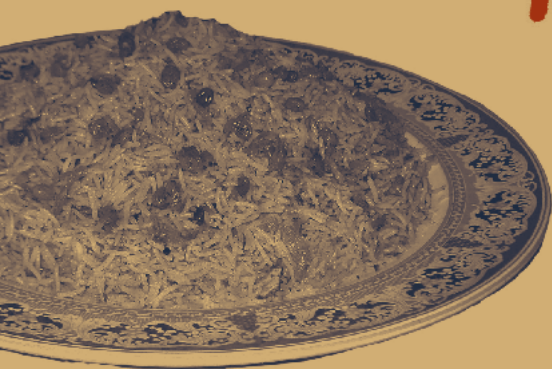




**KEDVENC
RECEPTEINK
OUR FAVOURITE
RECIPES**



NYITOTT ABLAKOK DÉLUTÁNJA
OPEN WINDOWS AFTERNOON



HUNGARIAN
HELSINKI
COMMITTEE

Magyar Helsinki Bizottság / Hungarian Helsinki Committee

Társadalmi Részvétel Tanfolyam résztvevői /
Participants of the Social Participation Course

Fordítás és szerkesztés / Translation and editing:

Csikós-Nagy Lili (Fiatal Hangok a Hangtalanokért,
Magyar Helsinki Bizottság / Young Voices for the Voiceless,
Hungarian Helsinki Committee) **és Somogyvári Zoltán**

Design: **Jekli Ágnes, Mendlik Bálint - Moiré Kollektív**

Fotók / Photos: **Eichner Hanna - Moiré Kollektív**

RECEPTEK RECIPES

ADEL
4 Maqluba

ANNA
8 Draniki

ANDREJ
12 Borsls
Borsht

16 ATRIN
Gheymeh

BASBIBI
20 Kabuli Pulao

DIMA
24 Vareniki

GERMAN
28 Pelmenyi

IGOR
32 Turo's
palacsinta
Pancakes with
cottage cheese

ZAHRA
36 Ashak



“

I'm working on clean environment and tell others to take care about our nature. Recipes, in a literal sense, cannot break down physical walls. However, recipes can "break down walls" in a metaphorical sense by fostering connections, understanding, and shared experiences among people. Here's how: 1) Cultural Exchange: Trying recipes from different cultures can help people appreciate and understand diverse traditions and histories, breaking down cultural barriers. 2) Family Bonds: Cooking together can strengthen family bonds and create cherished memories, breaking down generational or relational walls. 3) Community Building: Sharing homemade food with neighbors or participating in community potlucks can build a sense of community, breaking down social isolation. 4) Learning and Growth: Experimenting with new recipes can encourage personal growth and learning, breaking down personal fears or insecurities in the kitchen. In these ways, cooking and sharing recipes can metaphorically break down walls between people, communities, and within oneself.”

“A tiszta környezetért dolgozom, és azt mondom másoknak is, hogy vigyázzanak a természetünkre. A receptek a szó szoros értelmében nem bontanak le fizikai falakat, de metaforikusan „ledönthetnek falakat” úgy, hogy erősítik az emberek közötti kapcsolatokat, a megértést, és közös élményeket teremtenek. Íme, hogyan: 1) Kulturális csere: Különböző kultúrák receptjeinek kipróbálása segíthet, hogy értékeljük és megértsük a különböző hagyományokat és történelmeket. Ezzel lebontják a kulturális korlátokat. 2) Családi kapcsolatok: A közös főzés erősítheti a családi kapcsolatokat, és értékes emlékeket teremthet. Ezzel lebontja a generációk közötti vagy a kapcsolati falakat. 3) Közösségépítés: A házi készítésű ételek megosztása a szomszédokkal vagy közösségi összejöveteleken az összetartozás érzését építheti, és ezzel lebontja a társadalmi elszigetelődést. 4) Tanulás és fejlődés: A személyes fejlődést és tanulást ösztönzi a kísérletezés új receptekkel. Ez a személyes félelmeket, bizonytalanságokat bonthatja le a konyhában. Tehát a főzés és a receptek megosztása emberek között, közösségekben és önmagunkban is metaforikus falakat bonthat le.”

”

Maglubaz

HOZZÁVALÓK

- * víz
- * paradicsom
- * sült padlizsán
- * darált marhahús-keverék (darált marhahús, hagyma, vegyesfűszer, paradicsom paszta, só és fekete bors)

Basmati rizs

- * 7-fűszer keverék
- * vaj
- * só, bors
- *
- *

ELKÉSZÍTÉS

1. Egy edényben rendezzük el úgy az előre megsütött padlizsánszeleteket, hogy azok fedjék egymást, és az edény széléről is lelógjanak. Ügyeljünk arra, hogy az edény alja is be legyen terítve. Tegyük a rizst, a vajat és a fűszereket egy tálba, majd alaposan keverjük ezeket össze. Ezután egy nagy fazék vagy öntöttvas edény alját béleljük ki sütőpapírral. A paradicsomokat vágjuk karikákra, ezeket a paradicsomszeleteket is helyezzük az edénybe, majd az előre megsütött darált húst is adjuk hozzá.
2. Ehhez adjuk hozzá a rizskeveréket, amihez öntsünk forró folyadékot (ez lehet víz vagy alaplé is), majd hajtogassuk a lelógó padlizsánokat az edény tetejére úgy, hogy azok elfedjék az étel tetejét. 200 Celsius-fokra előmelegített sütőben süssük az ételt addig, amíg a rizs meg nem fő rendesen.
3. A tálalás előtt hagyjuk 15 percig hűlni, majd fordítsuk meg (fejfel lefelé) az edényünket, és az edényt óvatosan emeljük fel az ételről.
4. Ha úgy tűnik, hogy a rizs legfelső rétege nem főtt meg eléggé, öntsünk a tetejére egy kevés vizet (¼ bögrényit), fedjük le, és süssük még 10 percig. 10 perc elteltével újra ellenőrizhetjük a rizst.
5. Ha a rizst ízetlennek érezzük, akkor oldjunk fel egy kis sót, borsot és egy csipetnyit a 7-fűszerkeverékből ¼ bögre vízben. Ezt adjuk hozzá a rizshez, amit utána süssünk tovább.

INGREDIENTS

- * water
- * tomato
- * fried eggplant
- * ground beef mixture (ground beef, onion, allspice, tomato paste, salt&pepper)

basmati rice

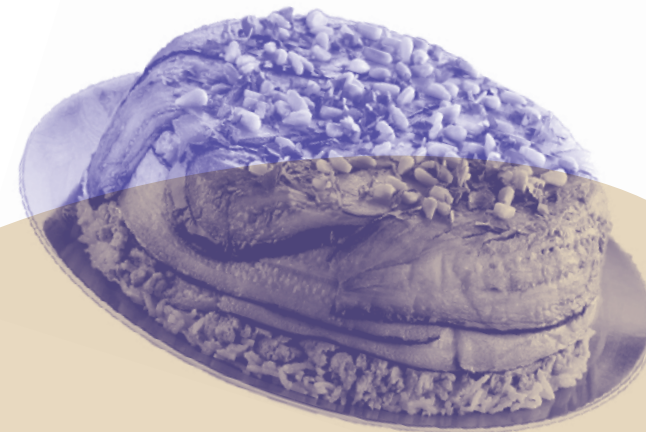
7-spice blend

- * butter
- * salt&pepper

- *
- *

PREPARATION

1. Arrange the eggplants slices so that they are overlapping and hanging on the sides of the dish. Make sure to cover the bottom of the pot as well. Add the rice, the butter and spices into a bowl and mix them well. Line the bottom and sides of a large pot or Dutch oven with parchment paper.
2. Place the tomato slices in the bottom of the dish, then top that with the browned ground meat.
3. Add the rice mixture, pour boiling cooking liquid (water or broth), then fold the hanging eggplant slices over the top of the pot to close.
4. Bake the rice dish in a 200 Celsius preheated oven until the rice is fully cooked. Let it cool down for 15 minutes before you serve the dish, and then carefully flip over the dish and lift it up slowly.
5. If the top layer of your rice does not seem to be fully cooked, splash the top with some water (¼ cup), cover it and continue baking for another 10 minutes, after which you can check again.
6. If the rice tastes a bit bland, dissolve some salt, black pepper and a dash of the 7-spice mix in ¼ cup of hot water, add it to the pot, cover the dish and continue baking.





“

„Anna vagyok Ukrajnából. 18 éves és egyetemista vagyok. Nemcsak a tanulmányaimnak és a hobbijaimnak szentelem magam, hanem annak is, hogy másokon segítsek, és remélhetőleg pozitív hatást gyakoroljak a közösségemre. A tanfolyam során a menekültek és bevándorlók problémájával foglalkoztam. Ez azért fontos számomra, mert én magam is szembesülök ilyen problémákkal, és szeretnék segíteni másoknak, hogy átvésszék azokat az új nehézségeket, amelyekkel itt, Magyarországon szembesülhetnek. Szeretném tudni, hogy ez a recept képes-e megváltoztatni az emberek hozzáállását a különböző országok nemzeti ételéhez. Ezt a receptet könnyű elkészíteni. Remélem, segít áttörni a kétségek falát, amikor valami újat próbálunk ki.”

„I am Anna from Ukraine. I am 18 years old, and I am a university student. I am dedicated not only to my studies and hobbies, but also to helping others and hopefully making a positive impact in my community. I am working on the problem of refugees and immigrants. I find it important because I face these problems myself and want to help others come through new difficulties that they might face here in Hungary. I would like to know if this recipe can change people's attitude to other national food from different countries. It is easy to make this recipe. I hope it will help break the wall of doubt in trying something new.”

”

Draniki

HOZZÁVALÓK

- * krumpli
- * 2 tojás
- * olaj
- * 2-3 evőkanál liszt
- * só, bors, egyéb fűszerek
- * a tálaláshoz tejföl vagy más mártás
- *

ELKÉSZÍTÉS

Most szeretném elmondani neked, hogyan kell elkészíteni ezt az ukrán ételt - a dranikit.

1. A fő hozzávaló természetesen a burgonya. Meg kell mosni, meghámozni, és finom reszelőn vagy konyhai robotgépben lereszelni.
2. Ezután adjunk hozzá két tojást, hogy a massa homogénebb legyen.
3. Most adjuk hozzá a lisztet, körülbelül 2-3 evőkanálnyit, de ez az állagtól függ: ne legyen túl folyékony, de ne is legyen túl sűrű. Ne feledkezzünk meg a sóról, borsról és egyéb fűszerekről, amelyeket ízlés szerint adagolhatunk.
4. A következő lépés a sütés: egy előmelegített serpenyőbe tegyünk olajat és a burgonyás masszát egy kanál segítségével. A kanállal lapítsuk ki, hogy lapos palacsintákat kapjunk. A dranikit célszerű forrón tálalni, hagyományosan tejföllel vagy tetszés szerinti mártással.
5. És kész is van! Finom, ropogós dranikit készítettél, amely el fog gyönyörködtetni téged és a családodat is. Ez egy egyszerű, de finom étel, amelyet mindig örömmel enni. Jó étvágyat hozzá!

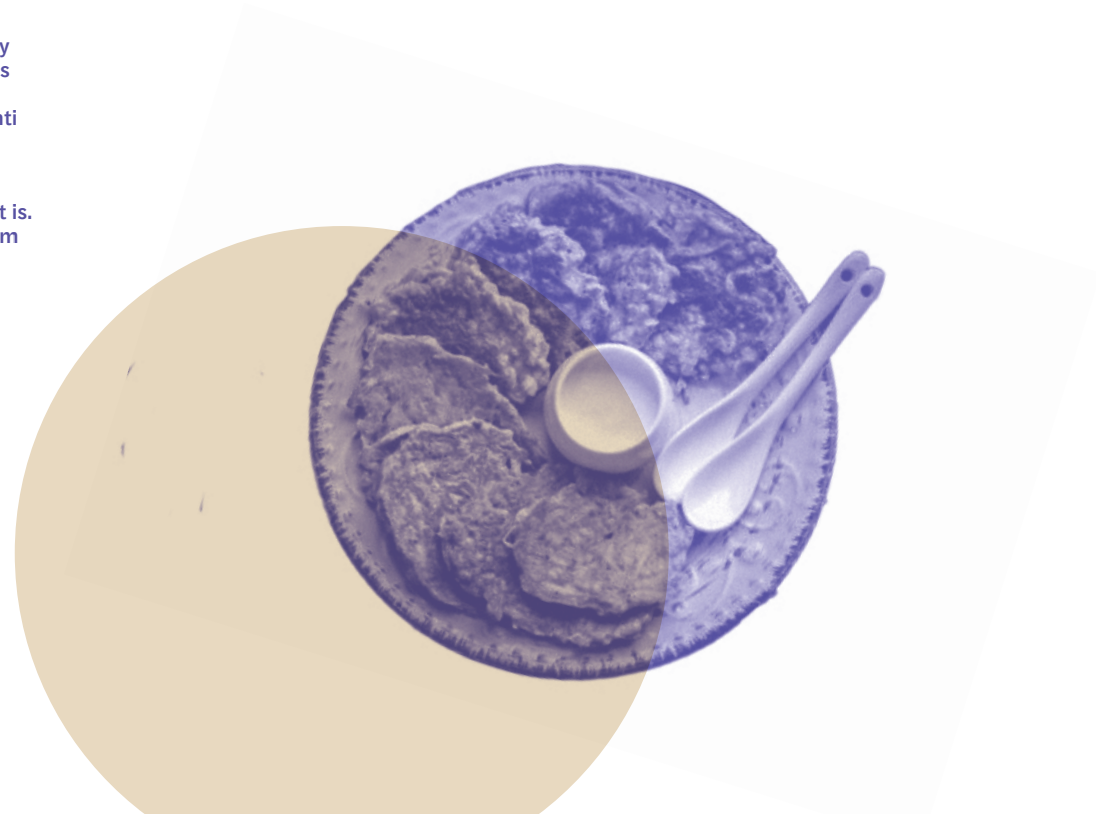
INGREDIENTS

- * potatoes
- * two eggs
- * oil
- * 2-3 tablespoons of flour
- * salt, pepper and other spices
- * sour cream for serving, or any other sauce
- *

PREPARATION

I want to tell you how to make a Ukrainian dish - draniki.

1. Potatoes are the main ingredient, of course. You need to wash, peel and grate them on a fine grater or in a food processor.
2. Then add a couple of eggs to make the mass more homogeneous.
3. Now add the flour, about 2-3 tablespoons, but it depends on the consistency. It should not be too liquidy, but not too thick either. Don't forget about salt, pepper and other spices that we add to taste.
4. The next step is frying. Place the potato mass with a spoon into a preheated frying pan with oil, and flatten with a spoon to form flat pancakes. It is advisable to serve the draniki hot, traditionally with sour cream or with a sauce of your choice.
5. And that's it! You have prepared a delicious, crispy draniki that will delight you and your family. This is a simple but delicious dish that is always a pleasure to eat. Enjoy your meal!





ANDREJ

“

„A témám a hajléktalanság. Ezzel a problémával a világ minden táján szembesülhetünk, és Magyarországon is naponta rengeteg hajléktalan emberrel lehet találkozni. Az alábbi étel egyszerre ismerős és egyedi, akárcsak mi: mindannyian hasonlóak vagyunk, de a tapasztalataink egyediek.”

“My topic is homelessness. This problem is relatable all around the world, but in Hungary you can see a large number of victims everyday. This dish is both familiar and unique, just like us: we are all similar, but have unique experiences.”

”

BORSLS

HOZZÁVALÓK

- * 250 g sertésborda
- * 500 g burgonya
- * 200 g fejes káposzta
- * 1 cékla
- * 1 répa
- * 1 hagyma
- * 200 g paradicsom paszta
- * növényi olaj
- * 1-2 babérlevél
- * só és feketebors ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS

Öntsünk 2 liter vizet egy fazékba, majd tegyük bele a sertésbordát, forraljuk fel, és lassú tűzön főzzük 30-40 percig.

Hámozzuk meg, és kockázzuk fel a burgonyát, majd adjuk hozzá az alapléhez, és hagyjuk főni 15 percig. A hagymát is pucoljuk meg, és vágjuk fel apró darabokra, majd növényi olajon pirítsuk meg, amíg aranybarnára nem sül. Hámozzuk meg a céklát és a répát, majd reszeljük le ezeket nagyobb darabokra.

A céklát, répát és a paradicsom pasztát adjuk hozzá a hagymához, és főzzük össze őket 3-4 percen keresztül. A leves befejezése: a finomra reszelt káposztát adjuk a húsleveshez, és főzzük 5 percig. A húsleveshez adjuk hozzá a pirított zöldségeket, majd a levest sóval, borssal és babérlevéllel fűszerezük ízlés szerint. Ezután még főzzük 5 percig alacsony hőfokon még 5 percig.

A levest tejjel és zöldségekkel díszítve tálaljuk.

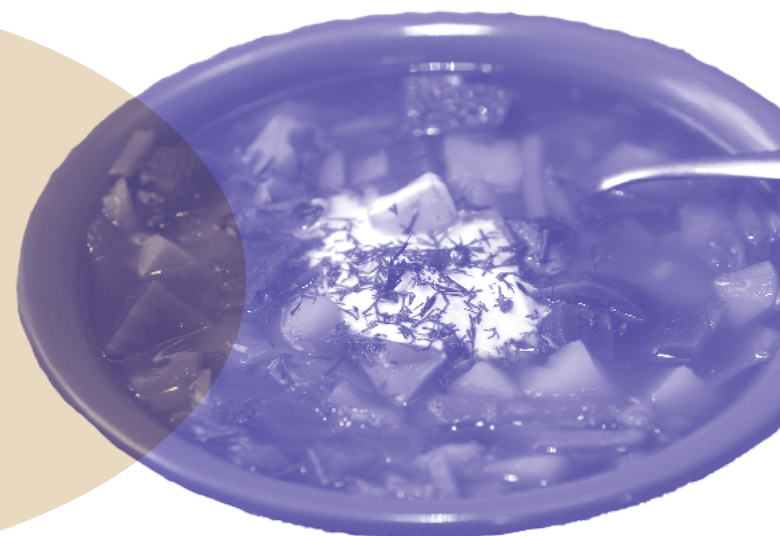
INGREDIENTS

- * 250 g pork ribs
- * 500 g potatoes
- * 200 g cabbage
- * 1 beetroot
- * 1 carrot
- * 1 onion
- * 200 g tomato paste
- * vegetable oil
- * 1-2 bay leaves
- * salt and black pepper to taste

PREPARATION

1. Pour 2 liters of water into a pot, add the ribs, bring to a boil, and simmer for 30-40 minutes. Peel and dice the potatoes into cubes. Add them to the broth and simmer for 15 minutes. Peel and finely chop the onion. Fry the onion in vegetable oil until golden brown. Peel the beetroot and the carrot, and grate them coarsely. Add the beetroot, carrot, and tomato paste to the onion and cook everything together for another 3-4 minutes. Finish the soup: Finely shred the cabbage and add it to the broth, simmer for 5 minutes. Add the fried vegetables, bay leaves, salt and pepper to taste. Simmer the soup for another 5 minutes over low heat.
2. Serve with sour cream and green herbs.

Barsht





“

“A menekültek és bevándorlók problémáin dolgozom. Bevándorlóként az engem körülvevő emberek többsége is bevándorló és menekült. Mindannyian szembesülünk nehézségekkel, hogy hogyan éljünk jó életet Magyarországon, és hogy hogyan kaphatunk segítséget a magyar társadalom részévé váláshoz. Ezért fontos számomra ez a probléma. Az ételek nagyon jól összekapcsolódnak egy ország kultúrájával. Ha megfőzöd a receptemet, akkor kaphatsz otthon egy falatot a perzsa kultúrából, és láthatod, hogy milyen értékes az. Aztán a jövőben, amikor találkozol egy perzsa emberrel, emlékezni fogsz erre a vibe-ra. Ez pedig egy lépés a fal lebontása és afelé, hogy mosolyogj egy külföldre, aki esetleg nem érzi otthon magát. Szeretném Magyarországot mindannyiunk otthonává tenni Magyarországot. Már egy kicsivel több otthonosság is elég lenne számomra.”

“I am working on the problems of refugees and immigrants. As an immigrant, most of the people surrounding me are also immigrants and refugees. We are all facing some problems with living a good life in Hungary, and with being helped to become a part of Hungarian society. This is why this problem is important to me.

Food is very much combined with a country's culture. By cooking my recipe, you will have a part of Persian culture at home, and you can see how valuable it is. Then, in the future, when you meet a Persian, you would remember the vibe, and that's a step to break down the wall, and smile to a foreigner who may not feel at home. I want to make Hungary a home for all of us, even a bit more home would be enough.”

”

Gheymeh

pörkölt rizszel és burgonya tahdiggal

HOZZÁVALÓK

- * 1 közepes méretű hagyma
- * 2 gerezd fokhagyma
- * 500 g hús kockára vágva, lehet marha- vagy bárányhús
- * 250 g sárgaborsó
- * paradicsompüré
- * 1 közepes paradicsom
- * 2 nagy burgonya
- * só, kurkuma
- * olaj
- * rizs
- * ízlés szerint feketebors, paprika, kakukkfű, fahéj

ELKÉSZÍTÉS

A pörkölt:

A sárgaborsót helyezük egy fazékba, majd öntsünk hozzá vizet, hogy nagyjából 10 cm-re lepje el. Ezt először melegítsük fel magas lángon, majd miután a víz forrni kezd, vegyük vissza a lángot közepesre. Hagyjuk a sárgaborsót 25 percig főni, és vigyázzunk, hogy a víz ne főjön el. Öntsünk annyi olajat egy serpenyőbe, hogy az egészet ellepje, majd adjunk hozzá még egy keveset. Vágjunk apróra egy hagymát és 2 gerezd fokhagymát, majd pirítsuk meg ezeket egy serpenyőben. Várjuk meg, amíg a hagyma aranybarna lesz, majd adjunk hozzá sót, kurkumát és más fűszereket tetszés szerint. Vágjuk fel a paradicsomot, majd adjuk hozzá a hagymához. Ne hagyjuk, hogy a paradicsom leve elpárologjon, hanem azonnal adjuk hozzá a felkockázott húst. Jól süssük meg a húst, amíg a színe pirosról barnára nem változik. (Megjegyzés: a hús akkor van jól megsütve, ha felvágva is hasonló barna színt látunk). Szűrjük le a sárgaborsót, majd adjuk a húshoz, és 30 másodpercig keverjük.

A hús és a sárgaborsó keverékét tegyük át egy fazékba, és öntsünk hozzá 3 csésze forró vizet. Adjunk a keverékhez 2-3 kanál paradicsompürét, és jól keverjük össze, amíg a keverék vöröses színű nem lesz. Hagyjuk a keveréket egy órán át főni közepes lángon, rajta hagyva a fedőt a fazékon. Fél óra elteltével fahéjat is adhatunk hozzá.

A rizs:

Forraljunk fel 3 bögre vizet, és sózzuk meg. Ezután öntsünk 2 bögre rizst a vízbe, és hagyjuk addig főni, amíg a rizs megpuhul. Közben vágjuk fel a krumplit vékony, kör alakú szeletekre. Ezután öntsük le a felesleges vizet a rizsről, szükség esetén szűrjük le. Öntsünk egy kis olajat egy lábasba, és tegyük a burgonyát az aljára, majd adjuk hozzá a rizst. Fedjük le a lábast, és közepes lángon hagyjuk főni 30 percig.

A sült burgonya:

Vágjuk a burgonyát hasábokra (a hagyományos sültkrumplihoz hasonlóan). Öntsünk egy kis olajat egy serpenyőbe, és tegyük bele a burgonyát, majd süssük, amíg félig aranyszínű nem lesz. Ezután adjuk hozzá a kurkumát és a sót. (A kurkumával vigyázzunk, mivel ha túl sokat használunk a burgonya keserű lesz.)

Tálalás:

Szedjük a tányérunkra rizst, majd arra pörköltet. Emellé rakjunk a sült burgonyából is, de ezeket ne keverjük össze!

A perzsák kanállal és villával esznek, ahol a kanalat európai villaként, a villát pedig európai késként használják. Minden egyes kanálon legyen egy kis rizs, egy kis pörkölt és egy fél krumpli, de a krumpli el is maradhat. Az arányok a személyes preferenciák alapján változtathatók.

A burgonya tahdig a főétkezés után fogyasztható. Mennyei ízekért öntsd a pörkölt egy részét a burgonyára.

Jó étvágyat a Gheymeh-hez!

stew with rice and potato tahdig

INGREDIENTS

- * 1 medium onion
- * 2 garlic cloves
- * 500 g of diced beef or lamb meat
- * 250 g split pea
- * tomato paste
- * 1 medium tomato
- * 2 big potatoes
- * salt, turmeric
- * oil
- * rice
- * optional: black pepper, paprika, thyme, cinnamon

PREPARATION

The stew:

Pour all of the split peas into a pot and add water until there is around 10 cm water above them. Start heating the content of the pot on high heat, and after the water starts boiling turn the temperature down to medium. Let the split pea boil for 25 minutes, but be careful that it does not dry up as some water should remain in the pot. Add oil into the pan until it covers the whole of the pan and even some extra oil remains on top. Dice 1 onion into small pieces and add it to the pan with the 2 cloves of finely chopped garlic. Wait until the onions turn golden-brown, and add salt, turmeric and other desired spices to the onion. Chop the tomato and add it to the pan. Do not let the juice of the tomato evaporate and add the sliced meat immediately. Cook the meat until it's well done, where its color has changed from red to brown. (Note: you can determine whether the meat is well done by cutting into it and checking if it's brown inside as well.) Strain the split pea and after adding it to the meat, mix them together well for 30 seconds.

Transfer the meat and split pea mixture into a pot and add 3 cups of boiling water to it. Add 2-3 spoons of tomato paste to the mixture and stir well, until you have a reddish mixture. On medium heat leave the mixture to cook for an hour with the lid on the pot. After 30 minutes, you can add cinnamon as well.

The rice:

Boil 3 cups of water and add salt. Then, add 2 cups of rice to the water and let it boil until the rice softens. Meanwhile, slice a potato into circular pieces. Then, strain the rice. Pour some oil into a pot and place the potatoes on the bottom, and then add rice on the top of it. Place the lid on the pot and leave it to cook for 30 minutes on medium heat.

The fried potatoes:

Chop potatoes into wedges (similar to fries). Pour some oil into a pan and add the potatoes, frying them until they become semi-goldish. Then, add the turmeric and salt. (Be careful with the turmeric, too much of it will make the potatoes bitter.)

Serve:

Place the desired amount of rice on your plate and add some of the stew onto the rice. Then, add some fried potatoes to the stew. Do not stir them!

Persians eat with a spoon and a fork, where they use the spoon as a European fork and the fork as a European knife. On each spoon you take, there should be some rice, some of the stew and half a potato stick, or no potato. The proportions can be changed based on personal preference.

The potato tahdig can be eaten after the main meal. You can pour some of the stew on the potato to experience heaven.

Hope you enjoy Gheymeh!

نوش جون!



BASBIBI

“

“A probléma, amivel foglalkoztam a tanfolyam során, a menekültek problémái. Azért választottam ezt, mert magam is menekült vagyok, és ismerem a helyzetüket. Ez motivál, és ismerem és megoldásokat keresek menekülteket érő helyzetekre és a problémáikra. Hiszem, hogy ha kipróbálsz más kultúrák konyháját, akkor elfogadod és jobban megismered azt a kultúrát.”

“The problem that I choose to work on is the problems of refugees. I chose this because I am also myself a refugee and I am familiar with their situation. It makes me motivated to help and find solutions for refugees' situations and problems. I believe if you try other cultures' cuisines you will accept that culture and get to know that culture better.”

”

Kabuli Pulao

HOZZÁVALÓK

- * olaj
- * hagyma
- * fokhagyma
- * bárány- vagy csirkehús
- * garam masala és kardamom por
- * só, bors, római kömény
- * basmati rizs
- * cukor
- * répa és mazsola
- * mandula és pisztácia

ELKÉSZÍTÉS

A Kabuli Pulao Afganisztán egyik legismertebb étele. Sok ember különleges alkalmakkor, ünnepekkor fogyasztja, tradicionális ételünknek tartjuk. Az étel tartalmaz jól megfőtt rizst, reszelt sárgarépat, mazsolát, pisztáciát, kardamommal és köménnyel ízesített mandulát, és a legfontosabb összetevője a hús. Általában bárányhússal készül, de csirkehúst is lehet használni.

Nagyon fontos, hogy a legjobb minőségű és legkevesébb feldolgozott basmati rizst használjuk.

Egy közepes méretű hagymát pirítsunk barnára ½ bögre olajban. Adjuk hozzá a húst (a bárányhúst), és a friss fokhagyma pasztából 2 evőkanálnyit. Addig süssük, amíg a hús színe elkezd változni. Öntsünk hozzá 4-5 bögre vizet. Adjunk hozzá 2 vagy 2,5 evőkanálnyit sót. Ezt addig főzzük, amíg a víz a felére csökken, és a hús is megpuhul. Ezután válasszuk külön a húst az alapléből. Az alaplevet addig főzzük ameddig 1,5 bögrényi alaplé marad.

Ezután vegyünk egy másik edényt. Ebben készítjük el a bárányhúst alaplével. Először karamellizáljunk 1-3 teáskanálnyit cukrot. Ehhez tegyük hozzá a garam masala porból ½ teáskanálnyit, a zöld kardamom porból ½ teáskanálnyit, a bárányhúst és ezeket alaposan keverjük össze, és hagyjuk főni.

Vegyünk elő egy új edényt. Ebben 3 evőkanálnyit olajon egy fél, apróra vágott hagymát pirítsunk barnára. Az alaplében megfőtt bárányhúst adjuk hozzá, és süssük 3-4 percig.

Ezután egy serpenyőbe öntsünk 2 teáskanálnyit olajat. Adjuk hozzá a julienne-re vágott répát, és ¼ bögre mazsolát. A mandulát és a pisztáciát megpiríthatjuk, és hozzáadhatjuk akár most vagy később is, amikor a folyamat végén összekeverjük az összes hozzávalót. Keverjük össze, és süssük/pirítsuk ízlés szerint 1-3 percig.

Egy új edénybe tegyük 600 gramm párolt rizst, ami nagyjából háromnegyedrészét van megfőve (1 teáskanál sót adjunk hozzá). Öntsünk rá egy kevés bárányhús alaplevet. Adjunk hozzá 1 teáskanálnyit a zöld kardamom porból. Rakjunk a garam masala porból 1 teáskanálnyit. Tegyük bele a bárányhúst, és adjuk hozzá a mazsolát és a répát is. Fedjük le az edényt, majd főzzük alacsony hőfokon 10-15 percig.

Ezután tálalhatjuk is. Jó étvágyat hozzá!

INGREDIENTS

- * oil
- * onion
- * garlic
- * lamb or chicken
- * garam masala and cardamom powder
- * salt, pepper, cumin
- * basmati rice
- * sugar
- * carrots and raisins
- * almond and pistachio

PREPARATION

Kabuli Pulao is one of the most famous dish of Afghanistan. Many people eat this delicious dish on special occasions, celebrations and it is considered as our traditional dish.

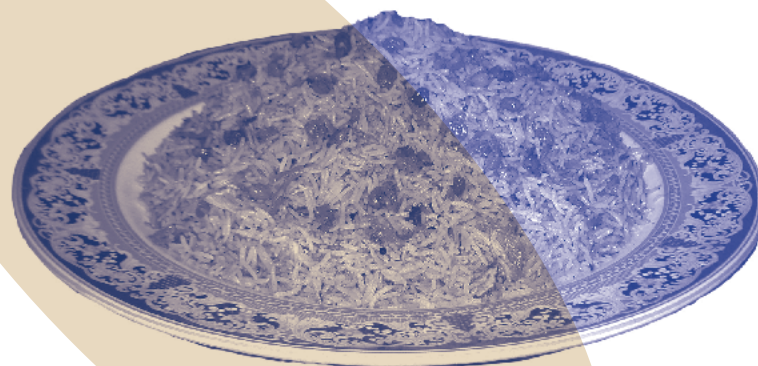
It consists of beautifully cooked rice, shredded carrots, sweet raisins, pistachio, almonds, flavoured with cardamom and cumin. The most important ingredient is meat, most of the time it's lamb but some people like to eat it with chicken as well. It is very important to buy the best and least processed Basmati rice.

Fry a medium-sized onion until brown in ½ cup of oil. Add the meat (lamb) and 2 tablespoons of the fresh garlic paste. Bake until the color of the meat starts to change. Add 4-5 cups of water. Add 2 or 2 and ½ tablespoons of salt. Cook this until the water is reduced by half and the meat is soft. Then separate the meat from the stock. Boil the stock until 1 and ½ cups of stock remain.

Then take another pot. This is where we prepare the lamb stock. First, caramelize 1-3 teaspoons of sugar. To this, add ½ teaspoon of garam masala powder, ½ teaspoon of green cardamom powder, the lamb, mix them thoroughly and let it cook.

Get a new pot. Fry half a finely chopped onion in 3 tablespoons of oil until brown. Add the lamb cooked in the stock and fry for 3-4 minutes. Then pour 2 teaspoons of oil into a pan. Add the julienned carrot and ¼ cup of raisins. The almonds and pistachios can be roasted and added either now or later when all the ingredients are mixed at the end of the process. Mix and fry/roast according to taste for 1-3 minutes.

Put 600 grams of steamed rice, which is roughly ¾ cooked (add 1 teaspoon of salt), into a new pot. Pour a little lamb stock over it. Add 1 teaspoon of green cardamom powder. Add 1 teaspoon of garam masala powder. Add the lamb and add the raisins and carrots. Cover the pot and cook on low heat for 10-15 minutes. Then you can serve it. Enjoy!





DIMA

“

“A probléma, amivel foglalkoztam a tanfolyam során, a menekültek problémái. Azért választottam ezt, mert magam is menekült vagyok, és ismerem a helyzetüket. Ez motivál, hogy segítsék és megoldásokat keressek menekülteket érő helyzetekre és a problémáikra. Hiszem, hogy ha kipróbálsz más kultúrák konyháját, akkor elfogadod és jobban megismered azt a kultúrát.”

“The problem that I choose to work on is the problems of refugees. I chose this because I am also myself a refugee and I am familiar with their situation. It makes me motivated to help and find solutions for refugees' situations and problems. I believe if you try other cultures' cuisines you will accept that culture and get to know that culture better.”

”

Vareniki

HOZZÁVALÓK

A tésztához:

- * 2 bögre liszt
- * ½ bögre meleg víz
- * 1 tojás
- * egy csipet só

A töltelékhez:

- * 3 nagyméretű burgonya meghámozva és puhára főzve
- * 1 közepes hagyma apróra vágva és aranybarnára pirítva
- * só és bors ízlés szerint

A tálaláshoz:

- * tejföl
- * olvasztott vaj
- * friss kapor

ELKÉSZÍTÉS

A vareniki egy hagyományos ukrán tésztabatyu, amely a lengyel pierogira hasonlít. Félhold alakúak, és különböző összetevőkkel szokták metölteni. Az egyik klasszikus változatába burgonyapürét tesznek, de más kreatív lehetőségeket is érdemes kipróbálni. Íme egy egyszerű recept a burgonyával töltött varenikihez.

Készítsük elő a tésztát: egy edénybe keverjük össze a lisztet, a meleg vizet és tojást majd sózzuk meg. A tésztát addig gyúrjuk, ameddig sima és rugalmas nem lesz. Ezután fedjük le egy nedves konyharuhával, és tegyük félre pihenni 30 percre.

Készítsük el a tölteléket: törjük össze a főtt krumplit törekedve arra, hogy minél simább legyen az állaga. Keverjük hozzá a pirított hagymát, sózzuk, borsozzuk. Ízlés szerint fűszerezzük még.

Állítsuk össze a varenikit: lisztezett felületen nyújtsuk ki a tésztát, hogy nagyjából 0,5 cm vastag legyen. Szaggassunk ki köröket egy pohárral vagy sütiforma segítségével.

A töltelékből helyezünk egy teáskanálnyit minden kiszagatott tésztakör közepére. A tésztát hajtsuk félbe félhold alakúra. A széleket az ujjunkkal vagy egy villa segítségével nyomkodjuk össze, ezzel lezárva a tésztabatyut.

Ezután főzzük meg a varenikit: forraljunk fel egy nagy lábosnyi sós vizet. A forrásban lévő vízbe rakjuk bele a varenikit, és főzzük, amíg fel nem jönnek a víz tetejére (ez nagyjából 4-5 perc). Lyukas kanállal vegyük ki a vízből, és szűrjük le a vizet a varenikiről.

Tálalás: a varenikit forrón tálaljuk. A tetejére olvasztott vajat, friss kaporot és bőséges tejfölt teszünk. Jó étvágyat a házi készítésű, ukrán varenikihez! Tökéletes komfortétel, főleg ha szeretettel és hagyomány iránti tisztelettel készítik.

INGREDIENTS

For the Dough:

- * 2 cups all-purpose flour
- * 1/2 cup warm water
- * 1 egg
- * pinch of salt

For the Filling:

- * 3 large potatoes, peeled and boiled until tender
- * 1 medium onion, finely chopped and sautéed until golden
- * salt and pepper to taste

For Serving:

- * sour cream
- * melted butter
- * fresh dill

PREPARATION

Vareniki are traditional Ukrainian dumplings that resemble Polish pierogi. They're half-moon shaped and typically filled with various ingredients. The most classic filling is mashed potatoes, but you can get creative with other options too. Here's a simple recipe for potato-filled vareniki:

Prepare the dough: In a mixing bowl, combine the flour, warm water, egg, and a pinch of salt. Knead the dough until smooth and elastic. Cover with a damp cloth and let it rest for about 30 minutes.

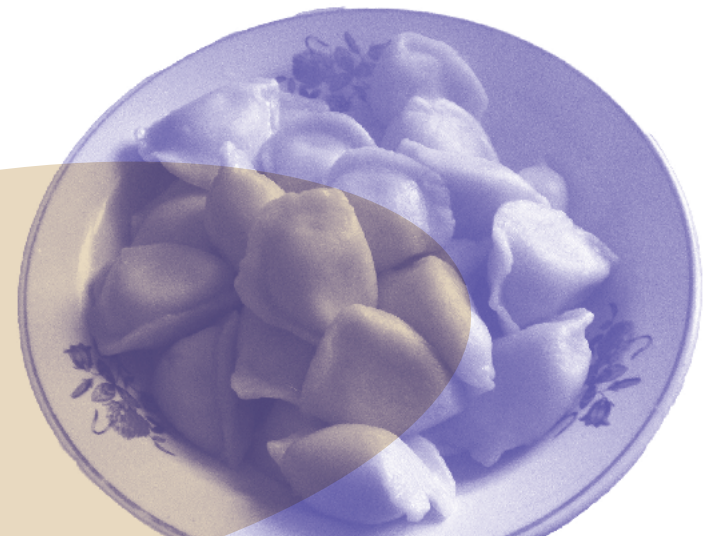
Make the Filling: Mash the boiled potatoes until smooth. Mix in the sautéed onions, salt, and pepper. Adjust seasoning to taste.

Assemble the vareniki: Roll out the dough on a floured surface to about 0,5 cm thickness.

Cut out circles using a glass or a round cookie cutter. Place a teaspoon of the potato filling in the center of each circle. Fold the dough over the filling to create a half-moon shape. Seal the edges by pressing with your fingers or a fork.

Cook the vareniki: Bring a large pot of salted water to a boil. Add the vareniki to the boiling water and cook until they float to the surface (about 4-5 minutes). Remove with a slotted spoon and drain.

Serving: serve the vareniki hot. Top with melted butter, chopped fresh dill, and a generous drop of sour cream. Enjoy your homemade Ukrainian vareniki! They're perfect comfort food, especially when served with love and tradition.





GERMAN



Pelmenyi

HOZZÁVALÓK

- * 2 bögre liszt
- * ½ bögre víz
- * ½ teáskanál só
- * 200 g darált sertés- vagy marhahús
- * 1 kis hagyma apróra vágva
- * 2 gerezd fokhagyma összenyomva
- * 1 evőkanál szójaszószt
- * 1 teáskanál szezámolaj
- * só és bors ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS

A tészta előkészítése:

Egy tálban keverjük össze a lisztet és a sót, majd fokozatosan adagoljuk hozzá a vizet, amíg egyenletes tésztát nem kapunk. A tésztát fedjük le egy nedves konyharuhával, és tegyük félre pihenni 30 percre.

Készítsük el a töltelék:

Egy tálban alaposan keverjük össze a darált húst, az apróra vágott hagymát, a darált fokhagymát, szójaszószt, szezám olajat, sót és borsot.

A tészta kinyújtása: A tésztát osszuk szét kisebb részekre, melyeket nyújtsunk ki vékony körökre (a körök átmérője nagyjából 7-8 cm legyen).

A tésztabatyuk megtöltése: Tegyük egy kis kanálnyi töltelék minden tésztakör közepére. Hajtsuk félbe a tésztát úgy, hogy egy félholdat kapjunk, és nyomkodjuk össze a széléket, hogy lezárjuk a tésztabatyut. Ha hagyományos megjelenésű pelmenyit szeretnénk készíteni, a batyuk szélét fodorral díszíthetjük.

A tésztabatyuk megfőzése: Forraljunk egy nagy fazék sós vizet. Ebben főzzük a tésztabatyukat 5-7 percig, vagy amíg feljönnek a víz tetejére, és a tésztájuk is megpuhul. Vegyük ki a batyukat egy kiszedő kanál segítségével.

Tálalás: Tálald a pelmenyit forró szójaszósszal, ecettel vagy a kedvenc mártogatós szószoddal.

INGREDIENTS

- * 2 cups all-purpose flour
- * 1/2 cup of water
- * 1/2 teaspoon of salt
- * 200g ground pork or beef
- * 1 small onion, finely chopped
- * 2 cloves of garlic, minced
- * 1 tablespoon of soy sauce
- * 1 teaspoon of sesame oil
- * salt and pepper to taste

PREPARATION

Preparing the dough: in a bowl, mix the flour and salt. Gradually add water and knead until you get a smooth dough. Cover the dough with a damp cloth and let it rest for 30 minutes.

Preparing the filling: in a mixing bowl, combine ground meat, chopped onion, minced garlic, soy sauce, sesame oil, salt, and pepper. Mix well until all ingredients are well combined.

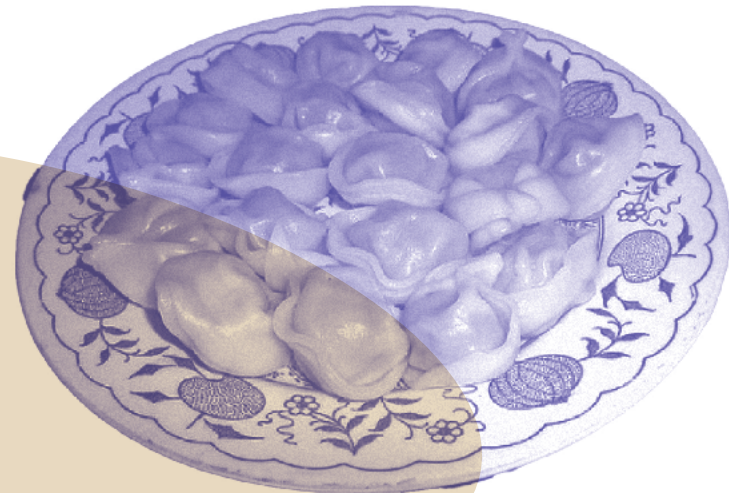
Rolling out the dough: divide the dough into small portions and roll each portion into a thin circle (about 8 cm in diameter).

Filling the dumplings: Place a small spoonful of filling in the center of each dough circle. Fold the dough over the filling to create a half-moon shape and pinch the edges to seal. You can pleat the edges for a traditional look.

Cooking the dumplings: Boil a large pot of water and add a pinch of salt. Add the dumplings to the boiling water and cook for about 5-7 minutes, or until they float to the surface and the dough is tender. Remove the dumplings with a slotted spoon.

Serving: serve them hot with soy sauce, vinegar, or your favorite dipping sauce.

Pelmeni





“

“A társadalmi részvétel tanfolyamon a tiszta természeti környezet volt a témám. Természetünknek nincsenek olyan határai, mint az országok közöttiek. Meg kell mentenünk és védenünk a világunkat.

Azt szeretném, hogy az emberek lássák az ukrán kultúrát és a nemzeti ételeket. Azért, hogy a különböző országok megoszthassák egymással tapasztalataikat.”

“My topic at the social participation course was the clean environment. Our nature doesn't have borders like there are borders between countries. We must save and protect our world.

I want people to see Ukrainian culture and national dishes. Sharing the experience of different countries.”

”

Túrós palacsinta

HOZZÁVALÓK

- * liszt
- * tojás
- * túró
- * mazsola, aszalt sárgabarack, vagy szilva
- * kristálycukor és vaníliás cukor
- * só
- * kakaópor
- * tejföl
- * vaj

ELKÉSZÍTÉS

A túrós töltelék elkészítése gyors és könnyű. Mazsola, aszalt sárgabarack, szilva vagy más gyümölcs hozzáadásával még változatosabbá tehetjük, így a desszert még különlegesebb és kívánatosabb lesz.

Készítsük elő a szükséges hozzávalókat: legalább félzsíros túró használata ajánlott (lehet házi készítésű vagy boltban vásárolt is); egy nagyobb méretű, minőségi tojás (ez azért fontos, mert a tojás hőkezelés nélkül lesz felhasználva). Öntsük a túrót, kristálycukrot és vaníliás cukrot egy tálba, majd adjunk hozzá egy csipet sót és az előre felvert tojást. Robotgép vagy egy villa segítségével az összetevőket addig keverjük amíg sima, egyenletes állagot nem kapunk. Adjunk 1 evőkanál kakaóport a kész masszához, hogy csokis túró töltelékét kapjunk.

Serpenyőben készült túrós palacsinta

Helyezzünk 1-2 evőkanálnyi töltelékét egy előre kisütött és már kihűlt palacsintára. A palacsintát hajtogassuk össze vagy tekerjük fel. Helyezzük a palacsintákat egy serpenyőbe, amit előre kivajazunk. Hogy a palacsinta külseje még ropogósabb legyen, pirítsuk a túrós palacsintákat, amíg aranybarnára nem sülnek mindkét oldalon. A palacsinták tetejére csokoládé öntetet vagy akár epret is használhatunk feltételnek, amit utána porcukorral hintünk meg és mentál-évellel díszítünk. Így válik egy hétköznapi túrós palacsinta éttermi desszertté.

Sütőben sült túrós palacsinta

Ahhoz, hogy a desszert extra lágy legyen, a túrós palacsintákat a sütőben is megsüthetjük. A kész palacsintákat helyezzük egy üveg vagy kerámia sütőedénybe. Olvasszunk vajat, majd öntsük le az előre feltekert és tepsibe helyezett palacsintákat, amiket ezután cukorral is megszórunk. A palacsintákat fedjük le, tegyük az edényt a sütőbe 40-50 percre, és legfeljebb 160 fokon süssük meg. A kihűlt palacsintákat tejjel tálaljuk.

INGREDIENTS

- * flour
- * egg
- * cottage cheese
- * raisins, dried apricots or plums
- * granulated sugar and vanilla sugar
- * salt
- * cocoa powder
- * sour cream
- * butter

PREPARATION

Preparing a cottage cheese filling is quick and easy, and adding raisins, dried apricots, prunes or any fruit will diversify the taste and make the dessert more appetizing and special.

Prepare the necessary ingredients: take cottage cheese (which can be store-bought and it should be at least 5% fat); we recommend taking a large, high-quality egg, as it will be used without heat treatment.

Pour the cottage cheese, regular and vanilla sugar, and a pinch of salt into a deep bowl, and add an egg which you have beaten. Mix all the ingredients until you get a smooth texture, using a blender or a regular fork. Add 1 tbsp of cocoa to the finished filling to make a chocolate curd filling.

Pancakes with cottage cheese fried in a pan

Put 1-2 tbsp of the filling on a pre-fried and cooled pancake. Wrap the pancake with cottage cheese in a closed tube, envelope or roll it up. Put the pancakes on a frying pan, pre-greased with butter. To make the crust slightly crispy, fry the cottage cheese pancakes until golden brown on both sides. Pour strawberry or chocolate topping over the pancakes, add powdered sugar on top and garnish with a mint leaf. As a result, an ordinary pancake with cottage cheese will turn into a restaurant dessert.

Pancakes with cottage cheese baked in the oven

To make the dessert extra tender, bake the pancakes with cottage cheese filling in the oven. Place the formed pancakes in a glass or ceramic baking dish. Melt the butter and pour it over the folded pancakes, then sprinkle them with sugar. Cover the pancakes with a lid and put them in the oven for 40-50 minutes at a temperature not exceeding 160 degrees.

Serve the cooled pancakes with sour cream.



Pancakes with cottage cheese



ZAHRA

“

“A probléma, amelyen a tanfolyamunk alatt dolgoztam, a menekültek problémája volt. Azért választottam ezt, mert menekültként átérzem és megtapasztalhattam, hogy milyen problémákkal és nehézségekkel kell szembenéznie minden bevándorlónak és menekültnek egy új környezetben. Úgy gondolom, hogy a világ különböző részeiről származó ételek vagy receptek kipróbálása révén az emberek több ismeretet szereznek a különböző kultúrákról, és több információhoz jutnak a menekültekről, a kultúrájukról és az országaikról.”

“The problem that I was working on during our course was the problem of refugees. The reason why I chose this is because as a refugee I can feel and have experienced what issues and difficulties every immigrant and refugee will face in a new environment. I believe cooking or trying out recipes from different parts of the world makes people have more knowledge about different cultures and they will have more information about refugees and their cultures and countries.”

”

Ashak

HOZZÁVALÓK

A tésztához:

- * 1 darab tojás
- * 500 g liszt
- * 2 teáskanál só
- * 200 ml víz

A töltékhez:

- * 1 fej vöröshagyma vagy 400 gramm póréhagyma
- * 100 ml olaj
- * 1 teáskanál só
- * kevés chilli
- * 2 gerezd fokhagyma
- * 400 g paradicsom konzerv
- * 1 teáskanál koriandermag
- * fél teáskanál fekete bors
- * fél teáskanál kurkuma

ELKÉSZÍTÉS

A túrós töltelék elkészítése gyors és könnyű. Mazsola, aszalt A tészta hozzávalóit összegyúrom, és kicsit állni hagyom. A töltelékhez olajon megpirítom a hagymát, fokhagymát, hozzáadom a fűszereket, a paradicsom konzervet, ezeket jól összeforralom. Ha kicsit kihűlt, a töltelékkel megtöltöm a tészta-batyukat, és forró vízben kifőzöm.

INGREDIENTS

For the dough:

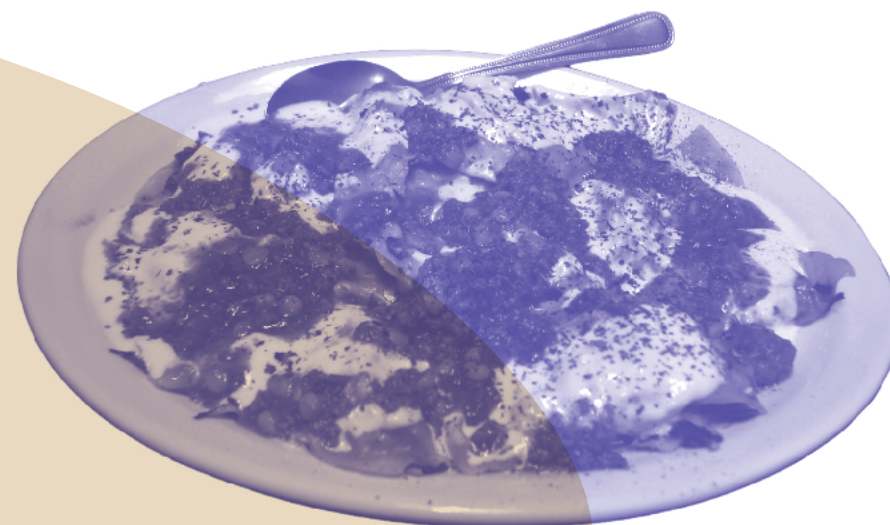
- * 1 egg
- * 500 g of flour
- * 2 teaspoons of salt
- * 200 ml of water

For the filling:

- * 1 head of red onion or 400 grams of leek
- * 100 ml of oil
- * 1 teaspoon of salt
- * a little chili
- * 2 cloves of garlic
- * 400 g canned tomatoes
- * 1 teaspoon coriander seeds
- * half a teaspoon of black pepper
- * half a teaspoon of turmeric

PREPARATION

I knead the ingredients of the dough and let it stand for a while. For the filling, I fry the onion and garlic in oil, add the spices and canned tomatoes, and cook them well together. When it has cooled down a bit, I fill the dumplings with the filling and cook them in hot water.



A Társadalmi Részvételi Tanfolyam a Magyar Helsinki Bizottság régi álma vált valóra. Régóta szerettünk volna együtt dolgozni olyan menekült és bevándorló emberekkel, akik szorosan kapcsolódnának a magyar társadalomhoz. Ez azért fontos számunkra, mert a menekültek és a bevándorlók az egyik leginkább marginalizálódott csoport Magyarországon a 2015 óta tartó gyűlöletkeltő állami propaganda miatt.

A társadalmi részvételt erősítő munkát 2021-ben kezdtük el az első, menekült felnőtteknek szóló tanfolyamunkkal. Ez a harmadik ilyen tanfolyam, amit 2023 novemberében indítottunk. Nyolc hónapig dolgoztunk együtt a csoporttal. A kurzus első részében nagy hangsúlyt fektettünk a csapatépítésre tapasztalati tanulási módszerek segítségével. Azért, mert hiszünk abban, hogy egy sokszínű csapat csak akkor tud együtt dolgozni, ha jól ismerik egymást: megismerik egymás értékeit, félelmeit és vágyait.

2024 februárjától olyan társadalmi problémákkal dolgoztunk a tanfolyamon, ami a résztvevőket foglalkoztatják. Három témával álltak elő: 1) a menekültek és bevándorlók problémái, különösen a diszkrimináció, 2) a háborúk környezetromboló hatása, 3) hajléktalanság. A támogatásunk mellett a résztvevők elmélyedhettek ezekben a témákban: interjúkat készítették érintett emberekkel és más szakértőkkel, kutatást végeztek. Végül egy kétnapos tábor során közös társadalmi akciót találtak ki a ezeknek problémáknak az enyhítésére: ez a Nyitott Ablakok Délutánja.

Nagyon örülünk, hogy együtt dolgoztunk ezzel a kilenc, a világ minden tájáról érkező aktív fiatallal, akik mind szeretnék még inkább otthon érezni magukat Magyarországon. Ők mindannyiunk számára szebbé teszik országunkat. Kívánjuk, kedves Olvasó, hogy sok örömet lelje a kedvenc nemzeti ételeik elkészítésében!

Magda Major and Zoltán Somogyvári - the facilitators of the Hungarian Helsinki Committee's social participation course



The Social Participation Course is a long-time dream of the Hungarian Helsinki Committee coming true. For a long time, we wanted to work together with refugees and migrants who are closely connected to Hungarian society. This is important to us because refugees and migrants are one of the most marginalized groups in Hungary due to the hateful state-induced propaganda against them since 2015.

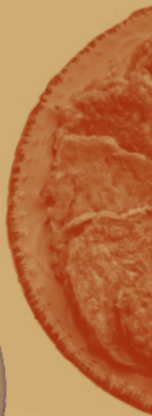
We started this work to strengthen social participation in 2021, with our first course for adult refugees. This is our third such course, which we started in November 2023. We worked together with our group for eight months. In the beginning of the course we put a lot of effort into team building with experiential learning methods. We did this because we believe that a diverse group of people can only work together if they get to know each other well: including each other's values, fears and wishes.

From February 2024, we worked with the group on the social problems they were interested in. They came up with three issues: 1) the problems of refugees and migrants with a focus on discrimination, 2) how the wars destroy nature, 3) homelessness. With our facilitation, the participants dived deeper into these issues: they made interviews with people affected by the problem and other experts and research. Finally, at our two-day-long retreat, the participants came up with a common social action to tackle these problems: the Open Windows Afternoon.

We are very happy that we had the chance to work with these nine young and active people from all over the world, who all want to feel at home in Hungary. They are making Hungary a better place for all of us. Cook with joy their favourite national meals, dear Reader!

Major Magda és Somogyvári Zoltán - a Magyar Helsinki Bizottság társadalmi részvétel tanfolyamának facilitátorai





HUNGARIAN
HELSINKI
COMMITTEE

