

TASTE OF HOME



ABDOUL KARIM (24) – GUINEA

Een gerecht vol liefde

Ah, les feuilles de patate, het is een gerecht dat me zo weer thuis brengt. Mijn mama kan het als de beste maken. Eens klaar, zetten we de grote pot altijd midden op tafel en eten we samen met de hele familie. Door de verschillende ingrediënten samen en lang genoeg te garen, krijgt de saus een heel donkere, diepe kleur. En ze smaakt heerlijk intens, een beetje zoet. Echt zo goed.

Ik ben enig kind, dus ik hielp mijn mama vaak bij de inkopen en de bereiding. Ik weet perfect hoe ik het gerecht moet klaarmaken. Toch deed ik het hier in België nog niet.

Dit gerecht is voor mij dan ook zoveel meer dan wat er in de pot zit. Het gaat vooral over de liefde die mijn mama in de bereiding stopte. Het gaat over het samenzijn met familie. En die extra's kan ik er hier jammer genoeg niet aan toevoegen.

Typische Afrikaanse gerechten brengen me weer heel even thuis

Ik trek weleens naar het centrum van Brussel, naar kleine Afrikaanse eethuisjes waar ze dit gerecht serveren. Het helpt me

om me weer heel even te voelen zoals thuis. Al is het natuurlijk nooit hetzelfde. De feuilles de patate van mijn mama zijn de beste die er zijn, zo heb ik ze hier nog niet gevonden.

Ik vind het eten in België zeker niet slecht, maar het is wel heel anders. Ik ben nu 4 jaar hier en geraak er stilaan aan gewend.

De eerste keren smaakte het me echt niet. En dat lag niet aan het eten hoor. Maar bij alles wat eten voor me betekent. Weet je, thuis gebeurde het ook wel dat ik niet zoveel honger had, maar zien eten, doet eten. Het gezellig samenzijn bracht de goesting.



Wanneer ik iets kan eten uit mijn thuisland, voel ik me weer heel even helemaal thuis. Dat doet goed en tegelijk overvalt me dan een groot verdriet. Dan mis ik mijn familie, mijn mama, mijn prachtige land en het heerlijke eten.

"Les
feuilles
de patate
brengen
me zo
weer
thuis."



FEUILLES DE PATATE

Ingrediënten

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  500g verse bladeren van zoete aardappel |  een blokje Maggi bouillon |
|  vis naar keuze |  1 ui |
|  vlees naar keuze |  4 okra's |
|  rode palmolie |  1 bussel lente- ui |
|  een rood pepertje |  rijst |

Bereiding

1. Was de bladeren van de zoete aardappel grondig en snijd in kleine stukken.
2. Snijd het vlees in blokjes.
3. Neem een grote pot, voeg het vlees en de vis toe, samen met 1 tas water. Laat 10 minuten koken tot de vis gaar is.
4. Neem de vis uit de pot. Voeg nu de verse bladeren toe, samen met 2 tassen water.
5. Voeg de palmolie, ui, lente- ui en het bouillonblokje toe en laat 10 minuten koken.
6. Haal de graten uit de vis en voeg de vis weer toe aan de kookpot en laat 10 minuten sudderen.
7. Rasp de okra en voeg toe, laat 20 minuten koken tot er olie op de saus komt te staan.
8. Voeg zout en het pepertje toe naar smaak.
9. Serveer met rijst (of fufu).

Smakelijk!

SHEILA (24) – BURUNDI

Geen feest zonder Isombe

Isombe is een gerecht dat vooral tijdens ceremonies of tijdens het weekend gegeten wordt. En dat heeft alles te maken met de gaartijd. Je hebt er maar liefs 5 uur voor nodig om het te bereiden, maar de beloning is groot. Want het is zo lekker.

Wanneer ik aan Isombe denk, denk ik aan al die zalige momenten waarop we met de hele familie samen vierden. Dan komen we samen, maken we muziek en verorberen we samen de lekkerste gerechten. Die momenten mis ik zo.

In Burundi draait een maaltijd om het samen zijn

Het is zo heerlijk om met iedereen die je graag ziet in een grote cirkel rond een grote heerlijke schotel te zitten en samen te eten. Natuurlijk smaakt het gerecht zalig, maar het wordt nog zoveel beter door de mensen die erbij zijn. Wanneer we in Burundi eten, gaat het meer dan om het eten alleen, begrijp je? Het gaat om het samen zijn, om samen vieren, praten en lachen. En dat maakt de Isombe nog zoveel lekkerder.

"In Burundi draait een maaltijd om het samen zijn."



Ik ben nu 4 maanden in België en ik denk dat ik dat samen zijn met mijn familie en vrienden het meeste mis. Het Burundese eten mis ik ook, maar dat is minder belangrijk, want ik ben ook wel fan van de frieten en de spaghetti bolognese hier (lacht). Maar mijn familie en vrienden, die zou ik hier zo graag mee rond de tafel hebben.

Ik kijk ernaar uit om hier helemaal thuis te zijn

Ik vluchtte weg uit Burundi uit vrees voor mijn veiligheid. Daar blijven was geen optie en ik zie mijn toekomst hier. Ik wil graag gaan studeren en een job vinden. En vooral, veel vrienden maken en mijn eigen familie starten. Zodat ik weer rond een heerlijke schaal Isombe kan zitten met iedereen die ik liefheb.

© Paul Delaet













TASTE OF HOME





ISOMBE

Ingrediënten

 450g manokbladeren	 2 aubergines	 groentebouillon
 450 g spinazie	 1 teentje look	 een grote lepel pindakaas
 3 groene paprika's	 rood vlees	zout
 1 prei	 zonnebloemolie	chilli
 1 ui	 bouillonblokje Maggi	

Bereiding

1. Zet een grote pot met water op het vuur en voeg de manokbladeren toe, in kleine stukjes gesneden.
2. Voeg, wanneer het water kookt, alle groenten toe, in kleine stukjes gesneden.
3. Wanneer het water opnieuw begint te koken, voeg dan de olie, het vlees, zout en de bouillon toe.
4. Laat 4 uur koken en roer regelmatig.
5. Voeg, wanneer het water op is, meer kokend water toe.
6. Wanneer alles gaar is, voeg je de pindakaas toe.
7. Voeg chilli toe, naar smaak.
8. Dien op met rijst of fufu.

Smakelijk!

OLGA (17) – BURUNDI

Gemakkelijk, goedkoop en overheerlijk

Dit is een typisch Burundees gerecht dat heel vaak gegeten wordt. Het is makkelijk te bereiden en goedkoop. Thuis at ik het supervaak, want het is ook zo lekker. Wanneer ik eraan denk, voel ik onmiddellijk liefde door me heen stromen en hoor ik al het zalige gelach rond de tafel thuis.

Thuis zat er altijd 5 tot 10 man mee rond de tafel en aten we allemaal samen van een groot bord. Het is een dagelijks samenzijn dat ik hier heel erg mis. Ik vind het heel erg dat ik hier niet mee aan een grote, goed gevulde tafel kan aanschuiven. Want soms heb ik geen zin om te eten. Iets wat me thuis ook wel overkwam. Maar van zodra je met je vrienden en familie rond de tafel zit, komt de zin vanzelf. Hier kan een maaltijd lang duren. Of misschien lijkt het alleen maar zo?

Het gaat niet over wat er op m'n bord ligt, maar om wie er mee rond de tafel zit

Ik hou zeker ook van Vlaamse kost. Maar het is heel anders en ik moet er wel aan wennen. Op woensdag en vrijdag kunnen we in het opvangcentrum zelf koken. Een aanbod waar ik graag op in ga. Want het brengt me weer heel even naar huis.

Het zou zoveel voor me betekenen, om nog eens een keer thuis te eten. En dan gaat het me eigenlijk niet om wat er op m'n bord ligt, maar om wie er mee aan tafel zit.

"Wanneer ik aan Ibiraya n'ubushaza denk, voel ik onmiddellijk liefde door me heen stromen en hoor ik al het zalig gelach rond de tafel thuis."



© Paul Delaet



IBIRAYA N'UBUSHAZA

Ingrediënten

 750g aardappelen	 1 ui	 tomatenpasta
 300g verse groene erwten	 look	 chilli
 4 tomaten	 zwarte peper	 1 avocado
 2 wortelen	 currypoeder	
 kleine pepertjes	 bouillonblokje van Maggi	

Bereiding

1. Schil de aardappelen en snijd ze in vier.
2. Kook de aardappelen in een pot met water en zout en een beetje olijfolie.
3. Neem een tweede pot en kook daarin de erwten, tomaten (houd er 2 apart), ui en look.
4. Neem een derde pot en stoof er de pepertjes, ui, look, kruiden en de 2 overige tomaten in. Als de tomaten klaar zijn, voeg je de tomatenpasta toe.
5. Giet de erwten af.
6. Giet aardappelen af, maar laat nog een beetje water in de pot. Voeg de erwten uit de tweede pot en de saus uit de derde pot toe en roer alles door elkaar.
7. Laat alles 5 minuten koken, plet de look en mix deze met de bouillon alvorens toe te voegen aan de aardappelen.
8. Voeg chili toe naar smaak.
9. Snijd een avocado in plakjes, garneer het bord met de saus en plaats de avocadoplakjes erbovenop.

Smakelijk!

TASTE OF HOME

PIRUZA (29) – ARMENIË

De smaak van mijn kindertijd

Mijn mama maakte deze rolletjes voor me toen ik een kind was, en dat is nog niet veranderd. Mijn mama woont intussen ook in België en op tijd en stond maakt ze een hele lading voor me. Die neem ik mee zodat ik er een paar dagen van kan smullen.

De rolletjes brengen me ook altijd aan het lachen. Mijn mama maakte ze elk jaar met Nieuwjaar, en ik ben er twee jaar na elkaar in geslaagd om de hoge toren met rolletjes omver te lopen. Twee keer raapten we, net voor het feest, alle rolletjes van de grond. Mijn mama roept nog altijd 'voorzichtig!' wanneer ik in de keuken kom (lacht).

"Ik kan de rolletjes zelf ook maken, maar ze smaken beter als mijn mama ze voor me bereidt."

Nu kook ik voor mijn zoontje

Ik kan de rolletjes ook zelf maken, maar ze smaken zoveel beter als mijn mama ze voor me bereidt. Ik maak er wel werk van om vers te koken voor mijn zoontje Alex (1 jaar). Ik vind het belangrijk dat hij elke dag verse groenten eet. Dus die maak ik met veel liefde klaar.

Als we maar samen kunnen eten















Mijn mama en papa wonen ook in België, dus ik ga vaak bij hen op bezoek om samen te eten.

En dat hoeft zeker niet altijd Armeense kost te zijn. Ik verloor mijn hart intussen hier in België en ik hou van alle keukens. Mij mag je altijd Tolma, maar ook sushi of een pizza of dürüm serveren. Als ik maar samen met mijn familie kan eten, is het goed voor me.



TOLMA

Ingrediënten

 wijnbladeren (vers/bokaal)	 rode gemalen peper	 2 tot 3 uien
 500g varkensvlees	 1 bosje koriander	 2 kleine teentjes look
 500g rundsgehakt	 1 bosje peterselie	 Zout
 300g rijst	 basilicum (droog & vers)	 Griekse yoghurt (of Macon yoghurt)
 zwarte peper	 gedroogde tijm	

Bereiding

1. Snijd alle ingrediënten, behalve de wijnbladeren, in kleine stukjes en roer deze door het gehakt.
2. Leg de wijnbladeren in warm water gedurende maximum 5 minuten.
3. Leg de bladeren open met de glanzende kant van het blad naar beneden. Leg het vlees erop en rol de bladeren rond het gehakt. Gebruik hiervoor 1 blad per rolletje.
4. Neem een grote pot, smeer de onderkant in met boter en bedek de onderkant van de pot met wijnbladeren. Leg alle rolletjes gestapeld op elkaar in de kookpot, tot de pot gevuld is tot 10 cm onder het deksel.
5. Leg een bord op de rolletjes zodat ze niet openbarsten en sluit nadien met het deksel.
6. Laat de rolletjes 1 uur bakken op een laag vuurtje.
7. Maak de saus: meng de Griekse yoghurt met 2 tenen geperste look.
8. Serveer de rolletjes warm.

Smakelijk! բարի ախորժակ!

MILAD (36) – LIBIË

Een echt familiegerecht

Deze Libische spaghetti is een typisch gerecht in Libië. Als het moet, eet ik het drie keer per dag (lacht). En het gerecht brengt mijn herinneringen meteen bij mijn mama. Ze maakte het vaak, voor mij en mijn 12 broers en zussen. Een serieuze pot, dus.

Dat vind ik zo'n zalig gevoel, samen met al mijn broers en zussen rond de tafel zitten en genieten van het heerlijke eten dat mijn mama bereidde. En tegelijk maakt het me triest. Want het doet me denken aan tijden die nooit meer terugkomen. Ik verloor intussen 3 broers.

Samen koken voor de ramadan

Binnenkort start de ramadan. En ik hoop dat ik dan samen met andere bewoners in het opvangcentrum zal kunnen koken. Want dan heb ik daar echt wel nood aan. Om te genieten van samen koken, samen eten. Tijdens de ramadan heb ik sowieso, nog meer dan anders, trek in eten dat ik ken, en dat me aan thuis doet denken. Het zal niet hetzelfde zijn als thuis natuurlijk, maar de herkenbare smaken en geuren gaan echt wel helpen. Gelukkig toonde mijn mama vlak voor mijn vertrek hoe ik het zelf moet maken.

"Deze spicy spaghetti
verwarmt je hart in no
time."



MBAKBAKA

Ingrediënten

-  500g spaghetti
-  5 tomaten
-  2 ajuinen
-  lamsvlees (1 stuk pp)
-  look
-  pimento
-  zonnebloemolie

Bereiding

1. Doe olie in een pot, snijd de ui in kleine stukjes en laat deze stoven.
2. Voeg de tomaten, pimento, de look en het lamsvlees toe en laat alles 5 minuten sudderen.
3. Voeg een beetje water toe tot het kookt. Vul, wanneer het water kookt, de halve pot met water.
4. Voeg de spaghetti toe wanneer de saus kookt.
5. Laat deze 15 minuten koken.
6. Serveer.

Smakelijk! Besaha!

MOHAMMED ALI (24) – GUINEA

Een gerecht dat je kan voelen

Het is al lang geleden dat ik nog eens Cera Falarie at, maar ik kan de smaak, de geur en de gezelligheid nog altijd voelen. Toen ik nog in Guinee woonde, gingen er geen twee dagen voorbij zonder dat dit gerecht op tafel kwam.

Wanneer ik eraan denk, voel ik me even heel dicht bij mijn mama en mijn dochttertje Yelikha (6 jaar) die ik bij haar achterliet. Mijn familie is alles voor me en ik had nooit gedacht dat ik hen zo lang zou moeten missen.

"Een gerecht van thuis,
brengt je heel even weer
naar daar."

Het geheime ingrediënt is liefde

Wanneer ik aan thuis terugdenk, denk ik automatisch aan samen rond een grote pot zitten en samen eten. En dan word ik overmand door een groot verdriet. Ik trek er soms op uit om in Brussel nog eens echt Afrikaans eten te proeven, maar dat smaakt niet hetzelfde. In de Cera Falarie die mijn mama maakt, zit al haar liefde. Die kan je hier niet proeven. Ze zeggen weleens 'liefde gaat door de maag'. Wel, ik kan je vertellen, zo is het helemaal.

TASTE OF HOME



CERA FALARIE

Ingrediënten

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  onrijpe bananen |  peper |
|  maniok |  zout |
|  aardappelen |  rode palmolie |
|  gerookte vis |  piment |
|  bouillonblokje van Maggi | |

Bereiding

1. Zet een pot water op het vuur.
2. Was de maniok, bananen en aardappelen, snijd ze fijn en gooi in het water.
3. Voeg de gerookte vis, in stukjes, toe, kruid met peper en zout.
4. Voeg goed veel piment toe, het moet lekker pikant zijn.
5. Laat alles 30 minuten sudderen.
6. Voeg op het einde een beetje rode palmolie toe.

Smakelijk! Bon appétit!

RAHEL – ERITREA

Eten brengt mensen samen

Ik hou van koken. Ik maak graag traditionele Eritrese gerechten zoals deze Zigni, maar ik experimenteer ook graag. Ik kijk vaak YouTube-filmpjes om ideeën op te doen, voor gerechten uit alle landen. Soms ook typische Belgische gerechten. Onlangs maakte ik witloof met hesp in de oven, maar dat vond ik veel te bitter.

Ik ben hier nu twee jaar en ik doe heel erg mijn best om goed Nederlands te leren. Ik wil zo graag zonder problemen met iedereen communiceren. Anderen echt leren kennen. En dan wil ik heel graag voor ze koken en recepten uitwisselen, want dat kan ons samenbrengen.

Ik droom ervan om chef te worden in een restaurant en recepten uit verschillende culturen samen te brengen. Nu durf ik soms niet naar een Belgisch restaurant te gaan omdat ik niet alle smaken ken. Als we verschillende keukens en smaken zouden mengen, zouden de verschillende keukens toegankelijker worden en zouden we meer samenkomen. Ik zou me hier zo graag helemaal thuisvoelen, maar ik heb het gevoel dat we alles heel erg apart beleven. Iedereen blijft op zijn eigen pad, doet de dingen op zijn eigen manier. Maar ik geloof dat we veel beter samen op weg kunnen gaan. Samen naar een toekomst waar iedereen thuis is.

"Eten brengt mensen samen. Als we verschillende keukens en smaken zouden mengen, zouden de verschillende keukens toegankelijker worden en zouden we meer samenkomen."

Ik eet het liefst met mijn handen

In Eritrea eten we met de handen uit één groot bord.

Dat vind ik heel leuk. En we houden elkaar goed in het oog. Wanneer iemand rond de tafel niet goed eet, geven we elkaar met de hand wat te eten.

In Eritea kennen we elkaars gevoelens heel goed.

Hier in België eten we enkel samen uit een bord als het een traditioneel gerecht is. Pasta eten we elk uit ons eigen bord. Ik vind het niet zo gek dat mensen hier uit

hun eigen bord eten met bestek.

Ik merk echter wel dat mensen het raar vinden wanneer ik met mijn handen eet. Onlangs was ik bij een groep mensen en we aten sla met brood. Ik heb geprobeerd om de sla met mes en vork te eten, maar dat voelde echt niet goed. Dus at ik verder met mijn

handen. En dat vonden heel wat mensen heel raar.

Ik hoef niet op voorhand te weten voor hoeveel personen ik kook










Wat ik dan weer gek vind in België is dat mensen altijd op voorhand willen weten voor hoeveel mensen ze moeten koken. In Eritrea maak je altijd een grote pot eten voor iedereen. Als dat dan betekent dat er morgen geen eten meer is, is dat niet erg. Hier moet je altijd eerst even bellen om te horen of je er nog bij kan.



INJERA ZIGNI

(STOOPPOTJE MET PANNENKOEKEN VAN TEFFMEEL)

Ingrediënten

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  5 grote uien |  fenegriek <small>(te koop in de meeste Pakistaanse supermarkten)</small> |
|  1 kg rundsvlees |  injera - pannenkoeken |
|  6 tenen look |  berbere <small>(kruidenmengsel van witte/zwarte peper, Spaanse peper, knoflook, verschillende soorten gember, basilicum en fenegriek)</small> |
|  1 blik gepelde tomaten |  een halve liter water |
|  olijfolie | |

Bereiding

1. Laat een bodempje olijfolie bakken met een halve ui, 3 tenen look en fenegriek tot deze kookt. Laat even doorkoken en zeef de olie. Deze olie zullen we straks gebruiken om in te bakken.
2. Schil de uien en snijd in zeer fijne stukjes.
3. Snijd het rundsvlees in kleine blokjes.
4. Leg de look voor drie minuten in water, dan schillen de teentjes gemakkelijker. Schil de look en snijd in kleine stukjes. Giet, eens fijngesneden, een beetje water over de look op de snijdplank en bestrooi met zout. Snijd de look in nog fijnere stukjes tot het een papje wordt.
5. Doe de ui in een pan, giet nadien de olie met fenegriek erbij en laat bakken tot de ui bruin is.
6. Wanneer de ui bruin is, voeg je de helft van de look toe en bak je deze mee met de ui.
7. Voeg de berbere toe.
8. Neem een tweede pan om het vlees te bakken.
9. Snijd de gepelde tomaten in kleine stukjes of mix met een staafmixer en voeg de tomaten toe.
10. Wanneer het vlees goed doorbakken is, giet je het in een zeef om het water eruit te laten lekken. Voeg het vlees toe aan de saus.
11. Kook water in de waterkoker en voeg een scheut kokend water toe aan de rest van de saus. Laat het vlees garen en voeg telkens weer een beetje water toe aan de saus wanneer deze kookt. Blijf dit herhalen tot het vlees mals is.
12. Is het vlees mals? Voeg dan nog een flinke scheut water, de rest van de look, het zout en peper toe.
13. Laat nog 10 minuten doorkoken.
14. Serveer op een grote schaal, leg eerst enkele injera's op de schaal en rol deze op tot in de helft. Zorg ervoor dat de volledige schaal is bedekt met de injera. Giet de saus erop in het midden van de schaal. Gebruik de pannenkoek om de saus mee op te scheppen.

TASTE OF HOME

MUNIBA (21) – PAKISTAN

Geuren uit mijn kindertijd

Dit gerecht doet me altijd terugdenken aan Pakistan. Aan de cultuur, de kleuren en de geuren. Ik kwam naar België toen ik 8 jaar was. Ik ben dus langer hier dan dat ik in Pakistan woonde. Voor mij is Pakistan onlosmakelijk verbonden met mijn kindertijd. Ik herinner me nog goed hoe we elke ochtend, voor dag en dauw, samen met alle kinderen uit het dorp, naar de koranschool gingen. Daarna kwamen we eerst terug thuis om te ontbijten. Na het ontbijt trokken we in groep door de straten en over de daken van de huizen, naar school.

In Pakistan leefden we meer samen

In Pakistan woonde ik in een dorp op het platteland. Iedereen kende iedereen en alle deuren stonden open, je kon bij iedereen binnenwandelen. Dat gevoel mis ik hier nog altijd. Zeker toen ik pas in België aankwam, was dat een grote aanpassing voor me. Ik kende de taal niet, had geen familie en vrienden om me heen, en de deuren van de andere huizen waren gesloten. We bleven hier veel meer binnen en het duurde even voordat ik hier contacten kon leggen. Dat was toen erg zwaar voor me.

Ik zou België niet meer kunnen achterlaten

Pakistan zal altijd mijn vaderland blijven, maar ik vond in België mijn tweede thuis. Ik zou hier niet meer weg willen. Intussen beheers ik de taal natuurlijk wel goed genoeg. Ik heb veel vrienden, bij wie ik altijd terecht kan. En ik ben volop aan het studeren.




Ik wil graag een graduaat sociaal werk behalen en leren tolken. Zodat ik anderen die hier een nieuw leven willen opbouwen, kan helpen. Ik wil hen bijstaan zodat ze, sneller dan wij dat konden, contacten kunnen leggen en zich thuis voelen.

"Dit gerecht doet me altijd terugdenken aan mijn kindertijd. Met alle geuren en kleuren van Pakistan."



BIRYANI

Ingrediënten

 3 uien	 1 kl Garam Masala	 Olie
 4 tomaten	 Biryani Masala	 2 kopjes rijst
 2,5 soeplepels zout	 Yoghurt	
 4 kleine groene paprika's	 1 kg kip	
 1 kl rode paprikapoeder	 water	

Bereiding

1. Snijd de 3 uien zo fijn mogelijk. Neem een grote pan en giet er 6 grote lepels olie in. Bak de gesnipperde uien goudbruin.
2. Braad de kip mee in de pan tot deze lichtbruin is. Voeg, als de kip aan de pan kleeft, af en toe een beetje water bij.
3. Voeg de 4 gesneden tomaten, 1 soeplepel zout, 1 koffielepel rood paprikapoeder, 1 koffielepel Garam Masala, 2 grote lepels Biryani Masala en 4 kleine groene paprika' (maak een snede in elke paprika) toe.
4. Voeg na 5 minuten 2 grote lepels yoghurt toe.
5. Laat ongeveer 30 min. garen tot het gerecht een donkerbruine kleur heeft. Bereid ondertussen de rijst voor.
6. Voeg de rijst, samen met 6 koppen water in een diepe pot, samen met 1,5 soeplepel zout en 2 soeplepels olie (zo vermijd je dat de rijst kleeft).
7. Laat het water koken. Voeg, wanneer het water kookt, 2 extra koppen water toe. Giet af wanneer de rijst middelmatig gekookt is (niet te zacht en ook niet te hard).
8. Haal de kippereiding uit de pan en laat een heel klein beetje bereiding erin zitten.
9. Maak laagjes van de rijst en de kippereiding. Start met de kippereiding en zorg ervoor dat de bovenste laag rijst is.
10. Voeg nog 2 soeplepels Biryani Masala toe aan de rijst.
11. Doe 1 soeplepel rode, 1 soeplepel oranje en 1 soeplepel gele voedingskleurstof in wat water.
12. Verspreid dit over de rijst. Leg aluminiumfolie over de rijst en zet het deksel van de pan erop.
13. Laat dit nog 5 minuten op lage temperatuur koken. Zet het vuur uit en laat het deksel nog 1 à 2 minuten op de pot.
14. Verwijder de aluminiumfolie en meng al de rijst voorzichtig van buiten naar binnen.
15. Serveer met chutney, yoghurt met paprika en andere kruiden of een salade.

ALI - IRAK

De Iraakse keuken is werelds en complex

Ik koos voor een Iraaks gerecht met een oorsprong in Turkije: een saffraanrijst met aubergines, granaatappel en een slaatje met aardbeien. De Iraakse keuken is een echte culturele mix en de meeste bereidingen vragen veel van je tijd. Tijd die er hier in België minder is (lacht). Daarom koos ik voor dit gerecht: het is iets minder complex dan vele andere. En ik wil graag aan Belgen laten zien dat je rijst met alles kunt klaarmaken.

Een warme herinnering aan thuis

Ik maakte dit gerecht al wel een paar keer hier in België, maar het doet me vooral aan mijn thuis in Irak denken. En dat geeft me een goed gevoel. Ik denk dan aan het samen koken met familie en vrienden en het heerlijk babbelen tijdens het bereiden en het eten.

In de Iraakse cultuur eet de familie altijd samen, en op vrijdag staat steevast Dolma op het menu. De hele familie moet dan meehelpen, omdat het zoveel werk is. Wanneer er ook veel vrienden aansluiten, eten we samen op de vloer, allemaal rond de grote schotel die we samen bereidden. We delen het eten met elkaar en we eten altijd met de handen. Iets wat in België raar en misschien zelfs vies is? Nochtans zei mijn grootvader altijd: 'Van je handen weet je altijd zeker of ze proper zijn, van bestek niet.'

Mijn droom: een eigen cateringbedrijf met smaken van de hele wereld

Ik woon nu 6 jaar in België en ik kook heel graag. In Irak werkte ik als kok voor organisaties, in een restaurant én soms deed ik de catering voor feestjes. De voorbije jaren werkte ik als hulpkok in verschillende restaurants in Mechelen. Sinds de coronacrisis ben ik als woonassistent aan de slag in een zorgcentrum in Bonheiden, maar koken blijft een van mijn hobby's én mijn droom.

Het is mijn droom om hier mijn eigen cateringzaak te starten, met een uitgebreid assortiment aan vegan en vegetarische gerechten. Die vind je amper in Irak. Die inspiratie vond ik hier. Ik wil dan ook alle smaken van de wereld samenbrengen. Want zo leren we elkaar het beste kennen, toch? Ik zou er natuurlijk ook graag een stukje Irak aan toevoegen. In Irak heb je veel kraampjes met verse sappen die we hier niet hebben. Die wil ik hier graag verkopen.

"Ik droom van een eigen cateringbedrijf met smaken uit de hele wereld."

TASTE OF HOME



GEVULDE AUBERGINE MET SAFFRAANRIJST EN EEN SLAATJE MET AARDBEI EN GRANAATAPPELPITTEN

Ingrediënten (3 personen)

 1 rode ui	 1 bos verse peterselie	 2 kopjes kerstomaten
 3 medium aubergines	 gedroogde oregano	 1 puntpaprika
 450 gram rundergehakt	 geraspte mozzarella	 1 halve komkommer
 een snuifje nootmuskaat	 3 tassen rijst	 1 lente- ui
 1 half blik tomatenblokjes	 2 eetlepels boter	 granaatappelsiroop
 basilicum	 2 Libanese platbroden	 olijfolie
 1 pot tomatensaus	 een plukje saffraan	 sap van een 1/2 citroen
 zout en peper	 8 grote aardbeien	 3 el Griekse yoghurt

Bereiding

DE GEVULDE AUBERGINES:

1. Zet de oven op 180 graden.
2. Zet vier tassen rijst in evenveel water in een kookpot even aan de kant (laat een kwartiertje staan).
3. Neem een half kopje lauw water en meng dit met een plukje saffraan in een glas tot het water donkergeel kleurt. Laat trekken.
4. Snijd de blaadjes van de aubergine, zonder de steel eraf te snijden.
5. Maak een bootje van de aubergine: maak een snede van 3 cm breed over de hele lengte van de aubergine en hol de aubergine een beetje uit.
6. Snijd de ui fijn en snijd 1 pepertje.
7. Bak de aubergines in hun geheel kort aan in een pan. Leg ze nadien in een ovenschaal.

8. Gebruik dezelfde pan om de ui te stoven.
9. Voeg het gehakt toe en laat even bakken.
10. Voeg nootmuskaat toe.
11. Voeg op het einde de peterselie toe, roer nog drie keer en haal van het vuur.
12. Neem de aubergines, strooi een beetje verse peterselie in de aubergine en vul deze verder tot bovenaan met gehakt.
13. Leg de aubergines nadien terug in de ovenschaal.
14. Mix de Napolitaanse saus met het half blik tomaten en met peper en zout.
15. Voeg een handje verse peterselie toe.
16. Schep de saus bovenop het gehakt van de aubergine en naast de aubergines in de ovenschaal en bestrooi het geheel met zout.
17. Zet de aubergines 15-20 minuten in de oven op 180° C.
18. Zet de rijst op het vuur met het water waar het in geweekt heeft en laat koken (10-15 minuten) tot de rijst gaar is.
19. Neem de schotel met aubergines uit de oven na 15-20 minuten. Bestrooi met oregano. Leg op elke aubergine een hoopje gesmolten mozzarella en zet nog vijf minuten in de oven.
20. Giet de rijst af en bak deze met wat zout verder in de kookpot. Giet het saffraanwater erbij.
21. Roer twee eetlepels boter door de rijst.
22. Haal de aubergine uit de oven wanneer de mozzarella een korstje vormt.

SLAATJE MET LIBANEES PLATBROOD:

1. Open de Libanese platbroden overlans en leg de twee helften op een ovenrooster.
2. Besprenkel met olijfolie en zeezout.
3. Zet deze bij de aubergines in de oven tot ze krokant zijn (zo'n 10-15 minuten).
4. Neem 1 krop ijsbergsla en snijd deze zeer fijn.
5. Was de aardbeien en snijd in stukjes. Houd er twee apart voor versiering.
6. Snijd 1 kleine groene pikante peper in kleine stukjes, verwijder de zaadjes.
7. Snijd de kerstomaten in de helft.
8. Snijd de puntpaprika in kleine blokjes.
9. Snijd een halve komkommer in de helft en verwijder de zaadlijsten. Snijd in blokjes.
10. Snijd een lente- ui fijn.
11. Meng alle groenten in een grote schaal en bestrooi met granaatappelpitjes.
12. Meng in een kommetje wat olijfolie, granaatappelsiroop, het sap van een halve citroen en flink wat zout en giet deze dressing over de schotel.
13. Breek het crispy platbrood telkens in vieren en steek de stukken langs één zijkant van de schaal in het slaatje.
14. Schep drie eetlepels Griekse yoghurt bovenop het slaatje.
15. Snijd het kroontje van twee aardbeien in een sterretje uit de aardbei en zet deze bij op de rand van het slaatje.

SERVEER:

1. Neem een bord, schep er een aubergine op. Besprenkel met sesamzaad en leg er een hoopje tuinkers op.
2. Schep de saffraanrijst in een tas, duw zachtjes aan en draai die om op het bord. Strooi wat sesamzaadjes over het rijsttorentje en leg er een beetje saffraan op als afwerking.
3. Zet de sla mee op tafel.

Smakelijk! – Besaha!

TASTE OF HOME



MAHABA (21) – SYRIË

Een herinnering aan feesten met de hele familie

Dit gerecht doet me terugdenken aan de grote offer- en suikerfeesten waarop we in Syrië met de hele familie samen kwamen en heerlijk aten. Iets waar ik met veel heimwee aan terug denk. Er is nog een nonkel in Syrië achter gebleven. De rest van mijn familie vluchtte ook, maar we belandden allemaal in andere landen. Dus die grote feesten, die zijn er niet meer.

Een zware reis

Ik trek weleens naar het centrum Ik woon hier met mijn ouders, 2 broers en mijn zus. Mijn broer en ik kwamen als eerste naar hier. We ondernamen een lange gevaarlijke reis vanuit Egypte over zee. Ik was toen 14 jaar. We voeren 15 dagen op zee op een, zonder eten of drinken.

Mijn broer en ik woonden eerst een jaar lang samen in een asielcentrum. Dat was een moeilijke tijd. We woonden met zovelen samen, we waren allemaal anders en we hadden weinig tot geen privacy. Na een jaar was mijn broer meerderjarig en kon hij naar een appartement verhuizen. Nog enkele maanden later, konden mijn ouders en jongere zus ook

naar België komen, dankzij gezinshereniging. Toen zij een woonhuis vonden, kon ik, na al die tijd, eindelijk weer bij hen gaan wonen.

België is een land van kansen







Syrië zal voor altijd mijn eerste en echte vaderland blijven, maar mijn toekomst ligt hier. Ik volg nu mijn eerste jaar Biomedische Wetenschappen aan de universiteit. Daarna wil ik doctoreren of onderzoek doen naar geneesmiddelen voor ziektes waar nu nog geen behandeling voor bestaat. Het is een toekomst die in Syrië niet mogelijk zou zijn. En daar ben ik heel dankbaar voor.

" Syrië zal voor altijd mijn echte vaderland blijven, maar mijn toekomst ligt hier."



MAKLUBA

Ingrediënten

-  rijst (1 glas voor 2 personen, 1,5 glas water per portie rijst)
-  1 ui
-  aubergine (1 aubergine per glas rijst)
-  vlees in kleine stukjes (een halve kilo per glas rijst)
-  olie
-  peper en zout

Bereiding

BAK HET VLEES

1. Snij de ui in plakjes
2. Doe een beetje olie in een pan (ongeveer 3 olie lepels) en bak de uien goedbruin.
3. Doe het vlees erbij, kruid met peper en zout en bak het vlees gaar.

BEREID DE AUBERGINE(S)

1. Schil de aubergines en snij ze in grote schijven.
2. Bak ze in olie tot ze een gouden kleur krijgen.
3. Laat de aubergines drogen op keukenpapier.
4. Zet een pot water op het vuur, voeg de gebakken aubergines toe en laat deze koken tot het water een donkere kleur krijgt.
5. Haal de de stukken aubergine uit de water en je ze opnieuw drogen.
6. Belangrijk: giet het water niet weg!

MAAK DE RIJST

1. Doe een beetje olie in een pot en voeg de rijst toe.
2. Zet het vuur op de laagste stand en voeg het auberginewater toe: 1,5 glas water, per glas rijst.

3. Voeg een beetje zout en peper toe en laat de rijst met het deksel erop koken tot het water helemaal weg is.

PRESENTEER DE MAKLUBA

1. Neem een grote kom en doe hier eerst een laag van het gebakken vlees in.
2. Voeg dan een laag aubergine toe.
3. Voeg als laatste de rijst toe en druk goed aan.
4. Neem een grote schaal en draai de kom om op deze schaal: nu ligt de rijst onderaan daarboven de aubergines en bovenaan het vlees.

Smakelijk!

TASTE OF HOME

BILAL (23) – AFGHANISTAN

Kabuli palaw, vaste kost op vrijdagavond

Kabuli Palaw is het bekendste gerecht in Afghanistan. We eten het niet enkel met familie, maar ook altijd op feestjes, op bruiloften of wanneer we een speciale gast uitnodigen. Palaw is de naam van een speciale soort rijst en Kabuli verwijst naar de hoofdstad van ons land, Kabul.

In Afghanistan maakten we dit gerecht elke vrijdagavond klaar. Soms kookte ik, soms mijn moeder of een broer of zus. Iedereen weet hoe het moet en iedereen kan er ook zijn eigen toets aan geven. Zo maken sommigen het graag wat zoeter door suiker toe te voegen, anderen maken het dan weer pittiger met bepaalde kruiden, sommigen maken het liever klaar met kip, anderen dan weer met rundvlees.

Een herinnering aan samenzijn

De eerste keer dat ik zelf kookte in België, maakte ik Kabuli Palaw en sindsdien heb ik het verschillende keren gemaakt. Het doet me denken aan mijn familie, aan mijn vrienden en aan alle gezellige momenten die we samen hadden.

Ik heb Kabuli Palaw leren koken toen ik ongeveer 15 jaar was van mijn oudere broer Farid. Mijn moeder heeft me ook heel veel geleerd in de keuken en mijn vader leerde me een trucje bij het snijden van ajuin. Hij leerde me om achter elk oor een uienring te stoppen zodat je niet moet huilen wanneer je een

ajuin snijdt... het werkt echt!

In Afghanistan koken we veel meer met olie

Wij gebruiken veel olie als we koken in Afghanistan, terwijl er hier tot mijn verbazing veel met water gekookt wordt. Eerlijk gezegd hou ik niet zo van het Belgische eten dat ze me in het opvangcentrum serveren. Veel Afghanen houden niet van pasta en pasta wordt er vaak klaargemaakt. Ook wordt er veel vis met aardappelen en wortelen geserveerd, maar de geur van de vis hier...oh mijn god! Ik ga soms niet naar het restaurant van het centrum alleen vanwege die geur (lacht).

Mijn droom: opnieuw studeren en kleding ontwerpen

Ik heb microbiologie gestudeerd aan de universiteit. Mijn stad in Afghanistan, Kunduz, is het centrum van de Taliban. Voor ons was het te moeilijk om daar te leven. Ik ben door een heleboel verschillende landen gereisd om in België aan te komen, in totaal deed ik er 22 maanden over.









Nu woon ik hier al bijna 8 maanden, ik heb nog geen duidelijk toekomstplan, maar ik zou heel graag opnieuw biologie studeren en hier mijn diploma halen. Ik zou ook graag opnieuw traditionele kleren maken zoals ik in mijn thuisland deed. Sinds ik hier ben, heb ik al wat kleren voor mezelf kunnen maken met een naaimachine uit het opvangcentrum. Ik zou in de toekomst graag mijn eigen machine hebben en kleren maken voor veel mensen.

TASTE OF HOME



KABULI PALAW

Ingrediënten (voor 2 personen)

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  3 wortelen |  Zout |
|  2 tomaten |  Handvol rozijnen |
|  3 uien | |
|  3 el olijfolie (of andere olie) | |
|  400 gram rijst (President Basmati) | |
|  Kippenbouten (of rundvlees) | |

Bereiding

1. Snijd de wortelen in dunne reepjes en snijd de tomaten en de uien in kleine schijfjes.
2. Verhit de olie in een kookpot.
3. Voeg de wortelreepjes en de rozijnen toe aan de olie, laat een paar minuutjes sudderen. Haal dan de wortelreepjes en de rozijnen terug uit de olie en laat ze rusten op een bord.
4. Frituur de gesneden ui in de olie en voeg enkele minuten later de tomatenschijfjes toe.
5. Bestrooi het mengsel rijkelijk met zout en duw de tomaten plat zodat het tomatensap goed gemengd is met de olie.
6. Frituur de kippenbouten enkele minuten in een frituurpan tot ze lichtbruin zijn.
7. Spoel de rijst met water tot het water bijna helder is.
8. Voeg dan water toe aan de kookpot met ui en tomaat en kook daarin de rijst.
9. Voeg ook de kippenbouten, wortelreepjes en rozijnen toe aan het mengsel.
10. Bestrooi opnieuw rijkelijk met zout.
11. Sluit dan de kookpot met behulp van een handdoek of stuk krantenpapier tussen het deksel en de kookpot.
12. Laat een halfuurtje op matig vuur pruttelen.
13. Serveer.

Smakelijk! Kha eishatia!

LENA (30) – OEKRAÏNE

Een echte soepcultuur in Oekraïne

Borsch is een nationaal gerecht dat elke Oekraïner kent, het is een soort van soep dat heel vaak als lunchgerecht wordt gegeten. Hier merk ik dat er heel veel broodjes worden gegeten 's middags, maar in Oekraïne hebben we een echte soepcultuur. Borsch onderscheidt zich van de andere soorten soep door zijn hele rode kleur gegroeid uit de combinatie van rode bieten en tomaat.

Het is mijn moeder die mij Borsch heeft leren klaarmaken. We aten het elke week met onze familie. Zelf heb ik nu ook een dochtertje van drie jaar die grote fan is van Borsch, ik maak het dan ook regelmatig klaar ook al vraagt het wel heel wat tijd en werk...

Maar daar hebben we een goed trucje voor, we maken Borsch in Oekraïne altijd in een grote pot zodat we er meerdere keren van kunnen eten. Zo kookte mijn grootmoeder Borsch in een pot van wel 10 liter, genoeg voor de hele familie om 's anderendaags samen op te smullen. Eigenlijk wordt het best twee of drie dagen op voorhand gemaakt, dan wordt de soep nog voller van smaak, en we serveren Borsch met bruin brood, zure room, knoflook en ajuin.

We missen onze zomerse tomaten

Borsch is het lekkerst in de zomermaanden wanneer er verse en smaakvolle tomaten zijn. De regio waar ik vandaan kom, rond havenstad Kherson en niet ver van de Krim, staat bekend om zijn zeer goede tomaten. De zomers zijn namelijk vrij warm waardoor de tomaten zoeter worden en het lijkt alsof er een klein suikerlaagje op de tomaten zit wanneer je ze opensnijdt.

Omdat we in Oekraïne altijd seizoensgebonden koken,

gebruiken we geen fruit en groenten als het niet hun seizoen is. We willen natuurlijk wel heel het jaar door onze nationale Borsch blijven eten en zeker in de koude winter is het heerlijk ons te verwarmen met deze soep. Daarom maken we een soort van tomatenpuree met onze zomerse tomaten die we dan in de winter kunnen gebruiken en we vriezen ook gesneden tomaten in.

Nu zijn we hier in België waar we jammer genoeg geen tomaten vinden met dezelfde smaak als die van Oekraïne. Wat mijn dochter en ik wel lekker vinden hier zijn de frieten, de wafels en de chocolade! Mijn dochter schrok wanneer ze zag dat er in Brussel zo veel chocolade op haar wafel gedaan werd, van mij mag ze normaal gezien geen chocolade eten (lacht).

Nu drie huisvrouwen in de keuken














Eind maart vertrokken we uit onze regio na de Russische bezetting en de bombardementen. Al onze winkels en apotheken waren leeg. Ik kwam naar hier via Bulgarije met mijn dochter, mijn moeder en mijn tante. Nu zijn we dus met drie in onze keuken in België, maar eigenlijk is drie huisvrouwen echt wel te veel (lacht)!

We hebben hier gelukkig een vriendin die ons helpt met alle praktische en administratieve zaken. En onze Belgische burens zijn heel vriendelijk. Toch hopen we zo snel mogelijk naar Oekraïne terug te kunnen keren... We zouden veel liever België bezoeken voor ons plezier als toerist!



BORSCH

Ingrediënten (voor 2 personen)

 Olie	 2 uien	 Zout naar smaak
 300 gram rundvlees (of kalkoen)	 Knoflook	 1 koffielepel suiker
 3 grote rode bieten	 2 koffielepeltjes boterolie	 2 koffielepeltjes tomatenpuree
 300 à 400 gram witte kool	 150 gram zure room	
 5 à 6 middelgrote aardappelen	 Één laurierblad	
 1 grote of 2 kleine wortelen	 Peterselie en dille	

Bereiding

1. Kook het vlees in 3 liter water. Voeg zout en het laurierblad toe.
2. Snijd de rode bieten, de witte kool en de uien in reepjes. Snijd de aardappelen in blokjes.
3. Voeg de bieten toe aan de bouillon wanneer deze klaar is. Voeg na 10 à 15 minuutjes ook de aardappelblokjes toe.
4. Bak de ui en de wortel in boter en stoof ze gaar in een kleine hoeveelheid bouillon.
5. Voeg hieraan één koffielepel suiker toe en twee koffielepels tomatenpuree.
6. Snijd het vlees in blokjes en voeg deze blokjes toe aan de kokende bouillon.
7. Voeg de witte kool toe aan de bouillon en laat 15 minuten koken.
8. Voeg vervolgens de uien en de wortels toe, laat nog eens 15 minuten koken.
9. Voeg op het laatst de gehakte knoflook toe en laat dan nog 20 minuten staan.
10. Serveer met zure room en bruin brood.

Smakelijk! Smachnogo!