

TASTES FROM HOME

Recepten van vluchtelingen wereldwijd



UNHCR
De VN-Vluchtelingenorganisatie



VOORWOORD

Bij het schrijven van dit receptenboek voelde ik mij bevoorrecht dat ik met vluchtelingen van over de hele wereld heb mogen spreken. Soms hadden we het geluk om persoonlijke ontmoetingen te plannen maar we hebben ook vaak gesprekken via de telefoon gevoerd.

De mensen die te zien zijn in dit unieke 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.

Elk persoon heeft een uniek verhaal met verschillende perspectieven en uitdagingen, maar één ding hebben ze allemaal gemeen. Namelijk, een 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.

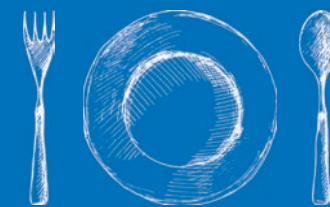
We horen vaak over de term 'vluchteling' wat voor veel mensen een abstract woord is en wat ver weg van ons dagelijks bestaan lijkt te zijn. We horen statistieken en de aantallen mensen op de vlucht die van het ene naar het andere land reist. In dit boekje zijn we in gesprek gegaan met vluchtelingen waardoor de statistieken en abstractie van het begrip menselijk wordt. Hun verhalen en ervaringen zijn inspirerend, hun recepten zijn heerlijk en ik hoop dat je van beide zal gaan genieten.

—**Aileen Doyle**, *schrijver*

“Zeven jaar lang blijft ontheemding, geweld en vervolging nog altijd een wereldwijd probleem. De context is 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,

Voormalig Hoge Commissaris van de VN-Vluchtelingenorganisatie



INTRODUCTIE



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 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.

Zeventig jaar geleden, werd de VN-Vluchtelingenorganisatie opgericht na de verschrikkingen van de Tweede Wereldoorlog. Door deze wereldoorlog gingen miljoen mensen noodgedwongen op zoek naar een nieuw thuis. Vandaag de dag, zijn er bijna 80 miljoen mensen wereldwijd op de vlucht door de gevolgen van geweld, conflicten en vervolging en blijft ons werk relevant.

Dit receptenboek is een poging om bewustwording te creëren en om de veerkracht van individuen te 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 naar veiligheid zijn - en het aantal ontheemden dat alsmaar groeit – blijft het werk van UNHCR zeer belangrijk en blijven de behoeften groeien. In meer dan 130 landen zijn we ter plekke. Ook in de meest geïsoleerde en uitdagende plaatsen in de wereld 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** zoals het faciliteren van hervestiging en bij het vinden van een nieuw huis.*

Met de hulp van onze donateurs wordt UNHCR ingeschakeld om degenen te bereiken die onze hulp het meest nodig hebben. Zoals een ontheemd kind dat op zoek is naar onderwijs, een bejaarde grootouder die hoopt op een beter leven voor hun familie en de vluchtelingen die hebben bijgedragen aan dit receptenboek.

Het is voor deze inspirerende mensen - degenen die hun woningen moesten ontvluchten op zoek naar veiligheid en een betere toekomst - waar dit receptenboek voor is. Zo creëren we draagvlak voor UNHCR en de belangrijke missie om vluchtelingen te beschermen.



Manti

AANTAL PERSONEN

4 tot 6

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:

- 7 ons rundergehakt
- 1 kleine ui, fijngehakt
- ½ tl. zout
- ½ tl. gemalen zoetzwarte peper
- ½ tl. paprikapoeder
- ¼ tl. gemalen zwarte peper

YOGHURT-KNOFLOOK

SAUS:

- 3 kopjes yoghurt
- 3 teentjes knoflook, fijngeha of geplet

AFWERKING:

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

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

INSTRUCTIES

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 leg het deeg erin. Dek de kom af met een doek en laat voor 30 minuten staan.

VLEES VULLING:

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

MANTI:

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden.
- 2 Rol het deeg uit op een met bloem bestoven tafel. Je kan gebruik maken van een gebogen pastaroller.
- 3 Snijd het deeg, 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 knoedel te vormen.
- 5 Doe voldoende olie op de bodem van de bakplaat en leg de stukken deeg naast elkaar. Bestrijk de bovenkant met olie of boter.
- 6 Bak 30-40 minuten, tot ze goudbruin zijn.
- 7 Zet de saus apart tot dat het gaar 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 10 minuten aan tot dat de manti's een beetje nat zijn.
- 4 Verwarm de yoghurt-knoflooksaus tot hij lauw wordt. Om te serveren: strooi sumak en rode peperpoeder met een beetje boter op de manti en aan de andere kant de yoghurt-knoflooksaus.



ANUARITE MANYOHA / Democratische Republiek Congo

“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 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”. «

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



Pondu uit Congo/ Saka-Saka

(Cassaveblad soep)

AANTAL PERSONEN

4 tot 6

INGREDIËNTEN

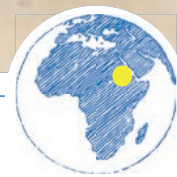
- 1 kg vlees of vis
- 1 kg gemalen cassavebladeren
- 4 groene paprika
- 2 à 3 aubergines, gesneden
- 3 preien, gesneden
- 1 ui, gesneden
- 8 knoflookteentje
- 3 el. palmolie
- 2 el. Pondu Onga
- 2 stuks Pondu Maggi óf kipbouillon
- 2 stuks ADJA kruidenblokjes (optioneel)
- zout

INSTRUCTIES

- 1** Was en snij 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 (stap).
 - 4** Voor vlees: voeg het vlees samen met de cassaveblaadjes 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.
- Om te serveren: gaat Pondu het beste samen 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 en tomaten voordat de palmolie wordt toegevoegd. Dit wordt gezien als een smaakversterker.
- Een goede vervanger voor cassavebladeren is gehakte spinazie.
- Bij sommige recepten kun je ook gebruik maken van pindakaas of andere notenpasta's om smaak toe te voegen.



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.

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. «

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



Zigni (Kipstoofpot)

AANTAL PERSONEN

4 tot 6

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
- ⅔ tl. gember, geraspt
- ½ tl. zwarte peper

INSTRUCTIES

- 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.

Om te serveren: 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 parlementslid 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 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 immigratie- 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. «



Coquilles in knoflookboter

AANTAL PERSONEN

3 tot 4

INGREDIËNTEN

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

INSTRUCTIES

- 1 Spoel de coquilles af met koud water en dep ze droog.
- 2 Kruid de coquilles met zout en peper.
- 3 Verhit in een antiaanbaklaag pan 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 Om te serveren: doe de coquilles in een kom of serveerschaal en met citroensap.

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





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 aan 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. 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 vergeten.” Ze lacht. «

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



Zurbian

AANTAL PERSONEN

2 tot 4

INGREDIËNTEN

- 500 gr. lamsvlees
- 2 kopjes basmati rijst
- 1 kopje yoghurt
- 2 aardappelen, in blokjes gesneden en gekookt
- 1 kopje rode of gele ui, gesneden
- 4 teentjes knoflook, fijngeha
- 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

INSTRUCTIES

- 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.

Om te serveren: in een grote ondiepe schaal en gegarneerde gebakken ui.

TIP

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



Bint Al-Shan *(Jemenitische honing cake)*

AANTAL PERSONEN

4 tot 6

INGREDIËNTEN

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

INSTRUCTIES

- 1 Verhit de oven voor op 200 graden celsius.
- 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.

Om te serveren: besprenkel de bovenkant met honing terwijl de cake nog warm is. Snijd de cake in driehoekige plakjes. Warm opdienen.

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



AYA WADI / Syrië

“Zo delen we onze cultuur.”

“Bedankt voor het wachten!” roept **Aya Wadi** glimlachend. 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 jaar toen ze twee bedrijven opzette; een cateringbedrijf en een restaurant.

Aya vertelt dat ze een aantal jaar geleden met haar ouders, broers en zussen uit Syrië is gevlucht. Nu runt ze samen met haar moeder een restaurant en samen serveren ze hun favoriete gerechten uit Syrië. “Aleppo is beroemd vanwege het beste Syrische eten”, grijnst ze. Aya groeide op in de bruisende stad Aleppo waar ze tot 2014 woonde. Vanwege het oploeiende geweld moest de familie noodgedwongen vluchten. Ze vertelt dat een bom naast hun huis was ontploft en de familie halsoverkop moest vertrekken. Midden in de nacht moest Aya haar ouderlijk huis ontvluchten en heeft bijna niets kunnen meenemen. We dachten dat het misschien de volgende dag beter zou zijn en terug konden keren om onze spullen op te halen. Toen haar zus en vader de volgende ochtend terugkeerde was het huis helemaal geplunderd.

Net zoals veel andere Syrische families zijn ze gevlucht naar buurland Turkije. Maar ook dat was een uitdaging. Het was moeilijk om rond te komen en de familie had dagelijks te maken met racisme en vooroordelen. “Het was moeilijk”, zegt ze. “Mensen vonden ons niet leuk. We hadden toen twee opties: een betere plek vinden of terug naar Syrië. De eerste optie zou moeilijk zijn, maar de tweede was onmogelijk.” De keuze was dus al snel gemaakt, toch was het geen makkelijke keuze om weer alles achter te laten.

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 kennis te laten maken met onze cultuur”

De unieke kookstijl van Aya en haar moeder heeft de interesse van veel mensen in de gemeenschap gewekt. “Het is een mooie manier om aan mensen te vertellen wie we zijn, ondanks de uitdagingen die wij als familie hebben doorstaan.” Ze is trots en glimlacht opgewekt. “Het leuke is dat we onze cultuur kunnen delen via eten.” «



Ma'amouls met dadel en pistache

AANTAL 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
- 1/4 tl. gemalen Griekse Mastika (optioneel)
- gemalen “mahlab” (optioneel)

TIP

- De houten mal en Griekse Mastika vind je in winkels uit het Midden-Oosten.
- Griesmeel kan worden gebruikt in plaats van bloem.
- Bewaar in luchtdichte bakjes.

INSTRUCTIES

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden.
- 2 Doe de bloem en de gesmolten boter in een mixer. Voeg indien nodig meer bloem toe.
- 3 Leg het deeg 30 minuten in de koelkast.
- 4 Meng 2 kopjes warm water met de suiker.
- 5 Verwarm het rozenwater, oranjebloesemwater en de Griekse Mastika.
- 6 Voeg het warme mengsel toe aan het deeg, samen met een scheutje mahlab poeder en kneed het deeg met je handen of een mixer voor 3-5 minuten.
- 7 Voeg tijdens het kneden het suikerwater langzaam toe en blijf kneden tot het deeg soepel is.
- 8 Rol 25 tot 30 kleine porties uit.
- 9 Voor de vulling, meng de pistachenoten met de suikersiroop, 1 eetlepel gesmolten boter en een scheutje rozenwater en oranjebloesem. Maal de ingrediënten met een mixer tot een gladde massa.
- 10 Herhaal dezelfde stap met dadels in plaats van pistachenoten en laat de siroop weg.
- 11 Pak 1 eetlepel ma'amouldeeg, doe dit in de palm van je hand en druk het plat.
- 12 Voeg dan ongeveer 1 theelepel van de gewenste vulling toe aan het midden en bind de randen samen om het koekje te verzegelen.
- 13 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.
- 14 Leg de gevormde ma'amoul op een bakplaat ingevet met boter.
- 15 Bak gedurende 15 tot 20 minuten.
- 16 Haal de koekjes uit de oven en bestrooi de warme koekjes met poedersuiker.

Om te serveren: laat de koekjes afkoelen tot kamertemperatuur en strooi wat meer poedersuiker en pistachenootjes over de koekjes. Combineer met Arabische koffie of thee.



Ouzi

AANTAL PERSONEN

4 tot 6

INGREDIËNTEN

- 250 gr. kip of vlees, gemalen
- 3 ½ kop water
- pakje bladerdeeg of spring roll deeg
- 2 kopjes basmati rijst
- 2 kleine uien, in blokjes gesneden
- ⅔ kop bevroren erwten
- ⅔ kop wortelen, in blokjes gesneden
- ¼ kop cashew, amandelen en pistache noten.
- 7 el. boter
- 1 ½ tl. zout
- ½ tl. zwarte peper

INSTRUCTIES

- 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.

Om te serveren: combineer de Ouzi met een yoghurt-muntsalade.



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 Hussen, Amina Abdulrahim, Anuarite Manyoha, Aya Wadi, Dikran K.Toumas, Faisal Mohammed, 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 Fakh** 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 Muschi** 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. «



UNHCR
De VN-Vluchtelingenorganisatie

Een broer en zus uit Irak in een vluchtelingenkamp in Griekenland.

UNHCR, de VN-Vluchtelingenorganisatie leidt en coördineert al 75 jaar hulpacties wereldwijd om vluchtelingen op te vangen, te beschermen en hen te helpen bij het opbouwen van een nieuw bestaan. We werken in meer dan 135 landen. Bij crises zijn we binnen 72 uur ter plaatse en bieden levensreddende hulp zoals onderdak, voedsel en medische hulp. Wij steunen mensen tijdens één van hun meest ingrijpende gebeurtenissen in hun leven en verlenen juridische hulp.

FOLLOW US



UNHCR.Nederland



@unhcr_nederland

Meer weten? Ga naar unhcr.nl