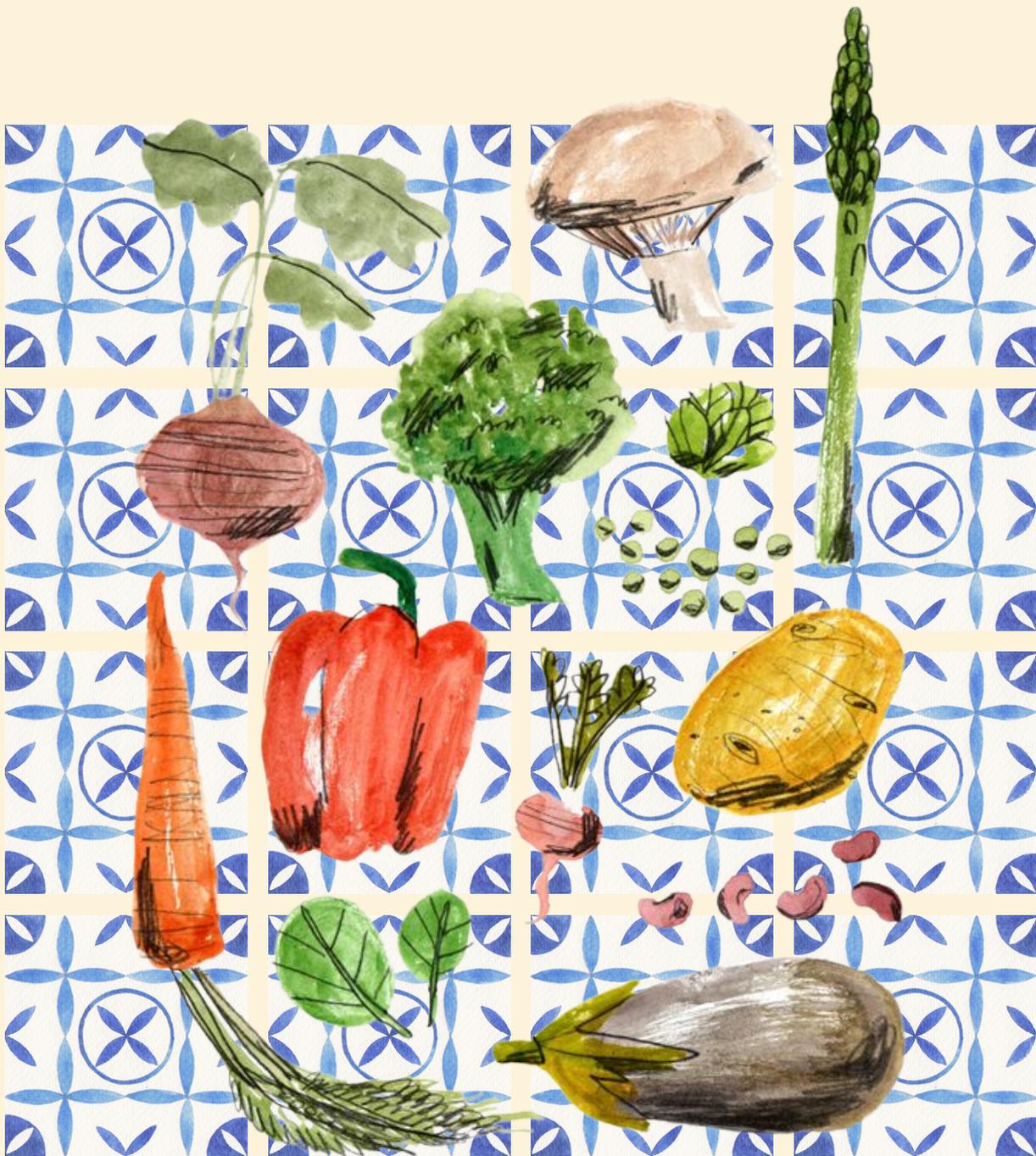


# Around the table: Community, Culture and Food



# خیال، سیاق

Ioannina ایک ثقافتی پگھلنے والا برتن ہے، ایک ایسا شہر جو صدیوں سے متنوع ثقافتوں سے متاثر رہا ہے۔ ساتویں صدی سے یہودیوں کی موجودگی، عثمانی قبضے کے ذریعے، لوزان امن کنونشن (1923) کے بعد ایشیا مائنر کے یونانی پناہ گزینوں کی طرف سے، اور حال ہی میں، مشرق وسطیٰ اور افریقی ممالک سے بڑی ہجرت کی لہر کے ذریعے، لوگ شدت سے کوشش کر رہے ہیں۔ یورپ تک پہنچنا۔

آج کے معاشرے مختلف انسانی عوامل سے متاثر ہوئے ہیں جو انفرادیت کا باعث بنے ہیں۔ اس کے نتیجے میں لوگوں کے درمیان نفرت اور تفریق نے جنم لیا۔ ODIHR (آفس فار ڈیموکریٹک انسٹی ٹیوشنز اینڈ ہیومن رائٹس) کے مطابق سال 2020 کے دوران پولیس نے ریکارڈ کیا کہ 171 افراد نفرت انگیز جرائم کا شکار ہوئے۔ یہ شامل کیا جانا چاہئے کہ ایسے اور بھی بہت سے لوگ ہیں جنہیں نفرت پر مبنی جرائم اور زینو فوییا کا نشانہ بنایا گیا ہے، لیکن متاثرین ہمیشہ اس واقعے کو درج نہیں کراتے ہیں۔

ہم سمجھتے ہیں کہ ان سماجی گروہوں کے انضمام کو آسان بنانے کے لیے جن کا تعلق غالب ثقافت سے نہیں ہے، ضروری نہیں ہے کہ اپنی ثقافت کو اعلیٰ سمجھ کر مسلط کیا جائے، بلکہ جو چیز اہم ہے وہ ثقافتوں، رسوم و رواج اور عادات کے امتزاج کا عمل ہے۔ خوراک اس عمل میں مدد کر سکتی ہے۔ یہ اس منصوبے کے لیے تجویز کردہ مقاصد کو پورا کرنے کے لیے لوگوں کے درمیان ایک ربط کا کام کرتا ہے۔ کھانا پکانے میں گروپ کے کچھ ممبران کی دلچسپی کی وجہ سے اور پچھلے تجربات کی وجہ سے جن میں ہم کھانے کی تقسیم کرنے والی دوسری ثقافتوں کے ساتھ رابطے میں رہے ہیں، ہمیں یقین ہے کہ یہ اتحاد کا ایک بہت مضبوط عنصر ہے جو ایک زیادہ بین الثقافتی میں بہت مثبت کردار ادا کر سکتا ہے۔ معاشرہ مزید برآں، چونکہ ثقافتی تنوع - زیادہ تر مشرق وسطیٰ اور افریقہ کے ممالک سے - بہت نظر آتا ہے، اس لیے ہر کوئی اس حقیقت کو قبول نہیں کرتا، اور ہم Ioannina میں ثقافتی امتیاز کے گواہ رہے ہیں، یہ اس منصوبے کو انجام دینے کی ایک اور مضبوط وجہ ہے۔ اس طرح کے حالات بنیادی طور پر نسل پرستی کے لوگوں کی طرف سے اکسائے جا رہے ہیں جو نہیں چاہتے ہیں - یا انہیں ثقافتی اختلافات سے آگاہ ہونے کا موقع نہیں ملتا ہے۔ ہم بیان کرتے ہیں کہ Ioannina کے نوجوانوں کے اجتماعی حصے کے طور پر ایک ایسے سماجی ماڈل کی ضرورت ہے جو موجودہ سیاق و سباق سے مطابقت رکھتا ہو، ایک ایسا انضمام ماڈل جس میں ثقافتی تنوع کو تسلیم کیا جائے اور اس کا احترام کیا جائے۔ ہم انضمام پسند ماڈل سے دور جانا چاہتے ہیں، جیسا کہ کچھ یورپی ممالک میں، جس میں اقلیتوں کو اپنی زبان کو چھوڑ کر، غالب ثقافت کی زبان، اقدار، اصول اور شناخت کی علامات کو اپنانے پر مجبور کیا جاتا ہے۔

بہت سی ثقافتوں میں، ہر واقعہ میز کے گرد گھومتا ہے۔ خاندانی، سماجی یا کام کی تقریبات کھانے کے لیے وقت اور جگہ وقف کرتی ہیں۔ میز کے ارد گرد، ہمیں اپنے آس پاس کے لوگوں کے ساتھ ملنے کا موقع دیا جاتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں، خوراک، زندگی اور اچھی صحت کے لیے ضروری غذائی اجزا فراہم کرنے کے علاوہ، ایک اہم سماجی پہلو بھی رکھتا ہے جس کی بنیاد پر دوسرے لوگوں کے ساتھ دسترخوان پر اچھا وقت گزارنا کتنا فائدہ مند ہے۔ ہم اپنی ذاتی زندگی میں خود تجربہ کرنے کے بعد اس خیال کی حمایت کرتے ہیں کہ متنوع ثقافتی پس منظر کے لوگوں کے ساتھ کھانے کے لمحات کو بائٹنا کتنا بھرپور اور دلچسپ ہے۔ آپ ذوق، اجزاء، انواع، کھانا پکانے کے طریقے، تاریخ، یادیں، روایات وغیرہ پر تبادلہ خیال کرتے ہیں اور اس کے نتیجے میں آپ ثقافتی مماثلتوں اور اختلافات کو دریافت کرتے اور قبول کرتے ہیں۔ اور اس کے علاوہ، آپ کو "خود ہی شخص" دریافت ہوتا ہے۔ کھانے کے ایک سادہ عمل کے طور پر جو نظر آتا ہے وہ ایک ایسے لمحے میں بدل جاتا ہے جہاں ہم گروپ کی کثیر الثقافتی کے بارے میں آگاہ ہوتے ہیں، اور ہم ایک بین الثقافتی معاشرے کی طرف پہلا قدم اٹھا رہے ہوتے ہیں۔



## منصوبہ

"میز کے ارد گرد: کمیونٹی، ثقافت اور خوراک" ایک یکجہتی اور رضاکارانہ منصوبہ ہے جس کی چھتری کے تحت یورپی یکجہتی کور پروگرام ہے، جو یورپی یونین کے تعاون سے چل رہا ہے۔ اس پہل کے ساتھ، ہم کھانے کی تقریبات کا اہتمام کر کے اور اس ترکیبی کتاب کو تخلیق کر کے، اتحاد، خوراک کے سب سے بڑے لنکس میں سے ایک کے ذریعے Ioannina شہر میں موجود عظیم ثقافتی تنوع کو ظاہر کرنا اور منانا چاہتے ہیں۔

مزید برآں، ہم ان لوگوں کے ساتھ بین الثقافتی پر کام کرنا چاہتے ہیں جو اس منصوبے کا حصہ بننے کا فیصلہ کرتے ہیں اور جو کچھ ہم پیدا کر رہے ہیں اسے پھیلاتے ہیں تاکہ یہ شعور بیدار کیا جا سکے کہ تنوع اور مساوات کے بہت زیادہ احترام پر مبنی معاشرہ ممکن ہے۔ رونما ہونے والے واقعات اور خود کتاب کے ادراک کے ساتھ، ہم بین الثقافتی کے بارے میں شہریوں کے تجسس کو بیدار کرنا چاہتے ہیں اور انہیں امتیازی سلوک اور عدم مساوات سے جڑے گہرے خیالات سے دور کرنے کی کوشش کرنا چاہتے ہیں، کھانے کے ذریعے لوگوں کو قریب لانے کی کوشش کرنا چاہتے ہیں۔

ہمارا ماننا ہے کہ کھانا ثقافتی معنی سے بھرا ہوا ہے، اور یہ ہمیں ماضی، تجربات، لوگوں، ممالک وغیرہ کی یادوں میں بھی لے جاتا ہے۔ اسی لیے ہم سمجھتے ہیں کہ کھانا پکانے کے ذریعے بین الثقافتی پر کام کرنا بہت آسان ہے، کیونکہ کون نہیں کرتا۔ چکن کے ساتھ چاول کی اچھی پلیٹ کا مزہ نہیں آیا؟ یا کچھ ٹیکو ال پادری؟ لیکن سب سے بڑھ کر، کون صحبت میں کھانے سے لطف اندوز ہونا پسند نہیں کرتا؟



<https://solidarityprojectc.wixsite.com/aroundthetable>

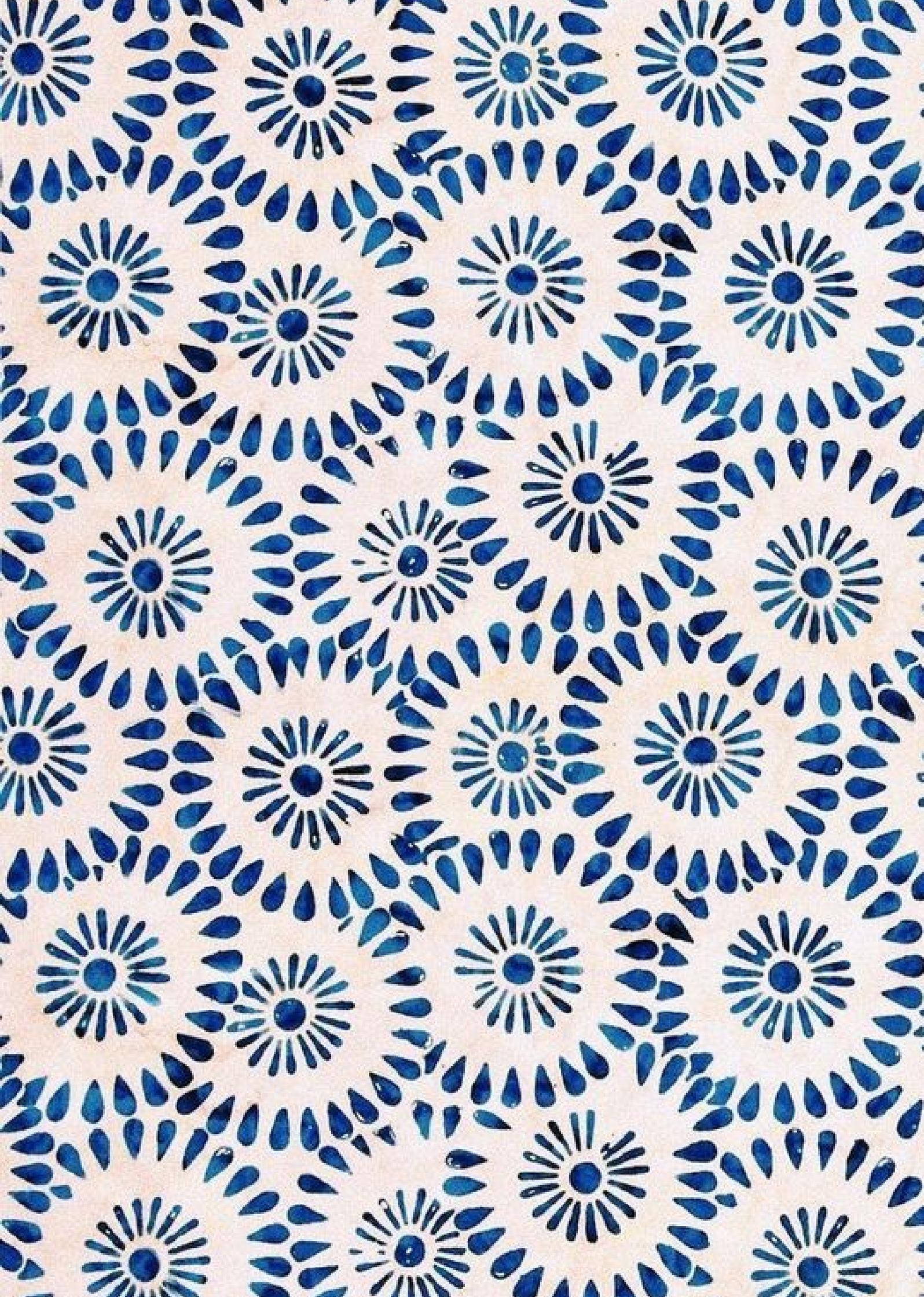


Around the table: Community, Culture and Food



@aroundthetable.project

”کھانا پکانا بعض اوقات ہماری  
یادوں کو جگا دیتا ہے: جذبات،  
مقامات اور لوگ۔ کھانا اور وہ  
جگہ جہاں اسے تیار کیا جاتا ہے  
پھر ماضی کے لمحے کی تمثیل بن  
جاتی ہے، عام طور پر وہ جسے  
شوق سے یاد کیا جاتا ہے۔



# میری ترکیب کے پیچھے کی کہانی: سویڈن

"یہ ناریل کی گیندیں ایک سویڈش کلاسک میٹھی ہیں جو سویڈن میں ہر ایک کو پسند ہے۔ روایتی سویڈش "فیکا" میں ان کا ہونا ضروری ہے جب آپ کو کچھ اچھی مٹھائیوں کے ساتھ کافی پیش کی جاتی ہے۔ یہ میٹھا زیادہ تر تفریحی تقریبات میں پیش کیا جاتا ہے، اور اس وجہ سے اس کا ذائقہ میرے ذہن میں بہت سی تفریحی یادوں سے جڑا ہوا ہے، جیسے کہ اسکول گریجویشن اور نئے سال کی تقریبات۔ اسے بنانا بہت آسان ہے، اور اس میں صرف آدھا گھنٹہ لگتا ہے، اس لیے میں اکثر اسے اس وقت تیار کرتا ہوں جب میں مہمانوں کو کوئی لذیذ چیز پیش کرنا چاہتا ہوں لیکن میرے پاس وقت نہیں ہوتا ہے۔"

## Kokosbollar

### اجزاء (30-40 گیندیں)

- کٹا ہوا ناریل + اضافی گارنش 2 ڈی ایل
  - اوٹ فلیکس 5 ڈی ایل
  - آئسنگ شوگر 1½ ڈی ایل
  - ونیلا شوگر 1 ٹیبل
  - کوکو 3 ٹیبل
  - پانی یا کولڈ کافی 2 ٹیبل
- کمرے کے درجہ حرارت پر مکھن 150 گرام

### طریقہ کار

- ایک پیالے میں ناریل، جئی، آئسنگ شوگر، ونیلا شوگر اور کوکو کو مکس کریں۔ مائع شامل کریں۔
- مکھن کو ٹکڑوں میں کاٹ کر پیالے میں شامل کریں۔ ایک گاڑھا مرکب بنانے کے لیے اپنے ہاتھوں سے الیکٹرک وسک یا چٹکی بھر کر ماریں۔
- گیندوں میں بنائیں اور ناریل میں رول کریں۔

### ٹپ

مزید ذائقہ کے لیے ناریل کو ایک خشک، گرم فرائینگ پین میں سنہری بھوری بنا لیں۔



# میری ترکیب کے پیچھے کی کہانی: اسپین

"جہاں سے میں آیا ہوں، یہ ایک روایت ہے کہ ٹارٹیلہ کے پنٹکسو کو ناشتے کے طور پر، خاص طور پر سلاخوں میں، جہاں وہ تخلیقی اقسام پیش کرتے ہیں جیسے بیم کے ساتھ ٹارٹیلہ، کیما بنایا ہوا گوشت یا یہاں تک کہ سمندری غذا۔ یہ بظاہر شائستہ ڈش، جو بنیادی اجزاء سے تیار کی گئی ہے، اپنی سادگی سے بالاتر ہے۔ ایک لذیذ آملیٹ بنانا ایک ایسا فن ہے جو نہ صرف مہارت کا تقاضا کرتا ہے، بلکہ کئی نسلوں کے درمیان کھانا پکانے کی حکمت کا خزانہ بھی ہوتا ہے۔"

میرے پاس اپنے دادا دادی کی یادیں ہیں جنہوں نے اپنے گھر میں گرمجوشی سے ہمارا استقبال کیا۔ ایک چیز جو ہمیشہ نمایاں رہتی تھی وہ یہ تھی کہ ان میں دل بھرے آملیٹ کو چابک مارنا تھا، جو پورے ہفتے کے لیے بنیادی طور پر ہمارا کھانا بن جاتا تھا۔ باورچی خانہ انڈوں کے پکانے کی آرام دہ خوشبو سے بھر جاتا، اور پس منظر میں قہقہوں اور چہچہاہٹ کے ساتھ پین اور برتنوں کی تال میل۔ یہ صرف کھانے کے بارے میں نہیں تھا؛ یہ ایک مشترکہ تجربہ تھا جس نے کسی نہ کسی طرح ان دوروں کو اور بھی خاص بنا دیا۔ ان کا فراخ آملیٹ ہماری خاندانی جڑوں کے لیے ایک مزیدار کڑی کی طرح تھا، جس سے ہر ایک دورے کو اچھے کھانے اور قیمتی لمحات کا ایک ساتھ ملایا جاتا تھا۔"

## ہسپانوی ٹارٹیلہ

### اجزاء

- 4-5 درمیانے سائز کے آلو، چھلکے اور باریک کٹے ہوئے۔
- 1 بڑی پیاز، باریک کٹی ہوئی۔
- 6 بڑے انڈے
- اضافی کنواری زیتون کا تیل
- نمک حسب ذائقہ

### طریقہ کار

- ایک بڑے فرائنگ پین میں 1 بڑا کپ زیتون کا تیل درمیانی اونچی آنچ پر گرم کریں۔ آلو اور پیاز ڈالیں۔ درمیانی آنچ پر پکائیں جب تک کہ آلو نرم نہ ہو جائیں لیکن بھوری نہ ہوں، کبھی کبھار ہلاتے رہیں۔ اس میں تقریباً 20 منٹ لگ سکتے ہیں۔
- جب آلو پک رہے ہوں تو انڈوں کو ایک بڑے پیالے میں پھینٹیں اور حسب ذائقہ نمک کے ساتھ سیزن کریں۔
- جب آلو تیار ہو جائیں تو اچھی طرح نکال لیں اور پھینٹے ہوئے انڈوں کے ساتھ پیالے میں ڈال دیں۔
- درمیانی آنچ پر ایک بڑے نان اسٹک فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچ تیل گرم کریں۔ آلو اور انڈے کا مکسچر پین میں ڈالیں۔
- آملیٹ کو درمیانی آنچ پر تقریباً 2 منٹ تک پکائیں، چپکنے سے بچنے کے لیے پین کو ہلکا سا ہلائیں۔ جب کنارے سیٹ ہو جاتے ہیں لیکن مرکز ابھی بھی تھوڑا بہتا ہے، یہ آملیٹ کو پلٹنے کا وقت ہے۔
- ٹارٹیلہ کو پلٹنے کے لیے، پین کے اوپر ایک بڑی پلیٹ رکھیں اور اسے پلٹ دیں۔ پھر ٹارٹیلہ کو پین میں واپس سلائڈ کر کے دوسری طرف مزید 2-3 منٹ تک پکائیں۔
- ایک بار جب ٹارٹیلہ دونوں طرف سے پک جائے تو اسے پین سے ہٹا دیں اور حصوں میں کاٹنے سے پہلے اسے چند منٹ آرام کرنے دیں۔



# میری ترکیب کے پیچھے کی کہانی: مالی

"پیسٹل مغربی افریقہ میں انگلیوں کا ایک مشہور کھانا ہے، اور مالی سے تعلق رکھنے والے فرد کے طور پر، میں اکثر شادیوں یا سارگنی جیسے خاص مواقع کے دوران ان سے لطف اندوز ہوتا ہوں، جو مالی کے کسی کے سفر کا جشن منانے کے لیے بڑے خاندانی اجتماعات ہوتے ہیں۔ میرے لیے، پیسٹلز تہوار کے لمحات کے مترادف ہیں! ایک بڑی کھیپ بنانے کا رواج ہے کیونکہ تقریب ختم ہونے پر لوگ انہیں اپنے خاندانوں کے لیے ایک سوادج یادگار کے طور پر گھر لے جاتے ہیں۔ یہ میری ماں اور بہن کے ساتھ باورچی خانے میں گزارے گئے ان گنت گھنٹوں کی یادیں واپس لاتا ہے، جو 100 پیسٹلز یا اس سے بھی زیادہ تیار کرتے ہیں - ایک حقیقی صنعت!

## Pastels

### اجزاء

آٹے کے لیے:

- 500 گرام آٹا
- 50 گرام پگھلا ہوا مکھن
- 2 انڈے
- 20 سی ایل گرم دودھ
- 11 گرام بیکنگ پاؤڈر

چٹنی کے لیے:

- 2 پیاز
- ٹماٹر کا پیسٹ
- لاریل کے 3 پتے
- نمک
- کالی مرچ

بھرنے کے لیے:

- ٹونا کے 2 کین
- 1 پیاز

### طریقہ کار

- ایک پیالے میں آٹا ڈالیں۔ بیکنگ پاؤڈر، ایک چائے کا چمچ نمک، اور ایک چائے کا چمچ چینی شامل کریں۔
- پگھلا ہوا مکھن اور انڈے شامل کریں۔ دودھ کو آہستہ آہستہ ڈالیں، اور اپنے ہاتھ سے سب کچھ ملائیں۔ جب آٹا یکساں ہو جائے تو کچن کاؤنٹر پر تقریباً 5 منٹ تک آٹا گوندھیں۔
- آٹے کو ڈھانپیں اور آرام کرنے دیں۔
- جب آٹا آرام کر رہا ہو، ایک پیاز کو چھوٹے کیوبز میں کاٹ لیں۔ ایک پین میں پیاز کو دو منٹ کے لیے براؤن کریں۔ ٹونا، نمک اور کالی مرچ شامل کریں۔ جب ٹونا پک جائے تو اسے استعمال کرنے سے پہلے اسے تقریباً دس منٹ تک آرام کرنے دیں۔
- آٹے کو اس وقت تک رول کریں جب تک کہ یہ تقریباً 3 ملی میٹر موٹا نہ ہو۔ 5 سینٹی میٹر قطر کے دائرے بنائیں۔ ٹونا کو دائرے کے ایک طرف رکھیں اور آدھا چاند بنانے کے لیے فولڈ کریں۔ پیسٹل کو بند کرنا یقینی بنائیں، اور کنارے کو نشان زد کرنے کے لیے کانٹا استعمال کریں۔
- جب ہر پیسٹل تیار ہو جائے تو انہیں گرم تیل میں ہر طرف 1 منٹ کے لیے بھونیں۔
- چٹنی بنانے کے لیے پیاز کو چھوٹے کیوبز میں کاٹ لیں۔ کھانا پکانے کے برتن میں زیتون کا تیل ڈالیں۔ پیاز کو کیریملائز ہونے تک پکائیں۔ ٹماٹر کا پیسٹ، لاریل کے پتے، 10 کلو پانی شامل کریں اور ہلکی آنچ پر 10 منٹ تک پکنے دیں۔ نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔
- بون ایپیٹیٹ!



# میری ترکیب کے پیچھے کی کہانی: گیمبیا

ایک ہی پلیٹ میں ایک ساتھ کھانا ایک خوبصورت روایت ہے جو کھانے کو بانٹنے کے محض عمل سے بالاتر ہے۔ یہ اتحاد، اور خاندانی یا فرقہ وارانہ بندھنوں کی مضبوطی کی علامت ہے۔ یہ مشق خاص اہمیت رکھتی ہے، خاص طور پر اہم تقریبات اور اجتماعات کے دوران، جیسے گھر میں مہمانوں کی میزبانی کرنا۔

ایک ہی پلیٹ سے کھانا بانٹنے کا عمل یکجہتی کے احساس کو فروغ دیتا ہے اور اس خیال کو تقویت دیتا ہے کہ اس لمحے میں، میز پر موجود ہر شخص ایک بڑے، جڑے ہوئے خاندان کا حصہ ہے۔ یہ ایک طاقتور یاد دہانی ہے کہ، کسی بھی اختلاف یا اختلاف کے باوجود، اشتراک کا عمل یکجہتی کا احساس پیدا کر سکتا ہے جو انفرادی خدشات سے بالاتر ہے۔

میں

ایک ایسی دنیا میں جہاں تنازعات اور اختلافات بعض اوقات ہمیں تقسیم کر دیتے ہیں، ایک ہی پلیٹ میں کھانا بانٹنے کا سادہ عمل ہماری مشترکہ انسانیت کی طاقتور یاد دہانی کا کام کرتا ہے۔ یہ ایک روایت ہے جو ثقافتی اور خاندانی حدود سے ماورا ہے، افہام و تفہیم اور ہمدردی کو فروغ دیتی ہے۔ جوہر میں، یہ صرف کھانے کے بارے میں نہیں ہے؛ یہ مشترکہ لمحات، ہنسی اور ان رشتوں کے بارے میں ہے جو اس وقت مضبوط ہوتے ہیں جب لوگ ایک مشترکہ میز کے گرد اکٹھے ہوتے ہیں۔"

## وولوف چاول

### اجزاء

- 3 چکن کی رانوں
- 2 کلو باسمتی چاول
- 3 پیاز
- 4 ٹماٹر
- 4 گاجر
- 4 آلو
- بھنڈی آدھا کلو
- 1 گوبھی
- 2 لیموں
- ٹماٹر کا پیسٹ
- 2 لیموں کا رس
- 4 میگی کیوبز
- دار چینی
- مرچ پاؤڈر
- کالی مرچ
- سورج مکھی کا تیل

## طریقہ کار

- چکن کی رانوں کو صاف کر کے ایک طرف رکھ دیں۔
- ایک بڑے برتن میں، سورج مکھی کے تیل کی فراخ مقدار کو گرم کریں۔
- 3 پیاز، 4 ٹماٹر اور 4 گاجر کو بڑے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- 4 آلو کو چھیل کر بڑے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- گرم تیل میں چکن کی رانوں کو شامل کریں اور اچھی طرح بھوری ہونے تک پکائیں۔ تیار ہونے کے بعد چکن کو برتن سے نکال کر ایک طرف رکھ دیں۔
- اسی برتن میں آلو ڈال کر گولڈن براؤن ہونے تک بھونیں۔ آلو کو برتن سے نکال لیں۔
- ایک پیالے میں کٹے ہوئے ٹماٹر، ٹماٹر کا پیسٹ، کٹی پیاز، کالی مرچ اور مرچ کا مکسچر تیار کریں۔
- تیلے ہوئے آلو کو برتن میں واپس کریں اور پیالے سے تیار مکسچر ڈالیں۔
- بعد میں، گاجروں کو برتن میں ڈالیں، انہیں بھونیں، اور پھر نکال لیں۔
- گوبھی اور بھنڈی کو برتن میں ڈال دیں۔
- ایک اور پیالے میں کالی مرچ، کچھ بند گوبھی، 1 ٹماٹر، 1 پیاز، نمک، لیموں کے ٹکڑے اور 2 لیموں کے رس کے ساتھ مسالا آمیزہ بنائیں۔
- آلو، چکن اور گاجر کو دوبارہ برتن میں ڈالیں، اور دوسرے پیالے سے مسالا مکسچر شامل کریں۔
- ذائقہ بڑھانے کے لیے 4 میگی کیوبز شامل کریں۔
- چکن کو برتن سے نکال لیں۔
- برتن سے تمام سبزیوں کو نکال لیں۔
- برتن میں تقریباً 500 ملی لیٹر پانی اور نمک ڈالیں، پھر ہلکی آتچ پر ابالیں۔
- پہلے صاف کیے گئے چاولوں کو برتن میں رکھیں۔
- آخر میں، مزید ذائقہ کے لئے دار چینی کی ایک چٹکی شامل کریں۔



## بین الثقافتی کیا ہے؟

یونیسکو کے مطابق، بین الثقافتی سے مراد متنوع ثقافتوں کا وجود اور مساوی تعامل اور بات چیت اور باہمی احترام کے ذریعے مشترکہ ثقافتی تاثرات پیدا کرنے کا امکان ہے۔

# میری ترکیب کے پیچھے کی کہانی: کانگو

"یہ نسخہ مجھے اپنے خاندان کی یادیں اور اپنے وطن کے جوہر دونوں کی یاد دلاتا ہے۔ اس میں یونان اور ترکی کے پناہ گزین کیمپوں میں گزارے گئے لمحات کی یادوں کو بھی طلب کیا گیا ہے، جہاں کھانا پکانے کا عمل دن کے چیلنجوں کے درمیان اتحاد کا ایک پُرجوش جشن بن گیا۔

گھر کی مانوس حدود سے بٹ کر، یہ یونان اور ترکی میں پناہ گزین کیمپوں میں گزاری گئی زندگی کے مشکل ترین ابواب کو اپناتا ہے۔ مشترکہ کھانے کی سادگی میں، ہمیں نقل مکانی کی آزمائشوں سے پناہ ملی۔ یہ فرقہ وارانہ برتنوں اور پین کے ارد گرد جمع ہونے کا موقع تھا، زبان کی رکاوٹوں کو عبور کرتے ہوئے نہ صرف رزق بلکہ کہانیاں، خواب اور امیدیں بھی بانٹیں۔ یہ اکٹھے ہونے اور بانٹنے کا موقع تھا۔

## Foufou with gombo sauce

### اجزاء

- 200-300 گرام گائے کا گوشت
- 300 گرام مچھلی (جیسے کری فش)
- 1 پیاز
- 10 گومبو (بھنڈی)
- 250 گرام فوفو آٹا
- 1 بری مرچ
- 1 کالی مرچ
- نمک
- پام آئل

### طریقہ کار

#### Gombo sauce

- گائے کے گوشت کو مہارت سے کاٹ کر شروع کریں۔ دریں اثنا، مچھلی کی پیمائش کریں (مثال کے طور پر: کری فش)۔ ایک بار مکمل ہونے کے بعد، گوشت اور مچھلی دونوں کو آہستہ سے گرم پانی کے برتن میں پیش کریں۔
- آہستہ آہستہ درجہ حرارت کو ہلکی ابلانے پر لائیں۔
- کافی مقدار میں پیاز، گومبو (بھنڈی) اور کالی مرچ کی ایک قسم کاٹ لیں۔
- ابلتے ہوئے برتن میں باریک کٹی پیاز شامل کریں۔
- مچھلی کو عارضی طور پر برتن سے اٹھائیں، گومبو اور مخلوط مرچ کے لیے جگہ بنائیں۔
- ایک بار جب گومبو اور کالی مرچ ابلتے ہوئے شورے کو قبول کر لیں تو کٹی ہوئی مچھلی کو خوبصورتی سے برتن میں دوبارہ پیش کریں۔
- حسب ذائقہ نمک ڈالیں اور تقریباً 30 کلو پام آئل ڈالیں۔
- کم از کم 40 منٹ کے لئے آہستہ سے ابلانے دیں۔

## Foufou

- پانی اور فوفو آٹے کے عین مطابق مرکب کو ملانا۔ مقصد ایک ہموار مستقل مزاجی حاصل کرنا ہے۔
- ابالنے کے لئے پانی کا ایک برتن لائیں۔ دھیرے دھیرے آٹے کو ابلتے ہوئے پانی میں ڈالیں، گانٹھوں کو بننے سے روکنے کے لیے مسلسل ہلاتے رہیں۔
- برتن کو گرمی سے ہٹا دیں، اور لکڑی کے چمچ سے ہلائیں۔
- ہاتھوں سے، فوفو مکسچر کو چھوٹی، فنکارانہ گیندوں کی شکل دیں۔





# میری ترکیب کے پیچھے کی کہانی: کرد

"یہ نسخہ میرے لئے بہت معنی رکھتا ہے، خاص طور پر چونکہ یہ مجھے اپنے آبائی شہر، بیٹ مین کی یاد دلاتا ہے۔ جب بھی میں اس ڈش کو پکاتا ہوں، یہ میرے علاقے کو بنانے والے حیرت انگیز مناظر اور بھرپور ثقافت کی سیر کرنے جیسا ہے۔ ترکیب میں استعمال ہونے والے ذائقے اور اجزاء مقامی کھانوں کے ذائقے کو مکمل طور پر اپنی گرفت میں لیتے ہیں، اس خوبصورتی کو خراج تحسین پیش کرتے ہیں جہاں سے میں آیا ہوں۔"

اس ڈش کو بنانا ماضی میں قدم رکھنے کے مترادف ہے، مجھے خاندانی اجتماعات کی دلکش یادوں سے جوڑتا۔ نسخہ کا ہر قدم اس گرمجوشی اور یکجہتی کو واپس لاتا ہے جو ہم نے ان خاص اوقات میں شیئر کیا تھا۔ باورچی خانے کو بھرنے والی خوشگوار خوشبو نہ صرف ذائقہ بلکہ ہنسی، گفتگو، اور قیمتی لمحات کو بھی واپس لاتی ہے جو ہم نے بطور خاندان لطف اندوز ہوتے ہیں۔ یہ صرف ایک نسخہ سے زیادہ ہے؛ یہ میرے لیے ان روایات اور روابط کو برقرار رکھنے کا ایک طریقہ ہے جن کی جڑیں اس جگہ پر ہیں جہاں میں گھر کہتا ہوں۔"

## Tirsik

### اجزاء

- 450 گرام بھیڑ کا گوشت، کیوبڈ
- 1 بڑی اوبرجن
- 2 سرخ کالی مرچ
- 2 ٹماٹر
- 1 پیاز
- 3 لونگ لہسن
- 2 کھانے کے چمچ ٹماٹر کا پیسٹ
- 3 کھانے کے چمچ زیتون کا تیل
- 1 چائے کا چمچ پسا زیرہ
- 1 چائے کا چمچ سرخ مرچ کے فلیکس (ذائقہ کے مطابق)
- نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ

### طریقہ کار

- ایک فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ زیتون کا تیل درمیانی آنچ پر گرم کریں۔
- کیوبڈ میمنے کا گوشت شامل کریں اور ہر طرف براؤن کریں۔ نمک اور کالی مرچ کے ساتھ موسم۔ اس وقت تک پکائیں جب تک کہ بھیڑ کا بچہ پک نہ جائے۔ بیٹھو ایک طرف۔
- اوون کو 200 °C پر پہلے سے گرم کریں۔
- بیکنگ شیٹ پر پوری آبگن، گھنٹی مرچ، ٹماٹر، پیاز اور لہسن کے لونگ رکھیں۔
- تندور میں تقریباً 30-40 منٹ تک بھونیں، یا جب تک سبزیوں نرم نہ ہوں، اور جلد جل جائے۔
- ایک چھوٹے پیالے میں باقی زیتون کا تیل، ٹماٹر کا پیسٹ، پسا زیرہ، لال مرچ کے فلیکس، نمک اور کالی مرچ کو ایک ساتھ مکس کریں اور اس مکسچر کو بھیڑ کے بچے میں شامل کریں۔
- بھیڑ کے بچے کو تندور میں شامل کریں اور اسے سبزیوں کے ساتھ 20 منٹ تک بھونیں۔
- ترسک کو تقریباً 30 منٹ تک بیٹھنے دیں تاکہ ذائقے مل جائیں۔
- آپ ترسک کے ساتھ باسمتی چاول لے سکتے ہیں۔



# میری ترکیب کے پیچھے کی کہانی: ترکی

"یہ میٹھی ٹریٹ میرے دل میں ایک خاص جگہ رکھتی ہے، کیونکہ یہ میرے بچپن میں میرا مطلق پسندیدہ تھا۔ اس کی اہمیت صرف ایک میٹھی ہونے سے آگے ہے۔ یہ پرانی یادوں کے سیلاب کو سمیٹتا ہے جس نے میرے ابتدائی سالوں کو شکل دی۔ اس میٹھے کا محض ذکر یا ذائقہ ان بے فکر دنوں کی گرمجوشی اور سادگی کو واپس لاتا ہے۔"

یہ خاص میٹھی لذت صرف میرے ذائقہ کی کلیوں کے لئے ایک دعوت نہیں تھی بلکہ میری جوانی کی خوشگوار گفتگو اور قہقہوں کا ساتھی تھی۔ ہر کائے میں پیارے لمحات اور خاندان اور دوستوں کے ساتھ گزارے گئے اچھے وقت کا نچوڑ ہوتا ہے۔ چاہے میں اسے شروع سے بنا رہا ہوں یا کائے کا ذائقہ لے رہا ہوں، میٹھی خوشبو اور ذائقہ مجھے معصومیت اور خالص خوشی کے وقت میں لے جاتا ہے۔ یہ ایک میٹھی سے زیادہ ہے؛ یہ قیمتی یادوں کا ایک برتن ہے، جو میرے بچپن کے تانے بانے کو ہر ایک خوشگوار ذائقہ کے ساتھ بٹن رہا ہے۔

## Sütlaç

### اجزاء

- 1/2 کپ چھوٹے اناج کے چاول
- 4 کپ سارا دودھ
- 1 کپ چینی
- 1 چائے کا چمچ ونیلا ایکسٹریکٹ
- گارنش کے لیے پسی ہوئی دار چینی

### طریقہ کار

- چاول صاف ہونے تک ٹھنڈے پانی کے نیچے کلا کریں۔
- ایک برتن میں چاول کو 2 کپ پانی کے ساتھ ابالیں، پھر اضافی پانی نکال دیں۔
- جزوی طور پر پکے ہوئے چاولوں میں باقی دودھ اور چینی شامل کریں۔
- درمیانی آنچ پر، بلکہ ابال پر لائیں، گانٹھوں کو روکنے کے لیے ہلاتے رہیں۔
- گرمی کو کم کریں، اس وقت تک ابالیں جب تک چاول پوری طرح پک نہ جائیں، اور مکسچر گاڑھا ہو جائے (تقریباً 20-25 منٹ)۔
- ونیلا کے عرق میں ہلائیں اور گرمی سے ہٹا دیں۔
- سرونگ پیالوں یا ڈش میں ڈالیں۔
- کمرے کے درجہ حرارت پر ٹھنڈا کریں، پھر ٹھنڈا ہونے اور سیٹ ہونے تک فریج میں رکھیں۔
- سرو کرنے سے پہلے اوپر دار چینی چھڑکیں؛ اختیاری طور پر، کٹے ہوئے بادام سے گارنش کریں۔

# میری ترکیب کے پیچھے کی کہانی: افغانستان

"کابلی پلاؤ ہمارے ملک، افغانستان میں ایک بہت اہم نسخہ ہے۔ دوستوں اور کنبہ کے ساتھ ہماری پارٹیوں اور تقریبات میں ایک ڈش بہت زیادہ موجود ہے۔ ہر کوئی کابلی پلاؤ سے محبت کرتا ہے! سب سے چھوٹے سے بوڑھے تک۔

مجھے یاد ہے کہ میں نے آخری بار یہ نسخہ پکایا تھا، 3 سال پہلے، جب میں لیسبوس پہنچا تھا۔ اپنے ملک سے اس ڈش کو باٹنے اور مجھے ماضی کی یادوں میں واپس لانا ایک بہت ہی خاص لمحہ تھا۔

## Kabuli Palau

### اجزاء

- 1 گلاس اور آدھا باسمتی چاول
- 2 گاجر
- مٹھی بھر کشمش
- زیرہ حسب ذائقہ
- نمک حسب ذائقہ
- 3 الائچی کی پھلیاں
- 2 چائے کے چمچ چینی
- تیل (اگر ممکن ہو تو سورج مکھی کا تیل)
- 1 سرخ پیاز
- آدھا کلو گوشت (ترجیحی طور پر بھیڑ یا گائے کا گوشت، لیکن چکن بھی کام کرتا ہے)
- اگر ہم تیز رفتار طریقے سے کرتے ہیں: جانوروں کا ذخیرہ
- لہسن کا 1 سر

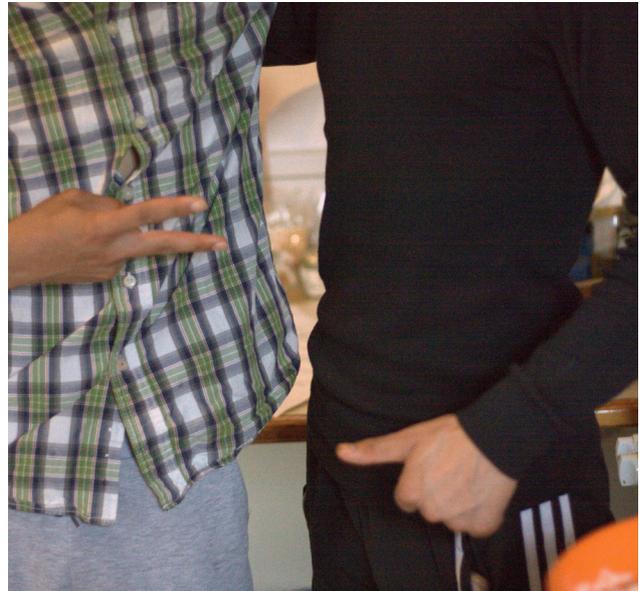
### طریقہ کار

- چاولوں کو دو بار صاف کریں تاکہ نشاستہ ختم ہو جائے اور گوشت کو بھی پانی سے صاف کریں۔
- چاول کو ایک پیالے میں پانی کے ساتھ ڈالیں اور اسے کچھ گھنٹے (2 سے 4 گھنٹے) بھگونے کے لیے چھوڑ دیں۔
- تیل کے ساتھ ایک بڑے پین میں، زیرہ (انہیں ٹوسٹ کرنا چاہئے) اور پیاز ڈالیں۔ انہیں اس وقت تک پکائیں جب تک کہ وہ کیریملائز نہ ہونے لگیں (تقریباً 10 منٹ)۔
- پین میں گوشت شامل کریں اور اسے 20 سے 30 منٹ تک پکائیں۔
- حسب ذائقہ نمک ڈالیں۔
- 3-4 گلاس گرم پانی ڈال کر 20 سے 30 منٹ تک پکائیں۔
- برتن سے گوشت نکال دیں۔
- گاجروں کو پتلی پٹیوں میں کاٹ لیں۔ تیل کے ساتھ ایک پین میں انہیں اس وقت تک پکائیں جب تک کہ وہ نرم نہ ہوجائیں۔
- اسی پین میں کشمش ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اسے پین سے ہٹا دیں۔
- اسی پین میں تھوڑا سا پانی کے ساتھ چینی اور الائچی کے بیج ڈالیں (یہ کیریمل کی طرح ہونا چاہئے)۔

- چاولوں کو صرف پانی اور تھوڑا سا نمک ملا کر 5 منٹ تک ابالیں۔
- ایک بڑے برتن میں چاول، گوشت، کشمش اور گاجر ڈالیں۔
- ایک چھڑی کے ساتھ کچھ بولڈز بنائیں۔
- اسٹاک اور کیریمل شامل کریں۔
- لہسن کا سر برتن کے بیچ میں رکھیں۔
- برتن کو فوائل پیپر سے ڈھانپیں اور کچھ چھوٹے سوراخ کریں۔
- اسے اوون میں تقریباً 20 سے 30 منٹ کے لیے رکھ دیں۔

### تجاویز

- چاول کی صحیح مستقل مزاجی حاصل کرنے کے لیے پہلے دو اقدامات بہت اہم ہیں۔
- اگر ہمارے پاس زیادہ وقت نہیں ہے تو، ہم پہلے سے تیار شدہ اسٹاک خرید سکتے ہیں اور 4 سے 6 مراحل سے بچ سکتے ہیں۔ بس ہمیں گوشت کو تیل میں پکانا ہوگا۔
- ایک اور طریقہ اگر ہمارے پاس زیادہ وقت نہ ہو اور ہم تندور سے بچنا چاہتے ہیں: ہم اپنے برتن میں کپڑا ڈال کر اسے ٹوپے سے ڈھانپ سکتے ہیں، یہ سٹیم کا اثر پیدا کرے گا۔ اسے کم درجہ حرارت پر تقریباً 10 منٹ تک پکائیں۔



قابلی بلو یکی از غذاهای معروف و پربهر طرف دار.

افغانستانی هست

که بین مردم افغانستان و کشورهای دیگر جایابی

خاصی دارد.

مواد مورد نیاز عبارت از... برنج، گوشت گوسفندی، پیاز،

کشمش، پیاز، ادویه برابنی، ادویه غده و غیره...

طریقه پختن... اول پیاز را با روغن قشک سرخ میکنیم

بعد گوشت را اضافه میکنیم و خوب سرخ میکنیم و بعد از آن

هونج و کشمش را با هم در ظرف جدا سرخ میکنیم و

و برنج را داخل ظرف گوشت اضافه میکنیم به مقدار کافی آب

اضافه میکنیم و میگذاریم که آب خود را بگیرد و دم بکشد و بعد از آن

کشمش هونج و بقیه مواد را اضافه میکنیم و هم میزنیم و روی شعله ملایم

قرار میدهیم و میگذاریم دم بکشد...

# میری ترکیب کے پیچھے کی کہانی: صومالیہ

"کنجیرو ہماری روایت ہے۔ ہم اسے ہر روز ناشتے میں کھاتے ہیں، اور صومالیہ کا ہر گھر صبح اسے کھاتا ہے۔ اگر آپ اسے کھائیں گے تو آپ کا دن اچھا گزرے گا۔ ہم کینجیرو سوگو کے ساتھ کھاتے ہیں۔ بعض اوقات، جب ہم سوگو بنانے میں سستی محسوس کرتے ہیں، تو ہم چینی، شہد اور چائے ڈال کر کینجیرو کھاتے ہیں۔ میں نے کینجیرو پکانا اپنی ماں سے سیکھا، میری ماں نے اپنی دادی سے سیکھا۔ نسخہ نسلوں سے گزرتا ہے۔ تو، میں اسے اپنے بچوں کو دے دوں گا۔"

اب، جب میں کینجیرو تیار کر رہا ہوں، میرے پاس اس کے بارے میں یادیں ہیں کیونکہ میں اپنے ملک کا نہیں ہوں، اور کینجیرو کو پکانے کے لیے اجزاء حاصل کرنا آسان نہیں ہے۔ بچپن میں، میں ہر صبح کینجیرو پکاتا تھا، جبکہ اب میں ناشتہ چھوڑتا ہوں اور صرف دوپہر کا کھانا کھاتا ہوں کیونکہ مجھے کینجیرو چاہیے اور میرے پاس نہیں ہے۔

میں اسے اپنے اور اپنے بھائیوں کے لیے صبح پکاتی تھی، کیونکہ میں سب سے بوڑھا ہوں اور میری والدہ کام پر جلدی نکل جاتی تھیں۔ ناشتے کے بعد میں اپنے بھائیوں کو ان کے اسکول لے جاتا اور پھر اپنے پاس چلا جاتا۔ میں دوپہر کا کھانا بھی پکاتا تھا، جب میں اسکول سے واپس آتا تھا، رات کے کھانے کے لیے میری والدہ ہمارے لیے کھانا لے جاتی تھیں۔ یہ کوئی خاص کھانا نہیں تھا، خاص کھانا کینجیرو ہے، صبح کا۔

## Canjeero with suugo

### اجزاء

- 500 گرام آٹا
- 3 انڈے
- آدھا لیٹر دودھ
- نمک
- شکر
- پانی (آٹا نرم کرنے کے لیے ضرورت کے مطابق)
- فوری خمیر (1 پیکٹ)
- سورج مکھی کا تیل

### طریقہ کار

- ایک پیالے میں آدھا کلو آٹا ڈالیں۔
- تین انڈے توڑ دیں۔
- آدھا لیٹر دودھ ڈالیں۔
- ایک مٹھی بھر نمک اور ایک چینی شامل کریں۔
- اپنے ہاتھوں سے مکس کریں۔
- ضرورت کے مطابق آٹا مزید نرم کرنے کے لیے پانی ڈالیں۔

- آٹا ہاتھ سے کام کریں۔ سب سے پہلے چٹکی بھری حرکات کا استعمال کریں، پھر اسے لچکدار بنانے کے لیے پیالے کے خلاف زور سے ماریں۔
- پانی میں تحلیل شدہ فوری خمیر کا ایک تھیلا شامل کریں۔
- پیالے کو پلاسٹک کے تھیلے سے ڈھانپیں اور تندور میں 30-40 منٹ کے لیے اٹھنے دیں۔
- ایک کڑاہی کو چکنائی کریں اور اسے آگ پر ویلڈ کریں۔
- اپنے ہاتھوں سے آٹا دوبارہ مکس کریں۔
- آٹا ہموار بنانے کے لیے پانی ڈالیں۔
- کٹی ہوئی بوتل کے منہ سے، ایک ماپنے والا کپ بنائیں جس کے ساتھ مکسچر کو پین میں ڈالیں اور اسے سرپل حرکت میں گزاریں اور ڈھکن سے ڈھانپ دیں۔
- صرف ایک طرف پکائیں۔



## Suugo

### اجزاء

- 2 آلو
- 400 گرام چکن (بڈیوں کے ساتھ)
- 2 پیاز
- 2 کالی مرچ
- آدھا لیموں
- لہسن
- زیتون کا تیل
- ٹماٹر کی چٹنی کی 1 اینٹ
- نمک
- کالی مرچ
- پیپرکا
- دھنیا

### طریقہ کار

- آلو کو چھیل کر بہتے ہوئے پانی کے نیچے ایک کولنڈر میں دھو لیں۔
- آلو کو لمبی پتلی پٹیوں میں کاٹ لیں۔
- چکن کو بڈیوں کے ساتھ چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر دھو لیں۔ بڈیاں شورے میں ذائقہ ڈالتی ہیں۔

- پیاز کو بڑے گول ٹکڑوں میں اور لہسن کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- زیتون کے تیل کی کافی مقدار کے ساتھ ایک برتن کو گرم کریں، اسے پورے نیچے کا احاطہ کرنا چاہئے۔
- جب تیل گرم ہو جائے تو پیاز کو تیز آنچ پر بھونیں۔ ایک رُککن کے ساتھ ڈھانپیں۔
- سٹر فرائی میں چکن شامل کریں۔
- 20 منٹ کے بعد ٹماٹر کی چٹنی اور آلو ڈال دیں۔ ضرورت کے مطابق نمک اور کالی مرچ کو ایڈجسٹ کریں۔
- دل کو 30-40 منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔
- ایک چمچ کالی مرچ، پیپرکا اور دھنیا ڈالیں۔
- اس کے بعد لہسن ڈال دیں۔
- کبھی کبھار بلائیں۔
- ٹھنڈے کٹے ہوئے پیاز اور کالی مرچ ڈالیں۔
- آدھا لیمون نچوڑ لیں۔





# میری ترکیب کے پیچھے کی کہانی: لٹویا

"یہ نسخہ میری دادی کی باورچی کتابوں میں سے ایک میں شائع ہوا تھا، جو 1910 میں ریگا، لٹویا میں شائع ہوا تھا، جس میں صدیوں پرانی روایتی ترکیبیں اور اس وقت کی جدید ترکیبیں شامل تھیں۔ اس کتاب کو تقریباً 2000 ترکیبوں پر مشتمل ہونے پر 4 تمغے ملے تھے جن کا پیشہ ور باورچیوں نے استعمال کیا تھا۔ اس وقت، میری دادی کی طرح۔ میں اپنی زندگی کے ابتدائی چند سال اس کے ساتھ پلا بڑھا، لیکن وہ اس وقت فوت ہو گئیں جب میں کافی چھوٹا تھا، اس لیے مجھے اس کی کچھ پسند ہے، لیکن اس کی بہت زیادہ یادیں نہیں ہیں۔ حال ہی میں، میری بہنیں اور میں اس کی زندگی کے ساتھ کچھ طریقوں سے دوبارہ جڑ رہا ہوں، اس کی بہت سی ترکیبوں کو تلاش کر رہا ہوں اور پکا رہا ہوں، اور یہ ہمارے لیے ہمیشہ ایک خاص وقت ہوتا ہے اور ہمارے روایتی کہانوں کی تلاش کا وقت ہوتا ہے۔"

## Pepper cakes

### اجزاء

- خمیر 25 گرام
- سوڈا 40 گرام
- چینی - 1 گلاس
- مکمل آٹا - تقریباً 1 کلو
- گڑ - 1 گلاس
- کریم (زیادہ چکنائی) - 270 گرام
- مکھن - ¼ گلاس
- مضبوط الکحل - تقریباً ½ گلاس
- جام (بلیو بیری، سیب، یا بیر) - ½ - 1 گلاس
- دھنیا - 1 چائے کا چمچ
- لونگ - 1.5 کھانے کے چمچ
- دار چینی - 1 کھانے کا چمچ (اختیاری)
- کالی مرچ - 1 چائے کا چمچ (اختیاری)

### طریقہ کار

- چینی اور گڑ کو ابال کر مکھن ڈال دیں۔
- 3-4 کپ آٹے میں بیکنگ سوڈا، مصالحہ ڈالیں اور الکحل اور کریم میں مکس کریں، پھر خمیر کو نیم گرم پانی میں پگھلا کر آٹے میں بلائیں۔ آٹا اس وقت تک کام کریں جب تک کہ یہ ہموار نہ ہو جائے۔ اگر ضروری ہو تو، مزید آٹا شامل کریں جب تک کہ آٹے کی ساخت ہموار اور گاڑھی نہ ہو۔
- ایک ڈھکی ہوئی، گرم جگہ پر چھوڑ دیں تاکہ خمیر کو فعال ہو سکے (تقریباً 2-3 گھنٹے)۔ جب تیار ہو جائے تو کام کی سطح پر آٹا لگائیں اور آٹے کو رولنگ پن کے ساتھ تقریباً 0.5-1 سینٹی میٹر موٹائی میں رول کریں۔ ایک وسیع گلاس کا استعمال کرتے ہوئے آٹے سے حلقوں کو کاٹ دیں۔

- بیکنگ ٹرے پر بیکنگ پیپر رکھیں اور کٹے ہوئے سرکلر شیپ کو بیکنگ پیپر پر رکھیں۔
- ہر دائرے کے وسط میں تقریباً 1 چائے کا چمچ جام ڈالیں۔ پیسٹری برش کا استعمال کرتے ہوئے، کوکی کے دائرے (جام کے ارد گرد) کے ارد گرد پانی کی ایک بہت ہی پتلی تہہ کو برش کریں اور اوپر آٹے کا ایک اور دائرہ رکھیں، آٹے کے دائرے کے کونوں کو بہت آہستہ سے دبائیں تاکہ آٹے کے دو ٹکڑوں کے درمیان ایک اچھا رشتہ بن جائے۔
- کوکیز کو 200 ڈگری سینٹی گریڈ پر تقریباً 15 منٹ یا جب تک وہ مکمل نہ ہو جائیں - آپ کے اوون پر منحصر ہے۔



ایک ساتھ کھانا ایک ایسی جگہ بناتا ہے  
جہاں لوگ آرام کر سکتے ہیں، بات کر  
سکتے ہیں اور اپنے خیالات اور  
احساسات کا زیادہ کھل کر اظہار کر  
سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، مشترکہ پاک  
تجربات میموری میں رہتے ہیں۔

کسی خاص کھانے سے لطف اندوز ہونے،  
نئے ذائقوں کی تلاش یا اہم مواقع منانے  
کے لمحات وہ یادیں بن جاتے ہیں جو  
وقت کے ساتھ ساتھ لوگوں کو ایک  
دوسرے سے جوڑتے ہیں۔

# میری ترکیبوں کے پیچھے کی کہانی: اٹلی

"میری دادی کی ہنسی اور کافی کی مہک: میں اس طرح اٹھاتا ہوں، تقریباً 5:30 بجے، اکتوبر کے آخر میں اٹلی کے ابروزو کے ایک چھوٹے سے قصبے میں۔ میں جانتا ہوں کہ مجھے جلدی سے کھڑا ہونا ہے کیونکہ وقت ضائع نہیں کیا جا سکتا: سورج کی روشنی کا ہر لمحہ زیتون کی کٹائی کے لیے مفید ہے۔ ہر کوئی اس خاندانی روایت میں مدد کے لیے وہاں جمع ہوتا ہے جو ہمیں اگلے اکتوبر تک پورے سال کے لیے تیل فراہم کرے گی۔ جال بچھائے گئے ہیں، ہر ایک کے پاس اپنا ریک ہے: درختوں پر حملہ شروع ہو سکتا ہے۔ ہم صبح بہت جلدی شروع کرتے ہیں، اس لیے تقریباً 10:30 بجے، ہم پہلے ہی بھوکے ہوتے ہیں۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب ہمارے پاس کھیت میں سب ایک ساتھ کھانے کے لیے وقفہ ہوتا ہے: ہم گندگی پر بیٹھتے ہیں اور مقامی روٹی اور pipindunə e ovə - کالی مرچ اور انڈے سے بنے اپنے سینڈوچ کو نکالتے ہیں۔ یہ ایک مضبوط کھانا ہے جو ہمیں جاری رکھنے کے لیے توانائی فراہم کرے گا۔ ایک بار جب ہم کھانا ختم کرتے ہیں، اور لکڑی کی بوتل سے پانی پینے کے بعد، ہم دوبارہ کام کرنے لگتے ہیں۔ کام مشکل ہونے کے باوجود وقت تیزی سے گزرتا ہے کیونکہ ہم لطیفے بناتے اور کہانیاں سناتے ہیں۔ جب سورج غروب ہونے لگتا ہے اور درجہ حرارت ڈوبنے لگتا ہے، شام 4:30 بجے کے قریب، گھر واپس جانے کا وقت ہوتا ہے۔ کھیت میں 10 گھنٹے کام کرنے کے بعد بھوک بڑی لگتی ہے۔ ہمیں اس وجہ سے گرم اور توانائی بخش کھانے کی ضرورت ہے۔ یہ وقت ہے pallottə cacə e اور ovə، پنیر کی گیندوں کو پیکورینو اور انڈوں کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے اور پھر اسے پیاز اور ٹماٹر کی چٹنی میں ڈبویا جاتا ہے۔ کھانے کے بعد، ہم چمنی کے ارد گرد تاش کھیلتے، کہانیاں سناتے اور ہنستے ہوئے، پیٹ کے باضمے کا کام کرنے کے انتظار میں وقت گزارتے ہیں۔"

## Pipindunə e ovə

### اجزاء تیل

- نمک حسب ذائقہ
- آدھا پیاز
- 500 گرام کالی مرچ (سرخ، پیلی اور سبز)
- 4 انڈے

### طریقہ کار

- ایک پین میں تیل ڈال کر گرم ہونے دیں۔
- پیاز شامل کریں اور سنہری بھوری ہونے تک انتظار کریں۔
- کالی مرچ، ایک چٹکی بھر نمک شامل کریں، ایک ڈھکن ڈالیں اور جب تک وہ نرم نہ ہو جائیں انتظار کریں۔ وقتاً فوقتاً بلانا مت بھولنا!
- تقریباً 15/20 منٹ کے بعد، آپ انڈے شامل کر سکتے ہیں اور انہیں کالی مرچ کے ساتھ مل کر بھون سکتے ہیں۔



## Pallotta cacà e ovà

### 4 افراد کے لیے اجزاء

پنیر بالز کے لیے اجزاء:

- پنیر بالز کے لیے اجزاء:
- پسی ہوئی پیکورینو پنیر، 400 گرام
- پسا ہوا پریمیگیانو پنیر، 100 گرام
- 4 انڈے
- تازہ اجمودا
- تلنے کے لیے تیل

چٹنی کے لیے اجزاء:

- ٹماٹر کی چٹنی 500 ملی لیٹر
- تیل
- 1 پیاز
- نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ

### طریقہ کار

- چٹنی کے ساتھ شروع کریں: ایک برتن میں تیل ڈالیں اور اسے گرم ہونے دیں۔
- پیاز کو پٹیوں میں کاٹ کر ڈالیں اور جب وہ سنہری ہو جائیں تو ٹماٹر کی چٹنی ڈال دیں۔
- ہلکی آنچ پر ڈھکن لگا کر پکنے دیں۔
- اب میٹ بالز: ایک پیالے میں دونوں پنیر ڈال کر مکس کریں۔
- ایک وقت میں ایک انڈے شامل کریں اور اسے پنیر کے ساتھ ملائیں: نتیجہ زیادہ گھنا نہیں ہونا چاہئے، کافی نرم مرکب جو آپ کو اپنے ہاتھوں سے اس کی شکل دینے کی اجازت دیتا ہے اور جو آپ نے اسے دیا ہے اسی شکل میں رہتا ہے۔
- اپنے ہاتھوں سے اپنی مٹھی کے آدھے سائز کی چیز بالز بنائیں۔
- ایک پین میں تیل تلنے کے لیے رکھیں: جب یہ تیار ہو جائے تو اس میں چیز بالز ڈبو دیں۔
- جب تمام چیز بالز فرائی ہو جائیں تو انہیں ٹماٹر کی چٹنی میں ڈبو کر کچھ منٹ کے لیے وہاں چھوڑ دیں۔

### ٹپ

اگر مرکب کافی گاڑھا نہیں ہے تو، آپ آٹے یا روٹی کے ٹکڑوں کی بہت کم مقدار شامل کر سکتے ہیں۔



## Sagne e faciule

### اجزاء

ساگن کے لیے اجزاء:

- 200 گرام آٹا
- 1 کپ پانی
- نمک

چٹنی کے لیے اجزاء:

- 200 گرام اہلی بوئی گردے کی پھلیاں
- آدھی گاجر
- آدھا پیاز
- آدھی اجوائن
- تیل
- ٹماٹر کی چٹنی
- نمک

### طریقہ کار

- سب سے پہلے چٹنی تیار کریں: ایک پین میں تیل ڈال کر گرم ہونے دیں۔
- چھوٹے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی سبزیاں شامل کریں اور چند منٹ انتظار کریں۔
- ٹماٹر کی چٹنی اور پھلیاں ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھکن لگا کر پکنے دیں۔
- اب، ساگن! پانی کے کپ میں تھوڑا سا نمک ڈالیں اور آٹے کو اپنی میز پر آتش فشاں کی شکل میں رکھ دیں۔
- درمیان میں ایک سوراخ کریں اور آہستہ آہستہ نمکین پانی ڈالنا شروع کریں۔ آپ کو تھوڑا سا پانی ڈالنا چاہئے اور اسے آٹے میں شامل کرنا شروع کرنا چاہئے۔
- اس عمل کو اس وقت تک دہرائیں جب تک کہ آپ کا آٹا نرم اور نم نہ ہو۔
- اپنے مرکب کو چار ٹکڑوں میں تقسیم کریں اور ایک کو رولنگ پن سے چپٹا کرنا شروع کریں۔
- ایک بار جب یہ تقریباً 3 ملی میٹر اونچا ہو جائے تو آٹے کو پٹیوں میں کاٹ لیں اور پھر چھوٹے مستطیلوں میں کاٹ لیں: یہ ساگن ہیں۔
- اپنے تمام آٹے کے ساتھ عمل کو دہرائیں۔
- ساگن کو ابلتے ہوئے نمکین پانی میں پکائیں۔
- ایک بار جب وہ پک جائیں تو انہیں ٹماٹر کی چٹنی میں ڈبو کر سرو کریں!

### ٹپ

آٹے کے لیے ضروری پانی آٹے کے حساب سے بدلتا ہے۔ کوئی صحیح رقم نہیں ہے، بس اسے دیکھیں اور چیک کریں! ساگن چند منٹوں میں پک جائے گا، ہوشیار رہیں!



# The Story Behind my Recipe: Rusia

"روسی گھرانوں میں، یہ روایتی پکوان ایک پیاری روایت ہے جو خاندانوں کو اکٹھا کرتی ہے۔ نسلیں اسے تیار کرنے کے لیے جمع ہوتی ہیں، کہانیاں بانٹتی ہیں اور صدیوں سے گزرے ہوئے گانے گاتی ہیں۔ جب اجزاء کو احتیاط سے ملایا جاتا ہے، تو ہنسی باورچی خانے کو بھر دیتی ہے، اس کے ساتھ گھل مل جاتی ہے۔ ابلتے ہوئے ذائقوں کی مہک۔ یہ صرف کھانے سے بڑھ کر ہے، یہ ورثے اور دوستی کا جشن ہے۔ ہر قدم اہمیت رکھتا ہے کیونکہ ہاتھ ایک پکوان کا شاہکار تخلیق کرنے کے لیے کنسرٹ میں کام کرتے ہیں۔ یادیں ہر ٹکڑے میں بنی ہوئی ہیں، محبت اور روایت کا ایک موزیک بناتی ہیں۔ اور جیسا کہ آخر میں کھانا پیش کیا جاتا ہے، یہ صرف میز پر کھانا نہیں ہے؛ یہ ان بندھنوں کا ثبوت ہے جو ہم سب کو متحد کرتے ہیں۔"

## روسی پیلیمینی۔

### اجزاء

آٹے کے لیے:

- آٹا 700 گرام
- انڈے 2
- پانی 260 ملی لیٹر
- نمک

بھرنے کے لیے:

- گائے کا گوشت اور سور کا بنا ہوا گوشت کا مرکب 550 گرام
- پیاز 2
- نمک
- کالی مرچ
- شکر
- پانی 90 ملی لیٹر

### طریقہ کار

- انڈوں کو پھینٹ کر نیم گرم پانی اور نمک کے ساتھ ملائیں۔ آہستہ آہستہ اس مکسچر کو آٹے میں ڈالیں جب تک کہ کافی سخت آٹا نہ بن جائے۔ اسے ایک گھنٹہ آرام کرنے دیں۔
- آٹے کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اسے رولنگ پن سے چھوٹے، گول دائروں میں چپٹا کریں۔ ایک چمچ بھرنے کو بیچ میں رکھیں اور کناروں کو ایک ساتھ جوڑ دیں تاکہ انہیں اچھی طرح سے بند کر دیا جائے۔
- فلنگ کی تیاری شروع کریں: پیاز کو باریک کاٹ لیں، ان کو کیما بنایا ہوا گوشت کے ساتھ ملائیں، نمک، کالی مرچ، تھوڑی سی چینی اور ایک چھوٹا گلاس شراب اور پانی ڈالیں۔ اچھی طرح مکس کریں جب تک کہ مرکب یکساں نہ ہو۔
- پانی کے ایک برتن کو ابالیں، تھوڑا سا نمک ڈالیں۔
- ایک بار پانی ابلنے کے بعد، جمع شدہ پیلیمینی شامل کریں، چپکنے سے بچنے کے لئے آہستہ سے بلائیں، اور 10 منٹ تک پکائیں۔
- پیلیمینی کو کٹے ہوئے چمچ سے بٹائیں اور مختلف ساس، دہی یا مکھن کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔



Το αγαπημένο μου φαγητό που μου θυμίζει αρμύρα τις ρίζες μου είναι οι τηγανιτές της διαγιάς μου! Με μπύρα τυρί και λίγο λάχανο και πάνω στο γάλα.

### Συνταγή:

- Ανακατεύουμε σε ένα μεγάλο μπολ το αλεύρι με το νερό, μέχρι να γίνει σπαστός (χωρίς να πέσει αμέσως το υλικό από την κουτάλα) Ανακατεύουμε με κουτάλο ή παρόμοιο μέγεθος. Στη συνέχεια προσθέτουμε το τυρί αφού το θρυγατίσουμε προσεκτικά, χρειαζόμαστε και μεγάλα κομμάτια εκτός από τα μικρά. Ρίχνουμε και το αλάτι και υπάρχει κι ένα μικτό κούμα κουτάλι ούζο.

ΝΑΙ ΟΥΖΟ. Επίσης, μπορείς να προσθέσεις μια κουταλιά λάδι ή και λίγο μαγιό για να είναι πιο... φουσκωτό!

### ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό αλεύρι
- νερό όσο χρειαζόμαστε
- 300 gr τυρί (κουτάλι)

- μια κουτάλι ούζο και προαιρετικά:
- μαγιό
- μια κουτάλι 1.5

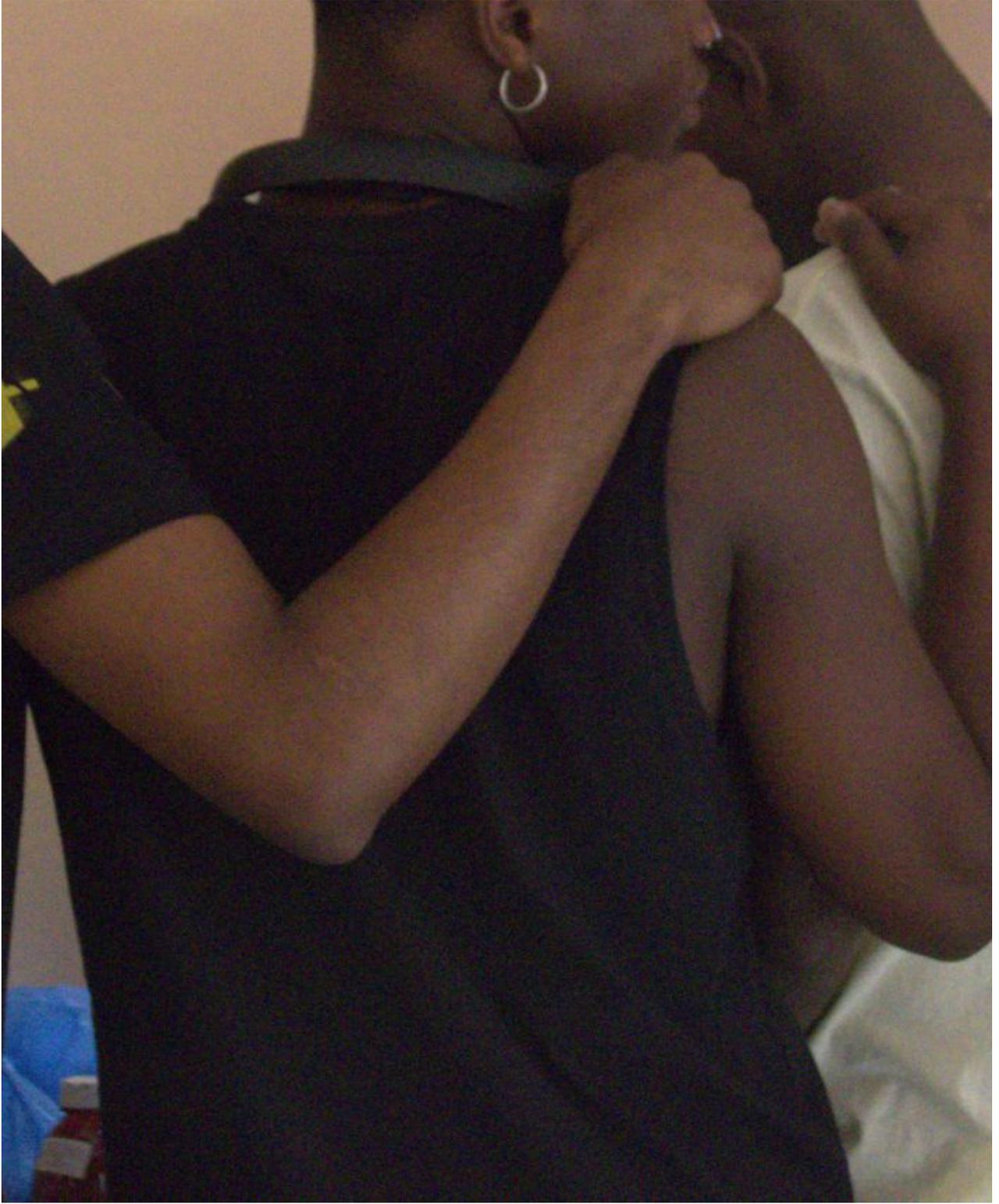
Μηρίαιμ Περχαμιώτικη  
(ΠΕΡΓΑΜΟΣ)

Ποζω καταχωρητός μου συλλογούμε  
να μαχηθώμε τα ψαγίτα της  
"παρτίδας". Είναι παρτίδα, κορο-  
κυδακιά στο ψούρνο δάδα η δια-  
φορά ανά σε βόρουμε ρυζι. Είναι  
δηλ. και υόουμα και με δίνας  
με να ριζες μου. Η προοραμα μου  
το φημάδε είναι μαμά μου, η μα-  
μά μου σε μένα και εγώ σε  
κόρη μου. Είναι ψαγίτα κρουών  
δρα Μικρά Ασία.

# نوٹس







اس اشاعت کی تیاری کے لیے یورپی کمیشن کی حمایت مواد کی توثیق نہیں کرتی، جو صرف مصنفین کے خیالات کی عکاسی کرتی ہے، اور کمیشن کو اس میں موجود معلومات کے کسی بھی استعمال کے لیے ذمہ دار نہیں ٹھہرایا جا سکتا۔

