



AUSTRALIAN MUSLIM WOMEN'S CENTRE FOR HUMAN RIGHTS

Memories of Love

*A collection of recipes from Syrian and
Iranian women in Australia*

ذكريات الحب - مجموعة من 7 وصفات من النساء السوريات والإيرانيات في أستراليا





ABOUT AMWCHR

The Australian Muslim Women's Centre for Human Rights (AMWCHR) is a non-religious organisation comprised of Muslim women working for the equality and elevation of Muslim and culturally and linguistically diverse (CALD) women in Australia.

We stand for the rights of Muslim and CALD women through strengthening their support systems, advocating for their human rights and working with individuals, the community and all levels of government to elevate and empower the women that we serve.

ABOUT THIS BOOKLET

Food is enjoyed not only for the gastronomical delights it offers, but also the many layered meanings and associations it carries. Food brings with it memories of childhood and home, connections that were made and built, communities and celebrations, as well as lived experiences in particular times and places.

For refugees and migrants in Australia who have hailed from war ravaged countries, the memory and association of food is even deeper as it connects them to the beauty of their homeland, families and communities they had once experienced and lived in.

In 2019, the Australian Muslim Women's Centre for Human Rights worked with a group of Syrian migrants in developing their capacities as women leaders for their family and community. These women carry with them the memories of trauma and tragedy from their experiences of the war in Syria, but also a message of hope, love and aspiration for their future ahead. This collection of recipes represents their poignant memories through a selection of food from their country and culture.

يتم الاستمتاع بالطعام ليس فقط للمسرات الذواقة التي يقدمها ، ولكن أيضاً للعديد من المعاني والجمعيات ذات الطبقات التي يحملها. يجلب الطعام معه ذكريات الطفولة والمنزل ، والصلات التي تم إنشاؤها وبناءها ، والمجتمعات والاحتفالات ، بالإضافة إلى التجارب الحية في أوقات وأماكن معينة

بالنسبة للاجئين والمهاجرين في أستراليا الذين أتوا من البلدان التي مزقتها الحرب ، فإن ذاكرة الطعام وارتباطه أعمق لأنه يربطهم بجمال وطنهم وعائلاتهم ومجتمعاتهم التي عاشوا فيها وعاشوا فيها.

في عام 2019 ، عمل مركز المرأة المسلمة الأسترالية لحقوق الإنسان مع مجموعة من المهاجرات السوريات على تطوير قدراتهن كقائدات لعائلاتهن ومجتمعهن. تحمل هؤلاء النساء معهن ذكريات الصدمة والمأساة من تجاربهن في الحرب في سوريا ، ولكن أيضاً رسالة أمل وحب وطموح لمستقبلهن في المستقبل. تمثل هذه المجموعة من الوصفات ذكرياتهم المؤثرة من خلال مجموعة مختارة من الأطعمة من بلادهم وثقافتهم.



TABLE OF contents

| | | | |
|---|--------------------------------------|------------------|----|
| 1 | Maqluba - Upside Down ~ Amany Akkad | المقلوبة | 2 |
| 2 | Iraqi Vine Leaves ~ Dhekra Al Dalawi | دولمة عراقية | 4 |
| 3 | Syrian Namora ~ Elham Fawakhrji | النمورة السورية | 6 |
| 4 | Spiced Cookies ~ Fatima Kardoumi | كعك متبل | 8 |
| 5 | Beef & Quince ~ Hasnaa Fattal | سفرجلية | 9 |
| 6 | Upturned Eggplant ~ Imaan Sabbagh | مقلوبة الباذنجان | 11 |
| 7 | Mamoul with Dates ~ Mariam Abu Jundi | معمول بعجوة | 13 |

Maqluba - Upside Down



By Amany Akkad

For Amany's family, this dish is a family tradition. She finds it to be one of the easiest recipes carried through generations that she now brings to Australia to cook for her children and family.

هذا الطبق تقليد عائلي في عائلة أمانى.
وتجد أنها واحدة من أسهل الوصفات التي
تحملها الأجيال التي تجلبها الآن إلى
أستراليا لطهي الطعام لأطفالها وعائلتها.

Ingredients:

250 grams Minced Meat
200 grams Nuts (Almonds and cashews)
200 grams Rice
200 grams Mushrooms
Salt
Spices (7 species) (blend of 7 different spices,
sold in Middle Eastern shops)

Presentation:

In a pot, put the almonds and cashews, then the plain meat, then a layer of rice, then a layer of the meat and mushroom mixed. Then add the rest of the rice. Lastly flip the pot into a serving plate and slowly remove the pot.

Method:

- In a saucepan, fry the almonds and cashews with ghee, set aside for later.
- In the same saucepan add extra ghee and fry the minced meat with spices and salt till cooked.
- Take half of your cooked meat out from the saucepan and add mushroom to the remaining half and fry till cooked.
- Cook rice separately.

المقلوبة

المقادير

لحمة مفرومة 200 غرام

مكسرات (لوز و كاجوا) 200 غرام

رز 200 غرام

فطر 200 غرام

معلقة صغيرة ملح

معلقة صغيرة بهارات مشكلة

التقديم

نحضر طبق عميق

نضع المكسرات اولا ثم اللحم الناعمة

, ثم نضع قليلا من الرز

ثم نضع فوقها خليط اللحم

والفطر ومن ثم نضع باقي الرز

واخيرا نقلبها علي صحن مسطح

لكي تأخذ شكل الصحن

التحضير

تحميص المكسرات مع معلقة سمينة ,

ثم نخرجها من المقلاة و نضعها جانبا

نضيف قليلا من السمينة ونقلي اللحم

المفرومة علي نار هادئة حتي

تستوي ثم نأخذ نصفها ونضعه في

صحن والباقي يترك في المقلاة

ونضع معها الفطر الي ان يستوي.

وبعدها نطبخ الرز لوحده علي

طريقتك المفضلة



Iraqi Vine Leaves

By Dhekra Al Dalawi

This is a traditional recipe from Dhekra's grandmother. It is done and served slightly differently from others. This dish is special for Dhekra as it was traditionally only prepared and served to visitors and brings memories of friends and family visiting her.

هذه وصفة تقليدية من جدة ذكري. يتم ذلك ويتم تقديمه بشكل مختلف قليلاً عن الآخرين. هذا الطبق خاص بذكري لأنه تم إعداده تقليدياً وتقديمه للزوار فقط ويجلب ذكريات الأصدقاء والعائلة الذين يزورونها.

Ingredients:

- 250g Rice
- 250g Minced meat
- 1 Dill package
- 1 Tomato
- 3 tsp Tomato Paste
- ¼ spoon Turmeric Powder
- ¼ spoon Curry Powder
- ½ spoon Mixed Spices
- 1kg Vine Leaves (ready from supermarket)
- 1 Eggplant
- 1 Red pepper
- 1 Green pepper
- ½ tsp Citric Acid / Lemon powder



Presentation:

In a bowl, add rice, water and meat, as well as all the spices, citric acid, and dill (finely chopped), all of this makes the fillings. Then we start putting the fillings into the vine leaves, eggplant, tomato and peppers.

Next, we put them in pot in layers. First layer eggplant, tomato and peppers. Then vine leaves. Then place a glass plate or anything that would put pressure on the vine leaves, so they don't move.

Put it on stove for 1 to 1.5 hours.

دولمة عراقية

المقادير

| | |
|-----------------------|---------------------------|
| رز - 250 غرام | بهار كاري - ربع ملعقة |
| لحمة ناعمة - 250 غرام | بهارات مشكة - نصف ملعقة |
| بصلة - 1 قطعة | ورق عنب - 1 كيلو |
| شبت - 1 حزمة | باذنجان - 1 قطعة |
| طماطم - 1 قطعة | فلفل حمرء - 1 قطعة |
| دبس بندورة - 3 ملاعق | فلفل خضرء - 1 قطعة |
| بهار كركم - ربع ملعقة | ملح الليمون - ملعقة صغيرة |

طريقة التحضير

نضع الرز مع قليلا من الماء في صحن عميق. ثم نضع اللحم مع بعضها ونعجنها مع دبس البندورة, والبهارات وملح الليمون والشبت ثم نضع هذه المكونات داخل ورق العنب والباذنجان والبصل والبندورة والفلفل ثم نبدأ بعملية التطبيق.

أول طبقة البصل ومن ثم الباذنجان والطماطم والفلفل , ومن ثم ورق العنب. نضغط القدر بصحن زجاجي، أو أي ثقل يصلح لضغط أوراق العنب به ونضعها علي النار لمدة ساعة او ساعة ونصف

Syrian Namora



By Elham Fawakhrji

Whenever Elham cooks this dish, it reminds her of her home country of Syria. She had however added a little twist to represent her new home country of Australia by presenting it in the form of a muffin.

عندما تطبخ الهام هذا الطبق فإنها تذكرها بوطنها سوريا. ومع ذلك ، فقد أضافت بعض اللمسات لتمثيل وطنها الجديد أستراليا من خلال تقديمه في شكل فطيرة

Ingredients:

200g Butter (melted)
225g Sugar
3 Cups 500g Yoghurt
3 Cups / 600g Semolina (2.5 Cup Coarse Semolina and ½ Cup Fine Semolina)
3 tbsp Coconut (fine desiccated)
2 tsp Baking powder
1 tbsp Rose Water or Orange Blossom
Sugar Syrup *

Preparation of the Sugar Syrup:

Add 1 cup sugar, ½ cup water and 1 teaspoon lemon juice. Let it boil for 5 to 7mins on medium heat, then let it cool.

Preparation of Namora:

- Mix melted butter and sugar, whisk it, add yoghurt and whisk again till combined.
- Add Semolina (course and fine), baking powder, coconut and rose water.
- Pour batter into cupcake pans. You can decorate, the cup cakes with almond flakes if you like.
- Bake the batter in a 180 degrees oven for 15 to 20 mins till its golden colour is reached.
- While the pans are in the oven, you can prepare your sugar syrup.
- Once the cakes are baked, pour the sugar syrup over them which will make it moist.

النمورة السورية

By Elham Fawakhrji

المقادير

| | |
|-----------------------|------------------------------|
| زبدة مزوبة – 200 غرام | جوز الهند – 3 ملعقة كبيرة |
| سكر – 225 غرام | بيكنج باودر – 2 ملعقة صغيرة |
| لبن – 3 كوب | قطر او سيروب او شيرة – 1 كوب |
| سميد خشن – 2.5 كوب | ماء زهر – 1 ملعقة صغيرة |
| سميد ناعم – نصف كوب | فانيلا – 1 ملعقة صغيرة |

المقادير

خلط الزبدة الزاوية مع السكر وتحرك جيداً
ثم اضافة اللبن والتحريك قليلاً حتي يندمج
ثم يضاف السميد (الخشن والناعم) وجوز الهند
و البيكنج باودر و ماء الزهرة الفانيلا
ثم توزع علي اوراق الكاب كيل وتوضع في الفرن علي
حرارة 180 درجة لمدة 20 دقيقة او حسب الفرن حتي الاحمرار.
تخرج من الفرن وهي ساخنة يرش فوقها القطر.
يمكن أيضاً رشها بشرائح اللوز

تحضير القطر او السيروب او الشيرة

اضافة كوب سكر ونصف كوب ماء و ملعقة صغيرة ليمون حامض.
يوضع علي نار متوسطة مع التحريك من حين لآخر لمدة 7 الي 15 دقائق حتي الغليان.

Spiced Cookies

By Fatima Kardoumi

Ingredients:

2 cups Flour
½ cup Sugar
½ cup Butter
2 tbsp Cumin seeds
½ cup Milk
1 tsp Yeast



Preparation:

Warm the oven 30 minutes ahead of baking at a temperature of 180 degrees.

Mix the flour, yeast, sugar, butter, milk and cumin seeds together for 6 minutes until well mixed.

Leave the dough in a warm place for 2 hours.

After two hours, make the dough into the shapes you like and bake it in the oven until golden brown.

كعك متبل

لمقادير

طحين - 2 كوب

سكر - ½ كوب

الزبدة: - ½ كوب

بذور الكمون - 2 ملاعق طعام

لبن - ½ كوب

الخميرة - 1 ملعقة صغيرة

لتحضير

سخن الفرن قبل 30 دقيقة من الخبز عند درجة حرارة 180 درجة.

اخلطي الدقيق والخميرة والسكر والزبدة والحليب وبذور الكمون معًا لمدة 6 دقائق حتى تمتزج جيدًا. تُترك العجينة في مكان دافئ لمدة ساعتين. بعد ساعتين ، اجعل العجينة في الأشكال التي تحبها واخبزيها في الفرن حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

Beef & Quince

By Hasnaa Fattal

Hasnaa shared this recipe that she finds easy to do. It is a dish much loved by Syrians and her family would traditionally cook it for special occasions or for invited guests. It reminds her of the joys of cooking together for family and friends

اركت حسناء هذه الوصفة التي تجدها سهلة التنفيذ. إنه طبق محبوب من قبل السوريين وعائلتها تطبخه تقليدياً للمناسبات الخاصة أو للضيوف المدعوين. يذكرها بفرحة الطهي معاً للعائلة والأصدقاء.

Ingredients:

| | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1 kg Meat | 2 tsp Garlic paste |
| 2 kg Quince | 1 tsp Sugar |
| 1 ltr Sour pomegranate juice | 2 tsp Mint (finely chopped) |
| 5 tsp Tomato paste | 1 tsp Salt |

Method:

- Cut the meat into medium pieces and put into a saucepan, add water and let it cook well on medium heat.
- Next add all the ingredients into the saucepan except for the quince and let them cook well.
- Then cut the quince into medium pieces and add to the saucepan,
- Once it's cooked. Serve on a plate and preferably with a white rice as a side dish.

سفرجلية

By Hasnaa Fattal

اركت حسناء هذه الوصفة التي تجدها سهلة التنفيذ. إنه طبق محبوب من قبل السوريين وعائلتها تطبخه تقليدياً للمناسبات الخاصة أو للضيوف المدعوين. يذكرها بفرحة الطهي معاً للعائلة والأصدقاء.

المقادير

ثوم – 2 ملاعق

لحمة شقف – 1 كيلو

سكر – 1 ملعقة

سفرجل – 2 كيلو

نعناع – 2 ملعقة

عصير رمان حامض – 1 لتر

ملح – 1 ملعقة

دبس بندورة – 5 ملاعق

طريقة التحضير

سلق اللحم بالماء حتي الطهي مع وضع جميع المقادير باستثناء السفرجل. تقطع السفرجل الي قطع متوسطة الحجم. ثم يضاف الي الطنجرة حتي يستوي.

التقديم

نضع الطبخ في صحن، ويقدم بجانبه رز ابيض

Upturned Eggplant

By Iman Sabbagh

This dish is a reminder of times when family comes together and share food with each other. Iman's family would cook this dish back in Syria whenever they have gatherings. It is a dish she wishes others would enjoy too.

هذا الطبق هو تذكير بالأوقات التي تلتقي فيها العائلة وتتبادل الطعام مع بعضها البعض. ستقوم عائلة إيمان بطهي هذا الطبق مرة أخرى في سوريا كلما كان لديهم تجمعات. إنه طبق تتمنى أن يستمتع به الآخرون أيضًا

Ingredients:

| | |
|-------------------------|---------------------------------------|
| 1kg Eggplant | Pinch of Salt |
| 2 cups Vegetable Oil | Pinch of Paprika |
| 3 cups Water | Pinch of Cinnamon powder |
| 300g Beef minced meat | 1 1/2 cups of Rice (washed & drained) |
| 2tbsp Roasted pine nuts | |

Method:

- Cut the eggplant into 12 round thin slices, then soak in water in a bowl for 10 minutes. Remove the eggplant slices after soaking and pat them dry.
- Heat the oil and add the eggplant to it in batches. Fry eggplant on both sides. Then place on kitchen paper to drain and set aside
- On another pan, roast the pine nuts with a little oil
- Place the meat in a non-stick pan, stir constantly over the heat until it becomes brown
- Then add the spices and salt to the meat and mix well
- In a saucepan put slices of eggplant, then put raw rice with a cup and half of water, and a little salt and ghee and cover until rice is cooked

Presentation:

- In a deep dish put the pine nuts, then the meat, then the eggplant, then the rice. Then place a flat plate on top and flip the dish.

مقلوبة الباذنجان

By Iman Sabbagh

المقادير:

- الباذنجان – 1 كيلو
- الزيت النباتي – 2 كوب
- الماء - 3 اكواب
- لحم البقر- 300 غراما
- ملح: رشّة
- القرفة: رشّة
- البهار الحلو – رشّة
- الأرز قصير الحبة – كوب ونصف (مغسل ومصفي)
- صنوبر: معلقتان كبيرتان (محمص)

التحضير

قطع الباذنجان الي 12 شريحة رفيعة مستديرة. ينقع بالماء في وعاء لمدة 10 دقائق
تحمي الزيت ويضاف اليها الباذنجان علي دفعات
يقلب الباذنجان علي الوجه الاخر. ثم يصفى ويوضع جانبا
في وعاء آخر نحمص الصوبر مع قليل من الزيت
يوضع اللحم في وعاء غير لاصق يقلب باستمرار علي النار حتي يسمر لونه
تضاف التوابل الي اللحمه وتخلط جيدا مع اللحم
في طنجرة يوضع شرايح من الباذنجان وتسكب فوقها كوب ونصف ماء مع الارز وقليل من الملح والسمن وتغطي حتي
ينضج الأرز

طريقة التقديم

في طبق عميق نضع الصنوبر ثم اللحم ثم الباذنجان ثم الارز ثم نضع طبق فوق واقلبي الطبخة عليه

Mamoul with Dates

By Mariam Abu Jundi

Ingredients:

1kg - Flour
1/2kg - Ghee
220g - Water
200g - Sugar
1/2 cup - Syrup



Preparation of the dough:

Add flour and ghee, whisk well till combined, then put it in the fridge for 1 hour to rest.

Then we add water, sugar and syrup to the dough.

Preparation of the date filling:

Add ½ cup syrup to date paste and whisk well till softens then we add ½ teaspoon ghee and whisk again till combines then start the filling process with the dough.

Preparation of the syrup:

Add 2 cups sugar, 1 cup of water and 1 teaspoon of lemon, place them on medium heat till boil.

معمول بعجوة

By Mariam Abu Jundi

المقادير

طحين – 1 كيلو
سمنة – نصف كيلو
ماء – 220 غرام
سكر – 200 غرام
قطر – نصف كوب



التحضير

نخلط الطحين مع السمنة لتصبح كريمية ثم نضعها في البراد لمدة ساعة
ثم نضع عليها الماء والسكر والقطر, ونترك العجينة علي جنب

طريقة الحشوة

عجوة مطحونة نضع عليها نصف كوب قطر وندعكها لتصبح طرية. ثم نضع معلقة سمنة صغيرة ونواصل الدعك
ثم نبدأ حشوها بالعجينة.

طريقة تحضر القطر

في قدر على النار يسكب السكر والماء وتحرك حتى يذوب السكر ويبدا المزيج بالغليان. عندما يغلي المزيج يضاف معلقة عصير
الليمون. يترك المزيج يغلي على نار هادئة حتى يشتد

