



Cultural Herstory

Cultura
ers story

Kristina Llane

"If humanity needs an example of a peaceful community and dynamic work, then let it learn from the bees."

"Nëse njerëzimit i duhet një shembull për të bashkëjetuar e punuar në paqe, atëherë le të mësojë nga BLETA."

Kristina Mjeda

We are proud that we have never stopped our work, pushed by the passion and the desire to preserve the tradition of the city and of our family.

Jemi krenare që nuk e kemi ndërprerë punën asnjëherë, shtyre nga pasioni dhe dëshira për të ruajtur traditën e qytetit e familjes tone.

Maria Sandoval

For the ladies of Albania, it is a pleasure to participate in this program to better know you. I send you a hug and kiss from a distance and hope that you like my recipe. I would like to learn more from you all and to know you more.

Për zonjat nga Shqipëria, është një kënaqësi të marr pjesë në këtë program e t'ju njoh më mirë. Ju dërgoj përqafime e puthje nga distanca dhe shpresoj t'ju pëlqejë receta ime. Do doja të mësoja më shumë për secilën nga ju e t'ju njihja më mirë.

Marieta Karagozzi

Cooking well means keeping the family together. There is only one ingredient that remains the same in all recipes: love for people!

Të gatuash mirë do të thotë ta mbash familjen të bashkuar. Çdo pjatë ka vetëm një përbërës që nuk ndryshon asnjeherë: dashuria për njerëzit!

Raimonda Kallopodhi

"Food is not just a vital necessity; it is a window that introduces us to the tradition, customs and culture of a country".

"Ushqimi nuk është vetëm domosdoshmëri jetike, ai është një dritare që na njeh me traditën, zakonet e kulturën e një vendi."

"Si la humanidad necesita un ejemplo de una comunidad pacífica y trabajo dinámico, entonces que aprenda de las abejas."

Estamos orgullosos de no haber parado nuestro trabajo, empujados por la pasión y el deseo de preservar la tradición de la ciudad y de nuestra familia.

Para las damas y señoritas de Albania, es un placer participar en este programa para conocerlas. Y les mando un abrazo la distancia y un beso y espero que les gusta mi receta. Me gustaría aprender ms de ustedes y conocerlas más.

*Cocinar bien significa mantener a la familia unida.
Sólo hay un ingrediente que es el mismo en todas las recetas: el amor por la gente!*

"La comida no es sólo una necesidad vital; es una ventana que nos introduce a la tradición, costumbres y cultura de un país"

"Cultural Herstory" highlights the stories of two diverse groups of women: one from Albania and the other originally from Mexico. This project combines the efforts of Focus Points Family Resource Center, Comal Heritage Food Incubator and CHwB Albania and is part of the World Learning's Communities Connecting Heritage. The entire project is sponsored by the US State Department.

The objective of this project is to provide a gathering place for women who- by practicing their cultural traditions- contribute to cultural heritage safeguarding and create new opportunities for employment. We aim to document those individual inspirational examples to advocate for the value that preservation of cultural heritage brings to a community.

The lens of cultural traditions and customs are used to narrate the stories from both the US and Albania and link them to the struggles of female empowerment.

"Cultural Herstory" vë në pah historitë e dy grupeve grash e vajzash: një nga Shqipëria, e një me originë nga Meksika. Ky projekt bën bashkë përpjekjet e Focus Points Family Resource Center, Comal Heritage Food Incubator dhe CHwB Albania e është pjesë e programit Communities Connecting Heritage nga World Learning, financuar nga Departamenti Amerikan i Shtetit.

Objektivi i këtij projekti është të krijojë një pikëtakim për gra e vajza që, duke praktikuar traditat e tyre kulturore, kontribuojnë në ruajtjen e trashëgimisë kulturore dhe krijojnë mundësi të reja për punësim. Ne synojmë të dokumentojmë ato shembuj individualë fryshtues përvlerat që i sjell një komuniteti ruajtja e trashëgimisë kulturore.

Historitë nga SHBA dhe nga Shqipëria janë rrëfyer në këndvështrimin e traditave dhe zakoneve kulturore, duke i lidhur ato me vështirësitë e fuqizimit të gruas.

"Cultural Herstory" recalca las historias de dos grupos diversos de mujeres: uno de Albania y el otro originario de México. Este proyecto combina los esfuerzos de las organizaciones del Centro de Recursos Familiares de Focus Points, La Incubadora de Comida de Patrimonio de Comal y CHwB Albania y es parte del programma Communities Connecting Heritage de World Learning. Todo el proyecto está financiado por el Departamento del Estado de Los Estados Unidos.

El objetivo de este proyecto es proporcionar un lugar de encuentro para mujeres quienes- por practicar sus tradiciones culturales- contribuyen a la salvaguardia del patrimonio cultural y crean oportunidades nuevas para el empleo. Nuestro objetivo es documentar esos ejemplos individuos inspiracionales para abogar por el valor que la preservación del patrimonio cultural aporta a una comunidad.

La perspectiva de las tradiciones y costumbres culturales se utilizan para narrar las historias de los Estados Unidos y Albania y vincularlas a las luchas del empoderamiento femenino.

CHwB Albania is a non-profit engaging with communities in the Western Balkans for more than two decades.

CHwB Albania works with cultural heritage as an active force in reconciliation, peace building and socio-economic development, believing that everyone should be able to exercise the right to enjoy, have access to and participate in cultural heritage, aiming to promote cultural heritage as both a right in and of itself and a resource.

Through warfare, community rebuilding, and urban modernization, the risk of cultural extinction has been a great threat to the community leaders that pass down traditions through the generations. CHwB views its work as a vital contribution to building democracy and supporting human rights.

CHwB Shqipëri është një organizatë jo fitimprurës e angazhuar me komunitetet në Ballkanin Perëndimor për më shumë se dy dekada. CHwB Shqipëri punon me trashëgiminë kulturore si një forcë aktive në pajtimin, ndërtimin e paqes dhe zhvillimin socio-ekonomik, duke besuar se të gjithë duhet të jenë në gjendje të ushtrojnë të drejtën e gëzimit, të kenë qasje dhe të marrin pjesë në trashëgiminë kulturore, duke synuar promovimin e trashëgimisë kulturore si një e drejtë në vjetvete dhe një burim.

Përmes luftës, rindërtimi të komunitetit dhe modernizimit urban, rreziku i zhdukjes kulturore ka qenë një kërcënim i madh për udhëheqësit e komunitetit që trashëgojnë traditat në breza. CHwB e sheh punën e saj si një kontribut jetik në ndërtimin e demokracisë dhe mbështetjen e të drejtave të njeriut.

CHwB Albania es una organización sin fines de lucro que colabora con las comunidades de los Balcanes Occidentales desde hace más de dos décadas. CHwB Albania trabaja con el patrimonio cultural como una fuerza activa en la reconciliación, la construcción de la paz y el desarrollo socioeconómico, creyendo que todos deberían poder ejercer el derecho a disfrutar, tener acceso y participar en el patrimonio cultural, con el objetivo de promover el patrimonio cultural como ambos un derecho en sí mismo y un recurso.

A través de la guerra, la reconstrucción de la comunidad y la modernización urbana, el riesgo de extinción cultural ha sido una gran amenaza para los líderes de la comunidad que transmiten las tradiciones a través de las generaciones. El trabajo es una contribución vital para construir la democracia y apoyar los derechos humanos.

Founded in 1995, Focus Points Family Resource Center's mission is to build better communities by strengthening families. Initially offering adult English Language Acquisition classes, its services now include family and workforce development programming and nationally recognized home-based early childhood education programs, Home Instruction for Parents with Preschool Youngsters and Parents As Teachers.

Comal Heritage Food Incubator is a restaurant and training program created in 2016 by Focus Points Family Resource Center in Denver, Colorado. It provides a space for low-income, immigrant and refugee women from places like Mexico, Syria, and Ethiopia, to share their heritage and learn skills in food entrepreneurship.

Ethemeluar në 1995, misioni i Fokus Point Qendra e Burimeve Familjare është të ndërtojë komunitete më të mira duke fuqizuar familjet. Në fillime e saj ofronte kurse anglisht për të rritur, ndërkohë që shërbimet e saj tani përfshijnë familjet dhe programe zhvillimi për forcën puntore si dhe programe edukuese të njohura në shkallë vendi, për edukimin e fëmijëve në moshë të hershmë, të bazuara në familje, Instruksione shtëpie për prindërit me fëmijë në parashkollar si dhe prindëri si mësues.

Inkubatori i ushqimit tradicional Comal, është një restorant dhe program trajnimi i krijuar në vitin 2016, nga Fokus Point Qendra e Burimeve Familjare me qendër në Denver, Kolorado. Ajo ofron një hapësirë për të ardhura të ulëta, emigrantët dhe refugiatët femra të ardhura nga vendi si Meksika, Siria dhe Etiopia, për të ndarë kulturën e tyre si dhe për të përfituar aftësi në sipërmarrjen e ushqimit.

Fundada en 1995, la misión del Centro de Recursos Familiares de Focus Points es desarrollar mejores comunidades por fortalecer familias. Inicialmente ofreciendo clases de inglés para adultos, sus servicios ahora incluyen programas de ayuda familiar, la fuerza laboral y programas de educación temprana infantil en el hogar reconocidos a nivel nacional, Instrucción en Casa para Padres con Niños Preescolares y Padres como Maestros.

La Incubadora de Comida de Patrimonio de Comal es un restaurante y programa de capacitación creado en 2016 por Focus Points en Denver, Colorado. Este programa les da a mujeres inmigrantes y refugiadas de lugares como México, Siria y Etiopía, un espacio para compartir su herencia y aprender habilidades empresariales.



Pasioni im për artizanatin nis në fëmijërinë time, në orët e kalulara me babain, një mjeshtër i ndërtimit të banesave tradicionale gjirokastrite.

Pamundësia për të ndjekur studimet për arkitekturë e inxhinieri e për të qenë në kantier, si një ambient i menduar si i papërshtatshëm përfshira, u kthyen në nxitësit e pasionit tim.

Dashuria për vendin tim, më bënë të nisja diçka të re. Modeli i parë që realizova ishte ai i kalasë të qytetit. Pas saj, shumë banesa tradicionale janë realizuar me përkushtim në çdo detaj.

Falë këtyre punimeve, u vlerësova me çmimin e parë në një panair në Mostar, Bosnje - Hercegovine në 2019.

EN

My passion for craftsmanship started in my childhood, during the hours I spent with my father, one of the master builders of the traditional houses.

I wasn't able to study architecture or engineering because these professions were thought of as inappropriate for women, so I turned to craftsmanship to materialize my passion.

The love for my city pushed me to start something new. The first model I made was of the castle of the city. After that, I created many traditional houses with high attention to detail.

Thanks to these works I received the first prize in a handmade fair in Bosnia-Herzegovina in 2019.

ES

Mi pasión para la artesanía comenzó en mi niñez, durante las horas que yo pasé con mi padre, uno de los maestros constructores de las casas tradicionales.

No pude estudiar arquitectura o ingeniería porque estas profesiones se consideraban inapropiadas para las mujeres, así que elegí la artesanía para materializar mi pasión.

El amor por mi ciudad me empujó a empezar algo nuevo. El primer modelo que hice fue del castillo de la ciudad. Después de eso, creé muchas casas tradicionales con gran atención al detalle.

Gracias a estas obras recibí el primer premio en una feria artesanal en Bosnia-Herzegovina en 2019.



Recipes

Recetë e punimit të kornizave me material nga qyteti i gurtë

Përbërës e mjete pune:

Fibër druri
Kollë druri
Laps grafit
Pincetë e hollë
Pinca
Sakoraf
Gur i zi shtufi
Gur i bardhë
Gur i kuqëremtë
Tel bari
Shkopinj shishqebapi
Penela të ndryshëm
Bojra vaji
Tretës

Stone Frame with Materials from Stone City Gjirokastra

Ingredients & Tools:

Wood fiber
Wood glue
Graphite pencil
Thin pliers
Pliers
Needle
Grey stone
White stone
Red stone
Wire
Sticks
Paint brush
Oil paint
Solvent

Marco de Piedra con materiales de la Ciudad de Piedra Gjirokastra

Ingredientes y Herramientas:

Fibra de madera
Pegamento de madera
Lápiz de plomo
Alicate
Agujas
Piedra gris
Piedra blanca
Piedra roja
Alambre
Palitos
Pincel (brocha para pintar)
Pintura de aceite
Solvente

Çdo punim nis me realizimin e një skice të banesës që do punoj. Parapëlqej fasadat kryesore, si pamjet më të bukura të banesave tradicionale. Skicën më pas e kaloj në një fibër prej druri duke përdorur një laps.

Krijimi i aplikacionit fillon nga materialet më të forta, që nuk dëmtohen gjatë punës, si kalldrëmet ose kangellat. Pë realizzimin e kalldrëmit përdor copëza të gurëve të qytetit, ndërsa për kangellat përdor tel. Më pas, nis puna me çatinë. Edhe kjo realizohet me copëza gurësh, si çatitë e Gjirokastrës. Në fund, është lyerja e fasadës, një proces delikat, pasi duhet të kemi kujdes të mos ndotim gjatë punës.

Secili element kapet me pinca e ngjitet në vend, duke ndjekur skicën. Përmesat e punimit ndryshojnë sipas dëshirës, e bashke me to dhe përmesat e fibrës së bazës dhe sasitë e materialeve të përdorura. Kështu, kemi realizuar një produkt artizanal, që pëlqehet shumë, si një kujtim i veçantë nga Qyteti i Gurtë.

Each creation starts with a sketch of the building. I prefer the main facades- the most beautiful views of the traditional houses. Then I transfer my sketch into a wood fiber piece using a pencil.

I put together the collage by starting with the strongest materials that won't be ruined while working, like the cobblestone or the fences. I use pieces of the local stone to create the cobblestone, and wire for the fences. For the roof I use local stone, just like the traditional local roofs. The final step is painting the façade. This is a delicate process and requires some attention to avoid staining the white surface.

Each element is added using pliers and glued in place, following the sketch. The dimensions of the collage may vary. Now we have created a handmade product that is a special memento from the Stone City.

Cada creación comienza con un dibujo del edificio. Prefiero las fachadas principales- las vistas más hermosas de las casas tradicionales. Luego, transfiero mi dibujo a un pedazo de fibra de madera usando un lápiz.

Creo el collage comenzando con los materiales más fuertes que no se pueden dañar en el proceso, como el adoquín o las cercas. Utilizo pedazos de la piedra local para crear el adoquín, y alambre para las cercas. Para el techo utilizo piedra local, al igual que los techos locales tradicionales. El último paso es pintar la fachada. Este es un proceso delicado y requiere atención para evitar manchar la superficie blanca.

Cada elemento se añade utilizando alicates y se pega en su lugar, siguiendo el dibujo. Las dimensiones del collage pueden variar. Ahora hemos creado un producto hecho a mano que es un recuerdo especial de la Ciudad de Piedra.



La cultura es lo que aprende de sus abuelos y padres. Mi mamá Raymunda me emocionó con el jardín y la cocina. El proceso de plantar y cosechar y cocinar. Aprendí a cocinar en Comal. Mi mamá me enseñó a cocinar. Ahora me gusta cocinar por ella. Me ayudó a aprender a cocinar para mi familia. Me encanta plantar verduras y tengo

plantas en mi casa para cocinar saludable. Estoy presentando como plantar el chile jalapeño. Es importante porque con el chile puedes hacer muchos platillos y la verdad como nosotros mexicanos, platos sin chiles no tienen sabor. Estoy orgullosa de ser mexicana, Hispana. Gracias a ella soy quien soy.

Culture is what you learn from your grandparents and your parents. My mom, Raymunda, got me excited about the garden and kitchen- the process of planting, harvesting and cooking. I learned to cook at Comal. My mom taught me to cook. Now I like cooking for her. She helped me learn how to cook for my family. I love planting vegetables and I

have plants at home for healthy cooking. I'm presenting how to plant jalapeño chiles. It's important because you can make many dishes with chiles and the truth is, for us Mexicans, dishes without chiles don't have flavor. I'm proud to be Mexican, Hispanic. Thanks to her I am who I am.

Kultura është ajo që mëson nga gjyshërit dhe prindërit e tu. Nëna ime Raymunda më nxiti pasionin për kopshtarinë dhe kuzhinën. Procesin e mbjelljes, korries dhe gatimit. Mësova të gatuaj në Komal. Nëna ime më mësoi të gatuaj. Tani më pëlqen të gatuaj për të. Ajo më ndihmoi të mësoja si të gatuaja për familjen time. Më pëlqen mbjellja e

perimeve dhe kam bimë në shtëpi për gatime të shëndetshme. Po paraqes si të mbjellim specia djegës jalapeño. Mund të bësh shumë gatime me specia djegës dhe e vërteta është se për ne meksikanët, gatimet pa spec djegës nuk kanë aromë. Jam krenare që jam meksikane, hispanike. Falë nënës sime unë jam ajo që jam.



Primero ponemos tierra en un contenedor chiquito para plantar.

Ponemos tierra, la semilla y lo cubrimos todo con tierra.

A este le echamos agua y la metemos para adentro
Cada dia lo ponemos en el sol de 5-6 horas para que la semilla pueda agarrar el sol.

Ponemos más o menos una taza de agua al dia.

Ya que las plantitas de cinco o seis centímetros ya están listas para plantarse.

Tienes que echar agua una vez al dia y protegerla de las hierbas malas.

Ya que empieza florecer, empieza crecer los chiles.

Ya que los chilies están en un tamano ya esta listos para quitarlos.

Quitarlos, lavarlos, y a cocinar como tuquieres con los chiles.

First we put soil in a small container for planting.

We add soil, the seeds, and we cover it up with soil.

Water it and bring it inside.
Everyday we put it in the sun for 5-6 hours so the seed can soak up the sun.

We add about one cup of water every day.

Once the plants are five or six centimeters they are ready to be planted.

You have to water it once a day and protect it from weeds.

Once it starts to flower, the chiles will start to appear.

When the chiles are the right size they're ready to be picked.

Pick, wash, and cook what you like with the chiles.

Së pari vendosim baltën në një enë të vogël për mbjellje.

Shtojmë baltë, farën dhe e mbulojmë me baltë.

E ujisim dhe e vendosim brenda. Çdo ditë e vendosim në diell për 5-6 orë, në mënyrë që fara të mund të thithë diellin.

E ujtim çdo ditë, me rreth një filxhan ujë.

Sapo bimët të janë pesë ose gjashtë centimetra, janë gati të mbillen.

Duhet ta ujisni një herë në ditë dhe ta mbroni nga barërat e këqija.

Sapo të fillojë të lulëzojë, specat djegës do të fillojnë të shfaqen.

Kur specat djegës janë në madhësinë e duhur, janë gati të vilën.

Mblidhini, lajini dhe gatuani me specat djegës cfarë të dëshironi.

ku rol të rëndësishëm zë çelja e luleve dhe kushtet klimatike.

Një nga produktet e tjera që prodhoj nga bletët është dhe qumështi i bletës, i cili ka veti shumë të mira imunitare dhe ka një kërkesë të lartë tregu.

Bletaria është një art i veçantë, që kërkon shumë kujdes, pastërti e qetësi.

Bletaria është një trashëgimi e kaluar brez pas brezi në familjen time. Unë jam rritur në prani të bletëve, duke parë se si im atë merrej me to.

Kam 20 vjet që punoj me bletë dhe sot kam gjithsej 30 koshere bletë, ndaj të cilave përkushtohem. Vjeljen e parë të mjaltit zakonisht e bejmë në fillim të qershorit, pasi kjo është në varësi të proçesit natyror,

Beekeeping is a legacy passed down from generation to generation in my family. I grew up in the presence of bees, watching my father work with them. This was the beginning of my work with bees.

I have been working with bees for 20 years and today I have 30 beehives which I dedicate my time to. The first honey harvest is in early June usually, but it

depends on the natural process of flowers blossoming and climatic conditions.

One of the other products I produce from bees is bee's milk, which has very good immune properties and has a high market demand.

Beekeeping is a special art that requires a lot of care, cleanliness and calmness.

La apicultura es un legado transmitido de generación a generación en mi familia. Crecí en la presencia de abejas, viendo a mi padre trabajando con ellas. Este fue el comienzo de mi trabajo con las abejas.

He estado trabajando con abejas por 20 años y tengo 30 colmenas a las que le dedico mi tiempo. La primera cosecha de miel es en junio por lo general, pero

depende en el proceso natural de flores y condiciones climáticas.

Uno de los otros productos que produzco de las abejas es la leche de abeja, que tiene propiedades inmunes muy buenas y una demanda alta en el mercado.

La apicultura es un arte especial que requiere mucho atención, limpieza y tranquilidad.





Recipes

Ëmbëlsirë me mjaltë (pelte)

Përbërësit:

Mjaltë

Miell

Arra

Ujë i ngrohtë

Dessert with Honey and Walnuts

Ingredients:

Honey
Flour
Nuts
Warm water

Postre con Miel y Nueces

Ingredientes:

Miel
Harina
Nueces
Agua tibia

Duke punuar me bletari prej vitesh, kam mësuar se përdorimet e mjaltit janë të shumta. Shpesh, atë e gjemjë si pjesë e recetave të ëmbëlsirave, si kjo që kam zgjedhur.

Përgatitja e peltes me mjaltë i takon një momenti të caktuar të procesit të punës në bletari, atij të vjeljes së mjaltit.

Pasi heqim hojet dhe marrim mjaltin, enën e lajmë me uje dhe e kullojmë që të largojmë dyllin e mbetur. Asgjë nuk shkon dëm!

Këtë sasi uji e ngrohim gradualisht, ndërkohe që i shtojmë miellin. Duhet të trëgojmë kujdes e ta përziejmë vazhdimit, në mënyrë që mielli të mos krijojë kokrriza. Kur kemi arritur të përziejmë mirë miellin në ujin me mjaltë, nisim ta ziejme këtë masë. Gjatë zierjes, masa do të fillojë të dendësohet. Në përfundim të këtij procesi, shtojme arra sipas dëshirës. Përbërjen kremozë të përfthuar e hedhim në enë të vogla për konsumim individual, dhe e dekorojmë me arra. Prisni pak sa të ftohet e ju bëftë mirë!

Working with bees for many years I have come to learn that there are multiple uses for honey. Oftentimes we use it as a sweet ingredient in our desserts, like this recipe I will share.

We prepare this dessert when we gather honey from the beehives.

Once we remove the beehives from their container, we wash the container with water and filter the water to remove any remaining wax. Nothing goes to waste!

We put the filtered water on low heat, while gradually adding the flour. We stir continuously to avoid creating lumps. Once the mixture is smooth, increase the heat and bring it to boil. As it boils it will become denser. When the mixture is the perfect density, add walnuts. Pour the creamy mixture into small bowls to share, and decorate with more walnuts. Wait for it to cool and enjoy!

Trabajando con abejas durante muchos años he aprendido que hay múltiples usos para la miel. Muy a menudo lo usamos como un ingrediente dulce en nuestros postres, como esta receta que compartiré.

Preparamos este postre cuando recogemos miel de las colmenas de abejas.

Una vez que retiramos las colmenas de abejas de su recipiente, lavamos el recipiente con agua y filtramos el agua para eliminar cera restante. Nada se desperdicia!

Ponemos el agua filtrada a fuego lento, mientras que poco a poco añadimos la harina. Revolvemos continuamente para evitar crear bultos. Cuando la mezcla sea suave, aumente el calor y deje que hierva. Como se hierve se hará más denso. Cuando la mezcla sea la densidad perfecta, añada las nueces. Vierta la mezcla cremosa en platos hondos pequeños para compartir, y decore con más nueces. ¡Espera a que se enfrie y disfrute!



*Maria
Sandoval*

Chihuahua, México
(19 years in the U.S.)

Soy de Camargo, Chihuahua. Mi cultura es maravillosa. Es muy bonita mi tierra. Yo aprendí muchas cosas de mi tierra y de mis costumbres como trabajar en el campo. También he aprendido de mi cultura, mi familia, el respeto a las personas, respeto a tí mismo, a su trabajo.

Estoy muy agradecida de tener mi tierra y de la oportunidad que tengo en este país. Yo aprendí a hacer muchas recetas de mi mama. Ella fue la quien me enseñó esta receta favorita. Me gusta esta receta porque es muy picosa con chile verde. Me encanta que mi comida toda tenga picante.

I'm from Camargo, Chihuahua. My culture is marvelous. My land is very beautiful. I learned many things from my land and from my customs such as working in the field. I also learned about my culture, my family, respect for others, respect for yourself and for your work.

I am very grateful to have my land and the opportunity that I have here in this country. I learned to make many recipes from my mom. She is the one who taught me this favorite recipe. I like this recipe because it's very spicy with green chili. I love that all of my food is spicy.

Jam nga Camargo, Chihuahua. Kultura ime është e mahnitshme dhe vendi nga unë vij është e shumë i bukur. Kam mësuar shumë gjëra nga vendi im dhe zakonet etij, një prej tyre dhe dhe puna në fushë. Gjithashtu kam mësuar për kulturën time, familjen, respektin për të tjerët, respektin për veten dhe për punën.

Jam shumë mirënjohëse që kam tokën time si dhe për mundësitë që kam në këtë shtet. Shumë receta i kam mësuar nga imë. Ajo më ka mësuar recetën e preferuar, të cilën e pëlqej për faktin se është shumë pikante, me spec djeges jeshil. Më pëlqen që i gjithë gatimi im është pikant.

Recipes

Costillas de Puerco en Salsa

Ingredientes:

Un costillar de costillas de puerco
Sal al gusto
Aceite según sea necesario
20 chiles serrano
6 tomates
Agua según sea necesario
Media cebolla
1 cucharada de oregano seco
2 dientes de ajo

Pork Ribs in Tomatillo Sauce

Ingredients:

1 rack of pork ribs
Salt to taste
Oil as needed
20 serrano chiles
6 tomatoes
Water as needed
½ onion
1 tbsp oregano
2 cloves of garlic

Brinjë derri në salcën Tomatilo

Përberësit:

1 mbajtëse për brinjët e derrit
Kripë për shije
Vaj sipas nevojës
20 specia djegës serrano
6 domate
Uji sipas nevojës
½ kokërr qepë
1 lugë gjelle rigon
2 thelbinj hudhër



Corto las costillas entre los huesos y las pongo a cocinar a fuego medio condimentado con sal y aceite.

Despues pongo el chile serrano y el tomate a cocer en agua hasta que cocido.

Cuando está cocido, lo muelo con una mitad de cebolla, sal, orégano, dos dientes de ajo, y poquito de agua.

Cuando está lista la salsa, se la pongo a las costillas, cubrirlas y las dejo hervir a fuego lento hasta que cocido y tierno.

I cut the ribs in between the bones and I cook the ribs on medium heat seasoned with salt and enough oil to thinly cover the bottom of the pot.

Then I put the serrano chile and tomatoes in water until fully cooked.

When it is cooked, I grind it up with half of an onion, salt, oregano, two cloves of garlic and a splash of water.

When the salsa is ready, I add the ribs, cover and leave them to simmer on low heat until they are cooked and tender.

Pres brinjët midis kockave dhe i gatuaj në nxehësi mesatare, me kripë dhe vaj të mjaftueshëm, që të mbulojë pak pjesën e poshtme të tenxheres.

Më pas vendos specat djegës Serrano dhe domatet në ujë, derisa të gatuhen plotësisht.

Kur të jenë gatuar, grij gjysmën e qepës, kripë, rigon, dy thelbinj hudhër dhe e spërkas me ujë.

Kur salca të jetë gati, i shtoj brinjët, i mbuloj dhe i lë të ziejnë në zjarr të ngadaltë, derisa tē jenë gatuar dhe tē jenë zbutur.



Historia e familjes time është historia e katër breza endësish të pëlhirave në tezgjah.

Familja jonë, duke endur mbulesa tavoline, shaje, çarçafë, perde e rroba, ka krijuar në fakt traditën e qytetit të Shkodrës. Dikur fama e mëndafshit scutarin i kalonte kufijtë e vendit tonë. Aq e lidhur është historia

e qytetit me endjen në tezgjah, sa ka dhe shprehje popullore lidhur me të:
"Vajzës shihi nanën e pëlhirës shihi anën".

Ne vazhdojmë të punojmë duke përdorur motivet e zonës tonë, por dhe duke iu përshtatur kohës, duke mbajtur gjallë këtë pasuri kombëtare.

EN

My family history is the history of four generations of textile loom weavers.

By weaving tablecloths, scarves, bed linen, curtains and clothes, our family has in fact created the tradition of the city of Shkodra. Once upon a time the fame of the local silk went beyond the borders of our country.

The history of the city and the history of loom weaving are so closely interwoven that it is mentioned in many local proverbs.

We keep working using the motifs of our region, while also adapting to contemporary needs, keeping our national heritage alive.

ES

Mi historia familiar es la historia de cuatro generaciones de tejedores de telares textiles.

Al tejer manteles, bufandas, ropa de cama, cortinas y ropa, nuestra familia ha creado de hecho la tradición de la ciudad de Shkodra. Érase una vez la fama de la seda local iba más allá de las fronteras de nuestro país. La historia de la ciudad y la historia

del tejido de telar están tan estrechamente entrelazadas que se menciona en muchos proverbios locales.

Seguimos trabajando utilizando los motivos de nuestra región, a la vez que nos adaptamos a las necesidades contemporáneas, manteniendo viva nuestra herencia nacional.



Një pjesë e rëndësishme e punës që bëjmë është gjetja e ekuilibrit mes ruajtjes së traditës dhe përshtatjes me kohën. Shumë nga klientët tanë vijnë me kërkesa specifike përsa i takon ngjyrave që duan për porositë e tyre. Nga ana tjetër, ne synojmë të krijojmë sa me pak ndotje gjatë prodhimit dhe jemi gjithmonë në kërkim të mënyrave për të ricikluar e ripërdorur çdo gjë.

Receta qe kam zgjedhur t'ju prezantoj i përgjigjet këtyre dy situatave.

Për të realizuar kombinimet e dëshiruara të ngjyrave, marrim nga një fije të secilës ngjyrë të kërkuar. Shpesh, disa nga fijet që bashkojmë janë pjesë të mbetur nga bobina të mëdha. Kur kemi bashkuar fijet e dëshiruara, i përshkojmë ato si një fill të vetëm në makineri. Fillin e përfthuar e mbledhim rreth një kallami natyral. Kështu, kemi përfthuar një fill me ngjyrat e duhura, mbeldhur në kallam, i cili mund të përdoret për t'u endur në tezgjah mbi bazën e pëlhurës.

An important part of what I do is finding a balance between preserving tradition and adapting to the changing times. Many of my clients have specific requirements regarding the colors of their orders. We also try to create the least amount of waste possible and we're always looking for new ways to reduce and reuse. The recipe I have chosen is a reflection of this balance.

To create the requested color combinations, I take one thread from each color. Oftentimes these threads are leftovers from other projects. Once we have all of the threads together, we put them through the machine. The machine rotates the different colored threads into one unique thicker thread. This way, we've created a thread with all of the colors requested by the client that can be woven into the base of the loom to produce their order.

Una parte importante de lo que hago es encontrar un equilibrio entre la preservación de la tradición y la adaptación al tiempo contemporáneo. Muchos de mis clientes tienen requisitos específicos con respecto a los colores de sus pedidos. También tratamos de crear la menor cantidad de residuos posible y siempre estamos buscando nuevas formas de reducir y reutilizar. La receta que he elegido es un reflejo de este equilibrio.

Para crear las combinaciones de colores solicitadas, tomo un hilo de cada color. Muy a menudo estos hilos son restos de otros proyectos. Una vez que tenemos todos los hilos juntos, los ponemos a través de la máquina. La máquina gira los diferentes hilos de color en un único hilo más grueso. En esta manera, hemos creado un hilo con todos los colores solicitados por el cliente que se pueden tejer en la base del telar para producir su orden.

Martha Ordóñez

Guadalajara, México
(29 years in the U.S.)



Defino mi cultura como cocinando recetas que han pasado a través de las generaciones de mi bisabuela, abuela, mama, yo y mi hija. Nuestras generaciones pasadas viven a través de mi cocina y cultura. Yo elegí champurrado porque es muy tradicional en nuestra cultura y en nuestro país. Mi ciudad es más fría que caliente y tratamos de consumir

cosas calientitas cuando cae nieve. Champurrado es muy delicioso y tiene un sabor rico. Esperemos que la receta pasa muchos años y siga vigente. Es una tradición bonita, mexicana y me siento orgullosa de hacer este champurrado. Me trae mucha paz y tranquilidad a hacerlo. Me recuerdo a mi mama cuando lo hacía.

I define my culture as cooking recipes that have been passed down through the generations from my great-grandmother, to grandmother, to mother, to me and now to my daughter. Our past generations live through my cooking and my culture. I chose this recipe for champurrado because it's very traditional in our culture and in

our country. My city is more cold than hot, and we try to consume warm things when it snows. Champurrado is very delicious and has a rich flavor. We hope that this recipe lasts many years and stays current. It brings me a lot of peace and tranquility to make it. I remember my mother when I make it.

Unë e përkufizoj kulturën time si receta gatimi që janë përcjellë brez pas brezi, nga stërgjyshja, tek gjyshja, tek nëna ime, tek unë dhe tani tek vajza ime. Breza të tëre kanë jetuar përmes gatimit dhe kulturës që unë përfaqësoj. Zgjodha këtë recetë për champurrado sepse është shumë tradicionale në kulturën dhe vendin tonë. Qyteti im është më shumë

i ftohtë se i nxeh të, dhe ne përpinqemi të konsumojmë gjëra të ngrohta kur bie borë. Champurrado është shumë e shijshme dhe ka një aromë shumë të pasur. Shpresojmë që kjo recetë të zgjasë shumë vite dhe të mbetet aktuale. Më sjell shumë paqe dhe qetësi kur e përgatis dhe më kujton nënën time.



Recipes

Champurrado

Ingredientes

Medio litro de leche
Una vara de canela
2 estrellas de anís
Una tablilla de chocolate
Azúcar al gusto
Dos punos de maseca
2 tazas de agua

Champurrado (Mexican Hot Chocolate)

Ingredients
Half liter of milk
One cinnamon stick
2 stars of anise
One chocolate bar
Sweeten with sugar to taste
Two handfuls of maize flour

Çamburado (Çokollatë e nxeh të meksikane)

Përberësit:
Gjysmë litër qumësht
Një shkop kanelle
2 yje glikanxo
Një tabletë me çokollatë
Embësim me sheqer për shije
Dy grushte miell misri

Se pone a hervir la agua con la canela y anís para 30 minutos.

Despues le echas la leche 30 minutes tambien.

Mezcla la maseca en un vaso con poca agua.

Añadir la mezcla de maseca y la tablilla de chocolate.
Te endulzar al gusto.

Dejar hervir por 30 minutos y listo.

Boil the water with the cinnamon and anise for 30 minutes.

After that throw in the milk for 30 minutes as well.

Mix the maize flour in a cup with a bit of water.

Add the mixture and the chocolate bar.
Sugar to taste.

Let it boil for 30 minutes and it's ready.

Ziejeni ujin me kanellë dhe glikanxo për 30 minuta.

Pastaj hidhni edhe qumështin për 30 minuta.

Trazoni miellin e misrit në një filxhan me pak ujë.

Shtoni përzierjen dhe tabletën e çokollatës.

Sheqer për shije.

Lëreni të ziejë për 30 minuta dhe është gati.



*Leonora
Gigi*
Gjirokastër, Shqipëri

Të realizuarit e një produksi artizanal
është një kënaqësi e veçantë. Ishte
mamaja ime që nisi të më mësojë bazat
e qëndisjes dhe thurrjes me grep, që kur
isha 6 vjeç. Kur u bera 17 vjeç, nisa të
punoj në Ndërmarrjen Artistike, ku u
angazhova për 13 vjet, duke u specializuar
në punime në tezgjah.

Prej 15 vitesh tashmë kam dyqanin tim në
Pazarin e Gjirokastrës, ku prodhoj e shes

Creating a handmade item is a unique
pleasure. My mother started teaching
me the basics of crochet and embroidery
when I was 6 years old. When I turned
17, I started working in the artistic atelier
in Gjirokastra where I was involved
for 13 years, becoming a loom weaving
specialist.

For 15 years now I have had my own
shop in the Bazaar of Gjirokastra where

Crear un artículo hecho a mano es
un placer único. Fue mi madre
quien empezó a enseñarme lo básico del
ganchillo y el bordado cuando tenía 6
años. Cuando cumplí 17 años empecé a
trabajar en el taller artístico de Gjirokastra,
donde estuve involucrada durante 13
años, convirtiéndose en una especialista
en telar.

Desde hace 15 años tengo mi propia tienda
en el Bazar de Gjirokastra donde produzco

punimet e mia. Shpesh, në krijimet e mia
risjell motive e simbole të Gjirokastrës,
pasi i vlerësoj po aq të bukur sa dhe vetë
qyteti.

Dëshira ime është ta transmetoj këtë
mjeshtëri në brezat e ardhshëm, edhe pse
është shumë e vështirë.

EN

I produce and sell my handmade items.
Many times in my creations I use the
motifs and patterns of my city, as I think
they are just as beautiful as the city itself.

My desire is to transmit this craft to the
future generations although that is very
difficult.

ES

y vendo mis artículos hechos a mano.
Muchas veces en mis creaciones usanlos
motivos y diseños de mi ciudad, ya que
creo que son tan hermosos como la propia
ciudad.

Mi deseo es transmitir este arte a las
generaciones futuras, aunque eso es muy
difícil.



Recipes

Centro me grep dhe pe

Mjete:

1 grep
1 bobinë pe i bardhë

Crochet Doily

Tools:

1 hook
1 thread bobbin

Pañito del Gancho

Herramientas:

1 gancho
1 hilo de la canilla

Punimi që kam zgjedhur është mjaft karakteristik. Si çdo punim dore, duhet punuar me shumë dashuri e kujdes për detajin.

Nisim duke rrotulluar fijen disa herë në gishtin tregues të dorës së majtë, ndërsa grepin e mbajmë me gishtat e dorës të djathtë. Fillimisht bëjmë pesë nyje dhe e myllim me grep. Kështu është formuar një rrith.

Vazhdojmë duke realizuar dy nyje, e fusim grepin te rrethi, hedhim fijen mbi grep e pastaj e nxjerrim grepin nga rrethi. Vazhdojmë kështu deri sa të mbushet rrethi.

Bëjmë përsëri dy nyje me kuadrata, e kështu vazhdojmë me rradhën e tretë me modelin kurriz peshku. Duke punuar, rradhë pas rradhe, centroja zmadhohet duke krijuar rrathë koncentrikë.

Me këtë teknikë mund të realizojmë punime të ndryshme, mbulesa, perde, bluza, jastëqe, e shumë të tjera. Bukuria e grepit qëndron se i përshtatet çdo punimi. Elementë të shtëpive tonë, dekorues ose jo, apo edhe veshje, mund të realizohen me grep.

Like every handmade work, the project I chose must be made with a lot of love and attention to detail.

We begin by wrapping the thread around our right index finger a few times. We hold the hook with our left hand. In the beginning we create five knots and then we close the hook. Now we have formed a circle.

Continue with two knots, put the hook inside the circle, throw the thread over the hook and then take the hook out of the circle. Continue like this until the circle is complete.

Next, we make two square knots and continue the third row with the “fish scale” pattern. As we work, row after row, the doily grows with every concentric circle.

By using this technique we can create a variety of projects: tablecloths, curtains, clothes, pillow cases and many more! The beauty of crochet is that it can be used for any item, part of the house, or clothing.

Como cada obra hecha a mano, el proyecto que elegí debe hacerse con mucho amor y atención al detalle.

Comenzamos por envolver el hilo alrededor de nuestro dedo índice derecho unas cuantas veces. Agarramos el gancho con nuestra mano izquierda. Al principio creamos cinco nudos y luego cerramos el gancho. Ahora hemos formado un círculo.

Siga con dos nudos, ponga el gancho dentro del círculo, tire el hilo sobre el gancho y luego saque el gancho del círculo. Siga así hasta que el círculo esté completo.

Después, hacemos dos nudos cuadrados y continuamos la tercera fila con el estampado de “escala de peces”. Así trabajamos, fila por fila, el pañito crece con cada círculo concéntrico.

Usando esta técnica podemos crear una variedad de proyectos: ¡mantel, cortinas, ropa, fundas de almohada y muchos más! La belleza del ganchillo es que se puede utilizar para cualquier artículo, parte de la casa, o ropa.

Martha Uroza

Cuernavaca, México
(22 years in the U.S.)



Mi madre y abuela me enseñaron en la cocina y yo lloraba porque no quería aprender. Mi mamá me decía, "tienes que aprender porque el día de mañana no vamos a estar." Mi abuela me enseñó como hacer tamales y íbamos de puerta a puerta vendiendo tamales y champurrado. Eran los tamales más deliciosos en mi pueblo. Tradicionalmente,

My recipe is from my grandma. It's romeritos and a mole sauce with cactus and shrimp. My grandma is an indigenous native from Oaxaca, Mexico. My mom cooked this recipe for us during Holy Week because my family is Catholic. I talked with my family and asked them which recipe they identified with the most. I have a catering business called La

Nëna dhe gjyshja ime më mësuani si të gatuaja dhe unë qaja, sepse nuk doja të mësoja. Nëna më tha, "duhet të mësosh sepse një ditë ne nuk do të jemi këtu". Gjyshja më mësoi si të bëja tamales. Shkonim derë më derë duke shitur tamales dhe çamburado. Ato ishin tamales më të shijshme në qytetin tim. Tamales janë një gatim tradicional që bëhen në

se hacen tamales en diciembre para fiestas navideñas y son un regalo. Estoy muy orgullosa porque mi mamá me decía, "si quieres algo en la vida tú tienes que trabajar, trabajar, trabajar. Si a ti te dan algo, tú lo tienes que agradecer ayudando de otra manera." Mi madre es un ejemplo para mí con su pasión para tamales.

EN
EN

Catrina Grill. I like to have a connection with my clients and every time they call me it's a celebration of something. I like to be a part of the parties. This recipe is important for me because I'm representing not only Silvia, La Catrina Grill, or Comal, but also my family.

SHQ S

dhjetor për festën e Krishtlindjes dhe janë si dhuratë. Jam shumë krenare, sepse nëna ime më tha: "nëse do diçka në jetë duhet të punosh, të punosh, të punosh. Nëse merr diçka, duhet ta kthesha nderin duke ndihmuar në një mënyrë tjetër". Nëna ime është një shembull për mua me pasionin e saj për tamales.



Recipes

Tamales de Frijoles con Queso Fresco

Ingredientes:
1 kilo masa para tamales
Medio kilo de frijoles
1 cuarto de manteca
2 litros de agua
Queso fresco al gusto
Sal al gusto

Bean and Cheese Tamales

Ingredients:
1 kg tamale dough
½ kg beans
1 quart lard
2 liters of water
Fresh cheese to taste
Salt to taste

Tamales me Djathë dhe Bishtaja

Përbërësit:
1 kg tamale brumi
½ kg bishtaja
1/4 yndyrë
2 litra ujë
Djathë i freskët sa për shije
Kripë sa për shije

Bates todo la masa, manteca, sal y agua.

Mueles los frijoles y los revuelves a la masa.

Ya listos pones a remojar las hojas de maíz.

Y ya listo embarras las hojas con la masa y le pones queso al gusto.

Los envuelves y los pones a cocer por 2 horas.

Whisk together the dough, lard, salt and water.

Grind the beans and stir them in the dough.

Once it's ready you soak the corn husks.

When that's done you cover the husks with the dough and add cheese to taste.

Wrap them up and cook them for 2 hours.

Rrahim së bashku brumin, yndyrën, kripën dhe ujin.

Bluajmë bishtajat dhe i përzicjmë me brumin

Në momentin që është gati njomin lëvozhgat e misrit

Kur ka përfunduar i mbështjellim lëvoret me brumin dhe djathin për shije.

I mbështjellim dhe i lëmë të ziejnë për dy ore.



Marieta Karagozı

Gjirokastër, Shqipëri

Dashuria dhe pasioni për ushqimet tradicionale ka nisur që herët e është shtuar ndër vite. Fillesat kanë qenë në rininë time, me trashëgiminë nga familja të traditave të gatimit të Lunxhërisë, për të vazhduar më tej me mësimet nga vjehrra ime. Tani jam nënë e dy fëmijëve dhe një gjyshe shumë e lumtur dhe vazhdoj të gatuaj. Në gatimin tim përpinqem të ruaj

mënyrën e përgatitjes "si njëherë e një kohë".

Gatimet tradicionale duan shumë durim e pasion. Në tryezën gjirokastrite përpinqemi të sjellim dashurinë për qytetin e për tradicionalen. Pas portave tona të mëdha, fshihen njerëz të fisëm e zemërgjerë që dinë si të presin miqtë.

EN

My love and passion for traditional cuisine started early and has grown through the years. It began during my youth when I inherited the traditional local cuisine of Lunxhëria, to carry on while being taught by my mother-in-law. Now I am a mother of two and a happy grandmother and I'm still cooking. When I cook I try to pay respect to the "Once Upon a Time" methods.

Traditional food requires a lot of love and passion. At our tables we try to bring the love for our city and our traditions.

Behind the big gates of this city, you'll find noble and warm-hearted people that know how to host their guests.

ES

Mi amor y pasión por la gastronomía tradicional comenzó temprano y ha crecido a través de los años. Comenzó durante mi juventud cuando heredé la gastronomía local tradicional de Lunxhëria, para continuar mientras que era enseñado por mi suegra. Ahora soy madre de dos hijos y abuela feliz y sigo cocinando. Cuando cocino trato de respetar los métodos de "érase una vez".

La comida tradicional requiere mucho amor y pasión. En nuestras mesas tratamos de traer el amor por nuestra ciudad y nuestras tradiciones. Detrás de las grandes puertas de esta ciudad, encontrará gente noble y cálida que sabe cómo acoger a sus invitados.



Recipes

Receta e rosavë (rosnicave)

Përbërës:
1 kg miell
5 kokrra vezë
200 g gjalp
250 ml finjë

Roznica (Homemade Pasta)

Ingredients:
1 kg flour
5 eggs
200 g butter
250 ml wood ash

Roznica (Pasta Casera)

Ingredientes:
1 kg harina
5 huevos
200 g mantequilla
250 ml ceniza de madera

Për të përgatitur këtë gatim tradicional, na nevojitet një përbërës mjaft i veçantë: hi druri.

Hirin e përziejmë në uje dhe e vendosim të vlojë. Pas vlimit, e lëmë mënjanë të ftohet. Gjatë ftohjes, hiri bie në pjesën e poshtme të enës, ndërsa uji që mbetet sipër është shume i pastër. Ky është uji që do përdorim për këtë recetë.

Vazhdojmë përgatitjen duke vendosur miellin në një quer (formë rrumbullake prej duri) e duke i hapur një gropë në mes. Aty shtojmë vezët e rrahura me finjë dhe gjalpin, të cilin e kemi ngrohur pak. Këtë përzierje brumi e punojmë për 20 minuta e më pas e lëmë të pushojë për 1 orë. Më pas, brumin do ta thërrojmë me një shosh (kulleshter metalike me vrima më të medha se të zakonshmet). Copëzat e vogla të përfutura vendosen në çarçafë të bardhë për t'u tharë për 40 ditë.

Gjyshet tona thonin që duhen 40 ditë që të sarandisi. Pas tharjes, rosnicat i vendosim në çanta cope, gati për të pritur dimrin.

To prepare this traditional recipe, we will need an unusual ingredient: ashes of burned wood.

We mix the ash in water and boil it. Once it has boiled, set it aside to cool down. As it cools, the ashes will fall to the bottom and clean water will rise to the surface. This is the water we will use in this recipe.

Continue preparing the ingredients by spreading the flour on a wooden tray, making a hole in the center. In the hole, add the eggs, water, and heated butter. Knead the mixture for 20 minutes and let it rest for 1 hour. Next, use a large grater to cut pieces of dough. Arrange the pieces of dough on a white sheet and leave them to dry for 40 days.

Once they are dry we put them in cloth bags, ready for winter. "Sarandisi" is a local word used to describe this process.

Para preparar esta receta tradicional, necesitaremos un ingrediente inusual: cenizas de madera quemada.

Mezclamos la ceniza en agua y la hervimos. Una vez hervido, pónlo a un lado para enfriarse. A medida que se enfriá, las cenizas caerán al fondo y el agua limpia se elevará a la superficie. Esta es el agua que usaremos en esta receta.

Continúe preparando los ingredientes esparciendo la harina en una bandeja de madera, haciendo un agujero en el centro. En el agujero, añada los huevos, agua y mantequilla caliente. Amasar la mezcla durante 20 minutos y dejarla reposar durante 1 hora. después, utilice un rallador grande para cortar trozos de masa. Coloque los trozos de masa en una hoja blanca y déjelos secar durante 40 días.

Una vez que estén secos los ponemos en bolsas de tela, listos para el invierno. "Sarandisi" es una palabra local usada para describir este proceso.

Raymunda Carreon

Durango, México
(20 years in the U.S.)



Mi nombre es Raymunda Carreon Soto y soy de Durango, México. Para mi receta estoy cocinando un guisado que se llama asado de puerco rojo. Es una receta tradicional en mi país. Hicimos este platillo para todas ocasiones; bodas o cualquier fiesta porque le sirve a mucha gente. Nos encanta compartir comida con

nuestra comunidad. Traigo mi cultura de mi país y parte de mi cultura es la comida. Yo defino mi cultura como cocinando comida saludable para mi familia usando verduras que crecí yo misma en mi jardín. Me gustaría aprender recetas nuevas de otras culturas y de mis amigas nuevas.

My name is Raymunda Soto and I'm from Durango, Mexico. For my recipe I am cooking a dish called roasted red pork. It's a traditional recipe in my country. We make this dish for all occasions; weddings or whatever party because it serves many people. We love to share food with our community. I bring

my culture from my country and part of my culture is the food. I define my culture as cooking healthy food for my family using vegetables that I grow myself in my garden. I would like to learn new recipes from other cultures and from my new friends.

E mri im është Raymunda Carreon Soto dhe jam nga Durango, Meksikë. Unë sjell kulturën e vendit tim dhe një pjesë e kulturës sime është ushqimi. E përkufizoj kulturën time si gatim ushqimi të shëndetshëm për familjen time duke përdorur perime që i rrit vetë në kopshtin tim.

Receta që po gatuaj është një pjatë e quajtur mish derri i kuq i pjekur. Është një rece të tradicionale e vendit tim. Ne e bëmë këtë pjatë për të gjitha rastet; dasma ose çfarëdo feste, sepse u shërbehet shumë njerëzve. Duam të ndajmë ushqimin me komunitetin tonë. Do të doja të mësoja receta të reja nga kulturat e tjera dhe nga miqtë e mi të rinj.



Recipes

Asado de Puerco Autentica Comida Mexicana

Ingredientes

4 lbs de carne de puerco
8 chiles guajillos y 8 chiles California
(sin semillas)
3 dientes de ajos
2 naranjas
1 cta de oregano
Pizca de canela
1 cta de sal
4 clavos de olor
3 hojas de laurel
Agua

Pork Roast Authentic Mexican Food

Ingredients

4 lbs pork meat
8 guajillo chiles and 8 California chiles (seedless)
3 cloves of garlic
2 oranges
1 teaspoon oregano
Pinch of cinnamon
1 teaspoon salt
4 cloves
Water

Rosto Derri Ushqim Tradicional Meksikan

Përbërësit:

1/8 mish derri
8 piperka Guajillo
dhe 8 piperka California (pa fara)
3 thelpinj hudhër
2 portokalle
1 lugë çajji rigon
pak kanellë
1 lugë çajji kripë
4 karafila
Ujë

Se pica la carne y se pone en un sartén a cocer. Se le pone sal y hojas de laurel mientras se coce la carne.

Hacemos la salsa: Ponemos los chiles quitamos las semillas los lavamos y los demás ingredientes (ajo, orégano, canela, clavos de olor) y lo molemos todo.

Checamos la carne si ya está dorando se le pone la salsa cuando ya está hirviendo cortamos las dos naranjas y las exprimimos y dejamos la cáscara de la naranja por 15 minutos. Y esta listo para servir con arroz o unos frijoles.

Cut up the meat and put it in a frying pan to cook. Add the salt and bay leaves while the meat cooks.

Making the salsa: add the chiles after removing the seeds and washing them. Add the other ingredients (garlic, oregano, cinnamon, cloves) and grind it all up.

Check the meat and if it's starting to brown add the salsa. Once it boils, slice the two oranges and juice them. Add the orange peel for 15 minutes. Now it's ready to serve with rice or beans.

Presim mishin dhe e vendosim në një tigan për skuqje. Shtojmë kripën dhe dafinën ndërkohë që gatuhet mishi.

Përgatisim salcën: shtojmë piperkat pasi i kemi hequr farat dhe i kemi larë. Shtojmë përbërësit e tjera(hudhrën, rigonin, kanellën, karafilat) dhe i bluajmë.

Kontollojmë mishin dhe nëse ka filluar të marri ngjyrën kafe i shtojmë salcën. Kur fillon të vlojnë i shtrydhim 2 portokalle, i shtojmë lëkurën e portokalleve për 15 minuta. Tani është gati të shërbehet me oriz ose bishtaja.



Unë jam Monda, një prej trashëgimtarëve të banesës Jaho. Jam shumë krenare për të parët e mi që na lanë trashëgimi këtë banesë, ku ndërthuren historia, zakonet dhe tradita gjirokastrite në shekuj.

Ndër këto tradita përfshihen dhe gatimet tradicionale të trashëgura në breza. Gatimi është pjesë e pandarë e jetës time.

Dëshirën për gatimin dhe recetat e vjetra gjirokastrite i kam mësuar që në vegjeli, kur rrija me gjyshen. Më tërhiqtë lezeti që i shtonte sofrës së familjes tonë gatimi.

Sot përpiqem që gatimet tradicionale të trashëgura nga familja ime t'i përdor për vizitorët e huaj që vijnë të njihen me banesën, si dhe të shijojnë një drekë në ambientet e saj.

EN

My name is Raimonda and I am an heiress of the Jaho family. I'm very proud of my ancestors from whom we inherited this house where the history, customs and traditions of Gjirokastra intertwine over the centuries.

These traditions include dishes inherited from generations. Cooking is an integral part of my life. The desire for cooking and

learning about old recipes of Gjirokastra dishes came from my grandmother, since I was a child. I was attracted by the sweetness that cooking added to my family's table.

Today I use the traditional dishes inherited from my family to host foreign visitors who come to visit the house and enjoy a lunch on its premises.

ES

Me llamo Raimonda y soy una heredera de la familia Jaho. Estoy muy orgulloso de mis antepasados de quien heredamos esta casa donde la historia, las costumbres y las tradiciones de Gjirokastra se entrelazan a lo largo de los siglos.

Estas tradiciones incluyen platos heredados de generaciones. Cocinar es

una parte integral de mi vida. El deseo de cocinar y aprender de recetas antiguas de Gjirokastra vino de mi abuela, desde que era niña. Me atrajo la dulzura que la cocina añadió a la mesa de mi familia.

Hoy utilizo los platos tradicionales heredados de mi familia para acoger a visitantes extranjeros que vienen a visitar la casa y disfrutar de un almuerzo.

Recipes

Gatim tradicional
i Gjirokastres "QIFQI"

Përbërës:

1 kg oriz
15 kokrra vezë
1 lugë kripë
½ lugë kafeje piper
dhiosmo (nenexhik) sasia sipas
dëshirës

Traditional dish
of Gjirokastra "QIFQI"

Ingredients

1 kg rice
15 eggs
1 tablespoon of salt
½ teaspoon pepper
Mint (to taste)

Plato Tradicional
de Gjirokastra "QIFQI"

Ingredientes:

1 kg arroz
15 huevos
1 cucharada de sal
½ cucharadita de pimienta
Hierbabuena (al gusto)



Qifqitë janë një ndër gatimet tradicionale më të njohura të Gjirokastrës. Aq shumë janë ato pjesë e traditës, sa që jo vetem receta, po dhe mjetet e përdorura për t'i realizuar janë unike. Kjo recetë tashmë përdoret në çdo restorant tradicional të qytetit e preferohet shumë nga vizitorët. Tradicionalisht, qifqitë përdoreshin për nënët e reja, pasi thuhej se kishin ndikim pozitiv tek ushqyerja me gjë e foshnjave.

Për përgatitjen e qifqive nisim duke ziere orizin për të bërë pilaf. Pasi orizi i zier është ftohur, i shtojmë vezët, kripën, piperin dhe nenexhikun. I përziejmë mirë përbërësit, deri sa arrijmë të përftojmë një masë homogjene.

Paralelisht duhet të bëjmë gati zjarrin, ose soben, ku vendosim tiganin e qifqive me vaj.

Masën e përgatitur e hedhim në format e tiganit e sigurohem që t'i rrotullojmë nga të gjitha anët që të skuqen. Shijojnë më shumë kur konsumohen sa janë ende të ngrohta.

Qifqi is a famous local dish of Gjirokastra. Even the utensils used to prepare qifqi are unique to this dish. Qifqi has become one of the most popular recipes used by local restaurants and tourists love to try it! Traditionally, qifqi was fed to new mothers, as it was believed that it had a positive effect on breastfeeding.

To prepare qifqi, we must first boil the rice. Once it is ready and it has cooled off, we add the eggs, salt, pepper and mint. We mix everything together until all the ingredients are distributed evenly. Meanwhile, we set up the fireplace or stove and start heating oil in the frying pan.

Carefully place balls of the mixture in the frying pan, making sure to fry all sides equally. They taste better when served while still hot.

"Qifqi" es un famoso plato local de Gjirokastra. Incluso los utensilios utilizados para preparar qifqi son únicos para este plato. Qifqi se ha convertido en una de las recetas más populares utilizadas por los restaurantes locales y los turistas les encanta probarlo! Tradicionalmente, qifqi fue alimentado a las madres primerizas, ya que se creía que tenía un efecto positivo en la lactancia materna.

Para preparar qifqi, primero debemos hervir el arroz. Una vez que esté listo y se haya enfriado, agregamos los huevos, la sal, la pimienta y la hierbabuena. Mezclamos todo hasta que todos los ingredientes se distribuyan uniformemente. Mientras tanto, preparamos la chimenea o la estufa y comenzamos a calentar el aceite en la sartén. Con cuidado coloque bolas de la mezcla en la sartén, asegurándose de freír todos los lados por igual.



Silvia Hernandez

Mexico City, México
(7 years in the U.S.)

Mi receta es de mi abuelita. Son romeritos y un mole con nopales y camarones. Mi abuelita es de Oaxaca y es originaria indígena.

Mi mama la cocinaba durante la semana santa porque mi familia es Católica. Yo hablé con mi familia y les pregunté de cual receta les creían que más nos identifican. Yo tengo un negocio de

catering que se llama La Catrina Grill. A mí me gusta tener una conexión con mis clientes y cada vez que me contactan es festeja de algo. Me gusta ser parte de las fiestas. Entonces esta receta es bien importante para mí porque estoy representando no solamente a Silvia, no solamente a La Catrina Grill, no solamente a Comal, sino también a mi familia.

My recipe is from my grandma. It's romeritos and a mole sauce with cactus and shrimp. My grandma is an indigenous native from Oaxaca, Mexico.

My mom cooked this recipe for us during Holy Week because my family is Catholic. I talked with my family and asked them which recipe they identified

with the most. I have a catering business called La Catrina Grill. I like to have a connection with my clients and every time they call me it's a celebration of something. I like to be a part of the parties. This recipe is important for me because I'm representing not only Silvia, La Catrina Grill, or Comal, but also my family.

Receta ime është nga gjyshja ime. Eshtë romeritos dhe një salcë mol me kaktus dhe karkaleca. Gjyshja ime është nga Oaxaca me originë autoktone.

Nëna na i gatuante këtë recetë gjatë Javës së Shenjtë, sepse familja ime është Katolike. Bisedova me familjen time dhe i pyeta se cila recetë na përfaqëson

më mirë. Unë kam një biznes gatimi të quajtur Catrina Grill. Më pëlqen të kem lidhje me klientët e mi dhe sa herë që më thërrasin, është një festë. Më pëlqen të jem pjesë e festave. Kështu që, kjo recetë është e rëndësishme për mua, sepse përfaqësoj jo vetëm Silvian, jo vetëm The Catrina Grill, jo vetëm Komal, por familjen time.

Recipes

La Catrina Grill Romeritos

Ingredientes:

2 lb Romeritos
1 lb nopalos
1 cebolla
1 lb papas
200 gms camaron
Mole:
14 chiles sin semilla
1 taza de almendras
1 taza de ajonjolí
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 tbsp pimienta
1 tsp de tomillo
½ taza de pasas
1 rebanada de bolillo
1 tortilla

La Catrina Grill Romeritos

Ingredients:

2 lb Romeritos (Mexican leafy green)
1 lb cactus
1 lb potatoes
200 gms shrimp
Mole:
14 seedless chiles
1 cup almonds
1 onion
4 cloves of garlic
1 tbsp pepper
1 tsp thyme
½ cup de raisins
1 slice of bread
1 tortilla

La Catrina Grill Romeritos

Pörbërësit

900 gram Romeritos (Sallatë jeshile Meksikane)
450 gram Kaktus
450 gram patate
200 gram karkaleca
Mole:
14 specia djegës pa fara
1 filxhan me bajame
1 qepë
4 thelpinj hudhër
1 lugë piper
1 lugë çajji trumze
½ filxhan me rrush
1 fetë buke
1 tortilla



ES

EN

SHQ

Se ponen a cocer los nopalitos con agua, una cdta de sal y bicarbonato por 15 min.

Se cocen las papas con agua y una cda de sal. Una vez cocidas se escurren.

Se acitrona los camarones con aceite de olivo.

Se ponen a cocer los romeritos en agua a fuego medio.

Para el mole se ponen todos los ingredientes en una sartén con aceite de olivo y los vamos a acitronar por 10 min.

En la licuadora con 3 tazas de agua de los romerito se colocan todos los ingredientes y se muele.

En una cacerola grande con media taza de aceite de olivo a fuego medio se vierte todo lo que licuaste.

Después de 15 min agregar el mole a la cacerola también se agregan los demás ingredientes.

Cook the cactus in water, a teaspoon of salt and baking soda for 15 minutes. Once cooked, drain and set them aside.

Cook the potatoes with a bit of water and a tbsp of salt. Once cooked, drain.

Fry the shrimp in olive oil
Cook the romeritos in water at medium heat.

For the mole, put all the sauce ingredients in a frying pan with olive oil and fry for about 10 minutes.

In the blender, add 3 cups of water from the romeritos, add all the ingredients and blend well.

Pour the blended mixture in a large saucepan with a ½ cup of olive oil at medium heat.

After 15 min add the mole to the saucepan with the romeritos and add the rest of the ingredients.

Gatuani kaktusin në ujë, një lugë çajji kripë dhe sodë buke për 15 minuta. Pasi të jenë gatuar, kullojini dhe vendosini mënjanë.

Ziejmë patatet me pak ujë dhe një lugë gjelle kripë. Pasi të jetë gatuar, kullojeni.

Skuqim karkalecat me vaj ulliri. Ziejmë romeritos në zjarr mesatar.

Për të përgatitur mole vendosim të gjithë pörbërësit e salcës në një tigan dhe i skuqim për 10 min.

Në blender shtojmë 3 gota ujë romeritas, dhe të gjithë pörbërësit dhe i përziejmë.

Derdhni përzierjen në një tigan të madh me një filxhan vaj ulliri në nxehësi mesatare.

Pas 15 minutash i shtojmë mole në tigan së bashku me romeritos dhe pjesën e mbetur të pörbërësve.

aftësitë e jashtëzakonshme të artizanëve gjirokastritë, më shtynë të hapja "Duart e Arta". Zgjodha këtë emër për të vënë në pah aftesitë e këtyre artizaneve të qëndisjes, grepit e shtizave.

Prej 20 vitesh jam në Pazarin e Gjirokastrës, duke punuar me këto artizane e punimet e tyre.

EN

Që në fëmijëri gjyshja me ka mësuar si të përdorja grepin, gjilpërën, shtizat. Me durimin e saj më trashëgoi të gjithë proceset e punës, mënyrën e dizajnit dhe sekretet e punimeve. Këtë trashëgimi e ktheva në pasion, duke studiuar me pas për dizajn tekstilesh.

Kërkesat e shumta nga të huajt për punimet artizanale shqiptare dhe

My grandmother taught me how to do crochet and how to use the hook and needles. With her patience, she transmitted to me all the work processes, the way of design and the secrets of work. This heritage I turned into a passion and later on into my profession, as I studied textile design.

The many requests coming from foreign tourists for Albanian handmade

items and the incredible skills of the local women, were my push to open "Golden Hands." I chose this name for my shop as I wanted to emphasize the skills of these artisans of needle work, embroidery and crochet.

For 20 years now I have been working in the bazaar of Gjirokastra, involved with these artisans and their products.

ES

Mi abuela me enseñó a hacer ganchillo y cómo usar el gancho y las agujas. Con su paciencia, me transmitió todos los procesos de trabajo, la forma de diseño y los secretos del trabajo. Esta herencia se convirtió a una pasión y luego a mi profesión, mientras que yo estudiaba diseño textil.

Las muchas solicitudes de turistas extranjeros para artículos hechos a mano albaneses y las habilidades increíbles de

las mujeres locales fueron mi empujón para abrir "Manos Dorados". Elegí este nombre para mi tienda porque quería enfatizar las habilidades de estos artesanos del trabajo de agujas, bordados y ganchillo.

Desde hace 20 años, he estado trabajando en el bazar de Gjirokastra, involucrada con estos artesanos y sus productos.



Recipes

Kapele kostumi tradicional i grave

Materiale e mjete:

50 cm stof i kuq
50x50 astar
Fije ari e verdhë + llambro
Laps
metër
gérshëré
pe për qepje
astar

Traditional Albanian Women's Costume Hat

Tools and Materials:

Red cloth
Liner
Gold thread
Pencil
Ruler
Scissors
Thread

Sombrero de Traje de Mujer Albañés Tradicional

Herramientas y Materiales:

Tela roja
Forro
Hilo color oro
Lápiz
Regla
Tijeras
Hilo



SHQ

EN

ES

Kostumet tradicionale janë një pjesë mjaft e rëndësishme e trashëgimisë tonë kulturore. Kapelja është një prej elementeve të shumtë të kostumeve tradicionale të zonës, që nijhen për veçantinë e bukurinë e tyre.

Për të realizuar një model kapeleje na duhet ta nisim nga forma. Pjesa e sipërme do të jetë një rrëth me diametër 22cm, ndërsa bordura do jetë 40-45cm e gjatë. Pasi i kemi prerë këto me gérshëré, fillojmë të vizatojmë mbi bordurë motivet që do të qëndisim.

Në të shumtën e rasteve, këto janë motive me lule. Në përfundim të vizatimit, nisim me qëndisjen e motiveve në stof. Qëndisja është një proces delikat që kërkon mjaft kujdes, ndaj vetem ky proces mund të marë dy ditë pune.

Në përfundim të qëndisjes, realizojmë qepjen e bordurës me pjesën e sipërme e më pas me astarin. Kështu, kapelja është gati për t'u bërë pjesë e veshjes tradicionale.

Traditional costumes are an important part of our cultural heritage. Hats are one of the many elements of local costumes, well known for their beauty.

To make this type of traditional women's hat, we must start with the structure. The upper part will be a circle 22cm in diameter, and the border will be 40-45cm long. Once we have cut the cloth to the right dimensions, we draw the patterns that we want to use on the border of the hat.

In most cases, these are floral patterns. Once we are pleased with the sketch, we start with the embroidery. This is a delicate process that requires a lot of attention, which is why it can sometimes take up to two days of work.

Once we have finished the embroidery, we sew the two pieces together and then add the lining. This recipe creates one part of the traditional Albanian costume for women.

Los trajes tradicionales son una parte importante de nuestro patrimonio cultural. Los sombreros son uno de los muchos elementos de los trajes locales, bien conocidos por su belleza.

Para hacer este tipo de sombrero de mujer tradicional, debemos empezar por la estructura. La parte superior será un círculo de 22 cm de diámetro, y el borde será de 40-45 cm de largo. Una vez que hemos cortado la tela a las dimensiones correctas, dibujamos los estampados que queremos utilizar en el borde del sombrero.

En la mayoría de los casos, estos son estampados florales. Una vez que estamos satisfechos con el dibujo, comenzamos con el bordado. Este es un proceso delicado que requiere mucha atención, por lo que a veces puede tomar hasta dos días de trabajo.

Una vez que hemos terminado el bordado, cosemos las dos piezas juntas y luego añadimos el forro. Esta receta crea una parte del traje tradicional albanés para las mujeres.

CONTENT

PËRMBAJTJA

CONTENIDO

Quotations / Citate / Citas	4
Introduction / Hyrje / Introduccion	5
CHWB Albania	6
Focus Points Family Resource Center	7
Enkeleda Myrtaj	8
Gisela Juarez	12
Kristina Llane	16
Maria Sandoval	20
Kristina Mjeda	25
Martha Ordoñez	29
Leonora Çiçi	33
Martha Uroza	37
Marieta Karagjozi	40
Raymunda Carreon	44
Raimonda Kallapodhi	48
Silvia Hernandez	52
Vjollca Mezini	56

Cultural
history

Communities Connecting HeritageSM is sponsored by the U.S. Department of State with funding provided by the U.S. Government and administered by World Learning.

