan suda tek tek haşlarım. Haşladığım yufkaları soğuk sudan geçirir ve aralarını yağlayarak tepsiye üst üste dizerim. Yufkaların yarısını bu şekilde dizdikten sonra üzerlerine isteğe bağlı olarak bol maydanoz ve yağlı peynir koyarım. Kalan haşlanmış yufkaları da yine aynı şekilde aralarını yağlayarak tepsiye sererim. 180 derece fırında kızarmaya bırakırım.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annem Emine'den öğrendim.

Bu yemek, Türkiye'de yapılır.

Bu yemeği kızlarımı ve torunlarımı ağırladığımda yaparım, çok severek yeriz.

Ben bir yiyecek olsam...
Nescafe olurdum.

Çünkü...
Kremalı olursa doyulmaz bir lezzeti vardır. Dışardan acıdır ama ben kremasız ve şekersiz severim. Yanında bitter çikolata da olmazsa olmaz.

TATLILAR

AMAL'IN SUSAMLI KURABİYESİ

Amal H.

MALZEMELER

- 4 bardak un
- 1 çay kaşığı gıda boyası
- 1.5 bardak tereyağı ya da sıvı yağ
- Biraz tuz
- 1.5 bardak şeker
- Kavrulmuş susam
- Pekmez

YAPILIŞI

Bütün malzemeleri karıştırıp sonra yoğururum. Daha sonra şekil verip fırında pişiririm.

Afiyet olsun.

Bu tatlıyı yapmayı annem Zübeyde'den öğrendim.

Bu tatlı Irak'ta yapılır.

Bu tatlı Irak'ta her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Salata olurdum.

Çünkü...
Hayatım değişiken. Bir gün mutluyum, bir gün üzüntülüyüm. Bir günü tatlı, bir günü ekşi. Bazı insanlar beni seviyor, bazı insanlar sevmiyor. Ama çoğu seviyor. Çünkü kalbim beyazdır. Salata gibi.

AYŞE'NİN HÖŞMERİMİ

Ayşe D.

MALZEMELER

- 2 su bardağı süt
- 2 su bardağı un
- 200 gr tereyağı veya margarin
- 1 çimdik tuz
- 1 çay bardağı toz şeker (süs için)
- Tava

YAPILIŞI

Yapışmayan bir tavaya 1 kaşık yağ, 2 bardak süt ve tuz koyup kaynatırım. Kaynadığında ocaktan alıp un ekleyip karıştırırım. Hamur kıvamına geldiğinde tekrar ocağa alıp orta ateşte sürekli hamuru karıştırarak pişmesini sağlarım. Azar azar yağ ekleyip hamuru kızartmaya başlarım. Biraz kıtır olmasını beklerim. Servis yapacağım tabağa toz şekeri serper höşmerime istediğim şekli veririm. Üzerine tekrar toz şeker serper, isteğe göre şerbet dökerek de sıcak servis yaparım.

Afiyet olsun.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek Ankara'nın Kızılcahamam ilçesinde yapılır.

Bu yemek eskiden önemli misafirler ağırlandığında yapılırdı.

Ben bir yiyecek olsam...
Tatlı olurdum.

Çünkü...
İnsanlara mutluluk vermeyi çok severim. Herkesin enerjisi yüksek olsun isterim. Sıkıntılı ortamları pek sevmem. Tatlı olan yerde mutluluk olur.

AZİZE'NİN KALBURABASTI TATLISI

Azize Ç.

MALZEMELER

- 1,5 kg un
- ½ lt ayçiçek yağı
- 2 adet yumurta
- ½ kg şeker
- ½ lt süt (anneannem sobalar yandığında ilk yanan odunların külünü toplar ve sütle kardığı hamuru bu küllerle hazırlardı)
- 1,5 kg ceviz içi
- 1 paket şekerli vanilin (anneannem koymazdı ama ben koyuyorum.)
- 2 yemek kaşığı karbonat
- Portakal suyu

Şerbeti İçin:

- 2 kg toz şeker
- 2,5 lt su

Bu ölçüler düğün tencerelerini dolduracak kadar tatlı yapımı içindir.

YAPILIŞI

1,5 kilo unun içine 2 yumurta, yarım litre yağ, 1 paket şekerli vanilin, yarım kg şeker ve tabi ki sıkma portakal suyunda eritilmiş 2 yemek kaşığı karbonat koyup hamuru iyice kararım. Serin bir yerde yarım saat bekletirim. Gözenekli yağlı bir hamur elde ederim. Hamurun kıvamı ele yapışmayacak bir yumuşaklıkta olmalı. Hamuru cevizden daha büyük bezelere ayırırım. Bizim ailedeki kadınlarının elleri büyüktür, büyük elli bir kadının avuç içini düşünüp işte o kadar ölçüde hamuru açarım. Hamurun içine bolca ceviz koyup kapatırım. Üzerine kalbur deseni vermek için geniş metal süzgecin ters tarafıyla hamurun üst yüzünü hafifçe yuvarlayıp tepsiye dizerim. 170 dereceye ayarlanmış fırında iyice kızarıncaya kadar bekletirim. Bizim kalburabastımız koyu renkli olur. Şerbetlendiğinde, fırında biraz fazla kızarması farklı bir tat bırakır. Fırından çıkardığım tatlıyı soğumaya bırakırım. 2 kilogram toz şeker ve 2.5 litre su ile tatlının şerbetini kaynatırım. Tatlı soğuduğunda sıcak şerbeti dökerim. Hiç denemeye cesaret edemediğim çocukluğumdan hatırladığım bir anı; anneannem büyük boy düğün tenceresinde pişen kalburabastıları sıralar ve o tencerede şerbetlerdi. Ama ben düz tepside yapıyorum. Hâlâ o şekilde yapmaya cesaret edemiyorum. Ailemin canım kadınlarını ve tüm kadınları çok seviyorum.

Afiyet olsun.

Bu tarifi; anneannem Ramize teyzem Rahime'ye, teyzem Rahime annem Aynur'a, annem de bana öğretti.

Bu tatlı Yugoslavya - Köprülü, Manisa- Kırkağaç yörelerinde yapılır.

Bu tatlı bayramlarda yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Karışık Kızartma olurdum.

Çünkü...
Her ne kadar sakinliği ve sadeliği sevdiğimi iddia etsem de organize olamadığım ve yetişemediğim bir hayatım var. Karışık kızartma deyince aklıma annem gelir. İzmir'deki evimizin bahçesinde asma altında kurduğumuz sofralar gelir. Olmazsa olmaz kutlama sofralarında, mezelerin yanına kızartma konulmazsa eksik hissederdik. Annem hiç üşenmez ve kızartma yapardı. Önce patatesleri soyarsın ilk kızartılacak odur. Yıllar geçtikçe insan daha çok korkmaya başlar ateşten, sıçramasından. Bu sebeple suyunu iyice peçeteyle alırım. Patatesleri yağın kızgınlığına bıraktığım anda, garip bir rahatlama hissi gelir bana. Zaten benim için önemli olan hep bir işi yapmaya başlamak. Başladım mı bilirim ki o işi bitiririm ben. Arkasından patlıcanları ve kabakları hızlıca soyar ve su dolu bir kaba atarım. Bir kaşık tuz ve bir kesmeşeker atarım içine ki kızarırken altın renginde olsun. Biber kızartmayı hiç sevmem, hep arada kalırım kızartsam mı kızartmasam mı? Ama görev bilinci, sevmesem de illa ki o biberler kızartılacak. Yansam da üstüme yağ da sıçrasa, biberin acısı elime de geçse o biberler hep kızartılır. Zeytinyağına küp küp kestiğim domatesleri ve yuvarlak yuvarlak kestiğim sarımsakları eklerim. Sosu da döktüm mü kızartma işi biter, bu sefer mutfağı toparlar, siler, paklarım. Çünkü annem gittiğinden beri bu hayatta arkamı toplayacak kimsem kalmadı. Bu sebeple arkamı ben toparlarım. Seni çok özlüyorum anneciğim, bana öğrettiğin her şey için teşekkür ederim. Şimdi ailede senin kızartmana en yakın benim kızartmam var.

BİRGÜL'ÜN TAŞ EKMEĞİ

[TAŞ KADAYIF]

Birgül B.

Bu yemeği annemden öğrendim.

Bu yemek, Türkiye'de Elazığ ilinde yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılabilir.

Ben bir yiyecek olsam...
Peynirli ekmek tatlısı olurdum.

Çünkü...
Sıcakkanlı biriyimdir. İnsanlara mutluluk veririm. En kötü zamanlarda bile insanlara umut ve güven veririm.

MALZEMELER

- 2 su bardağı süt
- 3 su bardağı su
- 3 yemek kaşığı yoğurt
- 2 adet yumurta
- 1 çay kaşığı karbonat
- 2.5 su bardağı un
- 2 su bardağı dövülmüş ceviz

Şerbeti için:

- 3 su bardağı su
- 3 su bardağı şeker
- Limon suyu

YAPILIŞI

Bir sos tenceresinde su ve şekeri kaynatırım. Kaynadıktan sonra limon suyunu eklerim ve 10 dakika daha kaynatırım. Sonra ocaktan alırım ve soğumaya bırakırım. Derin bir karıştırma kabında su, süt, yoğurt, yumurta, karbonat ve unu pürüzsüz bir kıvama gelene kadar çırparım. Karışım, krep karışımından biraz daha sıvı olana dek çırparım. Bu karışımdan bir kepçe alarak ısıtılmış krep tavasına döküp arkalı önlü pişiririm. Bir tepsiye pişirilmiş kreplerden birini koyup, soğuk şerbetten her yerine dökerim. Şerbeti döktükten sonra dövülmüş cevizi üzerine serperim. Sonra bir krep daha koyup, üzerine aynı işlemi krepler bitene kadar yaparım, tüm katları bitirdikten sonra en son katına da bolca ceviz koyup 7-8 dilime keserek servis yaparım.

Afiyet olsun.

ÇİĞDEM'İN HİRA TATLISI

Çiğdem Ç.

Bu yemeği internetten öğrendim.

Bu yemek, Türkiye'nin her yerinde yapılır.

Bu yemek, canımız istediğinde ya da misafir geleceği zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Yaprak sarması olurdum.

Çünkü...
Yaprak sarması çok emek isteyen bir yemektir. Ben de kendimi biraz emekçi bir insana benzetirim. İçindeki baharatlar acı-tatlıdır. Ben de birçok insanla karşı karşıya gelirim ama konuşarak anlaşarak olayları tatlıya bağlarım. Nabza göre şerbet veririm. Hep yaşımdan büyük insanlarla da küçük insanlarla da uyumlu olmasını bilirim. Kimseyi kırmadan üzmeden büyük sabırlarla buralara kadar geldim. Aynı çok emek ve sabır isteyen yaprak sarması gibi.

MALZEMELER

- 1,5 su bardağı un
- 1,5 su bardağı irmik
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- ½ bardak yoğurt
- ½ bardak sıvı yağ
- 1 adet yumurta
- ½ çay bardağı Hindistan cevizi
- Antep fıstığı - toz

Şerbeti için:

- 3 su bardağı su
- 2,5 su bardağı şeker

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri bir kaba alıp yoğururum. Sonra ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp onları yuvarlarım. Tepsiye dizmeden bir kaba irmik dökerim. Yuvarladığım parçaları irmiğe bulayıp tepsiye dizerim. Üzerleri kızarıncaya kadar pişiririm. Sonra şerbetini kaynatırım ve tatlı sıcakken, şerbeti soğuduktan sonra dökerim. Üzerlerini Antep fıstığı ile süslerim.

Afiyet olsun.

FATIMA'NIN KAYMAKLI KÜNEFESİ

Fatıma R.

MALZEMELER

- 1 kg süt
- 300 gr kaymak
- 1 kg künefe (kadayıf)
- 200 gr tereyağı

Şerbeti için:

- 2 bardak şeker
- 1 bardak su
- İsteğe göre kuruyemiş

YAPILIŞI

Öncelikle kaymağı, sütü ve kuruyemişi hepsini bir arada karıştırırım. Künefenin kat kat olması gerekiyor. Krema haline gelen karışımı katmanlara yayarım. Sonra fırın tepsisine koyup fırına yerleştiririm. Rengi pembeleşene kadar beklerim sonra fırından alırım. Sonra tereyağını kızartıp üstüne dökerim ve soğuk şerbeti de ardından dökerim. Ondan sonra da misafirlere servis ederim.

Afiyet olsun.

Bu tatlıyı yapmayı ablam Mune'den öğrendim.

Bu tatlı Suriye'de Halep'te yapılır.

Bu tatlı gece eğlencelerinde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Kaymaklı künefe olurdum.

Çünkü...
Künefe güzeldir tıpkı kalbim gibi. Beyaz renk de benim sembolümdür. Ben bir tatlı gibiyim, bütün insanlar beni seviyor.

FATMA'NIN HÖŞMERİMİ

Fatma I.

MALZEMELER

- 1 litre süt
- Göz kararı tereyağı
- Göz kararı süt kaymağı
- 5 su bardağı un
- 5 su bardağı su
- 2 su bardağı toz şeker

(Bu tatlı Kızılcahamam ilçesinde üzerine toz şeker dökülerek Beypazarı ilçesinde ise şerbet dökülerek yenir.)

YAPILIŞI

İlk olarak süt kaymağını, sütü ve tereyağını birlikte kaynatırım.

Tereyağı eridikten sonra yavaş yavaş unu ekler, karışım hamur kıvamına gelene kadar karıştırmaya devam ederim.

Hamur halini aldıktan sonra hamuru tavanın her yerine yayıp, orta ateşte pişiririm. Arada hamuru çevirip, altın rengi olmasını sağlarım. 10-15 dakika kavurur, tavaya yayıp altını kızartırım. Ardından, uygun tabak ya da tepsiyle hamuru ters çeviririm. Pişirme işlemi gerçekleştikten sonra üzerine toz şeker veya ılık şerbet dökerim.

Afiyet olsun.

Bu tarifi anneannem Anakız'dan öğrendim. Anneannem de kayınvalidesi Havva'dan öğrenmiş.

Bu tarif, Ankara'nın Kızılcahamam ve Beypazarı ilçelerinde yapılır.

Bu tarif, misafir geldiğinde ve özel günlerde yapılır.

Ben bir yemek olsam...
Höşmerim olurdum.

Çünkü...
Çocukluğumun tatlısıdır, anneannem geliyor aklıma. İlk ondan yedim.

GAZELE'NİN BAYRAM KURABİYESİ

[KİLİÇE]

Gazele N.

MALZEMELER

- 2 kg un
- 2 bardak margarin ile tereyağı
- 1 yemek kaşığı maya
- 1.5 su bardağı şeker
- 1.5 su bardağı süt
- 1 çay kaşığı tuz
- Kakule
- Yumurta

İç malzeme:

- Hindistan cevizi
- Ceviz
- Lokum
- Hurma

Bu tatlıyı yapmayı annem Fatma'dan öğrendim.

Bu tatlı Irak'ta yapılır.

Bu tatlı Ramazan Bayramı ve Kurban Bayramı'nda yapılır.

Biz bayram geldiğinde bu tatlıyı yaparız. Bu tatlıyı yemezsek bayram yok demektir. Çünkü bu tatlıyı iki senedir Türkiye'de yapamadık. Çocuklar için bayram gelmedi.

Ben bir yiyecek olsam...
Bayram Kurabiyesi (Kileçe) olurdum.

Çünkü...
Ben bayram kurabiyesi (Kileçe) gibi lezzetliyim. Ben olmadan bayram olmaz.

YAPILIŞI

10 dakika boyunca hamuru yoğururum. Üzerine margarin ile tereyağını ilave ederim. Sonra bir bardak süte 1 kaşık şeker ve 1 kaşık maya, belli sayıda da kakuleyi koyarak 5 dakika bardakta bekletirim. Hamurun içini dört şekilde doldururum. İlk olarak hindistan cevizi, 1 kaşık şeker, 2 yemek kaşığı sütü karıştırır ve eklerim. İkinci olarak ceviz, 1 yemek kaşığı şeker, 1 yemek kaşığı sütü karıştırır ve eklerim. Üçüncü olarak hurmayı çekirdeklerinden ayırır, sıvı yağda hafif ateşte yumuşattıktan sonra kullanırım. Ve dördüncü olarak da lokumla doldurabilirim. Sonra şekil vererek bir tepsiye dizerim. Üzerine yumurta sürüp, fırına koyarım. Piştiğinde fırından çıkarıp şeker, su ve yağ karışımını üzerine sürerim.

Afiyet olsun.

GAZELE'NİN DİJİTAL HİKÂYESİ

GHALİA'NIN MEMUNİYE TATLISI

Ghalia M.

MALZEMELER

- 1 çay bardağı irmik
- 2 su bardağı şeker
- 4 su bardağı su
- Tarçın
- Antep fıstığı
- Kaymak
- Tereyağı

Bu tatlıyı yapmayı annem Kadriye'den öğrendim.

Bu tatlı, Suriye'de yapılır.

Bu tatlı, düğünlerde, sabah kahvaltısında, gelin görmesinde, hafta sonu aile toplantılarında yapılır.

Ben bir yemek olsam...
Tarçın olurdum.

Çünkü...
Tatlı tarçınsız olmaz ve ben de toplum içinde olmazsam olmaz.

YAPILIŞI

İrmiği bol katı yağda pembeleşene kadar kavururum. Sonra irmiğe dört bardak suyu ve iki bardak şekeri eklerim. Koyu kıvamını aldıktan sonra servis tabaklarına alıp tarçın ve kaymakla ikram ederim.

En güzel abim yapar, oğlum da güzel yapar.

Afiyet olsun.

GHADA'NIN MEMUNİYESİ

Ghada E.

Bu yemeği yapmayı babamdan öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de Halep'te yapılır.

Bu yemek, sabah kahvaltıda yapılır.

Ben bir yemek olsam...
Pizza olurdum.

Çünkü...
Herkes fırından çıkmasını bekleyip ona saldırmak istiyor ve herkes bu yemekle mutlu oluyor. Büyüğü ve küçüğü bir arada topluyor.

MALZEMELER

- ✔ 1 su bardağı irmik
- ✔ 2 su bardağı şeker
- ✔ 1 küçük kaşık limon suyu
- ✔ 4 su bardağı kaynamış su
- ✔ ½ bardak tereyağı ya da margarin

Süs için:

- ✔ Tarçın
- ✔ Ceviz
- ✔ Hindistan cevizi

YAPILIŞI

Öncelikle su ile şekeri birlikte ateşe koyup kaynayana kadar beklerim. Kaynayan suya limonu ilave ederim ve 10 dakika boyunca ateş üzerinde bırakırım.

Aynı zamanda ayrı bir tencerede tereyağını ateş üzerine koyarım. İrmiği ilave edip koyu altın rengi olana kadar karıştırırım. Bu karışımı kaynamış su ile şekerin üzerine ilave ederim. Sadece 5 dakika boyunca ateşin üstünde bırakırım. Tencereyi boşaltarak 10 dakika boyunca bir kenarda bırakırım.

Sonra Memuniye'yi sıcak sıcak tabaklara boşaltıp üzerine bir tutam tarçın, biraz ceviz, biraz hindistan cevizi koyarım.

Afiyet olsun.

MEYYADE'NİN TAŞ EKMEĞİ

[TAŞ KADAYIFI]

Meyyade S.

Bu tatlıyı kızım Beyan'dan öğrendim.

Bu tatlı, Suriye'de yapılır.

Bu tatlı, akşam oturmalarında misafirlere yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Taş ekmeği olurdum.

Çünkü...
Taş ekmeği akşam oturumlarında aileyi bir araya toplar. Ben de böyleyimdir aileyi bir araya toplarım ve lezzetliyimdir.

MALZEMELER

- ✔ 3 bardak un
- ✔ ¾ bardak irmik
- ✔ 2 kaşık nişasta
- ✔ 3 kaşık şeker
- ✔ 4,5 bardak su
- ✔ 1 paket kabartma tozu
- ✔ 1 tutam tuz
- ✔ Ceviz
- ✔ Tereyağı
- ✔ Şerbet
- ✔ Tarçın

YAPILIŞI

Öncelikle tüm bu malzemeleri; 3 bardak un, ¾ bardak irmik, 2 kaşık nişasta, 3 kaşık şeker, 4,5 bardak su, 1 paket kabartma tozu ve bir tutam tuzun hepsini bir arada mikserle iyice karıştırırım. Sonra tava ısınana kadar 5 dakika boyunca bırakırım. Eğer taş ekmeği yapmak istiyorsam karışımı tavaya büyük bardak ile dökerim, taş kadayıf yapmak istiyorsam küçük bardak ile dökerim. Taş ekmeğini tereyağı ile biraz tarçın ekleyerek kızartırım. Taş kadayıfı da içine ceviz koyarak sıvı yağda kızartıp üzerine şerbet dökerim.

Afiyet olsun.

HÜLYA'NIN HÖŞMERİMİ

Hülya E.

MALZEMELER

- Tereyağı
- 1 lt süt
- Un
- 1 çay kaşığı tuz
- Tava
- Tencere
- İsteğe göre şeker

YAPILIŞI

125 gram tereyağını tavada eritir, 1 litre süt ilave edip kaynatırım. Ardından, karışımı ayrı bir tencereye alıp un ilave ederim. Kek kıvamına getirene kadar beklerim. Tekrar tavada az miktarda tereyağı eritip karışımı tavaya alırım. 1 çay kaşığı tuz ekleyip kısık ateşte ara ara tereyağı ekleyerek tel tel olana kadar pişiririm. Üzerine şeker serperek servis ederim.

Afiyet olsun.

Bu tarifi annem Şerife'den öğrendim.

Bu tarif, Bolu ilinde yapılmaktadır.

Bu tarif, her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Kesinlikle hamur işi olurdum. Börek, poğaça ya da kek.

Çünkü...
Kalabalık bi çevrem var. İkramların çeşitli olmasını seviyorum. Renkli, eğlenceli, hayata bağlı bir insanım. Kendimi de poğaçaya benzetiyorum. Yemek yemeyi ve yapmayı çok seviyorum. Yoğun olsam da yemek yapmaya her zaman vakit ayırırım.

KHOLOUD'UN ELHETALİYYESİ

Kholoud A.

MALZEMELER

- 1 lt süt
- 5 yemek kaşığı mısır nişastası
- 2-3 damla gül suyu
- 1 paket vanilya
- Dondurma

YAPILIŞI

Süt ile mısır nişastasını karıştırıp katı kıvama gelene kadar kaynatırım. Sonra vanilyayı eklerim. Ondan sonra tepsilere dökerim. Biraz soğuyunca yavaşça üzerine su eklerim. Kendini iyice tutana kadar buzdolabında tutarım. Sonra orta büyüklükte parçalara ayırırım. Parçaları derin bir tabağa koyarım. Üzerine sütü ve gül suyunu dökerim ve üzerine dondurma koyarım.

Afiyet olsun.

Bu tarifi annem Ghalia'dan öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de yapılır.

Bu yemek, yazın yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Ispanak olurdum.

Çünkü...
Yeşil tarla gibi hep veriyorum ama kimseden bir şey almıyorum.

MÜŞTAHA'NIN BİNT ELSAHANI

[TABAK KIZI]

Müştaha A.

MALZEMELER

- 5 bardak un
- 2 adet yumurta
- 1 paket maya
- Biraz saf bal
- 1 bardak ılık su
- 1 bardak süt
- 1 küçük kaşık tuz
- 1 kaşık şeker

YAPILIŞI

Bir kabın içine unu koyar üzerine ılık su, maya, yumurta, süt ve az şeker katar, iyice karıştırıp hamur haline getiririm. 5-10 dakika bekletip tekrar yoğurur ve mayalanana kadar beklemeye bırakırım.

Hamuru küçük veya orta büyüklükte bezelere ayırırım. Ayırdığım bezeleri yuvarlak şeklinde açarak kat kat olacak şekilde üst üste fırın tepsisine koyup üzerine yumurta sürer pişiririm. Fırından çıktıktan sonra üzerine bal dökerek servis yaparım.

Afiyet olsun.

Bu yemeği ablamdan öğrendim.

Bu yemek, Yemen'de yapılır.

Bu yemek, düğünlerde ve bayramlarda yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Çikolata olurdum.

Çünkü...
Mutluluk ve pozitif bir enerji veriyor insanlara. İnsanlar ona aşıktır ve ondan vazgeçemez.

NECLA'NIN ELHETALİYYE TATLISI

Necla A.

MALZEMELER

- 4 lt süt
- ½ kg nişasta
- 1 fincan gül suyu
- Beyaz dondurma isteğe bağlı
- Şeker isteğe bağlı

YAPILIŞI

Süte nişastayı ekler kaynatırım. Sonra şeker ile gül suyunu ilave ederim. Katı kıvama gelene kadar kaynatırım. Sonra tepsilere dökerim. Soğuyana kadar beklerim ve üzerine soğuk su eklerim. Kendini daha iyi tutabilmesi için buzdolabına koyarım. 6 saat sonra alıp küçük küçük dilimlerim. Sonra üzerine süt, çok az gül suyu ve dondurma koyarak servis ederim.

Afiyet olsun.

Bu yemeği ablam Fatine'den öğrendim.

Bu yemek, Suriye'de yapılır.

Bu yemek, yaz mevsiminde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Pirinç olurdum.

Çünkü...
Pirinç hem tatlıyla hem ekşiyle hem de iç olarak kullanılır.

NİLGÜN'ÜN FİNCAN PASTASI

MALZEMELER

- 3 yumurta
- 1 yemek kaşığı kakao
- 1 çay bardağı şeker
- 1 çay bardağı yoğurt
- Kabartma tozu
- Portakal kabuğu
- 1 su bardağı un
- Margarin

Kreması için:

- 1 su bardağı süt
- Yarım çay bardağı şeker
- 1 yemek kaşığı buğday nişastası
- 1 yemek kaşığı mısır nişastası
- 1 yumurta sarısı
- Özel fincan

Not: Un eğer mısır unu olursa glutensiz olduğu için hastalara da kullanılır.

YAPILIŞI

Önce kremayı hazırlarım. Süt ve şeker hafif kaynayınca mısır nişastası, buğday nişastası ve yumurtayı hafif sütle açıp içine karıştırırım. Koyulaşınca altını kapatırım.

Diğer tarafta 3 yumurtayı şekerle çırparım. Yoğurt, portakal kabuğu, kakao, un ve kabartma tozu eklerim. Orta ateşte tencerede kaynayan suyun içine margarin koyarım. Unlanmış fincanın içine yarıya kadar karışım dökerim. Tencerenin ¼ 'üne kaynamış su eklerim, fincanları tencereye yerleştiririm ve tencerenin ağzını kapatırım. 10 dakika piştikten sonra kekleri çıkarırım ve ortasına krema sürerek onlara pasta şekli veririm.

Afiyet olsun.

Nilgün U.

Bu yemeği, kendim öğrendim.

Bu yemek, yabancı ülkelerde, her yerde yapılabilir.

Bu yemek, özel günlerde ve protokollerde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Baklava olurdum.

Çünkü...
Bugünlere baklava gibi zahmetler ve zorluklarla geldim. Özel günlerde yapılan bu yiyecek gibi herkeste özel bir yerim vardır ve onun kadar tatlıyımdır. Herkese mutluluk veririm.

NURHAN'IN SÜTLACI

Nurhan M.

Bu tatlıyı annem Emine'den öğrendim.

Bu tatlı tüm ülkelerde yapılabilir.

Bu tatlı sabah kahvaltıları ve akşam oturmaları için yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Sütlaç olurdum.

Çünkü...
Tıpkı sütlaç gibiyim. Kalbim önce usul usul kaynar, sonra diner. Ben bir sütlacım.

MALZEMELER

- 1 lt süt
- 1.5 bardak şeker
- 1 çay bardağı pirinç
- 2 kaşık nişasta
- 2 damla gül suyu
- 1 paket vanilya

YAPILIŞI

Öncelikle, sütü kaynatırım. Süt kaynadıktan sonra içine pirinci ilave ederim; pirinç de pişince şekeri, iki damla gül suyunu ve bir paket vanilyayı eklerim. Malzemeleri tamamen pişirmeden hemen önce iki kaşık nişastayı birazcık su ile iyice karıştırıp süte ilave ederim. Pişirme işlemi bitince sütlacı küçük kaselere döküp antep fıstığı, hindistan cevizi ve tarçın ile süslerim.

Afiyet olsun.

PINAR'IN HASİDE TATLISI

Pınar U.

Bu tatlıyı anneannemden öğrendim.

Bu tatlı Türkiye'de Ankara'da yapılır.

Bu tatlı lohusalık döneminde yapılır. Hazır pudingler çıkmadan önce, eskiden tatlı olarak da yapılırmış.

Ben bir yemek olsam...
Sütlaç olurdum.

Çünkü...
Ana malzemem pirinçtir. Benden pilav da olur ama çok da tatlıyımdır. Tarçın aslında acı bir baharattır ama bana tat verir.

MALZEMELER

- 2 çay bardağı pekmez
- 4 çay bardağı su
- 4 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tereyağı

YAPILIŞI

Unu, rengi çok kararmadan kavururum. Daha sonra elekten geçirip tereyağı hariç bütün malzemelerimi tencereye alıp kıvam alıncaya kadar pişiririm. 3 şekilde servis edebilirim: sade şekilde, kaselerin dibine dövülmüş ceviz dökerek ya da kaselere koyup üzerine erimiş tereyağı gezdirerek.

Sıcak ya da soğuk olarak tüketebilirim.

Afiyet olsun.

PINAR'IN DİJİTAL HİKÂYESİ

PINAR'IN SÜTLACI

Pınar U.

MALZEMELER

- 1 lt süt
- 1 su bardağı toz şeker
- Yarım su bardağı pirinç
- 3 yemek kaşığı buğday nişastası
- 1 paket vanilya
- 2 su bardağı su
- Tarçın

(6 kişilik ölçüdür!)

YAPILIŞI

2 su bardağı suyun içine pirinçlerimi atarım. Dibinde biraz su kalacak şekilde haşlarım. Bir kenarda nişastayı, yarım su bardağı süt ile açarım. Daha sonra 1 litre sütü üzerine dökerim. Nişastalı karışım kaynayınca şeker ve vanilyayla beraber pirincin üzerine dökerim. 10-15 dakika daha kaynatırım. Daha sonra 6 porsiyon olacak şekilde güveç kaselerine dökerim. İçi su dolu tepsiyle fırına koyar, üzeri kızarınca çıkartırım. Afiyet olsun.

Bu tatlıyı annem Zeliha'dan öğrendim.

Bu tatlı, Türkiye'de, Ankara'da yapılır.

Bu tatlı, her zaman yapılır. Biz ailecek çok severiz.

Ben bir yiyecek olsam...
Sütlaç olurdum.

Çünkü...
Ana malzemem pirinçtir. Benden pilav da olur ama çok da tatlıyımdır. Tarçın aslında acı bir baharattır ama bana tat verir.

SAFİYE'NİN KALBURABASTI TATLISI

Safiye E.

MALZEMELER

- 3 adet yumurta
- 1 su bardağı irmik
- 1 su bardağı pudra şekeri
- 1 paket yumuşak margarin
- 1 paket kabartma tozu
- Alabildiği kadar un

YAPILIŞI

Yumurta, irmik, pudra şekeri ve yumuşak margarini derin bir kabın içinde iyice karıştırırım. Un ve kabartma tozunu da ekleyip kulak memesi yumuşaklığında hamur elde ederim. Ceviz büyüklüğünde parçalar alıp elimle yuvarlayıp kalbura bastırır, pembeleşinceye kadar fırında kızartırım. Şerbeti ve tatlıyı ılık bir şekilde birbiriyle buluştururum.

Afiyet olsun.

Bu tatlıyı yemek programından öğrendim.

Bu yemek, Türkiye'de yapılır.

Bu yemek, misafir geldiğinde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Siyah çay olurdum.

Çünkü...
Sıcakkanlı biri olduğum için sohbetlere ve ikram gruplarına uyum sağlarım. Sevilen bir arkadaş olduğumu düşünüyorum. Olumsuz yönüm, nasıl çay bekletildiğinde acılaşıyorsa, ben de bekletildiğimde, kullanıldığımda acılaşırım ve o ortamdan, o insandan koparım.

SEMA'NIN KABAKLI SÜTLÜ TATLISI

Sema Ç.

MALZEMELER

- 1 kase bal kabağı püresi
- 4 bardak süt
- 1 çay bardağı şeker
- 1 paket krema
- 2 kaşık un
- 2 kaşık nişasta
- Küçük kase ya da fincan

YAPILIŞI

Kabağı soyarım ve haşlarım, püre haline getiririm. Sütü un, nişasta, şekerle karıştırarak muhallebi yaparım. Biraz ılıdığında içine 1 paket krema dökerim ve çırparım. Kaselerin tabanına kabak püresi, üzerine muhallebi en üzerine tekrar kabak koyarım ve cevizle süslerim. Soğuyunca servis yaparım.

Afiyet olsun.

Bu tarifi internetten öğrendim.

Bu yemek, Türkiye'de yapılır.

Bu yemek, her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Tarhana olurdum.

Çünkü...
Çok özel ve farklı bir tat. Hemen alışılamayan, alışınca vazgeçilemeyen bir lezzet.

TEVRİZ'İN ÖKSÜZ HELVASI

Tevriz Y.

MALZEMELER

- Un
- Ceviz
- Pekmez
- Tereyağı

YAPILIŞI

Unu ocakta iyice kavururum ki rengi bayağı koyulaşsın. Ocaktan almadan önce tereyağı ilave ederim, hafif kokusu belli olur. Cevizi dövdükten sonra içine koyup karışımı ocaktan alırım. Hafif soğumaya geçince, içine azar azar pekmez ilave ederek yoğururum. Sıkılacak kıvama geldiğinde olmuş demektir. Küçük parçalar halinde oval şekilde yuvarlar, soğuyunca ikram ederim.

Afiyet olsun.

Bu tatlıyı babamdan öğrendim. Çocukluğunda, yokluk zamanı, babaannem babamlara yaparmış. Babam da bizim çocukluğumuzda, soğuk kış günlerinde sobanın başında, tepsi ile unu kavurur, sonra babaannemle ilgili hatıralarını anlatarak bu tatlıyı yapardı. Biz de biraz içimiz kıyılsa da afiyetle yerdik. Soğukta hiç üşümez, hasta olmazdık.

Bu tatlı, İç Anadolu Bölgesi'nde Ankara ve Şereflikoçhisar yörelerinde yapılır.

Bu tatlı kış vakti, aile içinde yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Meyve salatası olurdum.

Çünkü...
Hayatın tüm renklerini ve tutkularını üzerimde taşırım, yiyene ferahlık veririm.

VALAA'NIN KEKİ

Valaa E.

Bu tatlıyı annem Semira'dan öğrendim.

Bu tatlı Suriye'de yapılır.

Bu tatlı her zaman yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Kahve olurdum.

Çünkü...
Kahvesiz bir gün olamaz.

MALZEMELER

- 3,5 bardak un
- 1 bardak sıvı yağ
- 1 bardak ayran
- 2 paket vanilya
- 2 paket kabartma tozu
- ½ bardak Hindistan cevizi
- Kakao
- 3 adet yumurta

YAPILIŞI

Un, sıvı yağ, 1 bardak ayran, kakao, vanilya, kabartma tozu, hindistan cevizi ve yumurtayı bir araya getirip iyice karıştırırım. Fırın tepsisine sıvı yağ sürüp sonra üzerine biraz un serperim. Fırına sürüp 190 derecede pişiririm.

Afiyet olsun.

YÜCEL'İN PIHTISI

[MALAK TATLISI]

Yücel İ.

Bu yemeği eskiden annem Meryem yapardı.

Bu yemek, Türkiye'de, Çankırı'da yapılır.

Bu yemek, kışın aile bir araya geldiğinde tatlı niyetine yapılır.

Ben bir yiyecek olsam...
Haşhaşlı katmer olurdum.

Çünkü...
Onu insan olarak düşün. Tuz, şeker, maya, su konuluyor. Bunlar yoğruluyor. İnsan da öyle. Acı tatlıyla; üzüntü sevinçle yoğruluyor. İnsan da böyle hamur gibi olgunlaşıyor.

MALZEMELER

- Un
- Sıcak su (hamur cıvık olacak kadar)
- Bol tereyağı
- Üzüm pekmezi
- Ceviz

YAPILIŞI

Önce tencereye suyu koyarım. Derin tencerede suyu kaynatırım. Unu eler, kaynayan suya azar azar ilave edip bir taraftan da topaklanmasın diye karıştırırım.

Kısık ateşte oklavayla hamur kıvamında olana kadar karıştırırır, hamuru pişiririm. Pişen hamuru yemek kaşığı ile parçalara ayırıp tepsilere dizerim. Bol tereyağı kavururum ve içine üzüm pekmezi eklerim. Sonra bu karışımı sos olarak hamurların üzerine dökerim. Üzerine de kırılmış cevizleri serper, servis yaparım.

Afiyet olsun.

أرز بالحليب وصفة بنار

بنار

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

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.

مُهلبيّة اليقطين وصفة سما

سما

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.

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

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

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

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..

الهيطليّة وصفة خلود

خلود

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

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.

القصة الرقمية لـ
(بنار)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

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

طَنْبورة وصفة سوزان

سوزان

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.

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

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
- ٨-٧ 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

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.

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

حامض شلغم وصفة أحلام

أحلام

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.

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

يرثْما 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

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

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 .

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

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

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.

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 جيدا.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

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

المكوّنات

- ٣ عدد باذنجان
- ٥ عدد بطاطا (متوسط الحجم)
- ١ عدد بصل
- ٢ عدد طماطم
- ٦-٥ عدد جوز
- ملعقة صغيرة من دبس الرمان
- ١ كيلوغرام أرز
- ١ عدد ليمون
- ٤-٣ 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

اوزي وصفة نَشْوى

نَشْوى

تعلمتها من أمي علية

تعد هذه الوصفة من سوريا

تعد في الأعياد والمناسبات، اجتماع العائلة، رمضان

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

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 لهٌ.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
- ٥-٦ 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

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

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.

القصة الرقمية لـ
(زحل)

فتّة الدجاج وصفة إمامة

إمامة

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

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.

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

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

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

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

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

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

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. ثَلف 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

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.

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

سلطة خُضار المقطعة طوليا وصفة بنار

بنار

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

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

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

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

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

حساء الأعراس وصفة رُقيّة

رُقيّة

تعلمتها من أمي

تُعد هذه الوصفه في العراق

تُعد في الأعراس

انا لو كنت اكلة ...
لكنت بقلاوة

السبب...
لاني حلوة ونظيفة ومرتبة

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

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

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

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

مرق البامية وصفة هوليا

هوليا

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.

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

حساء أراب اشي وصفة خديجة

خديجة

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

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.

أراب اشي وصفة صولماز

صولماز

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

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

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