

Истории,

*рассказанные
на кухне*



UNHCR

Агентство ООН по делам беженцев

СОДЕРЖАНИЕ

СОЗДАТЕЛИ	3
ПРЕДИСЛОВИЕ	4
КАРТА	6

История Асифы из Афганистана	8
Булани	12
Кабобе диги	14
Бата	16
Кульчи джавори	17
Дуг	18

История Дайлин с Кубы	20
Пикадильо а-ла абанера	26
Кубинский салат	28
Манго-шейк	30

История Федаа из Сирии	32
Чечевичный суп	37
Табуле	38
Макарона бель бешамель	40

История Наджибы и Манижи из Таджикистана	42
Плов	48
Самбуса	50

История Инны из Украины	52
Борщ	58
Вареники с картошкой	60
Пшеничная каша с тыквой	62

БЛАГОДАРНОСТИ	64
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УВКБ ООН В РОССИИ	67





СОЗДАТЕЛИ

Книга создана Представительством
УВКБ ООН в Российской Федерации
в 2022 году.

ИНТЕРВЬЮЕРЫ

Магдалена Агилар Пулидо
Ирина Щербакова

РЕДАКТОРЫ

Динара Галахова
Мария Ведякова

ФОТОГРАФ

Руслан Альтимиров

ДИЗАЙН

Издательство «Студия «Этника»



UNHCR

Агентство ООН по делам беженцев



ПРЕДИСЛОВИЕ

В напряженном ритме современной жизни для многих из нас приготовление пищи и изучение новых рецептов остается любимым хобби. Мы собираемся за столом с семьей и друзьями, чтобы общаться, пробовать новые блюда, рассказывать истории, улыбаться, шутить, делиться радостями и печалью, давать советы. Знакомство с кулинарными традициями других стран позволяет нам путешествовать, не перемещаясь в пространстве, узнавать больше о новых культурах, регионах и их жителях. Через еду мы можем узнать и понять друг друга чуть лучше.

«Истории, рассказанные на кухне» — это национальные рецепты, переплетенные с судьбами шести замечательных женщин, вынужденных бежать из родных стран, приехавших в Россию и получивших здесь защиту, новый дом и начавших жизнь с чистого листа. Каждая из них — сильная и яркая личность. Несмотря на порой непростой опыт вынужденного перемещения, они продолжают верить в добро, восхищаться красотой природы и окружающими их людьми, мечтать о мире. С помощью традиционных рецептов вкуснейших блюд героини книги делятся с нами частичкой своей души и культурой родных стран.

УВКБ ООН в Российской Федерации в тесном взаимодействии с государственными органами и партнерскими организациями оказывает содействие беженцам, ищущим убежище лицам и лицам в ситуации безгражданства.

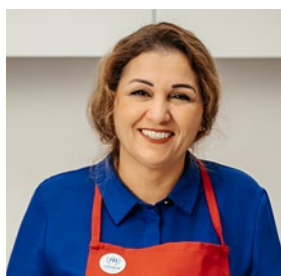


*Книга издается в год 30-летия работы
Управления Верховного комиссара ООН
по делам беженцев (УВКБ ООН)
в Российской Федерации*



UNHCR

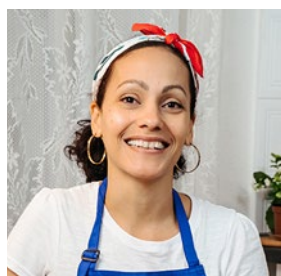
Агентство ООН по делам беженцев



АСИФА

АФГАНИСТАН

Южная Азия



ДАЙЛИН

КУБА

Латинская Америка



ФЕДАА

СИРИЯ

Ближний Восток





МАНИЖА и НАДЖИБА

ТАДЖИКИСТАН

Центральная Азия



ИННА

УКРАИНА

Восточная Европа





АСИФА | АФГАНИСТАН, ЮЖНАЯ АЗИЯ

История Асифы из Афганистана

Великий Шелковый путь, пожалуй, самый грандиозный торговый маршрут человечества, пролегал через Афганистан. Кабул, Кандагар, Герат и Бамиан — лишь некоторые из череды древних городов, существовавших в ту эпоху и оставшихся на слуху по сей день. Это уникальные с исторической, экономической и культурной точки зрения места, соединившие в себе многочисленные влияния на протяжении веков. Богатство кухни Афганистана обусловлено именно слиянием культур. Это квинтэссенция традиций и жизненного опыта, который через поколения несет в себе каждая афганская семья вне зависимости от места проживания в Афганистане или за его пределами. Воспоминания об ароматных гранатах и сладких дынях — это живые истории, пересказываемые афганцами по всему миру.

Чтобы узнать больше об афганской культуре, мы встретились с Асифой, мамой пятерых детей. Асифа говорит о себе как о сильном и терпеливом человеке, и с ней нельзя не согласиться. Когда заходит речь о ее семье, вы чувствуете восхищение и теплоту, которые наполняют все аспекты ее жизни. Она входит в комнату, где мы встречаемся, и у нее заготовлен для нас сюрприз — огромное блюдо с булани, разнообразностью афганской лепешки, наполненной разнообразными начинками. Сегодня для нас булани с зеленью и картофелем. Асифа рада нашему интересу к данной теме и обсуждению рецептов, она любит готовить и хочет поделиться этим с российской публикой. Она прожила в России уже двадцать лет, хорошо владеет русским и говорит с мягким акцентом. Она светится гордостью каждый раз, когда мы упоминаем, насколько вкусны ее булани.

В каком-то смысле Асифа отождествляется для нас с гастрономией своей страны. Ее семья родом из Лагмана, исторически плодородной и богатой в сельскохозяйственном отношении провинции недалеко от Кабула. Лагман традиционно был и является регионом, славящимся своими фруктами и овощами, а также производством риса и пшеницы.

Во время нашей беседы Асифа вспоминает: «Когда я была молодой и жила в Кабуле, я совсем не готовила. Я была самой младшей в семье и отвечала исключительно за приготовление чая и его сервировку во время еды. Со временем я стала больше знакомиться с семейными рецептами и готовить сама. Когда началась война и ее последствия затронули Кабул, я больше не могла ходить в университет. Так продолжалось два года. В домах часто были перебои с электричеством, поэтому приходилось долго растапливать плитку, работающую на бензине. Но все эти трудности не отбили у меня желание продолжать учиться готовить и оттачивать свое мастерство.

Я сумела научиться готовить по рецептам, которые уже были известны моим старшим сестрам, до войны учившимся в университете. Это была важная часть жизни в моей семье — учиться у мамы и старших. Мама готовила очень вкусно и была приятно удивлена, пробуя приготовленные мною блюда, она высоко оценила их качество и навыки использования специй. Мы стали готовить по очереди, в какие-то из дней готовила моя мама, в какие-то — сестры, в какие-то — я. Мои блюда стали пользоваться популярностью. Некоторые из наших гостей говорили

с мамой о том, что хотели бы, чтобы в их следующий визит готовила для них угощения именно я, восхищались выбором приправ для блюд.

Выйдя замуж, я продолжала следовать рецептам моей семьи. С вами я также поделюсь рецептом **бата**, соуса из баклажана и чеснока, который готовят в моей родной провинции Лагман. Когда я вышла замуж и как-то упомянула об этом блюде, я поняла, что семье моего мужа оно неизвестно. Я с радостью приготовила его для них, и им очень понравилось».

Асифа улыбается, когда рассказывает о своих детях: «Забавно, как устроена жизнь: теперь, обсуждая с дочерью, какими рецеп-

тами я могла бы поделиться, она отчитала меня именно за этот рецепт, спросив, почему я собираюсь готовить турецкое блюдо?! Но я возразила ей, сказав, что это как раз наше афганское блюдо. Я узнала этот рецепт от своей семьи, он передавался в течение длительного времени из поколения в поколение. Безусловно, я вижу некоторое сходство, и весьма вероятно, что как перемещались люди с течением времени из разных стран, так мигрировали и рецепты, обогащаясь на своем пути спецификой той или иной страны. Раньше у нас не было интернета, где вы за пять минут можете найти рецепт с другой части света, у нас даже не было доступа к кулинарным книгам, ни к афганским поваренным книгам, ни к любым другим, поэтому рецепты передавались от матери к дочери и так далее».

Асифа в России

Асифа очень гордится тем, что может быть полезной окружающим ее людям, ежедневно приходя на работу в супермаркет известной сети. Асифа рассказывает, что теперь она хорошо знакома с различными направлениями в работе магазина: от организации и пополнения полок товарами до оказания помощи клиентам в кассах самообслуживания. Она приветствует постоянных клиентов, с которыми дружелюбно перекидывается парой слов.

«Моя работа позволяет мне гордиться тем, кто я есть, делиться информацией о моей стране и происхождении в нашем мультикультурном коллективе,— говорит Асифа.— Я принимаю и приветствую новых коллег так же тепло, как команда принимала меня».

В рабочем коллективе Асифу уважают и ценят. «Мне нравится быть полезной и помогать тем, кто может нуждаться в моей помощи. И моим детям я стараюсь объяснять и прививать такие же привычки — помогать другим. У меня не так много свободного времени, но, когда выдается свободная минутка, я убираюсь дома и готовлю еду для своих детей. Мои дети, как и любые подростки, учатся, а есть любят то, что сегодня предпочитают есть все молодые люди, например пиццу. Моя младшая дочь любит борщ, и мне нравится готовить его для нее. Я горжусь тем, что я делаю для моей семьи, и передаю им свой жизненный опыт», — комментирует Асифа с искорками застенчивого удовлетворения в глазах.

«До того, как я нашла работу в России, у меня было больше свободного времени. Вместе с другими афганскими женщинами, моими друзьями, мы собирались вместе и устраивали пикники в парках Москвы.

В один из таких выходов в парк мы готовили наши **булани**. В парке к нам с вопросом обратился мужчина. Ему не терпелось узнать, чем так умопомрачительно пахнет. Мы решили угостить его булани. Он был в полном восторге, его восхитил аромат и вкусовые качества этого блюда. Мужчина попросил у нас рецепт, которым мы с радостью поделились. Его очень удивил тот факт, что в булани мы кладем только зелень, которая придает блюду столь насыщенный вкус».

Одно из преимуществ **булани** в том, что ингредиенты для них легко найти, а способ приготовления не является замысловатым. Желание готовящего их человека накормить и поделиться ими со своей семьей и друзьями делает это простое блюдо особым. Тепло булани действительно помогает ароматам и вкусам усиливаться. **Булани** часто готовят во время Рамадана, чтобы вкушать на закате.

За чаем вместе с этими вкуснейшими закусками мы обсуждаем жизнь в Кабуле и продукты, которые сложно найти за пределами Афганистана: «В моей стране прекрасные города и горы, поля с уникальными культурами и овощами, используемыми в нашей кухне. Некоторые из этих продуктов не встречаются в других частях мира, например, особый зеленый лук — тип афганского лука-порей, называемый гандана/шафталь, или листья пажитника, чем-то напоминающего шпинат.

Я скусаю по прогулкам по городу, разговорам через балкон с моей подругой. В конце 80-х годов были еще мирные времена, и мы выходили на балконы наших соседних квартир, чтобы поговорить о школе и о том, что произошло в городе. Мы были молоды, мы радовались каждому дню, а моя мама следила за тем, чтобы наши разговоры не затянулись на всю ночь. Сейчас моя подруга живет в другой стране, а я живу в России, нам удается оставаться на связи, но больно



осознавать, что мы больше не сможем быть соседками».

Асифа становится немного серьезнее. Размышляя о своей жизни в Москве, она погружается в тоску по родине, традициям и образу жизни в прошлом. «Я никогда не хотела уехать, покинуть свою родину, и, если бы там было безопасно, я хотела бы прожить всю жизнь в своей родной стране. Я так благодарна России, что нас приняли здесь и дали убежище, здесь я могу жить в мире, я хожу без страха, я чувствую себя защищенной. Мои дети уже ментально россияне, некоторые из них родились здесь. Те, кто родился в Афганистане, тоже уже не знакомы с традициями и укладом жизни Афганистана в том объеме, который позволил бы им вернуться и жить спокойно. Мне больно, что самые младшие из них никогда не видели нашу родину. Я хочу продолжать воспитывать их в духе уважения к нашим традициям, любви к семье и почтению к старшим, заботе и помощи тем, кто в этом больше всего нуждается».



БУЛАНИ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ТЕСТО

Муку просеять через сито, добавить **2–3 стакана** воды, сухие дрожжи, соль, размешать руками. Полученное тесто положить в миску, накрыть полотенцем и оставить постоять **10–15 мин.**

НАЧИНКА

Порезать лук-порей, кинзу, укроп (по желанию), хорошо промыть и просушить. Мелко нарезать острый перец, добавить молотый перец. Если хотите сделать блюдо менее острым, просто уменьшите количество перца.

Тесто разделить на маленькие кусочки (размером с мандарин), накрыть, оставить на **5 мин.** Добавить соль в нарезанный лук-порей, кинзу, острый перец и размешать.

Тесто раскатать скалкой, чтобы получился тонкий круг, на одну половину круга положить начинку, накрыть второй частью, слепить концы.

На сковороду налить **1 ст. л.** подсолнечного масла, раскалить и начать жарить булани. Перед переворачиванием тоже добавить масло, общее время жарки — **1–2 минуты** с каждой стороны.

Булани готовы, можно есть с чаем, кефиром, соусом.

Обычно булани едят, скручивая в трубочку и макая в соус.

лепешки с зеленым луком и шпинатом

4

ПЕРСОНЫ

40

МИНУТ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г** пшеничной муки;
- 1–1,5 ст.** воды;
- 1/2 ч. л.** сухих дрожжей;
- 100 г** кинзы;
- 300 г** лука-порея;
- 100 г** шпината;
- 1/2 ч. л.** молотого перца острого черного/зеленого;
- 1–2 шт.** перца острого зеленого/красного;
- 200 мл** подсолнечного масла;
- по вкусу** соль.



КАБОБЕ ДИГИ

шашлык
в кастрюле

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

4 120

ПЕРСОНЫ

МИНУТ

Баранину можно при желании промариновать в имбире с черным перцем, сухой кинзой и половиной головки чеснока (сделать прорези в мясе и оставить на **1–2 часа**). Затем мясо порезать на кусочки, положить в кастрюлю, добавить масло. Томить на сильном огне в течение **30 минут**. Добавить куркуму, нарезанный чеснок, **2 стакана** горячей воды и закрыть крышкой. Варить, пока не выпарится вода, около **20–30 мин**. Проверить мясо, стало ли оно мягким; если нет, то продолжать томить.

Пока варится мясо, нарезать **200 г лука** тонкими кружочками, добавить уксус и черный перец, закрыть крышкой и оставить на **30 минут**.

Порезать болгарский перец тонкими слайсами, таким же образом порезать острый перец и остатки репчатого лука. Добавить в кастрюлю с мясом лук, все порезанные овощи, размешать. Добавить соль, сухую кинзу и сок одного лимона. Закрывать крышкой, уменьшить огонь и томить еще **10 минут**.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 кг	баранины (бедро);
700 г	репчатого лука;
1 кг	болгарского перца (разных цветов);
1	лимон;
2 шт.	острого перца (красный или зеленый);
1	головка чеснока (средняя);
1 ч. л.	перца черного молотого;
1 ч. л.	куркумы;
1 ч. л.	кинзы сухой молотой;
100 г	свежей кинзы;
10 г	имбиря свежего;
200 мл	оливкового масла;
20 мг	уксуса;



Выложить содержимое кастрюли на тарелку. Слить воду из лука. Украсить мясо луком и свежей кинзой, остатками черного перца и сухой кинзы.





БАТА

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

2 баклажана вымыть, завернуть в фольгу, поставить в духовку на **10–15 мин.** Баклажаны также можно сварить или запечь на углях. По готовности разрезать пополам, вынуть внутренности с косточками (они не используются в блюде).

Порезать и потом измельчить в блендере **1** головку чеснока, **3** острых перца. В содержимое добавить порезанный баклажан, соль и размешать. Добавить **1 стакан** кефира, размешать вилкой (не миксером, чтобы получить правильную консистенцию), поставить в холодильник для загустения. **Блюдо готово.**

соус из баклажанов
и чеснока

3

ПЕРСОНЫ

30

МИНУТ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2** баклажана;
- 1** головка чеснока;
- 3** свежих острых перца;
- 1 стакан** кефира (3% жирности);
- по вкусу** соль.

КУЛЬЧИ ДЖАВОРИ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Растопить **200 граммов** сливочного масла, охладить.

Взбить **2 яйца**, добавить ванилин, разрыхлитель для теста, растопленное масло, сахар, **2 стакана** кукурузной муки. Добавить **2 ложки** пшеничной муки. Все перемешать, добавить кардамон. Если тесто получилось очень плотным, можно добавить немного молока комнатной температуры. Накрыть тесто и дать постоять **10 мин.**

Разогреть духовку до **250 градусов**. Накрыть противень бумагой для выпечки, смазать маслом. Тесто поделить на маленькие круглые кусочки (или сделать другой формы, по вашему вкусу).

Для украшения можно добавить фисташки или другие орехи. Уменьшить температуру в духовке до **180 градусов**, поставить печенье, выпекать **10–15 мин.** Необходимо следить за духовкой, поскольку печенье готовится быстро и может подгореть.

сладкое кукурузное
печенье

4–5 ПЕРСОН
45 МИНУТ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 ст.** кукурузной муки;
- 2 ст. л.** пшеничной муки;
- 2** куриных яйца;
- 1 пакетик (10 г)** ванилина;
- 1 пакетик (10 г)** разрыхлителя для теста;
- 10 г** сахарной пудры;
- 1/2 ст.** сахара;
- 200 г** сливочного масла;
- 10 г** кардамона.





ДУГ

освежающий
кисломолочный напиток

4 **15**
ПЕРСОНЫ МИНУТ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кефир налить в блендер, добавить соль, огурец, мяту, лимон (предварительно убрав цедру и косточки).

Смешать в блендере, добавить простую или газированную воду. **Напиток готов.**

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 0,5 л** кефира;
- 1 л** воды;
- 100 г** свежей мяты;
- 1** лимон;
- 1** свежий огурец среднего размера;
- по вкусу** соль.





ДАЙЛИН | КУБА, ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА

История Дайлин с Кубы

Когда мы задумываемся о Кубе, среди многих образов, которые приходят на ум, мы видим белые песчаные пляжи Варадеро с высокими пальмами и мягкими волнами. Мы могли бы также думать о музыке и разнообразии ее ритмов с мощным влиянием Африки. Но главной мыслью является теплота ее людей. Это именно те эмоции, которые вызывает у нас Дайлин своим радостным смехом, идеями и позитивным настроем. Это ароматы морского бриза, прекрасные виды с небольших холмов Гаваны и длинная «малекон» (набережная, которая также служит своего рода стеной, ограждающей город от моря) с ее огнями и шумом людских голосов.

Дайлин — это небольшой кусочек Гаваны за ее пределами.

«Хорошо! Давайте начнем! Я не так хороша в интервью, но все равно давайте сделаем это! Я очень разноплановый человек, могу адаптироваться практически к любой ситуации, к любому вызову. Я могу испытывать страх, но я доверяю своей способности приспособливаться, и думаю, что это главное качество, которое определяет меня как личность. **Я кубинка, которая однажды решила изменить свою жизнь и расправить крылья. Я кубинка, проживающая в России».**

Дайлин научилась готовить в раннем возрасте, примерно лет в десять. Она младшая из четырех детей, первые трое — мальчики. У мамы Дайлин были обнаружены проблемы с сердцем. «Мои братья проходили военную службу. Отец работал, и кто-то должен был помочь моей матери, поэтому именно я взяла на себя обязанность

по приготовлению пищи для семьи. Когда я готовлю, то думаю о своей семье. Я всегда думаю о маме, о том, как бы она готовила эти блюда, по каким рецептам, что бы она решила в них добавить. Моя мама отлично готовит, отец тоже прекрасный повар, хотя он не готовит так часто. Наше кулинарное наследие берет начало в Сантьяго-де-Куба, все мои братья родились там, кроме меня, я была единственным ребенком, кто родился в Гаване».

С нами она решила поделиться рецептом блюда **«пикадильо а-ля абанера»** (фарш в гаванском стиле). «Это дань уважения столице моей страны и месту, в котором я родилась. Пикадильо а-ля абанера — одно из моих любимых блюд. Мы все любим его. Вы можете найти это блюдо в любом регионе страны, хотя оно более типично именно для Гаваны. Оно универсально, поэтому его можно отведать и в местах, где подаются простые традиционные блюда, и в дорогих ресторанах в центральных туристических районах острова. Это блюдо мне близко, оно напоминает мне о моей семье.

Моя семья имеет смешанное происхождение: у меня испанские корни со стороны матери и гаитянские корни со стороны отца. Это смесь разных генов, и мои корни имеют широкий охват, от одного континента до другого.

Стоит отметить, что **пикадильо** — это блюдо испанского происхождения, которое легко встретить по всей Латинской Америке и даже на Филиппинах; в каждой стране ингредиенты могут меняться, в зависимости от того, что есть в наличии в данной стране. Ну и, конечно, состав блюда

зависит от самого повара и его кулинарных секретов.

Дайлин также делится рецептом **мангового шейка**, коктейля, который можно подавать как с другими блюдами, так и на десерт. «Сейчас в России очень просто купить тропические фрукты. Манго на Кубе, например, можно найти на каждом углу. Часто манговые деревья растут прямо во дворах частных домов, и фрукт можно просто сорвать с ветки. Также в этом рецепте используется гущенное молоко, которое тоже популярно в России, и поэтому этот напиток легко сделать и наслаждаться им дома».

Дайлин делает важное замечание в нашей

беседе: «Я хотела бы сказать, что любой кубинский рецепт всегда будет иметь несколько вариаций, и у вас всегда будет два или три различных «официальных способа» приготовления блюда. Всегда! В нашей стране бывают разные ситуации, дефицит, поэтому мы очень находчивы. Народ Кубы очень разносторонний, и у меня это тоже в крови. Мы можем справиться с рецептом любой сложности, но в связи с изложенными выше нюансами сложно сохранить конкретный или «традиционный» способ, поэтому, если мы не находим какой-то из ингредиентов, мы просто заменяем его другим».

О еде, традициях и воспоминаниях

Когда мы спросили Дайлин, какие воспоминания о Кубе она хранит в своем сердце, она эмоционально отвечает: «Когда я думаю о своей стране, я думаю о музыке, мелодиях, ритме, теплоте, счастье, развлечениях. Но меня также посещают и печальные мысли о том, что столько всего потеряно. Я думаю о наших утраченных ценностях, традициях и некоторых из идеалов, за которые мы боролись. Одновременно я понимаю, что **самое главное качество кубинцев — это быть счастливыми, несмотря ни на что, и с таким настроем можно преодолевать любые трудности.** И мне кажется, что это одна из вещей, которая притягивает гостей нашей страны. Эта наша способность всегда поражает иностранцев, которые посещают наши города и общаются с нашим народом. Наша стойкость, способность сопротивляться — это то, о чем я думаю в первую очередь, когда вспоминаю свою страну. Если я думаю о Кубе, я думаю о счастье».

Когда я думаю о Кубе, я также вспоминаю о своей жизни там, о моих студенческих

годах в университете. Очень горжусь тем, что до сих пор мои преподаватели помнят меня, мое имя, поскольку я была хорошей студенткой. Мои корни все еще там. Я вынуждена была покинуть мою страну, но не отказалась от своих корней, они просто стали «длиннее». Все, что я из себя представляю, — это Куба: мой характер, мой взгляд на жизнь, мои положительные стороны, моя семья, мои родители, мои братья. Я родилась и выросла в родительском доме. Я всегда оставалась там, и этот дом, страна продолжает быть родным и для моих собственных дочерей. Невозможно отделить себя от своего дома. Я бы хотела, чтобы у моих детей была возможность вернуться на родину и сделать свой выбор, где бы они хотели жить».

Но несмотря на то что Дайлин находится вдали от своей родины, она четко помнит и знает, какие именно вещи из своего детства хотела бы передать детям. В частности это взгляды о необходимости вести здоровый образ жизни: «С 14 лет я начала

заниматься бодибилдингом, вести здоровый образ жизни, и это в приоритете для меня и сейчас. Я стараюсь учить этому своих дочерей, делиться этим с мужем, с друзьями. Мне важно, чтобы окружающие меня люди понимали этот важный аспект. В настоящее время мы живем в очень напряженном ритме, и трудно выделить время для физических упражнений. Люди жалуются на избыточный вес и большой живот, а также на усталость. И люди иногда думают, что единственный способ исправить ситуацию — через физические упражнения. Но ряд исследований подтверждают, что в 85% случаев то, как мы выглядим, в какой мы находимся форме, зависит от того, что мы едим. Мы словно контейнер, накопитель: если мы плохо едим, то будем плохо выглядеть и также будем чувствовать себя плохо. Если хорошо питаемся — будем чувствовать себя хорошо и выглядеть лучше. Остальное, что вы хотели бы изменить в себе, можно сделать с помощью упражнений.

Именно поэтому я готовлю каждый день. Когда я устаю, то мы готовим что-то очень простое или мой муж помогает мне и готовит сам. Он готовит очень хорошо. И это уже становится доброй традицией в моей семье, что мужчины тоже готовят. Обычно я готовлю рис, фасоль; и всегда есть какое-то основное блюдо, что-то, что я буду готовить с нуля, свежее. Я считаю, что мы должны есть больше органической пищи и больше блюд, приготовленных дома. Также очень важно покупать продукты напрямую у фермеров или в местах, где они непосредственно производятся. Это хороший способ помочь экономике поддержать малый бизнес.

Хотелось бы, чтобы мои дочери научились готовить блюда кубинской кухни, не забывали о своих корнях и в целом сохранили привычку хорошо питаться, избегая ситуаций, когда, возвращаясь домой, просто подогревали в микроволновке полу-



фабрикаты. Мне бы хотелось, чтобы мои дочери заботились о сохранении здоровья своих будущих семей, как и я сейчас. Иногда я слишком голодна, и мне не хочется ждать мужа, а старшая дочь спрашивает меня: «Почему мы должны есть сейчас? Нужно подождать папу». Мы вместе едим и можем обсудить, как блюдо было приготовлено, и дети говорят мне: «О, мама! Это так вкусно! Что ты туда добавила?» или «Мама, это вкусно, но папа готовит это лучше», — и я радуюсь, как это замечательно. Я думаю, что это традиция, которую мне больше всего хотелось бы передать моим дочерям.

Вспоминая об особых вкусах Кубы, Дайлин говорит: «Я люблю маниок и бониато, или белый сладкий картофель. Этих двух продуктов нет в России. В России можно найти что-то похожее, но этот овощ импортируется, и на вкус он почти как картофель, но это не то же самое, что мы едим на Кубе. Маланга — это еще один клубень (он также известен как японский картофель или маланга коко), он коричнево-красноватого вида снаружи, но внутри его мякоть может быть кремово-бледно-желтой или сероватой. У него характерный вкус с древесными

нотами. Он очень полезен для младенцев, и это основной продукт, который мы вводим в прикорм, когда они начинают есть твердую пищу, это очень питательно. Наконец, зеленый банан или банан овощной (plátano macho), он более твердый, со временем он дозревает. Он также чрезвычайно вкусный, и вы не найдете его нигде в России. Но здесь я научилась любить и другие продукты и блюда. Мне очень нравятся различные виды салатов, которые здесь готовятся, я нахожу их изысканными. Из любых ингредиентов здесь готовится замечательный салат».

Дайлин в России

Каким образом человек, родившийся почти за 10 тысяч километров от Москвы, может адаптироваться в совершенно другой культуре? Мы исследуем эту ситуацию с Дайлин: «Я люблю Россию, люблю в ней все, у меня не хватает слов, чтобы описать свои чувства. Конечно, на моем пути встречались трудности, например, самым трудным для меня было выучить язык. Мне было непросто привыкнуть ко всему новому как человеку, который покинул свою страну во взрослом возрасте. Я работаю, поэтому, когда сажусь учить русский язык, у меня не так много энергии для учебы. Но я понимаю, что мне нужно продолжать учиться и узнавать гораздо больше. Я также люблю местную природу, даже холодные дни, мне нравятся эти сероватые оттенки неба. Еще люблю, когда небо освещается несколькими цветами, эти краски, когда оно красное, оранжевое, завораживают меня. Я люблю и оттенки осени, это потрясающе. Мне всё нравится, и я очень ценю эту страну, наполненную потрясающей природой.

Я также очень люблю русских людей! Когда я только приехала, я была немного напугана, потому что существуют стере-

отипы, что русские люди очень суровые, холодные по сравнению с нами. Такие мифы о русских бытуют за рубежом. В Латинской Америке люди обычно более прямы или даже фамильярны. И это правда, что русские более сдержанны, но они очень верные, и я очень ценю это. Мне нравится, что русские держат свое слово, и если они считают вас своим другом и знают, что вам нужна их помощь, то они сделают все возможное, чтобы вам помочь. Они будут готовы «пожертвовать собой ради вас». Есть так много вещей, которые мне нравятся в России, например значение, которое русские люди придают семье, важности семьи. Я, конечно, не могу говорить про всю Латинскую Америку, но осознаю, что мы утратили это значение семьи, эту ценность на Кубе, она стала размытой. И я думаю, что ценность семьи в России так сильно впечатлила меня, что я всей душой влюбилась в эту страну.

В настоящее время Дайлин трудоустроена в России. «Я работаю в прачечной, в мои обязанности входит наблюдение за стиркой униформы сотрудников завода. Если в результате стирки одежда портится, то я зашиваю

ее. Иногда я подшиваю шторы или полотенца. Я нашла эту работу с помощью мужа, он уже работал там, и им нужен был новый сотрудник, так как женщина, которая раньше выполняла эту работу, вернулась на родину в Узбекистан. Это была хорошая возможность для меня, и поскольку я умею шить, грех было ею не воспользоваться». Дайлин и ее семья рады и горды, что все больше интегрируются в свою новую жизнь в России, могут работать и быть полезными принимающему их обществу.

«Я готова делиться своим теплом. У меня много русских друзей, и все они в один голос говорят о том, что я, как и другие кубинцы, излучаю доброту, открытость и эмпатию. Вся моя семья такая, и, если мы видим, что кто-то грустит или переживает трудный момент в жизни, мы пытаемся помочь. Если мы на вечеринке, то будем танцевать, будем поддерживать

атмосферу праздника, а если есть необходимость готовить, мы сделаем и это. Думаю, что мы возвращаем много тепла и радости людям, с которыми мы общаемся. Наши друзья говорят о нашем умении всему радоваться, это одна из вещей, которые они ценят в нас больше всего. Они также ценят нашу способность общаться. Я люблю общение. Я также хотела бы сказать, что люди не должны считать, что жизнь только черная или белая, наоборот, жизнь имеет множество оттенков. И иногда жизнь серая, темно-серая, серебристо-серая — все эти оттенки прекрасны. Это только вопрос осознания того, как адаптироваться и не терять интерес к жизни. Надеюсь, что читателям понравятся блюда из этой книги, и не только мои, но и блюда всех участников проекта. Эта книга — плавильный котел, слияние и многообразие атмосфер, как говорит мой муж, в этом и есть уникальность российской культуры».





ПИКАДИЛЬО А-ЛЯ АБАНЕРА

мясное блюдо
по-гавански

4 ПЕРСОНЫ
40 МИНУТ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарезать лук соломкой, мелко нарезать чеснок, почистить картофель, нарезать картофель и перцы на мелкие кубики.

Добавить немного масла на сковородку, высыпать туда лук и перец. Добавить две щепотки тмина, соль.

Пассеровать овощи до появления золотистой корочки, добавить фарш, универсальную приправу. Уменьшить огонь до среднего, добавить чеснок, выжать в сковороду половину лайма.

Вымыть изюм и залить теплой водой. Промыть консервированную фасоль или горох.

Морковь натереть на терке, добавить к томящимся на сковородке ингредиентам и перемешать, добавить соль. Добавить острую или сладкую паприку по вашему вкусу, перемешать. Нарезать оливки (можно оставить целыми), добавить в блюдо.

На другой сковороде поджарить картофель до появления золотистой корочки, это займет несколько минут. По готовности добавить к мясу и овощам.

Добавить в общее блюдо фасоль или горох, оливки, маслины, изюм, две столовые ложки белого сухого вина и томатную пасту для получения вязкой консистенции.

Готовить примерно пять минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г** телятины;
- 3** картофеляины;
- 1** морковь;
- 1 банка** консервированной фасоли или зеленого горошка;
- 1/2 банки** оливок (нарезать по вашему вкусу);
- 1/2 банки** маслин (нарезать по вашему вкусу);
- 3 ст. л.** изюма (темный изюм);
- 1** лайм;
- 1/2** красного лука;
- 1** чеснок;
- 1/3** желтого болгарского перца;
- 1/3** красного болгарского перца
- 2 ст. л.** белого сухого вина; томатная паста;
- 2 ч. л.** рафинированного подсолнечного масла;
- по вкусу** тмин;
- по вкусу** универсальная приправа;
- по вкусу** соль и перец.

В качестве гарнира можно использовать сваренный белый длиннозерный рис.

САЛАТ «КУБИНСКИЙ»

салат
из свежих овощей

3-4 **20**
ПЕРСОНЫ МИНУТ



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарезать тонкими ломтиками капусту, вымыть, высушить, положить в салатник. Очистить и нарезать огурец и помидор кружочками. Выжать сок лайма, добавить соль, 2 столовые ложки оливкового масла, перемешать. Вместо лайма можно добавить яблочный уксус.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1/2** белокочанной капусты;
- 2** огурца;
- 3** помидора;
- по вкусу** лайм или яблочный уксус;
- по вкусу** подсолнечное масло;
- по вкусу** соль.







МАНГО-ШЕЙК

| коктейль-десерт

4–5

ПЕРСОН

15

МИНУТ

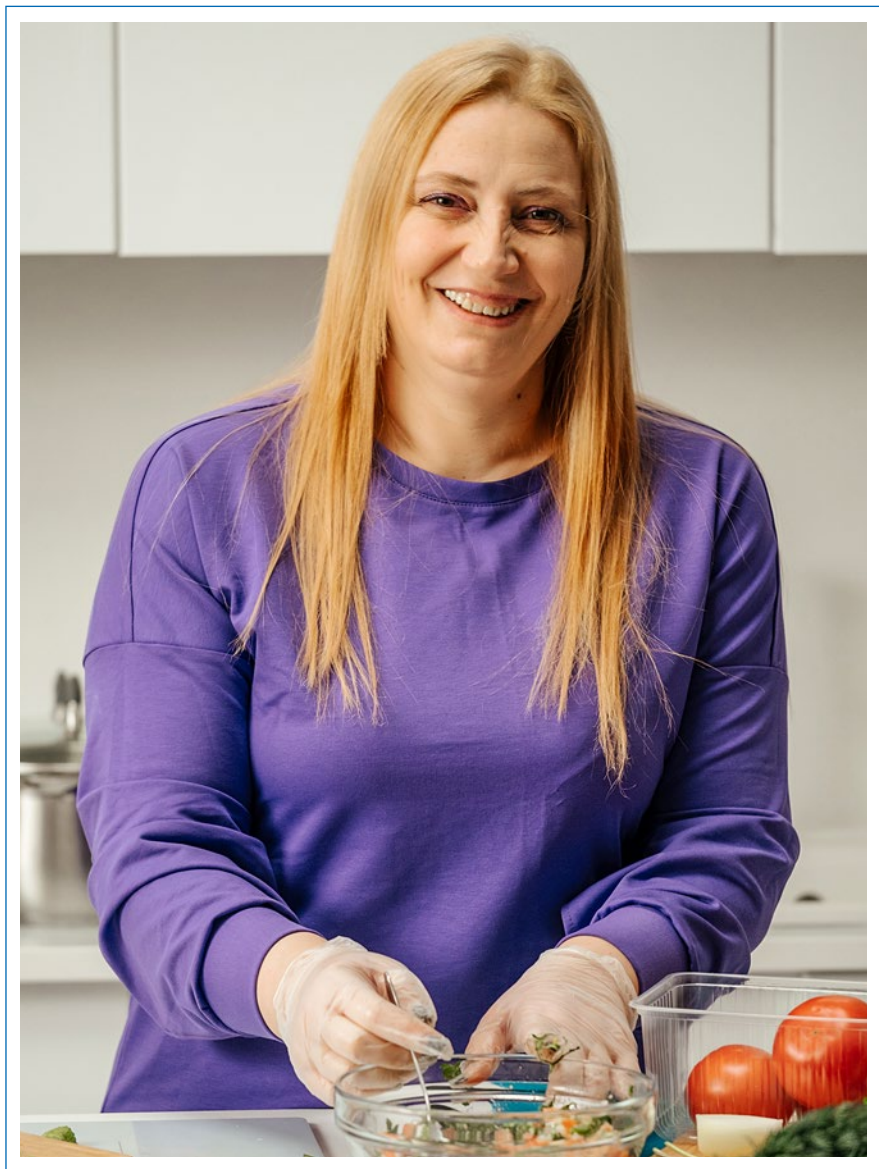
ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1** манго (плод должен быть немного мягким);
- 1 литр** воды и лед;
- 1 банка** сгущенного молока.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очистить манго, нарезать и измельчить в блендере, добавить воду и сгущенное молоко, перемешать в блендере, добавить лед.





ФЕДАА | СИРИЯ, БЛИЖНИЙ ВОСТОК

История Федаа из Сирии

Когда думаешь о Сирии, возникают мысли о широком разнообразии культур, которые процветали на ее территории на протяжении веков.

Сирия — место проживания множества этнических и религиозных групп. Сирийские арабы, курды, армяне, греки... Сунниты, шииты, христиане, друзы и многие другие... Многие традиции, переплетаясь друг с другом, создавали уникальную и восхитительную культуру, которая, несомненно, оказала влияние и на сирийскую кухню.

Узнать больше о сирийской кухне мы сможем, поговорив с Федаа. Мы беседуем через переводчицу, девушку наполовину русскую и наполовину сирийку. Наш разговор начинается и вращается вокруг жизни Федаа на родине.

«Я начала готовить, когда мне исполнилось 20 лет и я вышла замуж. Поначалу я делала много ошибок во время приготовления пищи, у меня подгорала яичница, я готовила очень сухой рис, это был сплошной кошмар. Все, что я готовила, было невозможно есть. Зато сейчас я совершенно другой человек на кухне. В нашей культуре мы не привыкли заказывать доставку еды, мы готовим дома. Мне пришлось обрести необходимые навыки готовки, чтобы быть уверенной, что моя семья питается правильно. Мне пришлось учиться готовить с нуля. В то время я жила с мужем в Дамаске. Мы поселились в районе, где нашими соседями были люди из разных регионов Сирии. Были семьи из Дамаска, Хомса и других городов, но было также много людей из Палестины. Я выходила на балкон и спрашивала своих

соседей, других женщин из разных регионов об их рецептах. Они с радостью откликнулись и учили меня многим полезным вещам. Мои навыки приготовления пищи были пропитаны мудростью и жизненным опытом этих женщин.

Моя старшая дочь Сара была еще совсем крошкой, я не могла выйти из дома, оставить ее одну. В то время не было и мобильных телефонов. Поэтому балкон был единственным местом, где я могла общаться с соседями, советоваться, как приготовить то или иное блюдо, уточнить рецепт, попросить соль, масло и другие ингредиенты. Такое общение заменяло нам мобильные телефоны. Дома в Сирии были сконструированы таким образом, что балконы располагались близко друг к другу, мы много общались с соседями именно таким образом. В те времена в Сирии жизнь была очень насыщенной, все люди общались между собой, помогали друг другу. Я была самой молодой женщиной в нашем районе, все соседи видели, как я стараюсь быть хорошей женой, и они помогли мне, делились рецептами и объясняли, как по ним готовить, и даже приходили присматривать за моей дочерью».



О богатстве арабской кухни: от табуле до макарона бель бешамель

Когда Федаа спрашивают о том, какими блюдами она хотела бы поделиться с жителями России, она начинает перечислять множество рецептов и блюд, которые она очень любит готовить и которыми гордится: «Я выбрала для приготовления и обмена опытом с российской публикой рецепт **табуле** из-за насыщенности и богатства его вкуса. Сейчас в России можно найти практически каждый ингредиент данного блюда, поскольку здесь есть много магазинов, в которые привозят арабские товары. Мы готовим **табуле**, используя особый вид булгура (очень мелкий), и вы можете найти его на рынке «Фуд Сити», это единственное место в Москве, где его можно приобрести».

В Сирии **табуле** является одним из главных символов национальной кухни наряду с несколькими другими блюдами, предназначенными для совместных застолий и сочетающимися в себе множество вкусов, напоминающих о Средиземноморье, арабских традициях и северо-востоке Африки. **Табуле** — это освежающий и питательный салат, местом происхождения которого считаются территории Ливана и Сирии (которые ранее относились к региону Левант). История приготовления этого салата имеет более чем 4000-летнюю историю. **Табуле** является популярным и распространенным блюдом, он подходит как вегетарианцам, так и веганам, но богатство его вкуса понравится любому.

Затем мы переходим к разговору о блюде **макарона бель бешамель**, которое, благодаря своим ингредиентам, может с лихвой быть принято за рецепт европейской кухни. У него очень интересная концепция создания. «Французы привезли в наш регион соус **бешамель**, и это одна из составляющих дан-

ного блюда. А паста и другие ингредиенты, приправленные различными специями, придают ему классический арабский колорит.» Когда Федаа говорит о данном блюде, она широко улыбается и с энтузиазмом перечисляет причины, по которым она сделала выбор именно в его пользу: «Во-первых, это полноценное и сытное блюдо, приготовив его, вам нет необходимости готовить что-то еще. Вторая причина, по которой так много людей его обожает, заключается в том, что можно импровизировать с его ингредиентами. Вы можете добавить лук, мясо, овощи, играть со специями. Включив фантазию, вы сделаете блюдо незабываемым. И третья причина — **оно действительно вкусное!** Все благодаря его особому соусу с сирийским флером».

Федаа также делится с нами традиционным рецептом ближневосточной кухни — **чечевичным супом**. Благодаря простоте приготовления, отличному вкусу и насыщенности, его можно подавать как в качестве закуски, так и в качестве основного блюда. Наш разговор продолжается обсуждением других типичных блюд и вкусов сирийской кухни. Федаа рассказывает, что сейчас даже редкие продукты, которые не очень распространены в России, все равно можно найти и купить. «Например, вы можете найти мулухию (молохею) — это вид растения, которое выращивается в арабских странах и используется в качестве овоща. Его выращивают, сушат и хранят в банках. Чтобы приготовить его, вы берете мулухию, кладете в кастрюлю с маслом, добавляете мясо, и блюдо становится вкусным, растение придает ему особый вкус, а также в нем много витаминов».

Во время обсуждения наша переводчица делает ремарку: понятия не имела о том,

что в Москве есть магазины, где можно купить этот особый вид овощей, и что раньше она всегда заказывала их у своей семьи в Сирии. Она рада узнать от Федаа, что мулухию теперь можно купить в Рос-

сии. Такие моменты взаимодействия тепло отзываются в сердцах обеих женщин, они с удовольствием делятся информацией и рады продолжению традиций национальной кухни.

О своей прошлой жизни и о том, как продолжать двигаться вперед в России

Прошло несколько лет с тех пор, как Федаа и ее дети покинули Сирию, и она все еще размышляет о том, что произошло с ее страной: «Сирия была матерью для всех людей арабского происхождения, она принимала палестинцев, ливанцев, приветствовала всех. Сирийцы поддерживали другие народы, относились к иностранцам очень радушно, мы очень дружелюбная и гостеприимная нация. Я хотела бы сказать, что я сирийская женщина и, как многие другие сирийские женщины в эти годы, потеряла своего мужа. Моя жизнь была очень

сложна, но я не сдавалась. Я смогла приехать в Россию и обрести защиту.

Я преодолела множество препятствий и проблем в своей жизни, и мне удалось встать с колен и найти свой путь.

В Москве наша жизнь сильно отличается. Я стараюсь готовить домашнюю еду для своих детей, чтобы они не ели фастфуд, который сейчас можно найти на каждом углу.



Я считаю, что приготовление пищи и выбор качественных и полезных продуктов приносят особый смысл в мою жизнь, жизнь моей семьи. Мы все много работаем, у нас мало свободного времени, я просто готовлю, оставляю еду на кухне, чтобы мои дети могли поесть, когда вернутся домой. У нас разное рабочее расписание, поэтому у нас не так много возможностей собираться вместе за столом. Я работаю поваром в ресторане, где готовят блюда стран Персидского залива, прихожу домой примерно в 5 вечера, моя дочь — в 8 вечера, сын — в 11 вечера, младший также усердно учится в школе. И у нас есть особый ритуал, когда мы, несмотря на всю нашу ежедневную занятость, собираемся вместе примерно в 11–11:30 вечера каждый день. Мы пьем чай или едим попкорн, каждый ребенок рассказывает мне, как он провел день; есть много забавных историй, которыми делятся дети; иногда мы смотрим телевизор или фильмы. Мы стараемся найти время, чтобы быть всем вместе каждый день. Это очень важный момент для меня и моей семьи».

Федаа и ее семья стараются интегрироваться и быть более активными в своей повседневной жизни, узнавать больше о русской культуре и жизни в российском обществе. «Моя дочь берет уроки русского языка у волонтера. Волонтер пригласила нас в кафе и посоветовала заказать борщ. Я последовала ее рекомендации, попробовала его и сразу поняла, что этот суп очень полезен. Поэтому я пришла домой и сразу стала готовить свой собственный борщ. На следующий день волонтер пришла к нам домой, и я угостила ее уже своим борщом. Мне было приятно услышать ее высокую оценку, что мой борщ вкуснее, чем блюдо в ресторане. Приятно видеть, что люди наслаждаются моей кухней.

Моя семья действует как команда, и мы каждый день стремимся сделать что-то

полезное, внести вклад в жизнь российского общества. То, что я действительно хотела бы передать своим детям и другим поколениям в моей семье,— это теплые отношения в семье между родителями и детьми. Я хочу, чтобы мои дети всегда были рядом со своими детьми, были дружны с ними и не держались на расстоянии, всегда поддерживали своих детей в любой ситуации. Я считаю, что многие родители подавляют своих детей, излишне контролируют их и, таким образом, создают ситуации, когда дети начинают скрывать информацию от родителей. Безусловно, очень важно поддерживать баланс, не перегибать палку в отношениях со своими детьми и оставаться хорошими друзьями».

Федаа находится вдали от своего дома и благодарна России за предоставленную возможность начать новую жизнь здесь в мире и безопасности. В ее голове мелькают образы Сирии в прошлом и виды ее страны сегодня.

«Это печальная картина. Я думаю о Хомсе, моем родном городе, который серьезно пострадал за эти годы. Но в то же время я с теплотой вспоминаю многое другое: сирийское море и его побережье, пляжи в Тартусе и Латакии, они прекрасны. Надеюсь, что наступит день, когда туристы из многих стран снова смогут приехать в Сирию и хорошо отдохнуть в нашей стране». Федаа не теряет надежды и настроена позитивно, делаясь мыслями о красоте своего родного края.

В завершение нашей беседы Федаа говорит о своем личном опыте и подводит итог следующей фразой: **«Я хочу, чтобы все женщины в этом мире, не только сирийские, а каждая женщина на земле, понимали, что мы сильны и мы можем сделать невозможное для счастья и благосостояния наших семей и детей».**

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

согревающий
суп-пюре

4–6 ПЕРСОН

60 МИНУТ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кастрюлю налить **2 литра** воды, дождаться частичного закипания. Промыть чечевицу в сите, дать стечь, добавить в закипающую воду. Добавить рис. *При варке чечевицы и риса снимать пену шумовкой.*

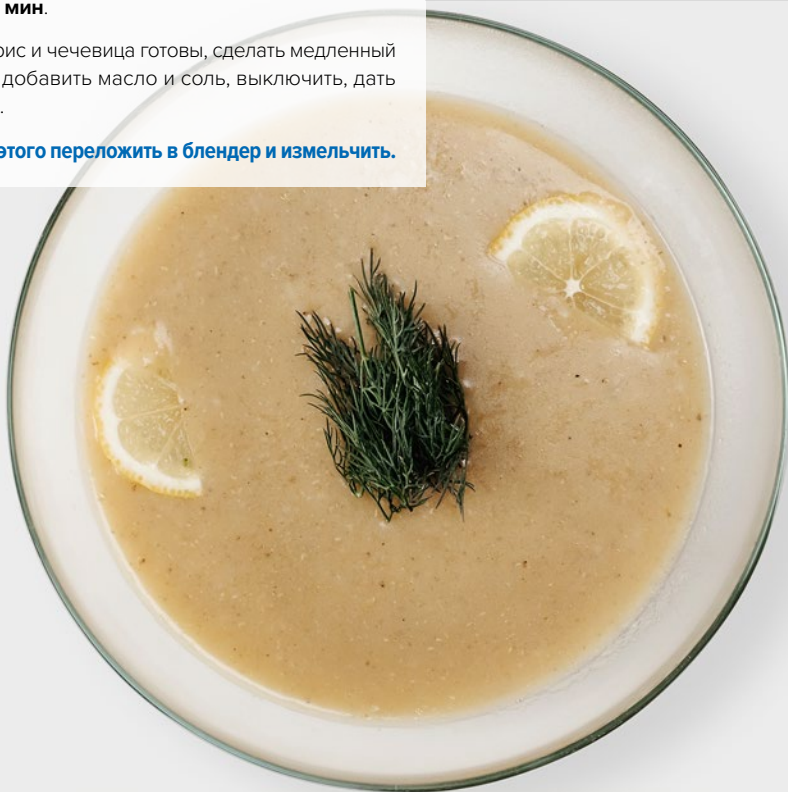
Очень мелко нарезать репчатый лук и добавить в кастрюлю, варить на среднем огне не более **30–45 мин.**

Когда рис и чечевица готовы, сделать медленный огонь, добавить масло и соль, выключить, дать остыть.

После этого переложить в блендер и измельчить.

ИНГРЕДИЕНТЫ

250–300 г красной чечевицы;
3 ст. л. риса (любой белый);
1 лимон;
1 луковичка;
20–50 г сливочного масла;
по вкусу соль.







ТАБУЛЕ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Залить булгур кипятком в миске, вода должна покрывать его.

Мелко нарезать зеленый и репчатый лук, положить в емкость с булгуром (к этому времени он уже впитает воду).

Мелко нарезать помидоры и мяту, положить в ту же емкость.

Добавить в блюдо сок двух лимонов и соль, перемешать, добавить немного оливкового масла (2–3 столовые ложки), снова перемешать. Оставить на некоторое время, чтобы ингредиенты пропитались.

Мелко нарезать петрушку, вымыть в сите, дать воде стечь, затем добавить петрушку в общее блюдо и перемешать.

салат из булгура
и свежих овощей

4

ПЕРСОНЫ

30

МИНУТ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 пучка** петрушки;
- 1 пучок** зеленого лука;
- 1 пучок** мяты;
- 2** больших помидора;
- 1** луковица;
- 2** лимона;
- по вкусу** масло оливковое для заправки;
- 50 г (2–3 ст. л.)** мелкого булгура;
- по вкусу** соль;
- по вкусу** перец.

Блюдо готово, переложить в сервировочную тарелку, украсить листочками салата или долькой лимона.

МАКАРОНА БЕЛЬ БЕШАМЕЛЬ

макаронны с мясом, запеченные
под соусом бешамель

6
ПЕРСОН

60
МИНУТ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварить макароны в чуть подсоленной воде, обдать холодной водой и дать немного высохнуть.

Нарезать репчатый лук и болгарский перец, пассеровать на сковороде на сливочном масле. Нарезать мясо на мелкие кусочки и добавить на сковороду, пассеровать, добавить соль и накрыть крышкой. Оставить томиться на медленном огне, пока мясо не приготовится. Можно использовать как говядину, так и курицу, можно готовить без мяса.

Растопить и остудить сливочное масло, добавить муку, молоко, перемешать в блендере, чтобы избежать комочков, перемешивать до вязкой консистенции. Добавить приправу для макарон. Соус бешамель готов.

В противень для выпечки или в стеклянную форму выложить половину макарон, вылить на них часть соуса бешамель. Важно не переборщить с соусом, чтобы не случилось так, что макароны в нем плавают. Сверху выложить мясо с луком и перцем и ровно распределить по блюду. Натереть сыр на терке, посыпать им мясо равномерным тонким слоем.

Выложить вторым слоем оставшиеся макароны, сверху выложить остатки мяса с луком и перцем, чтобы закрыть слой макарон. Затем остатки соуса бешамель вылить на все блюдо, не перемешивая. Сверху посыпать оставшимся сыром все блюдо. Поставить блюдо в духовку максимум на **10–15 мин**, чтобы сыр расплавился.



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 пачка** макарон;
- 300 г** полутвердого сыра;
- 1 л** молока;
- 1** луковица;
- 300–350 г** говядины (мякоть или фарш);
- 2–3 ст.** пшеничной муки;
- 1** болгарский перец;
- по вкусу** черный и красный перец молотый;
- по вкусу** соль;
- по вкусу** приправа для макарон (с курицей и грибами в сливочно-сырном соусе).





МАНИЖА и НАДЖИБА | ТАДЖИКИСТАН, ЦЕНТРАЛЬНАЯ АЗИЯ

История Наджибы и Манижи из Таджикистана

Наджиба Усманова — мама музыканта и певицы Манижи Сангин, первого российского посла доброй воли Агентства ООН по делам беженцев. Манижа поддерживает деятельность УВКБ ООН в России, общаясь с молодым поколением и повышая осведомленность о ситуации и вопросах защиты беженцев и программах Агентства. В вопросе выбора Манижей этого пути Наджиба, или Надежда, как ее иногда называют в России, сыграла центральную роль. Как и Манижу, ее остро волнуют вопросы защиты беженцев. Наджиба знает не понаслышке, что чувствует человек, вынужденный не по своей воле покинуть родину и начать все сначала. Зная, что Наджиба испытывает глубокую эмпатию к нашим подопечным лицам, мы беседуем, чтобы узнать больше о ее прошлом в Таджикистане и ее нынешней жизни в России.

«Я мама, я женщина и я продюсер, но в первую очередь я, конечно, мама. Я из Таджикистана, родилась в Душанбе, я люблю свою страну и никогда бы не уехала из нее, если бы не война и отсутствие безопасности для моей семьи и меня. Я наслаждалась своей жизнью в Таджикистане, это солнечное и теплое место, где растут сочные фрукты, где прекрасная природа. Вы не можете найти другое место с такой разнообразной природой, полями, горами, ледниками, красотой, которую просто невозможно описать... Там очень красиво, и никакие фотографии не могут передать это. Вы находитесь на высоте 2000 метров над уровнем моря, и здесь не слышно никакого шума от автомобилей или чего-либо еще. Или вы проходите мимо ледника, но видите рядом с ним островок

с зеленой травой и цветами. И люди там очень гостеприимные, очень добрые, спокойные и терпеливые.

Моя жизнь там была прекрасной, счастливой и спокойной. Однако все изменилось в один день из-за внезапного начала военных действий в моей стране.

Я люблю и скучаю по Душанбе. Моя семья из Худжанда. Он находится на Шелковом пути. Мои родители родились там, но жили всегда в Душанбе. Душанбе означает «понедельник» на таджикском языке, и именно понедельник — день работы базара, мне нравится это слово и культура базаров или рынков. Мне нравится ходить на рынок, чтобы самой выбрать продукты для приготовления пищи, а еще я люблю торговаться. Это традиция, своеобразная игра между покупателем и продавцом, торг является обязательной составляющей процесса покупки. Вы взаимодействуете, разговариваете, общаетесь, продавец объясняет, как он выращивал свои помидоры, подчеркивая, что его качество лучшее и я не смогу найти такой же уровень качества у другого. Таджикистан для меня — особенное место, место силы. Это моя Родина, и ты всегда любишь свою Родину. Прошли годы жизни за его пределами, и теперь я чувствую, что у меня сейчас уже больше привязанности к России, Россия мне ближе».

Наджиба говорит с нами о том, как научилась готовить и какое место занимает процесс приготовления пищи в таджикской культуре: «Я готовлю с раннего детства.

Конечно, полное меню для всей семьи вы начнете готовить позже, в более зрелом возрасте, но приобщать детей к процессу приготовления пищи необходимо с раннего детства. В восточной культуре и девочки, и мальчики учатся готовить с раннего детства. Вы можете приобщить их через участие в процессе так же, как я делала со своими детьми. Моя мама научила меня готовить именно так, вовлекая нас в процесс. Вы поручаете ребенку небольшое задание, что-то нарезать, почистить лук и прочее. Когда мы готовили самбусу и манты с мамой, у нас с братом было своеобразное соревнование. Знаете, мой отец рано ушел из жизни, а мама воспитывала нас самостоятельно, мы старались ей помогать во всем. Мама готовила тесто, я чистила лук, брат делал фарш из мяса, мы делали все это вместе. А потом у нас был конкурс, кто сделает самую красивую самбусу или манты. Мы весело проводили время, незаметно подкладывая в них маленькие монеты или другие мелочи. Мои дети унаследовали эту традицию веселиться вместе и устраивать маленькие трюки во время приготовления самбусы или мантов. Но сейчас они не кладут монеты, как это делали мы, а могут положить сладкое печенье вместо мяса или тыквы или небольшой орех. Все мои дети умеют готовить.

«Что я хочу вам сказать по поводу плова...

Плов — это традиционное блюдо, и у каждой семьи свой рецепт и вкус плова, даже у каждого человека свой собственный рецепт. Во многих культурах есть аналоги плова, блюда с рисом и мясом или морепродуктами. И, безусловно, плов — это традиционное блюдо для Азии, для Таджикистана в частности. Гости не покинут ваш дом, пока вы не подадите им плов. Я не шучу, это действительно так. В нашей культуре мы готовим плов по разным поводам: на свадьбы, похороны, когда мы встречаем гостей, в том числе и для официальных и дипломатических встреч. Вы не можете завершить важную встречу, не вкусив плова. Перед тем как есть плов, мы читаем молитву, это особенный момент. Вы можете спросить любого человека в Азии, и он подтвердит, что каждое собрание или встреча заканчивается пловом».

«В прошлом плов ели руками, руки придают особую энергию пище. Все гости ели плов из одной тарелки. Гость, которому выпала честь съесть остатки плова, сделать это последним, должен был собрать все, что осталось на тарелке, даже масло, сделать это одним завершающим жестом. Как в России существует традиция встречать гостя хлебом-солью, так в Таджикистане почетный гость завершает тарелку с пловом. До пандемии мы ели плов дома традиционным способом, но сейчас нам пришлось изменить привычки».

Размышления о знакомстве с Россией

«Когда мне было 8 лет, моя мама работала над кандидатской диссертацией в Москве, в МГУ, аспиранты размещались в Подмосковье, в Горках Ленинских. Я с братом приехала к маме на летние каникулы. Таджикистан — это сплошные горы повсюду. Я проводила лето в доме у моей бабушки и взбиралась на эти горы. И когда я

приехала в Москву, увидела всю эту красоту природы, красивые березки, но не могла найти горы, я была поначалу разочарована их отсутствием. Спросила: когда мы увидим горы? Я выросла в горах и не представляла, что на свете есть места, где нет гор. Я приехала к маме в мае, Россия и Москва были очень красивы: цвели одуванчики,



колокольчики, шумели березы. Мы ехали на автобусе и потом на электричке. Меня поразило, что вокруг все было зелено, а небо заканчивается на линии горизонта. Я сказала маме, что обязательно буду жить здесь, потому что здесь очень красиво. И эти слова оказались пророческими».

«И вот мы приехали в Горки Ленинские, место расположения общежития аспирантов МГУ. Мы вошли в мамину комнату, и я увидела на столе балык, белую рыбу, которую мама подготовила к нашему приезду. Я никогда не пробовала этот вид рыбы раньше, не хотела ее пробовать, а попробовав, полюбила ее навсегда. Это другая традиция нашей семьи — накрывать стол, встречая члена семьи, возвращавшегося из поездки. Даже если человек уезжает на один день, то мы все равно накрываем стол, заранее спрашивая, что приготовить. И вот моя мама накрыла стол и приготовила именно эту рыбу. Она полюбила ее почти так же, как местная природа. Я до сих пор помню свои прогулки в лесу, огромные колокольчики, возвышавшиеся надо мной, поскольку я была еще маленькой. Я представляла себя Красной Шапочкой из сказки. И эти яркие впечатления о Москве остались со мной навсегда».

«Позже я приезжала в Москву, училась здесь, написала кандидатскую диссертацию, стажировалась на реакторе. Я всегда знала, что буду жить в Москве, и когда молодые мужчины ухаживали за мной и приглашали на свидания, говорила им, что у меня есть условие — мы должны будем жить в Москве, и отвергала тех, кто был не согласен с моей позицией по этому поводу. Но позже я влюбилась, вышла замуж, напрочь забыв о своем условии о переезде в Москву».

«Когда в Таджикистане начались военные действия, я приехала в Россию с любовью, и Россия приняла меня.»

Я никогда не сталкивалась с неприятием. Было, конечно, непросто, но мы смогли преодолеть эти трудности. Я смогла найти работу, и люди оказали мне доверие. Я приготовила самбусу и обратилась к хозяину небольшого киоска у одной из станций метро, и он дал мне работу. Мои дети были маленькими, я не могла оставить их, но нужно было их кормить, зарабатывать деньги. Я обратилась в домоуправление и попросила дать мне работу. Я стала работать уборщицей и мыла подъезды в доме, где мы жили. Когда нужно было устроить Манижу на вокал и танцы, а у нас не было на это средств, я пошла в местный Дом культуры, сказала, что готова работать у них портнихой, шить костюмы для выступлений, если они бесплатно примут моих детей. Мне ответили, что я могу прийти и показать, на что способна. Я благодарна судьбе, тем людям, которых я встретила, которые вошли в мое положение и дали мне работу. Я люблю Россию, мне нравится моя жизнь здесь. Я много путешествую, но знаю, что Россия — это мое место, дух страны мне близок. Природа очень красива, вы можете в любое время дня и ночи пойти в магазин. Вы можете вызвать скорую, и врачи приедут в любое время, чтобы оказать помощь. Конечно, жизнь беженцев сейчас не очень проста, над многими вопросами мы будем продолжать работать вместе с УВКБ ООН, чтобы изменить ситуацию к лучшему».

Традиции и жизнь в России

«Мы всегда ужинаем все вместе, ждем тех, кто опаздывает, все за столом рассказывают, как прошел день. Когда у нас есть время, мы вместе смотрим фильм или пьем чай и разговариваем. Берем чипсы, чай, закуски, фрукты, подушки и смотрим фильмы все вместе. Когда у нас гости, я готовлю плов, и у всех моих детей свои задачи по дому, мы все действуем как единый организм и дополняем друг друга. Одна из наших традиций состоит в том, чтобы собираться вместе, готовить и кушать плов в дни памяти моих родителей, бабушек и дедушек. Каждый год мы собираемся вместе по этим поводам. Я очень хочу, чтобы эта традиция сохранилась в моей семье, считаю это очень важным. Готовим плов, молимся перед едой. Их души навсегда остаются с нами. Когда я посмотрела мультфильм «Тайны Кокко», я прослезилась, снова осознав, насколько это важно, чтобы мы хранили память о наших усопших родственниках. Если мы не будем помнить и молиться о них, то они просто исчезнут. Семья — это дерево: если не поливать корни, то оно не будет жить, завянет. Кто-то возьмет ветвь от этого дерева и вырастит из нее свое дерево. Я очень надеюсь, что мои дети продолжат эти традиции и передадут их своим детям. Ты должен быть опорой для своей семьи. Даже когда у тебя срочное дело по работе, семья должна всегда оставаться на первом месте. Дело семьи должно быть всегда в приоритете. Если у тебя возникает ситуация, что ты должен выбирать между семейным делом и работой, то это означает, что Бог посылает тебе испытание, и ты должен принять решение. Я всегда выбирала семью и уверена, что это было верным решением. Надеюсь, что мои дети усвоили это. Также одна из традиций, которые очень важны для меня, — это умение молиться на таджикском языке, полагаю, что важно передавать это через поколения.

Все мои дети выросли в России, все они получили хорошее образование и в меру своих сил приносят пользу обществу. Мой старший сын Тоджусмон недавно закончил большой проект по установке локаторов на озере Сарез в Таджикистане, с их помощью можно будет получать информацию о возможных землетрясениях, осуществлять мониторинг рисков схода лавин и уровня воды в озере, предотвращать затопление целых стран и регионов в Центральной Азии. Моя дочь Муниса — журналистка и корреспондент Первого канала российского телевидения, она очень трудолюбивая и одаренная. Она и очень мудрая девочка. Она дала жизнь еще четырем гражданам России. Потом идет Манижка (Наджиба называет дочь уменьшительно-ласкательным именем), про нее вы сами много знаете. Она поддерживает много социальных инициатив и проектов, является амбассадором фонда «Подари жизнь», послом доброй воли УВКБ ООН, ведет проект SILSILA по поддержке жертв домашнего насилия, сейчас мы зарегистрировали Фонд SILSILA и планируем расширить нашу деятельность в этом направлении. Еще одна моя дочь — Аниса — талантливый повар, она училась в Париже и получила предложение о работе от известного французского шефа. Ей пришлось оперативно выучить французский язык, это было совсем непросто, но она справилась. Мой младший сын Ширзод — выпускник Дипломатической академии, закончил также Высшие режиссерские курсы и сейчас работает в сфере кинопроизводства и информационных технологий».

Наджиба тепло говорит о своих отношениях с Манижей, которые пронизывают все стороны ее жизни, помимо классической роли мамы взрослой дочери: **«Я ее мама,**



ее друг, ее врач, ее продюсер, стилист и дизайнер, ее менеджер тоже я.

Когда я не успеваю, мы приглашаем других людей. Я хочу сделать все возможное, чтобы помочь ей делать хорошие вещи для других людей. Моей мечтой было стать дизайнером, но я не могла осуществить ее, так как дети были маленькими и мне приходилось зарабатывать деньги. Позже я стала дизайнером костюмов Манижи, и люди узнали меня как дизайнера. Получается, что я осуществила свою мечту, помогая дочери. Я думаю, что это очень важное послание для всех женщин — они не должны хоронить свои мечты после того, как у них появляются дети. Да, у вас на какой-то период будут другие приоритеты, потому что это фундамент для семьи,

но вы также должны думать и о себе. Вы никогда не должны забывать свои мечты, потому что рано или поздно придет время их реализовать».

Наджиба добавляет: **«Мы все одинаковы, мы взаимосвязаны и едины, мы должны хранить это в нашей памяти.** Я только что побывала на Азорских островах. Я была впечатлена, что у них существует такое же блюдо, как и у нас, — **дамлама**, и они готовят его таким же способом. Я обрадовалась, это снова напомнило мне, как мы все похожи. Мы можем узнавать друг друга через культуру, традиции и таким же образом через еду. Чем больше мы узнаём друг о друге, тем ближе становимся и тем мы свободнее и независимее».



ПЛОВ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо вымыть, обсушить, нарезать на большие куски. Почистить лук, одну луковицу отложить, остальные нарезать полукольцами. Морковь почистить и нарезать соломкой.

Поставить казан для плова (или другую емкость) на сильный огонь и нагреть его. Влить масло и сильно раскалить, добавить луковицу, обжарить до почернения, удалить луковицу из масла — больше луковица не понадобится. Положить мясо в казан, обжарить до образования корочки, часто не переворачивать. После обжарки мяса добавить порезанный полукольцами лук, обжарить вместе с мясом на среднем огне **10–15 минут**. За **5–7 минут** добавить часть соломки из моркови.

Рис промыть несколько раз, пока вода не будет прозрачной, откинуть в сито. Мясо с овощами (зирбак) залить кипяченой водой, вода должна покрыть зирбак слоем **1,5 см**. Затем доложить оставшуюся морковь. Зиру (кумин) потереть руками и засыпать в зирбак. После этого зирбак нельзя перемешивать. Положить лимон в казан, довести до кипения, убавить огонь до слабого, готовить без крышки **40 минут**. Затем выложить ровным слоем рис и воткнуть головку чеснока. Влить кипяченую воду в казан (вода должна покрывать блюдо на 1,5 см). Довести до кипения на сильном огне. Готовить без крышки до тех пор, пока жидкость не впитается в рис. Проткнуть блюдо тонкой деревянной шпажкой (или ручкой ложки) в нескольких местах (чтобы плов дышал). После закрыть плов тарелкой и примять, а затем уже закрыть крышкой. Готовить плов на слабом огне под крышкой **20 минут**.

Через **20 минут** открыть плов, достать чеснок, лимон, мясо. Мясо нарезать на более мелкие кусочки, перемешать плов.

ТАДЖИКСКИЙ ПЛОВ
С ЛИМОНОМ

6

ПЕРСОН

90

МИНУТ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кг** моркови;
- 1 кг** длиннозерного непропаренного риса;
- 3** луковицы среднего размера;
- 1 кг** говядины (мякоть);
- 1 головка** чеснока;
- 1** гранат;
- 1** лимон;
- 500–600 мл** подсолнечного масла;
- 2–3 ст. л.** зиры (кумина);
- по вкусу** соль и перец.

Выложить плов на большую плоскую тарелку, сверху выложить мясо, посыпать гранатом.

САМБУСА

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тесто можно сделать самому или купить готовое замороженное бездрожжевое тесто в магазине.

Из муки, яйца и воды с добавлением соли замесить крутое тесто, выдержать его **30–40 минут**. Раскатать тесто в большие лепешки толщиной **1 см**, смазать маслом, свернуть рулетом, нарезать небольшими кусочками и снова раскатать в тонкие круги.

Для фарша пропустить говядину через мясорубку, смешать с мелко нарезанным луком, посолить, поперчить, добавить зиру (кумин).

Раскатать тесто в небольшие круги, положить фарш и закрепить концы, чтобы получилась треугольная или квадратная форма, сверху смазать яйцом и посыпать черным тмином, выложить на противень. Противень расположить на среднем уровне в духовке.

Запекать в духовке при температуре **220 градусов** до золотистой корочки (примерно **20–30 минут**).



Таджикская выпечка
с мясной начинкой

6

ПЕРСОН

50

МИНУТ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 4 ст.** пшеничной муки;
- 1** яйцо;
- 1 ст.** воды;
- 3 ст. л.** топленого масла;
- 1 кг** говяжьего фарша;
- 150 г** репчатого лука;
- 50 г** растительного масла;
- 1 ст. л.** зиры (кумина);
- по вкусу** тмин (черный).

*Вынуть из духовки,
накрыть полотенцем
и дать немного остыть.*





ИННА | УКРАИНА, ВОСТОЧНАЯ ЕВРОПА

История Инны из Украины

В каждом движении Инны чувствуется жизнелюбие, энергия и забота о ближнем.

Ей важно, находясь вдали от своей родной страны — Украины, жить полноценной жизнью, заниматься тем делом, которое приходится ей по душе.

Часть семьи Инны не могла покинуть родину: кто-то из-за преклонного возраста, кто-то по семейным причинам. Эта ситуация оставляет незаживающую рану в ее душе, это сложная тема, о которой невозможно говорить без эмоций, поэтому мы переводим наш разговор в другое русло и беседуем о прошлом и об истории ее семьи.

Когда мы переходим к обсуждению рецептов, Инна мгновенно отвечает, что борщ, пшенная каша с тыквой на молоке и вареники с картошкой — это те самые блюда, которые легко готовятся, полезны для здоровья и будут по вкусу всей семье. Беседуя с Инной, поражаешься ее способности передавать тепло и создавать ощущение давнего знакомства, хотя мы впервые друг друга видим.

«Моя мама родилась в 1940 году, это были голодные годы Второй мировой войны, конфет не было. Моя бабушка запекала в печи тыкву, выращенную в своем саду. В процессе томления тыквы из нее каплями выходил сок и застывал на кусочках тыквы янтарными каплями. Для детей, родившихся во время войны, они заменяли конфеты. Сейчас мы так запекаем яблоки сорта Симиренко из нашего сада, сохраняющие

свои вкусовые качества и при запекании. Мы также любим делать варенье из других сортов яблок, абрикосов и других сезонных фруктов».

Инна описывает процесс приготовления пищи как настоящее семейное дело,

в котором старшее поколение отвечает за обеспечение базовых знаний, а младшие члены семьи несут ответственность за обогащение своих кулинарных навыков, позволяя традициям и рецептам навсегда оседать в памяти поколений. Инна добавляет: «Вы знаете, меня никто специально не учил готовить. У нас в семьях ты просто смотришь, как готовит мама или бабушка, и впитываешь то, что происходит на кухне». Инна рассказывает, что в ее доме любят готовить все члены семьи без исключения. Муж и сын тоже готовят, у них есть свои фирменные блюда. Инна восторгается рецептом вкусных хрустящих вафельных трубочек, которые готовит ее муж. Источником вдохновения в приготовлении пищи для ее сына Алексея стала мама Инны, именно она научила его готовить, и он унаследовал ее вкусовые пристрастия, предпочитая готовить острые блюда, которые ему удавались с самого раннего детства.

К счастью, несмотря на разлуку с родной, у Инны есть возможность продолжать передавать свой кулинарный опыт через поколения. Живя в России, она может проводить время с внучкой Василисой, которая также покинула Украину вместе со своей матерью, дочерью Инны. Во время нашего разговора Василиса присоединяется к нам, ей не терпится поделиться собственным

опытом. Она рассказывает о том, что ей нравится готовить и есть со своей семьей, что она любит котлеты, картофель, блинчики и что она уже тоже умеет готовить и помогать на кухне. Василиса без стеснения перечисляет свои достижения: «Я готовлю тесто для блинов, но боюсь включать плиту и готовить на ней, потому что она горячая и можно обжечься». Живая и милая девочка так же быстро покидает наш разговор, как и появилась в нем, убегает играть.

Инна с любовью отзывается о прошлом: **«Каша — это часть моих воспоминаний из детства**, воспоминаний о бабушке, летних каникулах, селе Шевченково Кировоградской области. Каждое лето мои родители привозили меня в деревню, где жила моя бабушка, и она часто готовила именно такую молочную кашу с тыквой для меня и других внуков. Это часть моих детских воспоминаний. Молоко, конечно, было от бабушкиной коровы, очень хорошее молоко, не такое, как сейчас. Моя бабушка жила на окраине деревни, у нее были свои пчелиные ульи.

Ее дом представлял собой простую мазанку (тип дома из грунта, глины и камыша), пол был земляной. В доме была только одна комната, но это не мешало бабушке всегда помогать тем, кому необходима помощь, даже прохожим. Она делилась с обращавшимися к ней людьми всем, что у нее было. Многие люди, с которыми она делила кров или еду, возвращались к ней. Так у нее появились пчелиные ульи: мужчина, которому она показала дорогу и поделилась едой, позднее вернулся и установил ульи на ее участке. Бабушка жила на окраине деревни рядом с полями, где выращивали гречиху и другие культуры. Это было очень хорошо для пчел, и мед получался необычайно вкусным. Она готовила наши любимые блюда — блины, вареники и многие другие. Бабушка всегда была рада видеть всех нас, продолжателей ее рода».

Вспоминая об этом согревающим душу времени и размышляя о многообразии и богатстве рецептов кухни своей страны, мы погружаемся в особенности приготовления другого блюда, рецептом которого решила поделиться Инна.

О разнообразии и богатстве рецептов борща

Безусловно, борщ является разновидностью супа, отождествляемой со многими семьями и традициями как в России, так и в соседних странах. Наша беседа о его рецептуре дает возможность поразмышлять об опыте Инны и о том, что именно она любит больше всего в этом богатом и сытном блюде.

Борщ обычно ассоциируется с традиционной украинской кухней, хотя другие славянские страны уже давно включили это блюдо в свои меню. Рецептов приготовления борща бесконечное множество,

и у каждого повара есть свой уникальный рецепт. Традиционный украинский борщ обычно не имеет глубокого бордового цвета, как цвет свекольного супа. Вместо этого у него более красноватый и темно-оранжевый цвет. «Борщ дает вам пространство для творчества. Иногда мы даже готовим рыбный борщ, но в основном это делают люди, которые живут рядом с реками и могут каждый день без труда ловить свежую рыбу», — отмечает Инна.

Инна также описывает борщ как особое блюдо: **«Вкус будет зависеть от качества**



ингредиентов: если была засуха, капуста и картофель не будут такими вкусным. Обычно мы предпочитаем брать продукты, выращенные на наших огородах. Борщ, приготовленный в Украине, будет иметь свой особый вкус, отличающийся от борща, приготовленного в других местах. И это же отличие будет сохраняться в самой Украине: борщ, приготовленный в разных регионах, будет различаться. Борщ, приготовленный здесь, в России, для нас больше похож на свекольный суп, мы не кладем так много свеклы в наш борщ, и мы также не добавляем уксус. Я слышала, что в России есть рецепты борща, где он использу-

ется. У каждой семьи свои предпочтения в выборе ингредиентов и свои рецепты.

А еще мы любим покупать к борщу хлеб с хрустящей корочкой. Знаю, что в России могут класть в борщ много чеснока. Мы сервируем чеснок и зеленый лук отдельно для тех, кто его любит. Лучший вкус борща — на второй день, он впитывает сок овощей за ночь и приобретает особый вкус. Сметану мы также ставим на стол, чтобы тот, кто любит, мог ее добавить. Борщ символизирует для меня семью. Чтобы съесть борщ, мы собираемся вместе за столом, эти семейные трапезы много значат для нас».

Жизнь в России

Инна умеет многое, у нее масса увлечений, и она с радостью хочет делиться своими навыками с окружающими, друзьями и семьей. Но это не просто хобби, а часть ее профессиональной деятельности. Своим ученикам она дает возможность задуматься над тем, что жизнь может быть наполнена новыми смыслами, если приложить немного усилий. Инна остается очень энергичным человеком с высокой мотивацией. «Я проводила уроки прикладного творчества в Центре активного долголетия для пожилых людей (от 50 до 70+ лет). Мы делали много красивых вещей. Мне очень нравится моя работа. Я с радостью передаю все свои знания моим ученикам, в основном мои курсы посещают женщины. Я вижу, что они очень стараются, упорно трудятся, чтобы достичь результата, и когда им это удается, они выглядят счастливыми. Я вижу искорки радости в их глазах, и от этого я тоже испытываю счастье. После занятий мы всегда делаем вместе гимнастику, и они говорят мне, что готовы порхать и преодолевать любые трудности, что получают заряд физических и эмоциональных сил после моих занятий.

До работы в Центре активного долголетия я проводила занятия для детей. В то время у меня был статус временного убежища в России, и я была счастлива, что меня официально приняли на работу. Когда погода была хорошей, мы выходили с ребятами за пределы класса и исследовали природу. Мы прикасались к деревьям, наблюдали за растущими растениями, ходили в лес, чтобы послушать звуки дождя. Когда мы рисовали, я ставила классическую музыку, чтобы помочь им абстрагироваться от каждодневной суеты и настроиться на волну творчества. Я учила их смотреть на небо и замечать интересные вещи, видеть живот-

ных в формах облаков, мы старались интересно проводить время. Будучи ребенком, я сама часто опаздывала в школу, наблюдая за облаками на своем пути. Я была очень тронута, когда родители этих детей приходили и благодарили меня за мой подход к занятиям и заботу о детях. **Я счастлива, что мои навыки, мои хобби стали частью работы, которую я очень люблю.**

У меня много увлечений: я занимаюсь искусством, рисую, занимаюсь прикладным творчеством, гимнастикой, хожу в театр. Люблю наблюдать закаты и рассветы, иногда предпочитаю почитать книгу, завернувшись в плед. Я люблю готовить и с радостью делаю это, но мне также нравится заниматься и другими вещами.

Беседа приводит нас к обсуждению того, что Инна больше всего ценит в жизни в России: «Мне нравятся замечательные люди, которых я здесь встречаю, у них очень богатый внутренний мир, они умеют сострадать ближнему, они много знают и хотят продолжать учиться чему-то новому. Многие из них на первый взгляд сдержанны, но когда вы сближаетесь, то вам открывается безграничная доброта, и если вы попадаете в сложную ситуацию, то они всегда готовы прийти к вам на помощь. Не стоит судить о людях только по внешнему виду, они могут выглядеть строгими, но внутри они добрые, отзывчивые, душевные. Однажды я познакомилась с женщиной, которая сказала мне очень мудрую фразу, что плохие люди подобны морской пене: когда она растворится, ты увидишь, что вокруг тебя гораздо больше хороших и добрых людей». Погружаясь в обсуждение темы еды, Инна размышляет о том, какие у нее кулинарные пристрастия из местной кухни: «Мне нравятся рецепты всех блюд, которые моя



дочь научилась готовить здесь, в России. Еще я задаю себе вопрос, почему в России перестали готовить репу; репа была весьма популярным продуктом в прошлом, она очень полезна, в ее составе масса микроэлементов. Я уверена, что смогу найти несколько старинных русских рецептов приготовления репы, и я хотела бы узнать больше и приготовить ее. Для меня приготовление пищи является ключевым моментом. Если вы хотите оставаться здоровым, вы должны делать всё, и в том числе готовить от сердца и души, с хорошими мыслями и энергией. Если вы готовите с плохими мыслями в голове, вы расстроены, то ваша еда не принесет пользы вашим близким, может даже нанести им вред. Позитивные мысли сделают вашу еду полезной и здоровой».

Инне удалось устроить свою жизнь в России, и она очень благодарна полученным возможностям, вместе с тем она

продолжает размышлять о том, что ее семья разделена: «Очень тяжело жить в двух мирах. Я никому не пожелаю, чтобы кто-то оказался в моей ситуации. Я стараюсь не думать об этом. Необходимо всегда оставаться человеком; вы не можете себе позволить, чтобы то, что случилось с вами, сделало вас бесчувственным или жестоким».

Когда Инну спрашивают, какие виды родного города остались в ее памяти, она закрывает глаза и говорит: «Я в своем городе, на перекрестке... Я стою, я смотрю и чувствую, как мой город содрогается от того, что с ним произошло. Но я уверена, что будет мир и мой город будет благоухать как раньше. Он будет полон цветущих роз, абрикосовых и вишневых деревьев. Вы не представляете, как он красив весной! Это великолепное и потрясающее место, это место силы и роста».



БОРЩ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фасоль вымыть и замочить на **30 минут** (можно также замочить фасоль на ночь).

Курицу промыть, снять кожу и убрать жир.

Фасоль залить водой, варить после закипания **10–15 минут**, воду вылить, фасоль ополоснуть, залить водой и снова поставить на плиту. После закипания фасоли добавить курицу. После закипания уменьшить огонь и продолжать варить.

В сковороду с высокими бортами налить подсолнечное масло. В разогретое масло добавить по очереди порезанные свеклу, морковь и лук. К овощам добавить разведенную в воде томатную пасту. Пассеровать все вместе на среднем огне. Добавить лавровый лист и душистый горошек. Постоянно помешивать. Снять овощи с плиты и дать настояться.

Из кастрюли достать курицу и охладить.

Нарезать картофель и положить в кастрюлю. Курицу порезать на кусочки и снова положить в кипящую кастрюлю. Через **3–5 минут** кипения картофеля добавить немного соли и нарезанную капусту. Когда капуста почти готова, добавить овощи из сковороды. Довести до кипения без сильного огня. Попробовать борщ на вкус и по необходимости добавить соль.

Достать лавровый лист из кастрюли.

За **3–5 минут** до полной готовности борща можно добавить зелень (петрушку, укроп).

*Свежие лук и чеснок нарезать дольками, подать к столу.
Сметану также подать отдельно.*

красный украинский борщ
с курицей и фасолью

6–8 **80**
ПЕРСОН МИНУТ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 ст.** фасоли (сорт, предназначенный для первых блюд);
- 2** куски курицы (бедро);
- 1** небольшая свекла;
- 1** небольшая морковь;
- 1** луковица;
- 4** картофелины (среднего размера);
- 0,5 кг** белокочанной капусты;
- 1 ст. л.** томатной пасты (с горкой);
- 500 мл** воды (для разведения томатной пасты);
- по вкусу** лавровый лист;
- по вкусу** перец (душистый горошек);
- по вкусу** чеснок;
- по вкусу** сметана.

ВАРЕНИКИ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель очистить, порезать на дольки, промыть, залить кипятком, поставить вариться на средний огонь. Когда картофель почти готов, добавить соль по вкусу. После слить воду, добавить сливочное масло и сделать пюре. Если пюре вышло слишком плотным, добавить в него немного кипяченого молока. Пюре не должно быть жидким, поскольку это начинка для вареников. Готовое пюре необходимо охладить.

Лук почистить, вымыть, промакнуть салфеткой, порезать полукольцами. В глубокую сковороду налить подсолнечное масло и поставить на средний огонь. В разогретую сковороду высыпать нарезанный лук и обжарить на небольшом огне до золотистого цвета.

В просеянную муку добавить соль. Кипяток добавлять в муку, постепенно замешивая тесто. Тесто хорошо перемешать и охладить.

Перемешать желток с белком, не взбивая. Когда тесто остынет, добавить яйцо, перемешать, добавить немного муки и **2 столовые ложки** подсолнечного масла. Снова перемешать и добавить немного муки. Тесто должно стать очень нежным и мягким.

Затем тесто выложить на стол, посыпать его мукой, еще раз перемешать, положить в пакет на **20 минут**. Затем из пакета доставать тесто по кусочкам, присыпать мукой и раскатывать скалкой в виде круга. Остатки теста должны оставаться в пакете.

Чайной ложкой пюре положить в тесто и слепить вареник, сверху посыпать мукой. Готовые вареники осторожно опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, помешать их.

Вареники варятся не более 5 минут.

с картошкой
и обжаренным луком

4–5 ПЕРСОН **120** МИНУТ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г** пшеничной муки;
- 0,5 ч. л.** соли;
- 1 ст.** крутого кипятка;
- немного** молока;
- 1** куриное яйцо;
- 7–8** картофелин для варки;
- 2–3** крупные репчатые луковицы;
- 150–200 мл** подсолнечного масла;
- 80–100 г** сливочного масла.

Из сковороды в чистую кастрюлю пересыпать лук с подсолнечным маслом и добавить вареники. Хорошо перемешать и горячими подать к столу.



ПШЕННАЯ КАША

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Пшено промыть, залить теплой водой и оставить на **20 минут**.

Тыкву очистить от кожуры и натереть на средней терке.

Слить воду из пшена, еще раз промыть его водой.

Переложить в кастрюлю, залить водой, поставить на большой огонь и довести до кипения.

В кипящую воду с пшеном долить **0,5 литра** молока, добавить тыкву, прибавить огонь. Периодически перемешивать, чтобы каша не пригорела. Добавить соль. Помешивать и проверять готовность крупы и тыквы.

Добавить оставшееся молоко, перемешать, добавить сахар, довести до кипения.

Добавить сливочное масло.

Выключить огонь и оставить кастрюлю с кашей на плите для медленного остывания.

На следующий день каша будет иметь более густую консистенцию, чем в день приготовления.

сладкая каша с тыквой
на молоке

6–8
ПЕРСОН

35
МИНУТ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 120 г** пшениной крупы;
- 150 г** тыквы (по возможности выбрать сладкую тыкву);
- 1 л** молока (жирность 5–6%);
- по вкусу** сахар;
- 1 ч. л.** соли;
- 300 г** воды;
- 50 г** сливочного масла.



БЛАГОДАРНОСТИ

УВКБ ООН выражает благодарность участницам проекта: Асифе, Дайлин, Федаа, Наджибе, Маниже, Инне — за их готовность и желание делиться своими историями и рецептами традиционных блюд.

Мы также выражаем признательность Представительству УВКБ ООН в Канаде за вдохновение при создании сборника рецептов блюд из стран происхождения беженцев.

Неоценимую помощь в поиске героинь и переводах во время проведения интервью с ними также оказали некоммерческие организации — партнеры УВКБ ООН в Москве.



UNHCR

Агентство ООН по делам беженцев





ОБ АГЕНТСТВЕ ООН ПО ДЕЛАМ БЕЖЕНЦЕВ

Управление Верховного комиссара ООН по делам беженцев было создано в 1950 году и является одной из ведущих гуманитарных организаций в мире. Более 17 тысяч ее сотрудников работают в 135 странах мира. С момента своего основания Агентство предоставило помощь миллионам человек, за что было удостоено Нобелевской премии мира в 1954 и 1981 годах.

Представительство УВКБ ООН работает в РФ с 1992 года, оказывая содействие правительству в решении проблем лиц, ищущих убежище, беженцев и лиц без гражданства. УВКБ ООН осуществляет анализ законодательства, экспертную поддержку, а также финансирует проекты, в рамках которых предоставляется помощь подопечным.

Российская Федерация является участницей Конвенции 1951 года, касающейся статуса беженцев, и Протокола 1967 года, а в 1993 году приняла федеральный закон «О беженцах».

Деятельность УВКБ ООН в России включает в себя специальные программы по защите прав беженцев и лиц без гражданства, ежегодные тематические мероприятия, взаимодействие и сотрудничество с представителями министерств и ведомств и различными партнерскими организациями. Совместно со СМИ Агентство ООН по делам беженцев проводит информационные кампании, взаимодействует с культурными учреждениями, является одним из организаторов ежегодного фестиваля «Точка перемещения», приуроченного ко Всемирному дню беженцев.



UNHCR

Агентство ООН по делам беженцев

he UN Ref



UNHCR

Агентство ООН по делам беженцев

Адонай улыбается несмотря на все тяготы жизни, которые испытывает его семья из-за вооруженного конфликта в эфиопском регионе Тыграй и вынужденного проживания в лагере для внутренне перемещенных лиц.

Чтобы получить больше информации, посетите наш сайт unhcr.ru



Следите за нашей деятельностью в социальных сетях:

 [unhcr_russia](#)

 [unhcr_russia](#)

 [UNHCR, Russian Federation](#)