

TASTES FROM HOME

Recepten van vluchtelingen wereldwijd



UNHCR
De VN-Vluchtelingenorganisatie





VOORWOORD

Tijdens het schrijven van dit receptenboek voelde ik mij bevoorrecht dat ik met gevluchte mensen van over de hele wereld heb mogen spreken. Soms hadden we het geluk om elkaar persoonlijk te ontmoeten, maar we hebben ook vaak gesprekken via de telefoon gevoerd.

De mensen die te zien zijn in dit bijzondere receptenboek hebben hun verhalen en recepten met ons gedeeld. Zij hebben voor deze specifieke recepten gekozen vanwege hun persoonlijke band met het gerecht. Vaak is dat een herinnering aan een familielid of een gebeurtenis. Het eten verbindt ze met hun cultuur.

Iedereen in dit boek heeft een uniek verhaal met verschillende perspectieven en uitdagingen, maar één ding hebben ze allemaal gemeen. Dat is het verlangen om iets terug te geven aan het land dat hen op zo'n gastvrije manier heeft opgevangen.

Elk persoon heeft zijn of haar diepe dankbaarheid uitgesproken en de bereidheid om een steentje bij te dragen aan het land dat ze heeft opgevangen. Vaak horen we over de term 'vluchteling', dat voor veel mensen een abstract woord is en ver weg van ons dagelijks leven lijkt te staan. We horen statistieken en de aantallen mensen op de vlucht die van land naar land reizen.

Voor dit boek gingen we in gesprek met mensen die gevlucht zijn. Met deze verhalen leren wij de mens kennen achter de vluchteling. Hun verhalen zijn boeiend, hun recepten zijn om van te watertanden, en ik hoop dat u van beide zult genieten op de volgende pagina's.

—Aileen Doyle, schrijver



Inhoudsopgave

- 5 Bijdragen & Ingredienten
- 7 Introductie
- 8 Kaart

10 AFRIKA

- 12 **Anuarite Manyoha** / Democratische Republiek Congo
- 14 Pondou (Cassava bladsoep)
- 16 Vis Liboke (BBQ vis in aluminiumfolie)
- 18 Fumbwa (Congolesse spinazie stoof)

- 20 **Amina Abdulrahim** / Eritrea
- 22 Injera brood
- 24 Zigni (Kippenstoof)
- 26 **Ahmed Hussien** / Somalië
- 28 Spaghetti met tomatensaus en basilicum
- 30 gegerilde zwaardvis
- 32 Coquilles in knoflookboter

34 MIDDEN OOSTEN & NOORD AFRIKA

- 36 **Tareq Hadhad** / Syrië
- 38 Nachtegaalnetjes ('Ish El Bulbul)
- 40 Chocolade wrap
- 42 **Dikran K. Toumas** / Armenië/Syrië
- 44 Armeneense Manti
- 46 Kofta (Gevulde gehakballen)
- 48 **Zekrah Ameen** / Jemen
- 50 Zurbian (Rijst, aardappel, lamsgerecht)
- 52 Bint Al-Shan (Zoete honing cake)
- 54 **Aya Wadi** / Syrië
- 56 Ma'amoul koekjes
- 58 Ouzi
- 60 Muhammara met walnoot

62 EUROPA

- 64 **Rivka Augenfeld**
- 66 Liba's Honing cake
- 68 Liba's Noedel Kugel
- 70 **Paul Mates** / Roemenië
- 72 Salade De Vinete (Roemeneense aubergine spread)
- 74 Ardei Umpluti (Roemeneense gevulde paprika)
- 76 Mititei (Roemeneense handgedraaide worstjes)

78 AZIE & DE STILLE OCEAAN

- 80 Gepocheerde Chinese kip
- 82 **Faisal Mohammed** / Myanmar,
- 84 Duú Fiça
- 86 Varkensvlees met karamel
- 88 Varkenskoteletten van BBQ-citroengras
- 90 Rijst Cakes

92 ZUID & CENTRAAL AMERIKA

- 94 **Lucila Cabrera** / El Salvador
- 96 Picadillo (Ground Beef with Potatoes)
- 98 Salvadiaanse Guacamole
- 100 Dankwoord

BIJDRAGEN

EDITORS

Nadia Formigoni

Lauren La Rose

Hawa Maiga

Hannah Scott

Sumi Shan

Schrijver

Aileen Doyle

Fotografen

Darren Calabrese

Hailey Cox

Deirdre Doyle

Blair Gable

Hilary Gauld Camilleri

Vipoositha Gnanenthra

David Jackson

Christinne Muschi

Chris Young

RECEPT ONTWIKKELAARS

Sam Bennett

Irene Matys

DESIGN

Alyssa Yuhas

COVER FOTO

©UNHCR/Darren Calabrese



INGREDIËNTEN LIJST

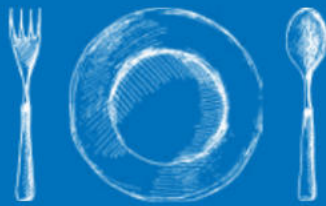
De recepten in dit kookboek komen uit alle hoeken van de wereld. De ingrediënten op zijn wellicht niet in de supermarkt te verkrijgen maar in een internationale winkel.

- '5 kruiden' (een mix van kaneel, venkel zaden, steranijs, Sichuan peperkorrels en kruidnagel)
- ADJA bouillonblokjes
- Ancho chilli peper
- Bananen bladeren
- Gerstmeel
- Rundvleesconsommépoeder
- Cal Mexicana of "pekellimoen"
- Ceylon-kaneel
- Droge hele gele maïs "maïs"
- Epazote takje
- Extra brede eiernoedels
- Fenegriekzaden
- Fijne bulgur
- Verse nixtamal masa
- Fumbwa
- Goh
- Griekse Mistika
- Gemalen cassavebladeren
- Gemalen mahlab
- Guajillo-pepers
- Jamaicaanse pimentbessen
- Citroengras
- Oranje bloesemwater
- Palmolie
- Peperpasta
- Granaatappelmelasse
- Pondu Maggi
- Pondu Onga
- Varkensbout
- Rayco
- Rijstmeel
- Rozenwater
- Schmaltz
- Griesmeel
- Natriumglutamaat
- Sumak
- Zoete zwarte peper
- Zwaardvissteaks
- Teffmeel
- Vermout of Chinese wijn

“Meer dan 70 jaar blijft ontheemding door geweld en vervolging nog altijd een wereldwijd probleem. De context is vandaag de dag anders, maar de complexiteit blijft enorm. De vluchtelingencrises van vandaag maken deel uit van een groeiende stroom van mensen die zich voortbewegen door tal van oorzaken.”

—Filippo Grandi,

Hoge Commissaris van de VN-Vluchtelingenorganisatie



INTRODUCTIE

©Ami/UN Archives



Ondertekening van het Vluchtelingenverdrag van 1951 in Genève, Zwitserland. (Van links naar rechts) John Humphrey, directeur van de afdeling Mensenrechten; Knud Larsen (Denemarken) President van de conferentie; Gerrit van Heuven Goedhart, Hoge Commissaris voor de Vluchtelingen.

Eten is een manier om ons met elkaar te verbinden. Het delen van eten, “samen brood breken” is een verhaal van menselijke interacties. Maar deze interacties zijn niet altijd gemakkelijk geweest. Meer dan 70 jaar geleden, werd de VN-Vluchtelingenorganisatie opgericht na de verschrikkingen van de Tweede Wereldoorlog. Door deze wereldoorlog gingen miljoenen mensen noodgedwongen op zoek naar een nieuw thuis. Vandaag de dag, zijn er ruim 100 miljoen mensen wereldwijd op de vlucht voor oorlog, geweld en vervolging.

Met dit receptenboek willen we bewustwording creëren en de veerkracht van individuen vieren. Het boek is een

kans voor ons allemaal om de culturele achtergronden van vluchtelingen te leren kennen door middel van speciale en betekenisvolle recepten. Met miljoenen mensen die op zoek zijn naar veiligheid - en een stijgend aantal ontheemde mensen - blijven de behoefte groeien en het werk van UNHCR meer nodig dan ooit. In meer dan 130 landen zijn we ter

plaatse. Zelfs in de meest afgelegen gebieden in de wereld zijn we er om diegenen te helpen die onze hulp het meest nodig hebben.

UNHCR vindt oplossingen om vluchtelingen te helpen bij het opbouwen van een nieuw bestaan.

Met de hulp van onze donateurs wordt UNHCR ingeschakeld om mensen in nood te bereiken. Zoals een ontheemd kind dat op zoek is naar onderwijs, een grootouder die hoopt op een beter leven voor de familie en de vluchtelingen die hebben bijgedragen aan dit receptenboek. Dit boek wordt opgedragen aan deze inspirerende mensen; degenen die hun huizen moesten ontvluchten op zoek naar veiligheid en een betere toekomst. Zo creëren we draagvlak voor hulp aan mensen op de vlucht en de belangrijke missie om vluchtelingen te beschermen.



ZUID & CENTRAAL AMERIKA

- 1 Mexico
- 2 El Salvador

EUROPA

- 3 Vilna, Litouwen
- 4 Romenie

MIDDEN OOSTEN & NOORD AFRIKA

- 5 Syrië
- 6 Armenië
- 7 Yemen

AFRIKA

- 8 Eritrea
- 9 Somalie
- 10 Democratische Republiek Congo

AZIE & DE PACIFIC

- 11 Myanmar, Rakhine Staat
- 12 Vietnam
- 13 Hong Kong





ANUARITE MANYOHA

Democratische Republiek Congo

14 Ponde (Cassava blad soep)

Deze Congolese soep is het lekkerst om te delen. Dit populaire Congolese gerecht is lekker, zout en vullend.

16 Fish Liboke (BBQ vis in aluminiumfolie)

Met uw viskeuze is dit recept uniek omdat uw maaltijd wordt bereid met bananenbladeren.

18 Fumbwa (Congolese spinazie stoof)

Fumbwa is het Congolese woord voor wilde spinazie. Het gerecht is een romige stoofpot gemaakt met vis.



AMINA ABDULRAHIM

Eritrea

22 Injera

Deze zuurgefermenteerde flatbread heeft een sponsachtige textuur en wordt het best geserveerd naast stoofschotels.

24 Zigni (Kippen stoof)

Deze traditionele Eritrese stoofpot is gemaakt met kip en tomaten. Het is het lekkerst met injerabrood.



AHMED HUSSEN

Somalië

30 Spaghetti met

tomatensaus en basilicum

Italian influence on Somali cuisine can only mean one thing: pasta!

32 Gegrilde zwaardvis

Opgegroeid in een kustplaats in Somalië, waren zeevruchten belangrijk voor minister Hussen, vooral deze heerlijke gegrilde zwaardvis.

34 Coquilles in knoflookboter

De jeugdfavoriet van minister Hussen. Deze coquilles met knoflookboter zijn aangebraden met een heerlijke boterachtige knoflookkruidensaus en zorgen voor een onvergetelijk diner.



AFRIKA

Meer dan een kwart van de mensen op de vlucht wereldwijd woont in Sub-Sahara Afrika. Het aantal vluchtelingen op dit continent is in de loop van de tijd bijna verdrievoudigd. Een stijging die de laatste jaren aanzienlijk is toegenomen door conflicten in de Centraal-Afrikaanse Republiek (CAR), Nigeria, Zuid-Soedan en Burundi.

Naast conflicten wordt Sub-Sahara Afrika geteisterd door droogte, grote voedseltekorten, cholera-uitbraken en andere problemen. Zware regenval, aardverschuivingen en overstromingen in West- en Centraal-Afrika leiden ook tot extra ontheemding.

UNHCR blijft onvermoeibaar doorwerken zodat ontheemde mensen kunnen voorzien in hun basisbehoeften zoals voedsel, schoon water en onderdak. Ook helpen we ze toegang te krijgen tot basisdiensten zoals gezondheidszorg, onderwijs en juridische bijstand in de regio. Toch zou er veel meer gedaan kunnen worden om gezinnen in nood te ondersteunen.

Het continent kent een rijke cultuur, met gewoonten die net zo divers zijn als de vele gemeenschappen die er wonen.

Er zijn meer dan 1000 lokale dialecten en talen, en het eten is kleurrijk, vol smaken en net zo gevarieerd als de regio. Stoofschotels komen vaak voor, net als gegrild vlees zoals rund, lam en vis. Als bijgerecht worden vaak bakbananen gegeten. Populaire gerechten zijn onder meer injera, een plat brood dat met verschillende stoofschotels wordt gegeten. En fufu, een deeg gemaakt van maniokmeel.



ANUARITE MANYOHA / *Democratische Republiek Congo*

“Koken zorgt voor *Liefde, verbinding en het samenzijn.*”

In 2016 is **Anuarite Manyoha** samen met haar ouders en 10 broertjes en zusjes gevlucht uit de Democratische Republiek Congo (DRC). Haar vader zat bij een groep die kindsoldaten bevrijdt die waren ontvoerd door rebellengroepen. “Ik weet niet hoe ze het deden, maar ze haalden de kinderen terug uit de handen van de rebellengroepen en brachten hen weer veilig naar hun ouders.” Ze legt uit dat haar vader werd gezocht door de rebellengroepen omdat ze doorhadden wat hij deed. Hierdoor moest hij onderduiken uit angst voor zijn leven. Maar omdat ze Anuarite’s vader niet konden vinden werd haar moeder doelwit. Leden van de rebellengroep beschoten haar moeder en raakte hierdoor gewond aan haar kaak en hand. Gelukkig overleefde zij de aanval en is de familie naar Oeganda gevlucht. Vijf jaar lang woonde de familie in Oeganda voordat ze uiteindelijk via hervestiging naar het Westen mochten.

Zelf kookt Anuarite nu traditionele gerechten uit de DRC. Ponde-soep is één van haar favoriete gerechten. De basis van het gerecht zijn cassave bladeren. Anuarite legt uit dat deze soep wordt geserveerd met fufu, een soort dumpling. Ze vertelt dat de smaken van dit gerecht haar doen denken aan familiefeesten, waar haar ouders en broers en zussen allemaal rond de tafel samen dit gerecht aan het eten waren. “We deelden allemaal onze borden

soep”, zegt ze grijzend. “Één bord werd gedeeld door vier personen. We zetten het bord gewoon in het midden en gingen er omheen zitten”, vertelt ze.

Tegenwoordig woont ze alleen in een

“Thuis betekent eten en samenzijn. We eten bijvoorbeeld altijd als een familie.”

appartement. Dit is een grote verandering voor haar want daarvoor woonde ze met het hele gezin van 13 in één huis. Ze vertelt dat ze haar familie nog vaak ziet en dat ze dan samen koken. “Het brengt een ander soort verbinding mee in het gezin. De liefde, de verbinding en het genieten van het samen zijn”. Ze lacht vrolijk en zegt: “Het brengt goede herinneringen naar boven”. «



Pondu uit Congo/ Saka-Saka

(Cassaveblad soep)

PORTIES

4 tot 6 personen

INGREDIËNTEN

- 1 kg vlees of vis
- 1 kg gemalen cassavebladeren
- 4 groene paprika
- 2 à 3 aubergines, gesneden
- 3 preien, gesneden
- 1 ui, gesneden
- 8 knoflookteentjes
- 3 el. palmolie
- 2 el. Pondu Onga
- 2 stuks Pondu Maggi ófkipbouillon
- 2 stuks ADJA kruidenblokjes (optioneel)
- zout

BEREIDING

- 1 Was en snijd de ui, groene paprika, prei, hak de knoflook fijn en maal het samen in een blender tot een mengsel.
- 2 Vul een grote pan met water en breng het aan de kook.
- 3 Zodra het water kookt, voeg je de gemalen cassaveblaadjes toe, samen met het mengsel.
- 4 Voor vlees: voeg het vlees samen met de cassavebladen toe zodat het vlees mals wordt.
- 5 Voor vis: laat de cassaveblaadjes eerst ongeveer 30 minuten koken en voeg dan de vis toe.
- 6 Voeg de kruiden toe en laat het in zijn geheel nog 15-30 minuten sudderen voordat je de palmolie toevoegt.
- 7 Meng de Pondu erdoorheen en laat nog 20-45 minuten op middelhoog vuur sudderen met een deksel.

Serveer de Pondu met fufu of rijst.

TIP

- De meeste ingrediënten zijn in lokale Afrikaanse winkels te vinden.
- In de Congolese keuken, worden groene bladgroenten gekookt met uien entomaten voordat de palmolie wordt toegevoegd. Dit wordt gezien als eensmaakversterker.
- Een goede vervanger voor cassavebladeren is gehakte spinazie.





Vis Liboke (BBQ vis in aluminiumfolie)

PORTIES

4 tot 6 personen

INGREDIËNTEN

- 6 stukken vis filet (tilapia of pangasius)
- 6 bananenbladeren of aluminiumfolie als vervanging
- 5 fijngesneden tenen knoflook
- 2–3 in blokjes gesneden tomaten
- 5 centimeter fijngesneden verse gember
- 1 groene paprika in kleine blokjes gesneden
- 1 in kleine blokjes gesneden bleekselderij
- 1 fijngesneden rode ui
- 1 fijngesneden rode peper
- 2–4 tl. limoensap
- 2 blokjes visbouillon
- 1 el. '5 spices' kruiden

BEREIDING

- 1 Meng de gesneden tomaten, groene paprika, bleekselderij, rode ui, rode peper, knoflook en gember in een grote schaal.
- 2 Voeg aan de groente mix een beetje water, olie, limoensap en kruiden toe.
- 3 Wanneer je bananenbladeren gebruikt, snijd de harde ruwe delen van het blad af. Haal hierna het blad vluchtig over een open vlam op fornuis of dompel het in een pan met kokend water, zodat het blad zacht wordt.
- 4 Leg de vis en de gekruide groente mix samen in het bananenblad of aluminiumfolie.
- 5 Vouw het blad op als een burrito. Let er daarbij op dat de vis goed is ingepakt en dat er geen stoom kan uit ontsnappen.
- 6 Plaats de 'burrito's in een stoomkoker of een grote pan met water en laat het geheel stomen voor 30–45 minuten op een middelhoog vuur.

Voor het serveren: open het bananenblad op een bord en serveer met wat fufu.

TIP

- Liboké is een traditionele manier van koken in de Democratische Republiek Congo en de Republiek Congo.
- Als je geen stoomkoker of stoommandje heeft, vul dan een pan met een klein laagje water. Plaats een metalen zeef of vergiet in de pan, en let erop dat deze het water niet raakt.



Fumbwa *(Congolesse spinazie stoof)*

PORTIES

4 tot 6 personen

INGREDIËNTEN

- 1–2 gedroogde vissen
- 1 kilo fumbwa of fijngesneden spinazie
- 2 in blokjes gesneden tomaten
- 1 fijngesneden bosui
- 1 fijngesneden rode ui
- 1 in blokjes gesneden groene paprika
- 4 fijngesneden tenen knoflook
- 4 el. pindakaas
- 2 el. zout (kruiden)
- 2 blokjes groentebouillon (kruiden)
- 2 blokjes visbouillon (kruiden)
- 2 el. (olijf)olie

BEREIDING

- 1 Was de fumbwa in erg heet water om de harde stengels te verwijderen.
- 2 Snijd alle groenten en was de vis grondig.
- 3 Zet een pan met water op een middelhoog vuur en voeg de fumbwa hieraan toe. Laat dit 30 tot 40 minuten koken.
- 4 Voeg de bosui, rode ui, knoflook, vis, tomaten, paprika en kruiden toe aan het water.
- 5 Laat het geheel nog eens 10 minuten doorkoken.
- 6 Meng in een andere schaal de pindakaas met een beetje water en voeg dit toe aan de fumbwa.
- 7 Voeg de (olijf)olie toe en laat het geheel 10 tot 20 minuten sudderen.

Serveer de fumbwa met fufu, rijst of aardappels.

TIP

- In de Congolesse keuken, worden bladgewassen eerst gekookt met uien en tomaten voordat palmolie wordt toegevoegd. De olie wordt gezien als een smaakversterker
- Wees voorzichtig met de hoeveelheid zout en bouillon: de gedroogde vis kan van zichzelf al erg zout zijn.



AMINA ABDULRAHIM / Eritrea

“Als ik kook, komen er mooie herinneringen naar boven.”

Amina Abdulrahim is gewend haar leven opnieuw te moeten beginnen. In de jaren '80 heeft zij als 20-jarige haar huis in Eritrea moeten ontvluchten door de bloederige strijd voor de onafhankelijkheid van Ethiopië. “De situatie was zo heftig” vertelt Amina. “Dagelijks werden mensen gemarteld, vermoord en gearresteerd”. Uit angst voor haar veiligheid besloot ze te vluchten.

Ondanks dat Amina al meer dan 30 jaar geleden haar geboorteland moest verlaten, bereidt ze nog steeds Eritrese gerechten. “Als ik kook, komen alle leuke en mooie herinneringen naar boven”, legt ze uit terwijl ze opkijkt. Zigini is een gerecht waar ze volop van geniet. De traditionele kipstoofpot wordt meestal gemaakt voor grote groepen tijdens feestelijke gelegenheden. Zo werd het gerecht ook geserveerd op de bruiloft van haar dochter.

Kholoud, een goede vriendin van Amina, vertelt dat Amina niet gelukkig is als ze al die heerlijkheden alleen moet eten. Ze wil altijd vrienden om zich heen hebben en dan

belt ze me op en zegt: “Kholoud, ik heb dit gekookt en wil dat je het proeft! Ze is zo ontzettend gul.” Amina bloost bij het mooie compliment.

“Ik herinner me dat mijn moeder op mijn bruiloft voor me kookte.”

Met een zachte glimlach legt Amina uit dat het delen van eten erg belangrijk is in haar cultuur. “Ik herinner me dat mijn moeder op mijn bruiloft voor me kookte. Ik herinner me dat ik voor mijn dochter kookte op haar afstudeerfeestjes. Koken is een manier om herinneringen tot leven te brengen. “Maar ook, erkent ze, een manier om nieuwe te creëren. «





Injera brood

PORTIES

6 personen

INGREDIËNTEN

- 2 kopjes tarwebloem
- 1 kopje gerstemeel
- 1 kopje teffmeel (kan worden vervangen door quinoa- of gierstmeel)
- 1 tl. gist
- 1 el. zout
- Warm water
- Olie of ghee (geklaarde boter)

BEREIDING

- 1 Mix de tarwebloem, gerstemeel, teffmeel, gist en zout ongeveer 15 minuten, totdat het mengsel een geheel wordt. Verdun het hierna met wat water totdat het op pannenkoekenbeslag lijkt.
- 2 Verhit een grote koekenpan, smeer de pan lichtjes in met wat olie of ghee.
- 3 Giet het beslag langs de binnenranden van de pan om een cirkel te vormen totdat het midden gevuld is. Kantel de bakplaat snel heen en weer om eventuele gaatjes op te vullen en gelijkmatig te verdelen, alsof je pannenkoeken maakt. Bak 1 tot 2 minuten, of tot het oppervlak sponsachtig is en is gevuld met kleine luchtbelletjes. Draai het brood niet om.
- 4 Schuif het Injera brood direct vanuit de pan op een groot bord.

TIP Traditioneel wordt Injera brood gemaakt met slechts twee ingrediënten: teff en water. Teff is een oud graan uit de hooglanden van Ethiopië en het is het favoriete graan voor het maken van Injera. Dat komt voornamelijk omdat het graan de zintuigen prikkelt. Als alternatief kan Injera worden gemaakt door verschillende granen zoals gerst, gierst en sorghum te vergisten.





Zigni *(stoofpot met kippenvlees)*

PORTIES

4 tot 6 personen

INGREDIËNTEN

- 1 kg kip
- 4 grote tomaten, geplet
- 6 à 8 eieren, hardgekookt
- 2 grote uien, gehakt
- 4 teentjes knoflook, geplet
- 2 el. boter of plantaardige olie
- 2 el. peperpasta
- $\frac{2}{3}$ tl. gember, geraspt
- $\frac{1}{2}$ tl. zwarte peper

BEREIDING

- 1 Verhit de olie in een grote pan en voeg de uien toe. Bak de uien tot ze goudbruin zijn en voeg dan de knoflook en peperpasta toe.
- 2 Voeg de geplette tomaten toe en kook 20 minuten.
- 3 Snijd de kip in stukjes.
- 4 Voeg de kip toe en laat het koken voor 20 minuten.
- 5 Voeg de boter, gember, zwarte peper toe en laat nog 10 minuten koken.
- 6 Kook de eieren in een aparte pan. Schil vervolgens de eieren en voeg ze toe aan de stoofpot.

Serveer met injera-brood.

TIP Als je wilt dat het vlees mals is, laat het dan 60 tot 90 minuten zachtjes sudderen.



AHMED HUSSEN / *Somalië*

“Ik wilde nooit vluchten en ik zou ook nooit vluchten.”

Ahmed Hussien was nooit van plan politicus te worden, en zeker niet op landelijk niveau. “Ik wilde nooit vluchten en ik zou ook nooit vluchten”, vertelt hij vanuit zijn kantoor in Toronto. Het is zondag maar toch heeft het parlamentslid een volle agenda met telefoongesprekken, vergaderingen en andere verplichtingen. “Ik zag mezelf nooit als politicus maar meer als een activist,” voegt hij eraan toe. Maar toen hij zag dat er allerlei zaken weg bezuinigd werden die hem als jonge vluchteling hielpen op mee te komen in de samenleving, veranderde Ahmed van gedachten.

“Bibliotheken van de gemeenschap kregen minder budget” vertelt Ahmed. “Ik heb mijn eerste CV afgedrukt in de plaatselijke bibliotheek. Ik had toen geen printer, huis of vervoer”, voegt hij eraan toe.

Door de oorlog in Somalië was Ahmed geforceerd zijn geboorteland te ontvluchten. Hij groeide op aan de Indische Oceaan, in Mogadishu, de hoofdstad van Somalië. Ahmed vertelt dat hij een plezierige jeugd heeft gehad met veel herinneringen aan het strand, familiediners met zeevruchten of een bezoek aan de bioscoop. Maar toen werden de gevechten steeds heviger. “Langzaam maar zeker begonnen de problemen uit de regio’s steeds dichterbij Mogadishu te komen”, legt hij uit. “We moesten met het hele gezin vluchten”. Hij pauzeert. “Ik ben er vrij zeker van dat we vermoord waren als we waren gebleven.”

Ahmed en de rest van het gezin zijn naar Kenia gevlucht, waar hij ongeveer een jaar verbleef totdat zijn ouders een vliegticket naar Toronto voor hem hadden gekocht. Twee van zijn broers en een aantal neven woonden daar al. Op 16-jarige leeftijd kwam hij aan in Canada.

Hij weet de dag dat hij arriveerde nog maar al te goed. “Ik kwam aan op 27 februari 1993 om 14.30 uur,” herinnert hij zich. “Er was een zware sneeuwstorm.” Hij grinnikt. “Ik herinner me dat ik het vliegveld uitliep met een heel licht leren jack, en dat de wind en de kou mijn gezicht raakten.

Ik kon gewoon niet geloven hoe koud het was.” Hij lacht. Na het afronden van de middelbare school in Ontario, keerde hij terug naar Toronto om te studeren. Ook begon hij hier met vrijwilligerswerk voor de gemeenschap.

“Ik had het gevoel dat ik iets terug moest doen voor dit prachtige land dat me niet alleen een toevluchtsoord gaf, maar ook heeft geholpen mij als persoon te ontwikkelen”, legt hij uit. “Ik heb veel hulp gekregen van iedereen,” voegt hij eraan toe. “Of het nu mijn atletiekcoach of leraren op de middelbare school waren, mijn professoren op de universiteit, mijn burens of mijn eerste werkgevers. Al deze mensen hebben mij stuk voor stuk geholpen.”

Het vrijwilligerswerk heeft tot gemeenschapsactivisme geleidt. Zo haalde hij 500 miljoen dollar op om Regent Park, een wijk met lage inkomens in Toronto te ontwikkelen en 15.000 inwoners te helpen.

Hij werd advocaat en specialiseerde zich in migratie- en vluchtelingenrecht, strafrecht en mensenrechten. In 2015 werd hij voor het eerst een gekozen politicus en 2 jaar later werd hij benoemd tot minister van Immigratie, Burgerschap en Vluchtelingen van Canada.

Ahmed zegt dat zijn achtergrond hem een uniek perspectief biedt en hem in staat stelt stereotypen te doorbreken. “Als minister van immigratie kon ik de Canadezen voortdurend vertellen dat vluchtelingen een bijdrage leveren aan Canada en dat vluchtelingen ook willen bijdragen.”

Hij vertelt dat hij ooit op een bijeenkomst van de Verenigde Naties naast een minister uit Europa heeft gezeten die vluchtelingen beledigde. “Hij zei dat ze geen vaardigheden hebben en niks toevoegen”, zegt Ahmed. “Hij wist niet dat ik een vluchteling in Canada was.” Ahmed houdt zijn hoofd schuin. “Ik ben het levende bewijs van alle onwaarheden die hij probeerde te verkondigen.” «





Spaghetti met tomatensaus en basilicum

PORTIES

4 tot 6 personen

INGREDIËNTEN

- 400-500 gr. spaghetti
- 3 in kleine blokjes gesneden tomaten
- 1 fijngesneden ui
- 2 el. fijngesneden basilicum
- 2 el. extra virgin olijfolie
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

- 1 Bak de ui in een grote pan totdat hij goudbruin is.
- 2 Voeg de tomaten erbij en laat het mengsel 30 tot 90 minuten pruttelen op een middelhoog vuur. Roer regelmatig tot de saus de gewenste dikte heeft. Een langere kooktijd levert een dikkere saus op.
- 3 Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing op het pak.
- 4 Voeg, wanneer de saus klaar is, de basilicum en zout en peper naar smaak toe.

Om te serveren: giet de spaghetti af en meng hierna met de tomatensaus en olijfolie.

TIP

- De Italiaanse invloed op de Somalische keuken is duidelijk te zien en proeven in talloze gerechten. Veel gerechten afkomstig uit Mogadishu zijn pasta's.
- Om de pastasaus sneller te bereiden, kun je ervoor kiezen gesneden tomaat uit blik gebruiken.



Gegrilde zwaardvis

PORTIES

6 tot 8 personen

INGREDIËNTEN

- 4 zwaardvisfilets, ongeveer 150 gram per stuk
- 6–12 fijngesneden tenen knoflook
- 1/3 kopje extra virgin olijfolie
- 2 el. verse limoensap
- 1 tl. koriander
- 3/4 tl. komijn
- 1/2 tot 1 tl. paprikapoeder
- Zout en zwarte peper naar smaak
- Verse peterselie (optioneel)
- Rode peper vlokken (optioneel)

BEREIDING

- 1 Meng alle kruiden in een blender (knoflook, olijfolie, koriander, komijn, paprikapoeder, zout en peper) totdat het een marinade is.
 - 2 Dep de zwaardvisfilets droog met een stuk keukenrol.
 - 3 Meng de zwaardvis en marinade in een plastic (vriezer) zak, en plaats deze in de koelkast voor een uur.
 - 4 Bak de gemarineerde zwaardvisfilets 3 tot 4 minuten aan elke kant totdat de vis in laagjes uit elkaar valt.
 - 5 Serveer met rijst of een salade
- Serveer de vis met citroensap, verse peterselie en rode pepervlokken.





Coquilles in knoflookboter

PORTIES

3 tot 4 personen

INGREDIËNTEN

- 500 gr. grote coquilles
- 2 el. boter
- 1 el. knoflook, fijngehakt
- 1 el. verse citroensap
- ½ tl. zout
- ½ tl. peper

BEREIDING

- 1 Spoel de coquilles af met koud water en dep ze droog.
- 2 Kruid de coquilles met zout en peper.
- 3 Verhit in een pan met antiaanbaklaag de boter op middelhoog vuur en voeg de coquilles toe.
- 4 Na 1 à 2 minuten, voeg de fijngehakte knoflook toe en bak de coquilles tot ze aan de buitenkant goudbruin en in het midden doorzichtig zijn.
- 5 Serveer de coquilles met citroensap.

TIP Visgerechten zijn erg populair in Mogadishu vanwege de ligging aan de kust. Gebruik voor de beste smaak verse knoflook en citroensap.



TAREQ HADHAD

Syrië

40 Nachtegaalsnest
(*Ish El Bulbul*)

Een heerlijk dessert van filodeeg met pistachenoten en citroen.

42 Chocolate Wrap

Een makkelijk en snel dessert met chocolade, hazelnoten en karamel in een wrap of crêpe.



DIKRAN K. TOUMAS

Armenië/Syrië

46 Armeneense Manti

Traditionele dumplings gevuld met rund en geserveerd met een yoghurt-knoflook saus.

48 Kofta (*gevulde gehaktballen*)

Deze gevulde gehaktballen hebben een zeer specifieke smaak. Lekker met een pitabroodje en salade.



ZEKRAH AMEEN

Jemen

52 Zurbian
(*Rijst, aardappel en lam*)

Een traditioneel gerecht met lam en aardappels, vaak geserveerd bij speciale gelegenheden.

54 Bint Al-Shan
(*Zoete honingcake*)

Dit verrukkelijke dessert uit Jemen is gemaakt van deeg en gezoet met honing.



AYA WADI Syrië

58 Ma'amoul koekjes

Deze kleine schattige koekjes worden gevuld met noten of dadels. Vaak worden ze gegeten met Arabische koffie en chocolade.

60 Ouzi

Dit unieke bijgerechtje wordt gevuld met rijst, groente en vlees.

62 Muhammara met walnoten

Deze rode peperdip heeft een zoete en rokerige smaak. Het is heerlijk bij een warm pitabroodje of crackers.



MIDDEN OOSTEN & NOORD AFRIKA

De afgelopen jaren hebben steeds meer vluchtelingen uit het Midden-Oosten en Noord-Afrika een nieuw thuis gevonden in Nederland en elders in de wereld.

Hoewel veel vluchtelingen uit het Midden-Oosten en Noord-Afrika onlangs van Nederland hun thuis hebben gemaakt, vestigen ze zich al tientallen jaren in ons land. Van de Palestijnse Arabieren die de Israëlisch-Arabische oorlog in de jaren vijftig ontvluchtten tot Iraanse vluchtelingen die eind jaren negentig arriveerde.

Of ze nu in de jaren vijftig zijn aangekomen of in de afgelopen jaren, vluchtelingen uit het Midden-Oosten en Noord-Afrika zijn niet meer weg te denken uit onze maatschappij. Ze delen hun cultuur met ons en hebben ook hun favoriete recepten meegenomen.

Er zijn ongeveer 15 miljoen ontheemde mensen in de regio. Vaak zijn ze gevlucht door conflicten in Irak, Syrië en Jemen – drie van de grootste en meest

gewelddadige ontheemdingscrises ter wereld.

In de hele regio blijven UNHCR-medewerkers levensreddende hulp bieden aan de miljoenen mensen die hun huizen kwijt zijn geraakt.

De situatie in Syrië heeft de grootste vluchtelingencrisis ter wereld veroorzaakt en er is nog altijd behoefte aan humanitaire hulp en bescherming.

De Midden-Oosterse en Noord-Afrikaanse keuken is gevarieerd en is de laatste jaren erg populair geworden. Veel voorkomende ingrediënten zijn olijven, honing, dadels, sesamzaad, kikkererwten en munt. Populaire gerechten zijn onder andere kebab, baklava en falafel. In de volgende recepten delen vluchtelingen uit Syrië, Jemen en Armenië de gerechten die uniek zijn voor waar ze vandaan komen, en de smaken die ze speciaal maken. «



TAREQ HADHAD / *Syrië*

“Wat wij uitdagingen in het leven noemen, zijn zegeningen.” **Tareq Hadhad** lacht hartelijk. Zijn optimisme is verre van gebruikelijk, maar zijn overweldigende vermogen om het van de zonnige kant te bekijken, is misschien ook wat de vluchteling en jonge CEO naar internationaal succes heeft gebracht. Hij zit comfortabel aan zijn bureau, in een nieuw kantoor in Antigonish, Nova Scotia. Hij pauzeert. “Ik denk dat, als je een oorlog overleeft en het geluk hebt om weer te leven, om nog een kans in het leven te krijgen, zorgt die ervaring ervoor dat je dingen anders gaat zien.”

Tareq groeide op in Syrië. Zijn vader had een chocoladefabriek in Damascus en Tareq was van plan dokter te worden. Maar toen een burgeroorlog uitbrak in Syrië na de Arabische Lente in 2011, veranderde zijn leven drastisch. “We wisten niet wat er aan de hand was, want in die tijd wist niemand echt hoe oorlog was.” Tareq herinnert zich de eerste dag dat hij tanks en soldaten in de straten van zijn stad zag. Het was een zomeravond, en hij en zijn gezin zaten te eten. “We hoorden overal in de gebouwen explosies”, zegt hij. Ze verstopten zich snel in de kelder van hun huis. “We zaten daar vijf dagen vast in een klein kamertje in de kelder, zonder eten, zonder elektriciteit, zonder water en zonder medicijnen.” Terwijl de bommen op Damascus regenden, deden Tareq en zijn familie hun best om het familiebedrijf voort te zetten. Op een dag kreeg Tareq een telefoontje van zijn vader die aan het werk was. “Hij zei: ‘Ik hoor explosies rond de fabriek.’” Tareq drong er bij hem op aan om te vertrekken, maar zijn vader weigerde. Hij zegt dat zijn vader bezorgd was om zijn arbeiders, dus zorgde hij ervoor dat ze allemaal vertrokken voordat hij dat deed. “Mijn vader was de laatste die daar wegging”, vertelt Tareq uit. “Tien minuten nadat iedereen was vertrokken, werd de hele fabriek plat gebombardeerd door een luchtaanval.”

Tareq en zijn familie vluchtten naar Libanon, waar ze drie jaar in een vluchtelingenkamp verbleven. Uiteindelijk kregen ze asiel in Canada en werden ze gesponsord door een groep Canadezen, die geld inzamelde om een Syrisch gezin naar hun kleine stad in Nova Scotia te halen.

Tareq vloog eerst naar Canada. Zijn ouders, broers en zussen zouden een paar weken later volgen. Hij arriveerde op 19 december 2015 in Antigonish, een stad met iets meer dan 4.000 inwoners, slechts enkele dagen voor Kerstmis. Hij verbleef bijna een week bij een gastfamilie. Hij leerde over Secret Santa, proefde zijn eerste dessert gemaakt van appels (een taart) en ontmoette mensen uit de hele gemeenschap. “Op tweede kerstdag was ik uitgenodigd voor een straathockeywedstrijd!” zegt hij met een grijns. “Het was een geweldige tijd voor mij om als nieuwkomer contact te maken met de gemeenschap.” Toen zijn ouders en broers en zussen in januari 2016 arriveerden, besloten ze te experimenteren met het maken van chocolade

in Canada. “Ik had gewoon het gevoel dat het onze gemeenschap veel zou opleveren als we ons eigen bedrijf zouden beginnen”, legt Tareq uit. Ze begonnen recepten te testen in hun keuken. “Ik herinner me onze familiebijeenkomst rond het fornuis toen we de eerste batches smolten, de eerste smaken creëerden en enkele nieuwe recepten opschreven.” Tareqs gezicht licht op als hij terugdenkt aan die dagen dat ze experimenteerden.

Ze debatteerden over welke Syrische smaken ze moesten bevatten en wat Canadezen lekker zouden vinden. “Zouden Canadezen dit leuk vinden? Moeten we het aantal calorieën veranderen? De vulling? Het soort noten? Het fruit?” Tareq lacht.

De familie verkocht hun chocolade op lokale boerenmarkten. Ze verplaatsten de productie van de keuken naar de grotere kelder. Naarmate de verkoop groeide, hielp de gemeenschap om hen te helpen een kleine fabriek buiten hun huis te bouwen. Ze noemden hun bedrijf Peace by Chocolate.

Toen de West-Canadese gemeenschap van Fort McMurray, Alberta, in 2016 werd geteisterd door bosbranden, waardoor duizenden mensen uit hun huizen werden gedwongen, schonken Tareq en zijn familie hun opbrengst aan hulpverleningsdiensten.

Tareqs voorhoofd vouwt een beetje. “We zeiden: ‘We weten precies hoe het voelt om alles te verliezen.’” Tareq en zijn familie hebben een grotere fabriek gebouwd en nu meer dan 50 mensen in dienst. Hun chocolaatjes worden in heel Canada verkocht en kunnen online worden gekocht door consumenten wereldwijd.

Terug in zijn kantoor in Antigonish wordt een studioruimte ingericht om tegemoet te komen aan de honderden spreekverzoeken die Tareq nu per jaar ontvangt. Zijn verhaal trok zelfs de aandacht van premier Justin Trudeau, die over hem sprak in een toespraak van de Verenigde Naties. Begin 2020 werd Tareq officieel Canadees staatsburger. Na de ceremonie zei hij grijnzend en met mistige ogen tegen verslaggevers: “Ik heb het gevoel dat ik Canadees ben, ik voel dat ik vrij ben. Ik voel dat ik erbij hoor.”

Tareq zegt dat hij een oneindige dankbaarheid voelt jegens Canada en de kleine gemeenschap die hem hoop heeft gegeven. Hij hoopt dat zijn ervaring andere nieuwkomers zal laten zien wat er mogelijk is. “We zijn allemaal op een bepaalde manier nieuwkomers”, zegt hij. “Een nieuwkomer op werk, tijdens studie, in een huishouden en noem maar op. Ik denk dat het perspectief belangrijk is. Het leven draait om perspectief. Wees dus altijd bereid om meer te leren, uit te gaan en contact te maken met je gemeenschap.” ◀



Nachtegaalsnestjes (*Ish El Bulbul*) (Dessert met pistache)

PORTIES

15 tot 18 stuks

INGREDIËNTEN

- 15 tot 20 vellen filodeeg. Het liefst vers, maar ingevroren is ook mogelijk
- 2 1/4 kopjes suiker
- 1 kopje gemalen pistachenoten (of walnoten of amandelen)
- 1 kopje water
- 3/4 kopje gesmolten ghee
- 3 tl. limoensap
- 3 tl. oranjebloesem water

TIP Voor een geribbelde structuur, gebruik een dunne deegroller of het uiteinde van een lange houten lepel om het filodeeg uit te rollen.

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 190 graden.

- 1 Voor de vulling: meng de pistachenoten in een schaal met een kwart van de suiker. Gebruik een keukenmachine om de noten fijn te malen. Dek de vulling af en zet apart.
- 2 Voor de suikersiroop: voeg de overige 2 koppen suiker en 1 kop water toe aan een steelpannetje. Zet de pan op een middelhoog vuur en roer constant totdat de suiker verdwenen is. Voeg hierna 3 theelepels limoensap toe en kook het mengsel 6 minuten tot het stroperig is.
- 3 Zet het vuur lager, roer er 3 theelepels oranjebloesemwater door en haal de siroop van het vuur.
- 4 Vet twee bakplaten in met boter.
- 5 Neem een filoblaadje en leg deze met de lange zijde langs de rand van het werkblad.
- 6 Bestrijk het filodeeg met boter en leg de lange pollepel op de lange zijde van het deeg. Vervolgens wikkel je het deeg om de lepel heen en rol je het naar het uiteinde toe. Laat aan het uiteinde 2,5 cm over. Terwijl het deeg nog om de lepel heen zit duw je de zijanten naar binnen zodat het een beetje rimpelt.
- 7 Schuif het deeg van de lepel af en vorm een rondje van het deeg, dit is de zijkant van je nestje. De 2,5 cm die je over hebt gehouden is de bodem van het nestje. Zorg dat de opgerolde zijkant goed vast blijft zitten aan de bodem van je nestje en leg op de bakplaat. Je herhaalt dit proces met de andere filodeegbladen.
- 8 Vul de nestjes met vulling. Giet de overige boeter gelijkmatig over de nestjes heen als alle nestjes gevuld zijn.
- 9 Bak de nestjes in 20 minuten af totdat ze goudbruin en krokant zijn. Haal ze uit de oven en laat ze 5 minuten afkoelen.
- 10 Besprenkel vervolgens elk nestje met 1 eetlepel siroop en laat ze volledig afkoelen.
- 11 Bestrooi de nestjes met wat gehakte pistachenoten en besprenkel ze met de overgebleven siroop uit de pan.
- 12 Garneer de nestjes met gemalen pistachenoten en serveer met wat extra siroop.





Chocolade wrap

met aardbeien, hazelnoten en karamel

PORTIES

6 personen

INGREDIËNTEN

- 18 gesneden verse aardbeien
- 6 ronde tortilla wraps of crêpes
- 6 plakjes vanille cake
- 1 reep melk chocolade met hazelnoot (van Peace by Chocolate)
- ½ kop karamelsaus
- ¼ kop slagroom
- 2 el. boter

BEREIDING

- 1 Leg een tortilla of crêpe op een vlakke ondergrond.
- 2 Leg in het midden van de tortilla of crêpes een plakje vanille cake.
- 3 Breek de chocoladereep in stukjes (ongeveer 24 stukjes).
- 4 Plaats 4 chocolade stukjes op de vanille cake.
- 5 Leg hierna drie schijfjes aardbei boven op de chocolade.
- 6 Vouw de tortilla of crêpe in een vierkant door de zijanten en de boven- en onderkant naar het midden te vouwen.
- 7 Verhit een ingeboterde pan op een middelhoog vuur.
- 8 Plaats 2–3 voorbereide wraps of crêpes gezamenlijk in de hete boter. Bak totdat de wraps of crêpes een lichtbruine kleur krijgen en de vulling is gaan smelten.
- 9 Serveer met een toefje slagroom en wat karamelsaus.



DIKRAN K. TOUMAS / *Armenië/Syrië*

“...eten delen is cultuur delen.”

Dikran K. Toumas zal als eerste toegeven dat hij een fijnproever is. “Ik hou van eten, dat is zeker. Ik ben dol op nieuwe gerechten proberen”, zegt de 26-jarige met een brede grijns. “Volgens mijn vrienden doe ik een klein dansje wanneer ik iets lekkers eet.” Hij lacht hartelijk en doet ter plekke een demonstratie, waarbij hij zijn schouders heen en weer schudt. Dikran heeft een aanstekelijk gevoel voor humor en een vriendelijke, gastvrije houding. Hij houdt zijn hele leven al van koken. “Als kind ging ik naar het huis van mijn oma en speelde ik in de keuken. Ik mixte en combineerde meerdere, niet-eetbare dingen in een kleine pot.”

Dikran groeide op in Syrië, maar heeft Armeense roots. Hij ging naar een Armeense school en kerk. Het eten dat hij kookt heeft daardoor ook een sterke Armeense invloed. Zijn liefde voor koken werd gekoesterd door zowel zijn moeder als grootmoeder. Zijn familie bracht de zondagen door in het huis van zijn grootmoeder, waar ze vaak manti klaarmaakte. Dat is een typische huisgemaakte maaltijd.

Toen Dikran 19 jaar was, ontvluchtte zijn familie Syrië voor de escalerende oorlog. Hij herinnert zich dat eten schaars was. “Er was geen water, geen elektriciteit.” Hij pauzeert. “We leefden niet als mensen.” Ze konden ontsnappen toen de grens in 2012 kort open ging. Ze namen een vroege ochtendbus naar Libanon. Dikran zegt dat de rit, die normaal zeven of acht uur duurt, zeker 21 uur duurde. De bus slingerde namelijk door kleine verborgen wegen, met de gordijnen dicht. “We zijn naar Libanon

verhuisd op de tweede dag dat ze de grenzen openden. De derde dag werd er een bus gebombardeerd en de vierde dag sloten ze de grens weer”, zegt hij terwijl hij zijn hoofd schudt. “Ik heb mezelf die dag beloofd dat ik die grens niet meer zal overschrijden.” Zijn familie woonde vijf jaar in Libanon, totdat ze werden hervestigd. Toen Dikran erachter kwam dat ze waren geaccepteerd, was hij dolblij. “Oh mijn god”, zegt hij. “Dat was de gelukkigste dag van mijn leven is.” Hij schudt zijn hoofd. “Het was zwaar om in Libanon te leven.”

“Het maakt me blij om mensen Syrisch eten te laten proberen.”

Die dankbaarheid en levensvreugde blijkt jaren later nog steeds zichtbaar. Tijdens zijn studie grafisch ontwerpen heeft hij een boel vrienden gemaakt. Veel van zijn studievrienden hebben verschillende achtergronden en ze delen vaak elkaars traditionele gerechten. Dikran deelt zijn fusie van Syrische en Armeense gerechten. “Ik word er blij van als ik ze Syrisch eten laat proberen”, zegt hij. “Delen van eten staat voor mij gelijk aan het delen van cultuur.”



PORTIES

4 tot 6 personen

INGREDIËNTEN

DEEG:

- 1 kopje bloem, voeg meer toe indien nodig
- ½ kopje warm water
- 1 ei (optioneel)
- 1 tl. olijfolie
- ½ tl. zout

VLEES VULLING:

- 200 gram rundergehakt
- 1 kleine ui, fijngehakt
- ½ tl. zout
- ½ tl. gemalen zoet
- zwarte peper
- ½ tl. paprikapoeder
- ¼ tl. gemalen zwarte
- peper

YOGHURT-KNOFLOOK

SAUS:

- 3 kopjes yoghurt
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt of verpletterd

AFWERKING:

- 2 kopjes vleesbouillon
- 2-3 el. gesmolten boter
- 1 à 2 el. tomatenpuree
- 1 tl. rode paprikapasta
- Sumak of rode poedervormige
- peperkruiden, naar smaak

TIP Als je ei aan het deeg toevoegt zal het kneden makkelijker gaan.

BEREIDING

DEEG:

- 1 Meng de bloem, het zout en de olie in een grote kom.
- 2 Voeg water en ei toe aan het mengsel.
- 3 Verdeel het deeg in twee ballen.
- 4 Strooi bloem op de bodem van een diepe kom en doe het deeg erin. Dek de kom af met een doek en laat 30 minuten staan.

VLEES VULLING:

Meng het rundergehakt, uien, zout, zwarte peper, zoetzwarte peper en paprika samen.

MANTI:

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden.
- 2 Rol het deeg uit op een met bloem bestoven tafel. Maak gebruik van een pastaroller indien nodig.
- 3 Snijd het deeg en maak er lange reepjes van 3-4 cm breed en leg de repen in een vierkant.
- 4 Leg het vlees in het midden van elk vierkant, knijp de uiteinden samen met je vingers om een kanovormige bol te vormen.
- 5 Doe voldoende olie op de bodem van de bakplaat en leg de manti naast elkaar. Bestrijk de bovenkant met olie of boter.
- 6 Bak 30-40 minuten, tot ze goudbruin zijn.
- 7 Zet apart totdat de saus klaar is.

YOGHURT-KNOFLOOK SAUS:

Meng de yoghurt en knoflook samen in een kom.

AFWERKING:

- 1 Verhit de vleesbouillon. Voeg de tomaat, peperpasta en boter toe.
- 2 Schep de bouillon over de gekookte manti op een bord.
- 3 Verwarm de oven lichtjes en zet hem 10 minuten aan totdat de manti's een beetje nat zijn.
- 4 Verwarm de yoghurt-knoflooksaus tot hij lauw wordt.
- 5 Strooi wat sumak, rode peperpoeder en boter over de manti heen.

Serveer met de yoghurt-knoflooksaus.



Kofta (Gevulde gehaktballen)

PORTIES

4 tot 6 personen

INGREDIËNTEN

VLEES VULLING:

- 1 kg rundergehakt
- 1 grote ui, in blokjes gesneden
- ½ kopje walnoten of pijnboompitten,
- 3-4 el. boter
- 1 tl. zout
- 1 tl. gemalen zoetzwarte peper
- ½ tl. kaneel
- ½ tl. paprikapoeder
- ½ tl. gemalen zwartpeper

BULGUR DOUGH:

- 14 ons rundergehakt
- 4 ½ kopjes fijne bulgur
- ½ kopje griesmeel
- 1 middelgrote ui, verdeeld in 3-4 stukjes
- 1 el. zout
- ½ tl. paprikapoeder
- ½ tl. gemalen zwarte peper
- Water om de ingrediënten te mengen
- Olie om te frituren

BEREIDING

VULLING:

- 1 Verhit de boter in een koekenpan en voeg de ui toe.
- 2 Voeg het rundvlees en het zout toe.
- 3 Voeg de kruiden toe.
- 4 Voeg de walnoten toe aan de mix.
- 5 Zet de vulling opzij totdat deze volledig is afgekoeld.

DEEG:

- 1 Meng in een grote kom de bulgur, het rundvlees, griesmeel, ui en kruiden en kneed het mengsel voor enkele minuten om deeg te vormen. Gebruik water hierbij.
- 2 Verander het koftavlees in stukjes ter grootte van een pruim.
- 3 Maak met je wijsvinger een gaatje in de bulgur ballen. Leg de vulling in het midden en sluit de uiteinden.
- 4 Vorm de gehaktballetjes zodat de uiteinde smaller en dikker zijn dan het midden.
- 5 Verhit een ruime hoeveelheid olie in een grote koekenpan.
- 6 Frituur de gehaktballen gelijkmatig aan alle kanten tot ze goudbruin zijn.
- 7 Leg ze op keukenpapier om overtollige olie af te tappen.

Serveer warm en garneer met peterselie.

TIP Griesmeel helpt voor de binding van het bulgurdeeg. In plaats van griesmeel kun je ook bloem gebruiken.



ZEKRAH AMEEN / *Jemen*

“Ik zal dit eten nooit vergeten.”

Zekrah Ameen komt uit Jemen maar verhuisde naar Saoedi-Arabië voor het werk van haar man. In 2016 werd hij ontslagen nadat de regering een beleid had ingevoerd dat Saoedische staatsburgers prioriteit gaf voor banen. Hierdoor kon Zekrah's man geen werk meer vinden en mochten ze niet langer in het land blijven.

Jemen wordt geteisterd door een voortdurende burgeroorlog en hongersnood waardoor terugkeren naar Jemen geen optie was voor Zekrah en haar man. “We waren bang voor de toekomst en ons leven”, legt ze uit. ‘We waren bang voor mijn baby. Hoe moest ze opgroeien? En wat voor toekomst zou ze dan tegemoet gaan?’

Zekrah woont nu in Canada, ze geeft toe dat het soms moeilijk was om zich aan te passen aan de nieuwe cultuur. Een jaar lang had ze geen sociaal netwerk en bracht ze het grootste deel van haar tijd binnen door met haar man en haar pasgeboren baby. Op een dag besloot ze dat het tijd was voor verandering! Ze schreef zich in bij een plaatselijke school om haar

middelbareschooldiploma te halen. “Ik maakte vrienden en ging regelmatig naar buiten”, zegt ze met een glimlach. “Het leven is een beetje drukker geworden”, voegt ze grijnzend toe.

Zekrah ontmoet ook nieuwkomers, niet alleen om samen te eten maar ook om hun ervaringen als vluchteling te delen met elkaar. Zekrah houdt van koken en deelt graag gerechten uit haar geboorteland Jemen.

“We waren bang voor de toekomst en ons leven.”

Zurbian, een gerecht gemaakt met lamsvlees en rijst, en Bint Al-Shan, een zoete honingcake, zijn twee traditionele gerechten die haar dierbaar zijn omdat beide op haar bruiloft in Jemen werden geserveerd. “Daarom zal ik dit eten nooit



Zurbian

PORTIES

2 tot 4 personen

INGREDIËNTEN

- 500 gr. lamsvlees
- 2 kopjes basmati rijst
- 1 kopje yoghurt
- 2 aardappelen, in blokjesgesneden en gekookt
- 1 kopje rode of gele ui, gesneden
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- ¼ kopje plantaardige olie
- 2 el. boter • 1 el. komijnzaad
- 1 el. gemalen koriander
- 1 kaneelstokje
- 1 tl. groene kardemom
- 1 tl. kruidnagel
- 1 tl. kurkumapoeder
- ½ el. zwarte peper
- 1 laurierblad
- ½ el. zout

BEREIDING

- 1 Rooster de komijnzaadjes, koriander, zwarte peperkorrels, kaneelstokje, kardemom, kruidnagel en kurkumapoeder samen in een pan.
- 2 Doe de plantaardige olie in een grote pan op middelhoog vuur en voeg er de gesneden ui aan toe. Bewaar de helft van de ui in een bakje en laat de andere helft in de pan.
- 3 Voeg de stukjes lamsvlees toe aan de pan en bak 2 tot 4 minuten. Voeg dan de aardappelen en het zout toe en blijf 5 minuten sauteren.
- 4 Meng in een aparte kom de yoghurt met de gebakken uien uit stap 2, de fijngehakte knoflook en het kruidenmengsel uit stap 1.
- 5 Bedek het vlees met het yoghurtmengsel en laat het koken op middelhoog vuur gedurende 30 minuten.
- 6 Leg een laag van het gekookte vlees en de aardappelen in een grote pan, bedek dit vervolgens met een laag rijst.
- 7 Voeg de boter en het laurierblad toe aan dezelfde pan. Laat ongeveer 15-20 minuten op laag vuur koken of tot dat rijst gaar is.

Serveer in een grote ondiepe schaal en garneer met gebakken ui.

TIP

- Het malen van de geroosterde kruiden zorgt voor een sterkere smaak.
- Voeg een mengsel van gemalen saffraandraadjes en water toe aan de rijst om deze een gouden tint te geven.



Bint Al-Shan *(Jemenitische honing cake)*

PORTIES

4 tot 6 personen

INGREDIËNTEN

- 4 kopjes bloem
- 3 eieren en 1 eidooier
- ¼ kopje water
- ¾ kop gesmolten boter
- 1 tl. gist
- 1 el. suiker
- 1 el. melkpoeder
- ¼ tl. zout
- ¼ tl. vanille
- sesam en honing als garnering

BEREIDING

- 1 Verhit de oven voor op 200 graden.
- 2 Week de gist in een kopje met warm water totdat het begint te schuimen.
- 3 Meng het zout en de peper in een grote kom.
- 4 Klop in een aparte kom de drie eieren, suiker, melkpoeder, gesmolten boter, een kopje water en de geactiveerde gist.
- 5 Voeg de bloem toe en kneed ongeveer 15 minuten tot het deeg zacht is.
- 6 Dek de kom af met een droge doek en laat het deeg 30 minuten staan.
- 7 Snijd het deeg in 12 tot 15 bolvormige stukken. Leg de deegballen op een bakplaat en dek ze af met een droge doek. Laat het deeg 15 tot 30 minuten rijzen.
- 8 Vet de bakplaat in met boter of olie.
- 9 Rol de eerste deegbal zo dun mogelijk uit en plaats deze op de bakplaat, zorg ervoor dat de eerste laag alle randen bedekt. Snijd het overtollige deeg langs de randen af. Bestrijk de bovenste laag met gesmolten boter en herhaal dit proces met elke deegbal. Bestrijk de bovenste laag met het eigeel en vanille.
- 10 Bestrooi met zwarte sesamzaadjes.
- 11 Bak 25 tot 40 minuten tot de cake goudkleurig is.

Serveer de cake in driehoekige plakjes terwijl hij nog warm is.

TIP Traditioneel wordt Bint Al-Shan gebakken in een ronde taartvorm.



AYA WADI / *Syrie*

“Zo delen we onze cultuur”

“Bedankt voor het wachten!” **Aya Wadi** glimlacht op mijn laptopscherm. Het is bijna 22.00 uur, en ze is net thuisgekomen van het restaurant dat ze runt. “Er was veel schoon te maken,” vertelt ze.

Aya was slechts 24 toen ze twee bedrijven is gestart, een cateringbedrijf en een restaurant. Aya verteld dat ze een aantal jaar geleden uit Syrië is gevlucht met haar ouders en broers en zussen. Nu runt ze samen met haar moeder het restaurant, waar ze samen hun favorieten gerechten uit Syrië serveren. “Aleppo staat bekend vanwege het beste Syrische eten.” Ze grijnst.

Aya groeide op in de bruisende stad Aleppo waar ze tot 2014 heeft gewoond. Ze zijn noodgedwongen gevlucht vanwege escalerend geweld. Ze vertelt dat een bom naast hun huis was ontploft, hierdoor moesten ze verhuizen. Daarvoor hebben Aya en haar familie maandenlang proberen te ontsnappen aan alle bombardementen.

Ze herinnert zich dat ze midden in de nacht moest vluchten uit haar ouderlijk huis en bijna niks konden meenemen. We zeiden dat het misschien morgen beter zou zijn, en dat we terug konden om onze spullen op te halen. Maar toen haar zus en vader de volgende ochtend terugkeerde was het hele huis geplunderd.

Net zoals vele andere Syrische families zijn ze gevlucht naar buurland Turkije. Maar daar was het leven ook een grote uitdaging. Het was moeilijk rond te komen en ze werden dagelijks geconfronteerd met racisme en vooroordelen. “Het was moeilijk,” zegt ze. “Mensen vonden ons niet leuk, we hadden twee opties: een betere plek vinden, of terug naar Syrië. De eerste optie was moeilijk, maar de tweede was onmogelijk”.

De ingrediënten en smaken van de keuken van hun geboorteland willen ze graag delen. “Het zijn nogal unieke smaken” zegt Aya. “Granaatappel melasse en bloesemwater.

“Het is een goede manier om mensen te laten begrijpen wie we zijn, toch? Om onze cultuur met hen te delen.”

Hun unieke kookstijl heeft de interesse van veel mensen in de gemeenschap gewekt. “Het is een goede manier om de mensen te vertellen wie we zijn,” “Om onze cultuur met hen te delen.” Zegt Aya ondanks de uitdagingen die haar familie heeft doorstaan. Ze is trots dat ze haar cultuur met haar nieuwe gemeenschap kan delen. Ze glimlacht opgewekt. “Het leuke is dat we onze cultuur kunnen delen via eten.”



Ma'amoul Koekjes *met dadel en pistache*

PORTIES

25 tot 30 koekjes

INGREDIËNTEN

- 2 ½ kop bloem
- 2 kopjes ongezoeten pistachenoten
- 2 kopjes gemalen dadels
- 1 kop poedersuiker
- 1 kop warm water
- ½ kop en 2 el. gesmolten boter
- ½ kop suiker
- 5 el. suiker siroop
- 5 el. oranje bloesemwater
- 2 tl. rozenwater
- ¼ tl. gemalen Griekse Mistika (optioneel)
- gemalen "mahlab" (optioneel)

TIP

- De houten malen Griekse Mistika vind je in winkels uit het Midden-Oosten.
- Griesmeel kan wordengebruikt in plaats van bloem.
- Bewaar in luchtdichte bakjes.

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 175 graden.

- 1 Doe de bloem en de gesmolten boter in een mixer. Voeg indien nodig meer bloem toe.
- 2 Leg het deeg 30 minuten in de koelkast.
- 3 Meng 2 kopjes warm water met de suiker.
- 4 Verwarm het rozenwater, oranjebloesemwater en de Griekse Mistika.
- 5 Voeg het warme mengsel toe aan het deeg, samen met een scheutje mahlab poeder en kneed het deeg met je handen of een mixer 3-5 minuten.
- 6 Voeg tijdens het kneden het suikerwater langzaam toe en blijf kneden tot het deeg soepel is.
- 7 Rol 25 tot 30 kleine porties uit.
- 8 Voor de vulling, meng de pistachenoten met de suikersiroop, 1 eetlepel gesmolten boter en een scheutje rozenwater en oranjebloesem. Maal de ingrediënten met een keukenmachine tot een gladde massa.
- 9 Herhaal dezelfde stap met dadels in plaats van pistachenoten en laat de siroop weg.
- 10 Pak 1 eetlepel ma'amouldeeg, doe dit in de palm van je hand en druk het plat.
- 11 Voeg dan ongeveer 1 theelepel van de gewenste vulling toe aan het midden en bind de randen samen om het koekje te verzegelen.
- 12 Als je een houten ma'amoul-mal hebt, plaatst dan het koekje in de mal en druk zachtjes om het oppervlak van het koekje. Als je geen traditionele houten mal hebt, kan je een metalen of plastic koekjesvorm gebruiken om de vorm te veranderen.
- 13 Leg de voorgevormde ma'amoul op een bakplaat ingevet met boter.
- 14 Bak gedurende 15 tot 20 minuten.
- 15 Haal de koekjes uit de oven en bestrooi de warme koekjes met poedersuiker.

Serveer de koekjes op kamertemperatuur en strooi er nogwat poedersuiker en pistachenootjes over.



Ouzi

PORTIES

4 tot 6 personen

INGREDIËNTEN

- 250 gr. kip of vlees, gemalen
- 3 ½ kop water
- pakje bladerdeeg ofspring roll deeg
- 2 kopjes basmati rijst
- 2 kleine uien, in blokjes gesneden
- 2/3 kop bevroren erwten
- 2/3 kop wortelen, in blokjes gesneden
- ¼ kop cashew, amandelen en pistache noten.
- 7 el. boter
- 1 ½ tl. zout
- ½ tl. zwarte peper

BEREIDING

- 1 Doe 2 eetlepels boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de uien tot ze zacht zijn. Voeg het gehakt toe en bak tot het bruin is.
- 2 Blijf in het vlees roeren. Voeg zout, zwarte peper, erwten en wortelen toe.
- 3 Was de basmati rijst 2-3 keer en laat de rijst 30 minuten in heet water weken. Giet de basmati rijst af en spoel het af tot het water helder is.
- 4 Voeg in een grote pan 2 kopjes water, 2 eetlepels boter en een theelepel zout toe en laat het koken. Zodra het kookt, voeg je de rijst toe en laat je het op een laag vuur koken.
- 5 Na 15 minuten moet de rijst klaar zijn. Voeg het gekookte vlees met de groenten eraan toe.
- 6 Doe 2 eetlepels boter in een aparte pan en voeg de noten eraan toe. Fruit de noten tot ze licht goudbruin worden, voeg de noten toe aan de rijst en roer tot alle ingrediënten goed gemengd zijn. Laat afkoelen.
- 7 Verhit de oven op 180 graden.
- 8 Om het rijstpakket samen te stellen, neem je een kleine dessertkom en wrijf je de binnenkant in met boter om te voorkomen dat het deeg gaat plakken.
- 9 Leg 2-3 vellen op elkaar in de kom en vul deze met de rijstvulling.
- 10 Maak de uiteinden dicht met een beetje water, draai het ondersteboven op de bakplaat.
- 11 Zodra alles op de bakplaat ligt, bestrijk de bovenkant met gesmolten boter. Zorg dat er genoeg ruimte tussen elke Ouzi zit. Bak 10-15 minuten tot ze goudbruin zijn. Je Ouzi zou nu klaar moeten zijn, knapperig van buiten en zacht van binnen.

Serveer de ouzi met een yoghurt-muntsalade.





Muhammara *met walnoot*

PORTIES

4 tot 5 personen

INGREDIËNTEN

- 5 fijngehakte tomaten
- 3 gesneden uien
- 5 el. granaatappelmelasse
- 4 el. rode peper pasta
- 4 tl. olijfolie
- 1 tl. zout
- ¼ tl. zwarte peper
- ¼ tl. kaneel
- Walnoten en peterselie om te garneren

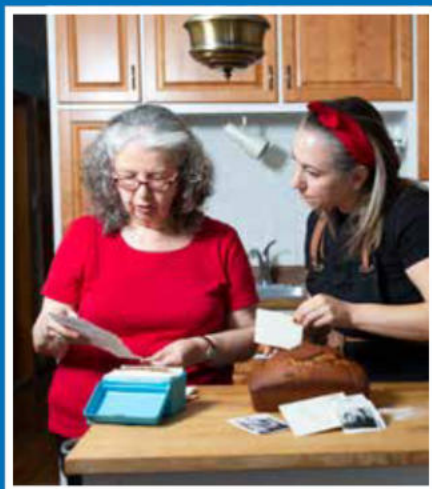
BEREIDING

- 1 Snijd de uien en tomaten fijn. Maal de tomaten vervolgens 2 minuten in een blender.
- 2 Doe de gehakte uien met olijfolie in een pan tot ze goudbruin zijn en voeg dan de tomaten, de rode peperpasta, het zout, de zwarte peper en kaneel toe.
- 3 Blijf het mengsel roeren tot het gelijkmatig is gemengd, voeg dan de granaatappelmelasse toe en blijf twee minuten roeren.
- 4 Haal de pan van het fornuis en laat het afkoelen tot kamertemperatuur.

Om te serveren: voeg stukjes ui, walnoot en een beetje peterselie toe. Muhammara saus is een goede optie voor op een boterham of burger met vlees of vis.

TIP

- Traditioneel gemaakt met geroosterde Aleppo pepers, dit recept maakt gebruik van rode peper en tomaten.



RIVKA AUGENFELD

68 Liba's honingcake

Een zoet dessert met honing, koffie en frisse citroen.

70 Liba's Noedle Kugel

Een traditioneel gerecht wat geserveerd wordt tijdens Shabbat en andere Joodse feestdagen.



PAUL MATES

Roemenië

74 Salata De Vinete *(Roemeense aubergine spread)*

Hoewel de letterlijke vertaling van 'salata' salade is, vormt dit gerechtje een perfecte dip bij brood of crackers.

76 Ardei Umpluti *(Roemeense gevulde paprika)*

Smaakvolle gevulde paprika's met rijst, ui en dille.

78 Mititei *(Roemeense gegrilde worstjes)*

Deze pittige en velloze worstjes zijn om van te watertanden.



EUROPA

UNHCR is in 1950 opgericht om de miljoenen Europeanen te helpen die waren gevlucht of hun huis waren kwijtgeraakt. UNHCR had drie jaar om het werk af te ronden, daarna zou het mandaat vervallen.

Meer dan 70 jaar later, is onze organisatie nog steeds hard aan het werk, niet alleen in Europa maar wereldwijd. Wij bieden vluchtelingen opvang, bescherming en hulp bij het opbouwen van een nieuw bestaan.

In de jaren vijftig tijdens de Hongaarse revolutie vluchtten 200.000 mensen naar buurland Oostenrijk. UNHCR leidde de hervestiging van deze vluchtelingen.

Met de erkenning van deze Hongaren als vluchteling, leidde UNHCR pogingen om hen te hervestigen. De opstand en de nasleep ervan waren bepalend voor de manier waarop humanitaire organisaties in de toekomst met vluchtelingencrisis zouden omgaan.

U leest het verhaal van Rivka, die herinneringen ophaalt aan haar moeder tijdens het maken van een Joodse honingcake. Ook vertelt Paul over de vlucht vanuit Roemenië tijdens de Koude Oorlog.

De afgelopen decennia kwamen vooral vluchtelingen aan uit andere delen van de wereld. Tot afgelopen jaar, met de start van de oorlog in Oekraïne vluchtten miljoenen mensen naar andere Europese landen en was de grootste vluchtelingencrisis van Europa een feit. «



RIVKA AUGENFELD

“Liba betekent liefde...”

Rivka Augenfeld tuurt over haar bril naar een klein, vergeeld papieren kaartje in haar hand. Daarop beschrijft het vervaagde handschrift van haar moeder haar recept voor een honingcake. “Eén van de problemen”, zegt Rivka, “in het Jiddisch is een lefl een lepel en een ‘lefele’ is een theelepels, en soms specificeerde ze ‘lefl’, maar andere keren...” Rivka wijst naar de kaart. “Dit is gewoon een ‘L’.” Ze probeert de oude recepten van haar moeder een nieuw leven in te blazen. Rivka’s moeder, Liba Magarschak Augenfeld, was een overlevende van de Holocaust.

Na Liba’s dood in 2018 bewaarde Rivka de kleine, plastic, lichtblauwe doos met de oude recepten van haar moeder, de meeste in het Jiddisch. Rivka is pas sinds kort begonnen met het maken van haar moeders gerechten. “Ik heb nooit leren bakken, en één van de redenen was vermoedelijk, dat ik dacht als ik niet bakte, mijn moeder voor altijd voor me zou blijven bakken.” Rivka rolt met haar ogen. “Dat is natuurlijk belachelijk”, zegt ze bijna tegen zichzelf.

Rivka houdt duidelijk zielsveel van haar moeder. Toen ze werd benaderd om mee te doen aan het kookboek, besloot ze dat het tijd was om de recepten van haar moeder weer tot leven te brengen en haar verhaal te delen. “Haar naam is Liba en Liba betekent liefde of geliefde”, zegt Rivka. “En dat was ze.” Liba groeide op in de stad Vilna, een deel van Polen tussen de twee wereldoorlogen - nu Vilnius genoemd, de hoofdstad van Litouwen. De stad werd in 1939 door de Sovjets bezet, in 1942 door de nazi’s ingenomen en alle joden werden gedwongen een ‘getto’ in te gaan.

Daar sloot Liba zich aan bij de *United Partisans Organization*, een clandestine beweging waarvan de leden uiteindelijk in 1943 naar het nabijgelegen bos verhuisden om hun gewapend verzet tegen de nazi’s voort te zetten. In dat bos ontmoette Liba David, haar toekomstige echtgenoot. “We vierden hun verjaardag altijd op 1 januari 1944”, zegt Rivka. “Omdat dat de dag was dat ze midden in het besneeuwde bos elkaar beloofden dat als ze het zouden overleven, ze voor altijd bij elkaar zouden blijven.”

Rivka herinnert zich tijdens haar jeugd dat haar moeder vaak kookte en dat iedereen welkom was om aan te schuiven. “Mijn vrienden zeiden dat ze via haar eten, mensen met liefde voedde”, zegt Rivka. “Ondanks alles, ondanks alle verschrikkelijke dingen die er gebeurden, had ze een intrinsiek liefdevolle aard.”

Eén van Rivka’s favoriete dingen die haar moeder maakte, is honingcake, die vaak op Rosj Hasjana werd geserveerd. Rivka herinnert zich dat ze met familie en vrienden aan tafel zaten, de taart aten en praatten. “Mijn vader zei dan iets in de trant van... ‘Kunnen we even de tijd nemen om over de taart te praten? Deze cake is heerlijk!’”

Rivka zegt dat de gelukkige tijden die zij en haar familie doorbrachten met het delen van Joods eten, vierden dat ze een normaal leven konden leiden. Ondanks alles wat haar ouders hadden meegemaakt. “Het delen van eten en delen van momenten met mensen ... Weet je, [de nazi’s] probeerden hen te ontmenselijken, maar dit zijn mensen op hun meest menselijke manier.”





Liba's honingcake

PORTIES

8 tot 10 personen

INGREDIËNTEN

- 2 kopjes bloem
- 1 kopje suiker
- 3 eieren
- 1 kopje zwarte honing
- 1 kopje koffie
- $\frac{3}{4}$ kopje plantaardige olie, met wat extra voor in de pan
- 2 tl. bakpoeder
- $\frac{1}{2}$ tl. theelepel gemalen kruidnagel
- De schil van 1 sinaasappel

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden. Vet een Bundt cakevorm van 25 cm in met olie.
- 2 Mix in een kleine schaal de bloem, bak soda, bakpoeder en de kruidnagel.
- 3 Meng de olie en suiker in een andere, grotere schaal. Doe dit met een elektrische mixer.
- 4 Voeg hieraan de eieren één voor één toe. Blijf mixen totdat het geheel licht en zacht is. Daarna voeg je de honing geleidelijk toe.
- 5 Meng het mengsel van de bloem met het honingmengsel. Voeg afwisselend de droge ingrediënten en de koffie toe in drie porties. Begin met de koffie en eindig met de droge ingrediënten. Voeg de sinaasappelschil aan het beslag toe en mix tot het gemengd is.
- 6 Schenk het mengsel in een ingevette bakvorm en bak de cake in 50 tot 55 minuten goudbruin. Prik met een saté prikker om te testen of de cake goed is.

Om te serveren: Laat de cake afkoelen in de bakvorm voor zo'n 20 minuten. Gebruik een rubberen spatel om de cake los te krijgen van de cakevorm. Verwijder hierna de cakevorm en laat de cake volledig afkoelen.

TIP De cake smaakt het beste na een dag rusten. Op kamertemperatuur kan de cake 3 tot 4 dagen bewaard worden.





Liba's Noedel Kugel

PORTIES

6 tot 8 personen

INGREDIËNTEN

- 4 kopjes water
- 1 kopje extra brede eiernoedels
- 3 opgeklopte eieren
- 2 in halve maan-gesneden middelgrote uien
- 3 el. ganzenvet
- 2 el. koolzaadolie
- 1 tl. zout
- 5–6 gemalen verse peper

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Doe de koolzaadolie in een grote pan en zet deze op middelhoog vuur. Verwarm tot de olie glinsterd.
- 3 Voeg de uien toe en bak mee zodat ze een goudbruine kleur krijgen. Laat de uien vervolgens afkoelen.
- 4 Breng 4 kopjes water in een middelgrote pan aan de kook. Als het water kookt, voeg je een halve eetlepel zout toe. Voeg daarna de eiernoedels toe en laat dit koken voor 4 minuten totdat de noedels gaar maar nog steeds stevig zijn. Giet hierna af.
- 5 Doe de noedels na het afgieten in een ovenschaal en meng met drie eetlepels ganzenvet. Laat de noedels met het ganzenvet 5 minuten afkoelen.
- 6 Meng de uien, eieren, zout en peper met de noedels en roer totdat alle ingrediënten geleidelijk zijn verdeeld.
- 7 Plaats de schaal in de oven en bak de Kugel 30 minuten totdat de bovenkant goudbruin kleurt. Laat daarna 5–10 minuten afkoelen en serveer warm.

TIP Perfect om het vasten te eindigen bij Yom Kippur of voor Rosh Hashanah



PAUL MATES / *Roemenië*

“Het is het perfecte eten.”

Roemeens eten geeft Paul Mates warmte en comfort. “Ik vind het Roemeense eten geruststellend”, zegt de vader van twee. “Ik denk niet aan chique restaurants. Ik denk aan familie en familiebijeenkomsten.” De stevige maaltijden en rijke gerechten verbinden hem met zijn erfgoed en het land dat hij verliet toen hij nog jong was. “Omdat ik geen grote familie had, was het het eten een waardevolle toevoeging”, legt hij uit.

Paul was net drie jaar oud toen hij Roemenië verliet, midden in de Koude Oorlog. Het was 1978 en Roemenië stond onder het bewind van dictator Nicolae Ceaușescu, die destijds werd beschouwd als één van de meest onderdrukkende leiders in het Oostblok. “Net zoals in Oost-Duitsland waren er veel informanten”, legt Paul uit. “Dus mensen die je kende, die je burens waren, je vrienden, je collega’s, rapporteerden over je.” “Mijn moeder denkt dat we in de gaten werden gehouden.” In die periode was er een tekort aan grondstoffen waardoor voedsel en gas steeds schaarser werd.

De ouders van Paul probeerden het land legaal te verlaten, maar dat werd geweigerd. Daarom kochten ze een ambtenaar om die voor reisdocumenten zou zorgen om naar Zwitserland te gaan. “Ze hadden geen enkele garantie dat hij hun overeenkomst zou nakomen. Hij had het geld gewoon kunnen aannemen, inleveren en ons gevangen zetten”, zegt Paul. “Hij eiste ook het horloge van mijn vader.”

“Een paar jaar woonde mijn grootmoeder bij ons en ze was een geweldige kok”, zegt hij. De stevige huisgemaakte maaltijden beïnvloedde ook zijn uiterlijk, zoals zijn vrouw onlangs opmerkte toen ze door familiefotoalbums bladerde. Ze zegt: “De jaren waarin je grootmoeder bij je woonde, was je molliger.” Hij lacht hartelijk. “We waren heel goed gevoed.” Van de gerechten die ze maakte, waren gevulde

rode paprika’s één van zijn favorieten. “Het vult, het is lekker en het is geruststellend. Het is het perfecte eten.” Paul pauzeert en begint te lachen. “Ik heb er zo’n zin in dat ik het vanavond wil maken.”

Ondanks de goede herinneringen die hij met Roemenië had, ving hij af en toe een glimp op van de harde realiteit waarmee de mensen daar nog steeds worden geconfronteerd. Hij herinnert zich een verontrustende brief die zijn moeder in de jaren tachtig ontving. “Een familielid of vriend had het over geen warmte in de winter, en hun kinderen moesten hun huiswerk maken met wanten aan. Ik herinner me dat mijn moeder zo overstuur was dat ze de brief dichtsloeg. Toen de revolutionaire golf, die leidde tot het einde van het communistische bewind in Oost-Europa, in Roemenië aankwam, zag Paul samen met zijn ouders de gebeurtenissen op het nieuws. “Het was leuk en zo spannend”, zegt hij. “Je ziet zeeën van mensen buiten op straat.” Hij schudt zijn hoofd. “Ik herinner me dat ik mijn moeders hand stevig vasthield.” Het zien van het afbrokkelen van het Oostblok had een diepe impact op Paul en maakte hem des te dankbaarder dat hij veilig was. “Ik ben altijd dankbaar geweest”, zegt hij. “Dat heeft mijn opvattingen over sociale rechtvaardigheid echt gekristalliseerd.” Hij geeft nu zijn dankbaarheid door aan zijn kinderen. “Ik zeg tegen ze: ‘We hebben zoveel geluk dat we in veiligheid leven.’” Hoewel sommige connecties met zijn geboortecultuur van generatie op generatie verloren zullen gaan, streeft hij ernaar de waarden over te brengen die zijn versterkt door zijn ervaring als vluchteling. “Iedereen verdient het om zich veilig te voelen, dat is een fundamenteel mensenrecht.” «





Salata De Vinete *(Roemeense Aubergine Spread)*

PORTIES

4 tot 6 personen

INGREDIËNTEN

- 3–4 grote aubergines
- 1 fijngesneden ui
- ½ sap van een limoen
- ¼ kopje zonnebloemolie of koolzaadolie
- 1 tl. zout

BEREIDING

- 1 Grill of rooster de aubergines. Prik gaten in de aubergines voor het beste resultaat en zodat ze niet exploderen in de oven. Het grillen levert de aubergine spread een sterkere rooksmaak op.
- 2 Plaats de aubergine op een bakplaat. Bak de aubergines in een voorverwarmde oven op 190 graden 45 minuten lang. Draai de aubergine elke 10–15 minuten om.
- 3 Laat de aubergine hierna volledig afkoelen. Verwijder de schil en plaats in een vergiet om overig vocht weg te laten lopen.
- 4 Plaats, zodra het overtollige vocht is weggelopen, de aubergine in een keukenmachine. Voeg de ui, zout, limoen en olie toe en mix totdat het geheel een soepele substantie heeft. Laat het hierna 30 tot 45 minuten afkoelen in de koelkast.

Serveer met pitabrood of crackers.

TIP Garneer met verse knoflook of voeg wat mayonaise toe om de spread nog smeuïger te maken.





Ardei Umpluti *(Roemeense gevulde paprika)*

PORTIES

6 tot 7 personen

INGREDIËNTEN

- 12 kilo gehakt
- 6–7 middelgrote paprika's
- 2 ¼ kopjes water
- 1 fijngesneden grote ui
- ¼ kopje witte rijst
- ¼ passata of tomaten puree
- 1 bosje fijngesneden verse dille
- 1 bosje fijngesneden verse peterselie
- 1 tl. zout
- 1 tl. peper
- ½ tl. gedroogde tijm
- Zure room om te serveren

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Meng het gehakt samen met de rijst, ui, dille, peterselie, peper en zout en ¼ kopje water in een schaal.
- 3 Was de paprika's, snijd de bovenkant eraf en verwijder de zaden. Vul ze daarna met het gehakt mengsel en plaats in een diepe pan.
- 4 Meng hierna de rest van het water met de tomatenpuree, zout, peper en kruiden. Schenk dit over de paprika's tot ongeveer ¾ van de hoogte van de paprika's.
- 5 Sluit de pan af met wat aluminiumfolie en plaats hierna in de oven.
- 6 Verwijder na ongeveer een uur de folie van de pan en laat nog eens 30–40 minuten doorbakken totdat de bovenkant bruin kleurt en de saus fors is verdampt.

Serveer op een bord met een schepje zure room en wat brood.

TIP

- Om te voorkomen dat de paprika's omvallen kun je een klein stukje van de onderkant afsnijden.





Mititei *Roemeense gegrilde handgedraaide worstjes*

PORTIES

6 tot 8 personen

INGREDIËNTEN

- 1 ½ kilo half-om-half gehakt
- ¼ kopje bruiswater
- 5 fijngesneden teentjes knoflook
- 1 el. zout
- 1 tl. zomerkruiden of tijm
- 1 tl. paprikapoeder
- 1 tl. zwarte peper
- ½ tl. bak soda

BEREIDING

- 1 Meng in een grote schaal het gehakt, de knoflook, zout, zomerkruiden of tijm, paprikapoeder en zwarte peper.
- 2 Doe de bak soda in het bruiswater en voeg hieraan het gehaktmengsel toe. Het geheel mag vochtig zijn, maar moet wel te vormen zijn.
- 3 Maak van het gehakt kleine worstjes van ongeveer 10 centimeter lang en 2 ½ centimeter in diameter. Laat een aantal uur staan zodat het vlees de beste smaak en vorm heeft.
- 4 Bak de worstjes en draai ze regelmatig om. Optioneel: bruin de Mititei in een medium-hete koekenpan en bak ze af in de oven gedurende 15 minuten op 190 graden of frituur ze.
- 5 Serveer met mosterd.

TIP Traditioneel wordt de Mititei op een hout- en houtskoolgrill op een laag vuur geroosterd, zodat de buitenkant gaar is, maar de binnenkant nog rauw.



FAISAL MOHAMMED

Myanmar

88 Duú Fiça

Dit simpele dessert wordt gemaakt van rijstbloem, kokosnoot en suiker. Het heeft een heerlijke smaak en een bijzondere structuur.



PAM PHAM

Vietnam

92 Varkensvlees met karamel

Zoute karamel en varkensvlees is een heerlijke combinatie.

94 Varkenskoteletten van BBQ-citroengras

Deze varkenskoteletten met suiker, teriyaki en knoflook zijn perfect voor een warme zomeravond.

96 Rijst Cakes

Een typisch gerechtje wat veel voorkomt in Azië. Het wordt vaak gegeten tijdens de viering van het nieuwe jaar.



AZIË & DE STILLE OCEAAN

Azië en de Stille Oceaan hebben nog altijd te maken met grote aantallen mensen die gevlucht zijn. Al 40 jaar worden miljoenen Afghanen opgevangen in de buurlanden Iran en Pakistan. De afgelopen tien jaar is het aantal vluchtelingen in de regio met drie procent toegenomen. Dit komt grotendeels door de genocide op de Rohingya, een staatloze minderheid in Myanmar. Na de genocide in 2017 zijn 700.000 Rohingya op de vlucht geslagen.

Duizenden Rohingya-kinderen, -vrouwen en -mannen hebben noodgedwongen een verschrikkelijke reis gemaakt naar één van 's werelds grootste vluchtelingenkampen in buurland Bangladesh. In één van de verhalen deelt een jonge Rohingya-vluchteling zijn ervaring met het opgroeien in een kamp en zijn herinneringen aan het eten daar.

Of het nu gaat om snacks die worden verkocht door verkopers in het vluchtelingenkamp in Bangladesh, rijstwafels die worden gekookt boven een open vuur in Vietnam, of een perfect gepocheerde Chinese kip, de keuken varieert enorm in de regio.



Gepocheerde kip

met saus van gember en bosui

PORTIES

4 tot 6 personen

INGREDIËNTEN

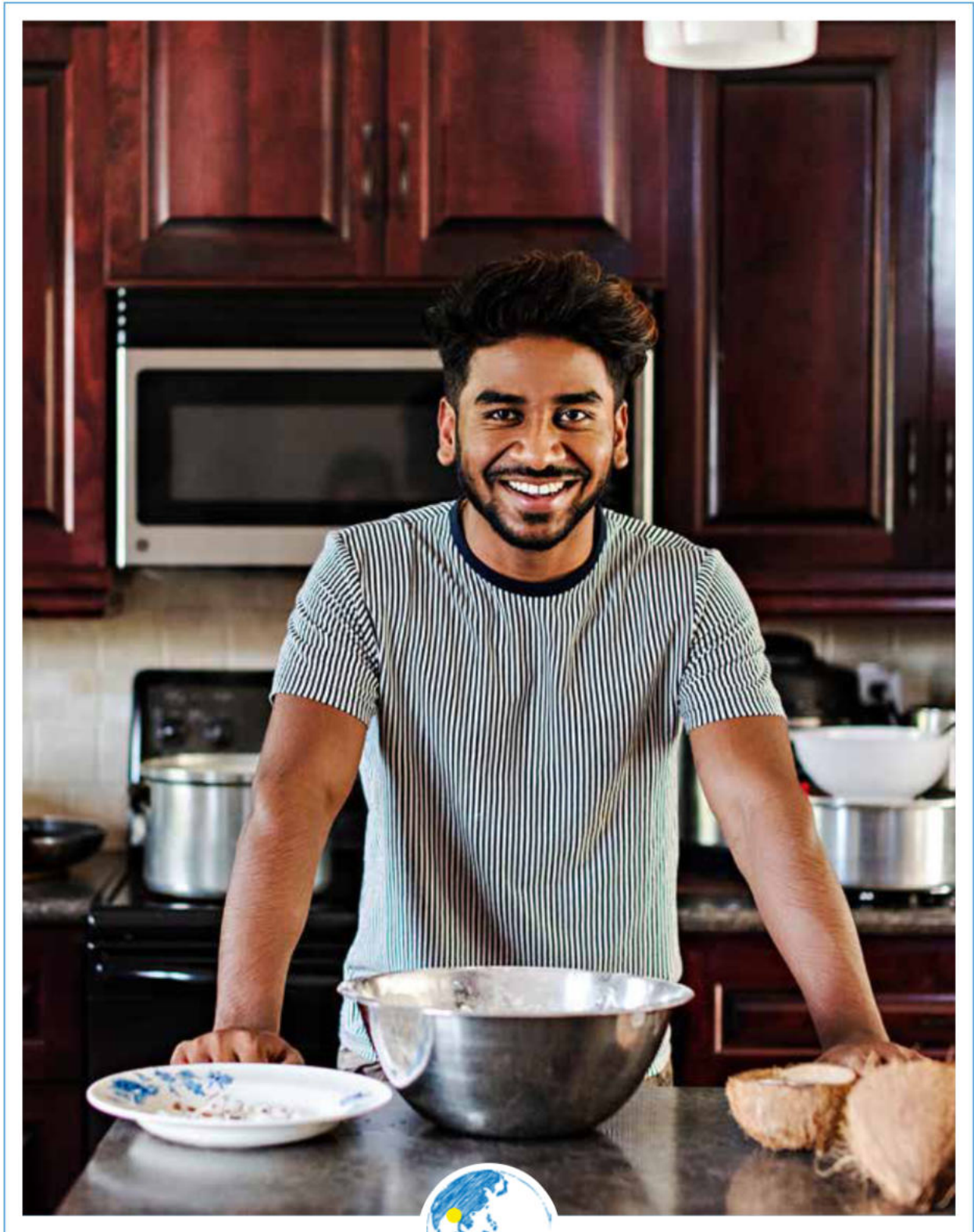
- 1 hele kip van ongeveer een kilo
- 3 in fijn gesneden hele bosuitjes
- 1/3 kopje pindaolie of olijfolie
- 1/2 kopje fijngesneden verse gember
- 1/4 glas vermout of Chinese wijn
- 4 el. sojasaus
- 3 el. sesamolie
- 1 el. suiker

BEREIDING

- 1 Leg de kip in een grote pan gevuld met voldoende water om de kip onder te dompelen.
- 2 Breng de pan aan de kook, en laat 20 minuten rustig doorkoken.
- 3 Doe het vuur uit en bedek de pan met een deksel. Laat de kip ongeveer 4 tot 5 uur in de pan met vocht liggen.
- 4 Giet de kip hierna af, maar bewaar het vocht om soep van te maken.
- 5 Maak de kip droog en besprenkel met wat sesamolie.
- 6 Snijd de kip in serveerbare stukken en leg ze op een schaal. De kip zal volledig doorgekookt zijn, maar wellicht is er wat bloed achter gebleven. Dit is niet erg.
- 7 Verhit de pindaolie of de olijfolie in een sausspannetje. Voeg, wanneer de olie warm is, de gember en bosui toe.
- 8 Bak dit voor ongeveer 30 seconden.
- 9 Giet de saus af en houd de olie apart.
- 10 Schenk de gember en bosui geleidelijk over de kip.
- 11 Voeg de overige ingrediënten: sojasaus, suiker en de vermout of wijn, toe aan de olie en breng vluchtig aan de kook.
- 12 Schenk voor het serveren de olie over de kip.

TIP

- De essentie van Chinees koken is om eten te koken totdat ze net klaar zijn en geen moment langer. Mijn moeder zei altijd "een kip is goed gekookt als je ziet dat er nog bloed in het merg van de botten zit." Dat wil zeggen, het vlees moet tot op het bot worden gekookt en niet verder.
- Je kunt droge sherry of sake gebruiken als vervanging voor vermout.
- Je kunt de kip een paar uur op kamertemperatuur bewaren maar niet in de koelkast.



FAISAL MOHAMMED / *Myanmar*

“Dit is mijn land.”

Faisal Mohammed behoort tot de Rohingya-gemeenschap en groeide op in een overvol vluchtelingenkamp. Zijn huis was, net als vele anderen in het kamp in Bangladesh, gemaakt van plastic en bamboe. Het stond op een onverharde weg naast rijen van andere soortgelijke huizen. Hij had nog nooit een auto gezien totdat hij verschuilde.

“De Rohingya behoren tot één van de meest vervolgte minderheden ter wereld. Ze zijn een etnische minderheid in Myanmar (voorheen Birma) - de regering daar erkent hen niet als staatsburgers, dus ze zijn staatloos.

Toen Faisal's moeder zwanger van hem was, vluchtte ze met Faisal's vader en zijn oudere broers en zussen naar Bangladesh om te ontsnappen aan het geweld van de militairen. Zijn ouders hebben vijf kinderen verloren voordat ze Myanmar verlieten, die allemaal stierven door ziekte of honger.

“Als ik naar foto's uit de slechte dagen kijk...” fronst Faisal. “Mijn moeder was zo mager als mijn pink.” Terwijl eten ook in het vluchtelingenkamp schaars was, heeft Faisal goede herinneringen aan de verkopers in de buurt van de moskee in de geïmproviseerde stad waar duizenden mensen wonen. Eén van zijn favoriete gerechtjes was Duú Fiça, een lekkernij gemaakt van kokos en rijstmeel. Zijn ogen lichten op als hij de geuren van de eetstalletjes beschrijft. “De hele gemeenschap ruikt lekker.” Hij grijnst. “Zelfs als je gewoon langs loopt, raakt je maag vol.”





Duú Fiça

PORTIES

2 personen

INGREDIËNTEN

- 2 kopjes rijstmeel
- 1 kopje geraspte kokosnoot
- 1 kopje bruine suiker
- ½ kopje water
- 1 el. zout

BEREIDING

- 1 Zeef het rijstmeel met een theelepel zout. Voeg voldoende water toe zodat de rijst kleine klontjes vormt maar niet nat wordt. Dek af en zet 30 minuten opzij. Laat dit mengsel voor een optimaal resultaat een paar uur of een nacht staan.
- 2 Meng de kokosnoot met de bruine suiker en zet deze vulling apart.
- 3 Vul de pan of stomer met water en breng aan de kook.
- 4 Maak de mousseline of kaasdoek nat. Knijp de doek uit en leg in het souffléschaaltje.
- 5 Bedek de bodem van het schaalje met een kwart van het rijstmengsel.
- 6 Leg op het rijstmengsel de helft van de vulling. Bedek de bovenkant met een kwart van het rijstmengsel en druk aan.
- 7 Pak de uiteinden van de doek en knoop het pakketje dicht.
- 8 Stoom 5-10 minuten. Haal uit de stomer en pak de Duú Fiça voorzichtig uit en leg op een bord. Spoel de doek af en herhaal.

Laat de Duú Fiça afkoelen voor het serveren. Het is een heerlijke snack of een licht dessert.

TIP Voor dit recept heb je een zeef, een kom, een klei-water-stomer, een ramekin of souffléschaaltje en 2 stukken witte mousseline of kaasdoek nodig.





Varkensvlees met karamel

PORTIES

6 personen

INGREDIËNTEN

- 1 ½ kilo varkenshaas
- 2 el. bruine suiker
- 1 el. oestersaus
- 1 el. zonnebloem olie
- 1 el. Esdoornsiroop
- 1 fijngesneden sjalot
- 1 ¼ tl. zout
- ½ tl. zwarte peper
- ¼ tl. geconcentreerde kippenbouillon (*optioneel*)

BEREIDING

- 1 Was en droog 1 ½ kilo varkenshaas en snijd in blokjes van 2,5 cm dik. Doe dit hierna in een grote kom.
- 2 Meng de oestersaus, plantaardige olie, sjalot, zout, zwarte peper en kippenbouillonconcentraat door elkaar en marineer de varkenshaas minimaal een half uur.
- 3 Zet een middelgrote pan op hoog vuur en smelt 2 eetlepels bruine suiker. Roer tot de suiker een donkere karamelkleur krijgt. Voeg de varkensmarinade toe en roer tot het vlees bedekt is met karamel.
- 4 Draai het vuur wat lager en dek het vlees met een deksel af, roer elke 5 tot 10 minuten tot de saus bijna is verdampt. Dit duurt ongeveer 25 tot 35 minuten.
- 5 Zet het vuur hoger en voeg een eetlepel ahornsiroop toe. Roer totdat het een karamelkleur krijgt.
- 6 Serveer met rijst en gestoomde groenten.



Varkenskoteletten van BBQ-citroengras

PORTIES

6 personen

INGREDIËNTEN

MARINADE:

- 6 varkenslende ribkarbonades, een centimeter dik
- 1 ½ el. fijngesneden citroengras
- 1 el. vissaus
- 1 el. teriyaki saus
- 1 el. oestersaus
- 1 el. plantaardige olie
- 2 tl. bruine suiker
- 1 tl. '5 spices'
- 1 tl. zwarte peper
- ¾ tl. zout
- 2 fijngesneden tenen knoflook
- 1 fijngesneden sjalot

GLAZUUR:

- 1 el. ketchup
- 1 el. honing
- 1 tl. witte azijn mix
- Een beetje zout

BEREIDING

- 1 Was en droog de zes karbonades van de varkenslende.
- 2 Maak de marinade door de rest van de ingrediënten te mengen.
- 3 Wrijf de marinade aan beide kanten van de ribkarbonades. Dek af en bewaar een nacht in de koelkast.
- 4 Haal de karbonades minimaal een half uur voor het barbecueën uit de koelkast.
- 5 Barbecue tot de karbonades een temperatuur van 65 graden hebben bereikt.
- 6 Meng alle ingrediënten voor het glazuur goed door elkaar.
- 7 Bestrijk de karbonades met het glazuur en serveer.





Rijst cake

PORTIES

4 tot 6 personen

INGREDIËNTEN

- 1 ½ kilo varkensschouder, ongeveer een centimeter dik
- 5 kopjes kleefrijst een nacht geweekt en gezeefd
- 1 tl. zout

MARINATE:

- 1 fijngesneden sjalot
- 1 el. vissaus
- ¼ tl. koosjer zout
- ¼ tl. zwarte peper
- ½ tl. kippenbouillon
- 1 ½ kop water
- Bananenbladeren (vers of ingevroren)

BEREIDING

- 1 Was en droog de varkensschouder.
- 2 Meng in een schaal de vissaus, zout, zwarte peper, en kippenbouillon.
- 3 Snijd de varkensschouder in stroken van ongeveer een centimeter dik en marineer een uur.
- 4 Snijd de bananenbladeren tot ongeveer 11 centimeter lang. Was en rol in een kegelvorm.
- 5 Leg afwisselend een laag rijst en varkensvlees tot er 5 of 6 centimeter bananenbladeren bovenop liggen.
- 6 Vouw en sluit de uiteinden.
- 7 Breng een grote pan voor de helft gevuld met water aan de kook. Wikkel de kegels in huishoudfolie zodat er geen water in kan komen. Kook vijf minuten en zet het fornuis vervolgens drie uur op laag vuur.
- 8 Controleer regelmatig of er voldoende water in de pan staat.



LUCILA CABRERA

El Salvador

104 Picadillo (*Rundergehakt met aardappelen*)

Een Salvadoraanse variant van het klassieke rund met aardappel gerecht. In El Salvador wordt dit gegeten met een frisse salade.

106 Salvadoraanse Guacamole

Lucila's Salvadoraanse guacamole bevat ingrediënten die het gerecht een typische smaak geven.



ZUID & CENTRAAL AMERIKA

Amerika staat wereldwijd bekend om haar rijke tradities, cultuur en gastvrijheid.

In 2018 ontstond één van de meest complexe ontheemdingssituaties in de regio toen mensen uit Venezuela naar nabijgelegen landen vluchtten vanwege crimineel geweld en een gebrek aan basismiddelen als gevolg van overheidsbeleid. Meer dan drie miljoen Venezolanen kwamen terecht in landen in Latijns-Amerika, het Caribisch gebied en daarbuiten. Ook uit Midden-Amerikaanse landen zoals El Salvador en Guatemala, zijn de afgelopen jaren veel mensen gevlucht. UNHCR werkt daarom samen met verschillende landen die zich inzetten om de situatie te verbeteren voor mensen op de vlucht en om langetermijnoplossingen te vinden.

Zuid-Amerika is doordrenkt van een rijke geschiedenis, met levendige culturele tradities en gerechten, met Latijnse en Caribische invloeden. Gerechten uit de regio gebruiken een breed scala aan ingrediënten, waaronder maïs, bonen, tropisch fruit en verse kruiden.

Bijna 15 miljoen mensen zijn op de vlucht in de regio als gevolg van decennia van conflicten, georganiseerde misdaad, gewapende groeperingen en staatloosheid.



LUCILA CABRERA / *El Salvador*

“Mijn manier is een snuifje van dit, een snuifje van dat.”

Lucila Cabrera groeide op in haar geboorteland El Salvador, dat werd geteisterd door burgeroorlogen en talloze mensen verdwenen – vermoedelijk gevangengenomen door de door de regering. Met opgetrokken wenkbrauwen legt Lucila uit: “Veel mensen zijn verdwenen en families kwamen er nooit achter waar ze waren.”

In 1986 stond er plotseling een groep soldaten bij haar thuis op de stoep. Ze waren op zoek naar haar man - ze wist dat hij meteen moest vertrekken. “We waren daar nooit betrokken bij een politieke zaken, maar dat maakt niet uit.” Ze besloten dat hij onmiddellijk naar de Verenigde Staten zou vluchten. Zij zou voorlopig bij hun kinderen achterblijven, omdat ze te jong waren om de gevaarlijke reis te maken. De jaren die ze apart doorbrachten waren pijnlijk. “We wisten niet of we de bomaanslagen, aanvallen en de moorden zouden overleven.”

Ondertussen maakte haar man zich grote zorgen om hen. Ze spraken elkaar vaak via de telefoon. Lucila hing een grote foto van haar man op bij de telefoon voor haar kinderen. “Dan konden ze zeggen: ‘Papa, ik kijk nu naar je.’” Haar oudste, Erla, was anderhalf jaar oud toen hij wegging. Haar jongste, Alex, was slechts zes maanden oud. Haar man werkte jaren meerdere banen om genoeg geld te sparen zodat Lucila en hun kinderen over konden komen.

Op 27 december 1990 werden Lucila en haar kinderen eindelijk herenigd met haar man. Ze herinnert zich dat haar man bij de aankomsthal stond met drie winterjassen aan. Ze had hem gevraagd niet te zwaaien of naar hen toe te rennen, maar af te wachten of de kinderen hem van de foto zouden herkennen. Ze herinnert zich dat Erla wanhopig het vliegveld afspeurde. “Toen richtte ze haar ogen op hem en schreeuwde: ‘Daar is hij, mijn papa!’” Lucila’s ogen beginnen te glinsteren. “Ze rende naar hem toe,” zegt ze, snel knipperend. Het was tijdens deze vroege jaren dat ze zichzelf leerde om traditionele gerechten uit El Salvador te koken. Thuis had Lucila een dienstmeisje die voor hen kookte. Daarom begon ze met experimenteren en maakte allerlei verschillende gerechten, van bakbananen met room tot pupusa’s. Haar ogen fonkelen terwijl ze aangeeft: “Mijn manier is een snuifje van dit, een snuifje van dat.” Ze kookt nog altijd met liefde en haar familie eet haar traditionele eten graag.





Picadillo *(Gehakt Met Aardappelen)*

PORTIES

4 tot 6 personen

INGREDIËNTEN

- ½ pond rundergehakt
- 3 kleine aardappelen, geschild en in kleine stukjes gesneden
- 2 grote tomaten in stukjes
- 1 kleine groene paprika, fijngesneden
- ½ kleine ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 el. plantaardige olie
- 1 tl. runderconsommé poeder
- 1 tl. Worcestersaus
- ½ tl. komijn
- ½ tl. paprikapoeder
- Snufje zout & peper

BEREIDING

- 1 Verhit de olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt, knoflook, ui, tomaten en groene peper toe.
- 2 Voeg vervolgens alle kruiden toe: paprika, komijn, zout en peper. Voeg vervolgens de runderconsommé en worcestersaus toe. Roer af en toe tot het vlees overal lichtbruin is.
- 3 Voeg de in blokjes gesneden aardappelen toe. Dek de pan af en kook nog 10-15 minuten, tot de aardappelen zacht zijn.
- 4 Haal de pan van het vuur en open het deksel om de picadillo af te laten koelen.

Serveer het gerecht met wat witte rijst en een frisse salade.



Lucila's Salvadoraanse Guacamole

PORTIES

4 tot 6 personen

INGREDIËNTEN

- 4 avocado's, medium, rijp
- 3 eieren
- 1-2 limoenen (naar eigen smaak)
- 200 gram fetakaas, verkruimeld
- 1 el. fijngehakte koriander (bladeren en stengels)
- 1 el. gesnipperde Spaanse rode uien
- 1 el. jalapeño, fijngehakt (*optioneel*)

TIP je kunt de avocado pureren voor een meer gelijkmatige verspreiding.

BEREIDING

- 1 Kook de eieren hard.
- 2 Terwijl de eieren koken, hak de koriander, uien en jalapeños fijn en doe ze in een middelgrote kom.
- 3 Laat de eieren schrikken, afkoelen en pel ze.
- 4 Snijd de avocado's doormidden en verwijder de zaadjes. Snijd vervolgens met een klein mesje voorzichtig in het vruchtvlees (nog in de schil) in een gekruist patroon. Schep vervolgens met een eetlepel het vruchtvlees eruit en voeg het toe aan de kom (avocado niet prakken).
- 5 Snijd de gepelde eieren in kleine stukjes, inclusief het eiwit en de dooiers. Voeg alle stukjes ei toe aan de kom. De eiwitten voegen wat meer textuur toe aan de guacamole, terwijl de dooier helpt om alles samen te binden, waardoor het iets luchtiger en vooral lekkerder wordt.
- 6 Voeg vervolgens de verkruimelde fetakaas toe aan de kom om textuur en smaak toe te voegen.
- 7 Snijd tenslotte de limoen(en) doormidden en pers het sap eruit en in de kom. Meng alle ingrediënten voorzichtig door elkaar.

Serveer de guacamole met knapperige tortillachips of voeg het toe aan een stevigere maaltijd (bijvoorbeeld met biefstuk, zwarte bonen en rijst).





DANKWOORD

We zijn iedereen dankbaar die heeft bijgedragen aan het maken van dit kookboek. Tastes From Home: Recepten van vluchtelingen wereldwijd, zou niet mogelijk zijn zonder de vluchtelingen die dapper hun verhalen en favoriete recepten hebben gedeeld. Dank aan **Adrienne Clarkson, Ahmed Hussien, Amina Abdulrahim, Anuarite Manyoha, Aya Wadi, Dikran K.Toumas, Faisal Mo-hammed, Lucila Cabrera, Pam Pham, Paul Mates, Rivka Augenfeld, Tareq Hadhad, Yasmen De Leon en Zekrah Ameen.**

Aan **Aileen Doyle**, onze dankbaarheid voor het onderzoeken, interviewen, schrijven en filmen van de deelnemers in het kookboek.

Onze oprechte dank aan chef-koks **Sam Bennett** en **Irene Matys** voor het testen en perfectioneren van de recepten. En bedankt, fotografen **Deirdre Doyleen** en **Vipoositha Gnanenthra**, voor het vastleggen van zowel de schoonheid van de recepten, als de culturele en persoonlijke betekenis van de gerechten.

Ook willen we **Lodi Awad** en **Kholoud Khafaja**, van de Arabier Community Centre of Toronto, bedanken voor het aanbieden van vertaling diensten en ondersteuning.

Bedankt **Mohamad Fakih** van Paramount Fine Foods en de Roncesvalles United Church voor het openstellen van de ruimtes om deze heerlijke gerechten te kunnen maken.

Aan de fotografen **Darren Calabrese, Hailey Cox, Blair Gable, Hilary Gauld Camilleri, David Jackson, Christinne Muschien** en **Chris Young**, bedankt voor jullie talenten.

Onze dank aan **Alyssa Yuhas**, voor het ontwerp van het kookboek, dat zowel functioneel als mooi is.

We willen ook graag het team van Principles - **Paul Bonsell, Andrea Lazor** en **Zach Zimmer** - bedanken voor het project te perfectioneren.

Tot slot willen we het hele team van UNHCR Canada bedanken - vooral **Alex Tom, Lauren La Rose, Sumi Shan, Hannah Scott, Nadia Formigoni, Hawa Maiga**, het PPH-team en hun Young Leaders Committee en het IG-team - voor hun tijd en toewijding. Dit kookboek is opgedragen voor iedereen die heeft moeten vluchten. We hopen dat deze verhalen en recepten je terugbrengen naar de vertrouwde smaken van thuis. «



Een broer en zus uit Irak in een tijdelijke accommodatie in Souda, Griekenland.

UNHCR, het VN-vluchtelingenorganisatie, is een wereldwijde organisatie die zich inzet voor het beschermen van rechten en het bouwen aan een betere toekomst voor vluchtelingen, gedwongen ontheemde gemeenschappen en staatlozen.

UNHCR is in meer dan 130 landen ter plaatse om ervoor te zorgen dat iedereen die op de vlucht is voor geweld, vervolging, oorlog of rampen thuis, het recht heeft om asiel aan te vragen en een veilig toevluchtsoord te vinden.

Om meer te weten te komen over ons werk, ga dan naar [UNHCR.nl](https://www.unhcr.nl)

FOLLOW US

-  @UNHCR_Nederland
-  UNHCR Nederland
-  @unhcr_nederland
-  UNHCR Nederland
-  UNHCR Nederland



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>