

# Αυτό που μας φέρνει κοντά!

## Μια βόλτα στις κουζίνες του κόσμου

### ΚΟΥΛΑ ΠΑΝΑΓΟΥ



Εικονογράφηση  
Μαρία Νίκλα



Δίκτυο

για τα δικαιώματα  
του παιδιού

Πέρα από λόγια και συμβόλεις



ΑΧΑΡΝΩΝ



• ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΜΕΡΙΚΗΣ



• ΠΕΔΙΟΝ ΤΟΥ



ΝΙΣΙΟΙΝ

3ΗΣ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

ΠΑΤΗΣΙΩΝ



ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΑΛΕΞ



• ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΙΚΤΟΡΙΑΣ



• ΣΤΑΘΜΟΣ ΛΑΡΙΣΗΣ

• ΕΘΝΙΚΟ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ





ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

ΑΡΕΟΣ

• ΚΥΨΕΛΗ

ΚΑΦΕΣ

ΑΝΔΡΑΣ

Ελεύθερος Λόφος  
Ζωή Μαγική

• ΛΟΦΟΣ ΣΤΡΕΦΗ

• ΛΥΚΑΒΗΤΤΟΣ

5η ΑΓΚΑΘΗΤΟΥ

**ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΑΣ ΦΕΡΝΕΙ ΚΟΝΤΑ!  
ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ ΣΤΙΣ ΚΟΥΖΙΝΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ**

Κείμενο: Κούλα Πανάγου  
Εικονογράφηση: Μαρία Νίκη  
Επιμέλεια: Μάνος Μπανάνος

© 2025, Εκδόσεις Κυριάκος Παπαδόπουλος Α.Ε., Κούλα Πανάγου

Πρώτη έκδοση: Μάιος 2025

Απαγορεύεται η ολική ή μερική αναπαραγωγή του έργου  
με οποιονδήποτε τρόπο, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ**  
[www.epbooks.gr](http://www.epbooks.gr)

Καποδιστρίου 9, 144 52 Μεταμόρφωση Αττικής  
τηλ.: 210 2816134, e-mail: [info@epbooks.gr](mailto:info@epbooks.gr)

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ  
Μασσαλίας 14, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3615334

ISBN 978-618-232-106-5

ΚΟΥΛΑ ΠΑΝΑΓΟΥ

Αυτό που μας φέρνει κοντά!

Μια βόλτα στις κουζίνες  
του κόσμου

Εικονογράφηση Μαρία Νίκλα



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ



Μπορείτε να βρείτε τις συνταγές  
του βιβλίου εδώ.



## Πρόλογος

Όλα ξεκίνησαν στον δρόμο, με βόλτες.

Θέλαμε να γνωρίσουμε την πόλη στην οποία ζούμε. Μας συνέδεαν τα παιδιά που γνωρίζαμε ως μητέρες, εργαζόμενες και εθελόντριες στο Εργαστήρι Πολιτισμού του Δικτύου για τα Δικαιώματα του Παιδιού. Θέλαμε όμως να γνωριστούμε και ως γυναίκες, να μάθει η καθεμιά μας την πλούσια ιστορία της άλλης, να μοιραστούμε τα βιώματά μας.

Θα εξερευνήσουμε, είπαμε, μία μία τις γειτονιές της Αθήνας. Πολύ γρήγορα διαπιστώσαμε ότι ένα θέμα για το οποίο είχαμε όλες κάτι να πούμε ήταν η μαγειρική.

Αποφασίσαμε λοιπόν να βρισκόμαστε και Κυριακές, στο Εργαστήρι Πολιτισμού. Η καθεμιά έφερνε ένα φαγητό που είχε μαγειρέψει και κουβεντιάζαμε για αυτό. Πέρα από τη συνταγή και τα υλικά, η μαγείρισσα μιλούσε για την ιστορία του πιάτου, δηλαδή για την οικογένεια, τον τόπο με τις παραδόσεις και τα έθιμά του. Συγκρίναμε τις συνταγές, ανακαλύπτοντας ομοιότητες και διαφορές. Οι ομοιότητες ήταν πάντα περισσότερες!

Άλλαξαν μορφή και οι εβδομαδιαίοι περίπατοι. Αντί να εξερευνούμε γειτονιές, αρχίσαμε να ανακαλύπτουμε την πηγή των υλικών. Μια βόλτα στην Ευριπίδου για μπαχαρικά, στου Ψυρρή για το αραβικό σουπερμάρκετ, στην Αχαρνών και στους γύρω από αυτή δρόμους για τα υλικά των βαλκανικών χωρών. Τα υλικά γεννούσαν μνήμες.

Σκεφτήκαμε ότι όλα αυτά που μοιραστήκαμε έπρεπε να καταγραφούν, κι έτσι γεννήθηκε η ιδέα αυτού του βιβλίου. Απευθύνεται σε παιδιά επειδή θέλουμε να μάθουν την προέλευση κάθε πιάτου, τις μοναδικές ιστορίες που κουβαλάει. Ξεφυλλίστε το βιβλίο, δοκιμάστε τις συνταγές, και θα μας γνωρίσετε κι εσείς όπως γνωρίσαμε εμείς η μια την άλλη.

Το φαγητό είναι δικαίωμα και κουλτούρα. Είναι σύνδεση και απόλαυση. Είναι μοίρασμα και δημιουργία.

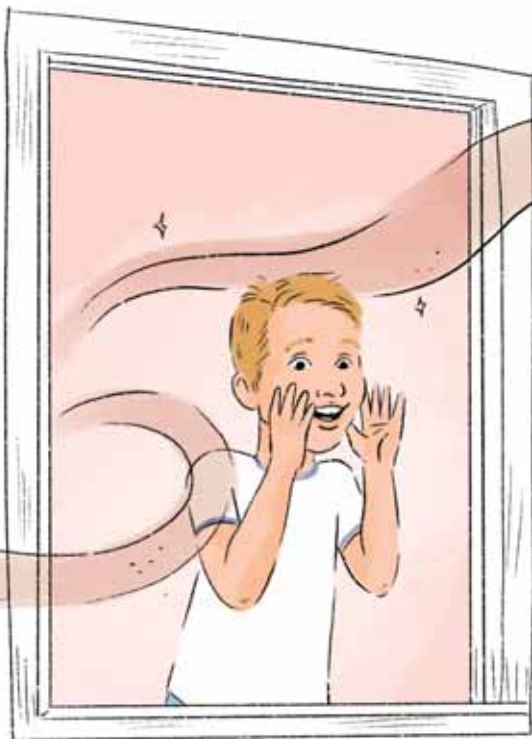
Κούλα Πανάγου - Καλλιόπη Καρούση



- Συγγνώμη που άργησα, κυρία Κορίνα.
- Δεν πειράζει, Γιαντ.
- Μοιάζεις λίγο ανήσυχος.
- Όλα καλά, κυρία Κορίνα.

- Πού τρέχει ο νους σου, Γιαντ;
- Δεν τρέχω, κυρία Κορίνα.
- Μια έκφραση είναι. Τη λέμε όταν κάποιος μοιάζει αφηρημένος.
- Α, κατάλαβα. Να σας πω... Καθώς ερχόμουν στο εργαστήριο, οι μυρωδιές του δρόμου με ξετρέλαναν. Και τώρα πάλι κάτι νόστιμο μυρίζω!
- Αχ, δεν έχεις άδικο. Μοσχομυρίζει κανέλα και μήλο.
- Νομίζω ότι ξέρω ποιος μαγειρεύει. Κοιτάξτε πίσω στον ακάλυπτο, είναι η μαμά του Νικόλα. Τη βλέπω, βλέπω και τον Νικόλα. Θα του μιλήσω.





- Ποιος φωνάζει;
- Εγώ είμαι, ο Γιαντ. Τι κάνεις;
- Μαγειρεύω με τη μαμά μου.
- Να έρθω κι εγώ;
- Ναι, γιατί όχι! Μαμά, έρχεται ο Γιαντ.
- Κυρία Κορίνα, θα έρθετε μαζί μου; Να δούμε τι μυρίζει τόσο ωραία;
- Μα δεν μπορούμε να πάμε απρόσκλητοι, Γιαντ.
- Αφού μας ξετρέλανε η μυρωδιά!





## Μια πατατοσαλάτα με κράτησε στην Ελλάδα

- Καλησπέρα, κυρία Ντόινα. Νικόλα μου, τι καλό μαγειρεύετε με τη μαμά σου; Μας έχει σπάσει τη μύτη!
- Φτιάχνουμε μια μηλόπιτα και μια πατατοσαλάτα. Μαμά, θα μας πεις την ιστορία της πατατοσαλάτας;
- Αυτή η συνταγή είναι η αγαπημένη μου. Γιατί; Όταν πρωτοήρθα στην Ελλάδα δεν γνώριζα κανέναν. Έψαχνα για δουλειά και το μόνο που ήξερα να κάνω καλά ήταν να μαγειρεύω τις συνταγές της δικής μου μαμάς. Μια μέρα με κάλεσαν να μαγειρέψω και ήταν Καθαρά Δευτέρα. Η μόνη συνταγή που ταίριαζε στην κατάσταση λόγω της νηστείας ήταν η δροσερή πατατοσαλάτα. Όλοι έγλειφαν τα δάχτυλά τους, και χάρη σ' αυτή βρήκα δουλειά και έμεινα στην Ελλάδα!
- Κυρία Κορίνα, βρήκα τι θα γίνω όταν μεγαλώσω: συγγραφέας συνταγών! Θα με βοηθήσετε;
- Ωραία ιδέα, Γιαντ! Μπορείς να γίνεις ό,τι θέλεις! Κάθε συνταγή κρύβει μια ιστορία.
- Γιαντ, θέλεις να γνωρίσεις τη φίλη μου την κυρία Βαλεντίνα; Είναι από τη Μολδαβία, και νομίζω ότι έχει πολύ ωραίες ιστορίες να σου πει!



Άραγε τι είναι αυτό που ενώνει τους ανθρώπους;  
Μήπως οι ιστορίες; Το παιχνίδι; Η μουσική; Μήπως ένα  
τραπέζι γεμάτο λιχουδιές; Ή όλα αυτά μαζί;

Ο Γιαντ θέλει να γίνει συγγραφέας συνταγών  
μαγειρικής. Παρέα με την κυρία Κορίνα θα  
πραγματοποιήσει ένα ταξίδι στο κέντρο της πόλης του,  
θα γνωρίσει ανθρώπους από όλο τον κόσμο  
και θα ανακαλύψει το μυστικό που τους φέρνει κοντά.

ISBN 978-618-232-106-5



9 786182 321065

Κωδ. μηχ/σης 120169