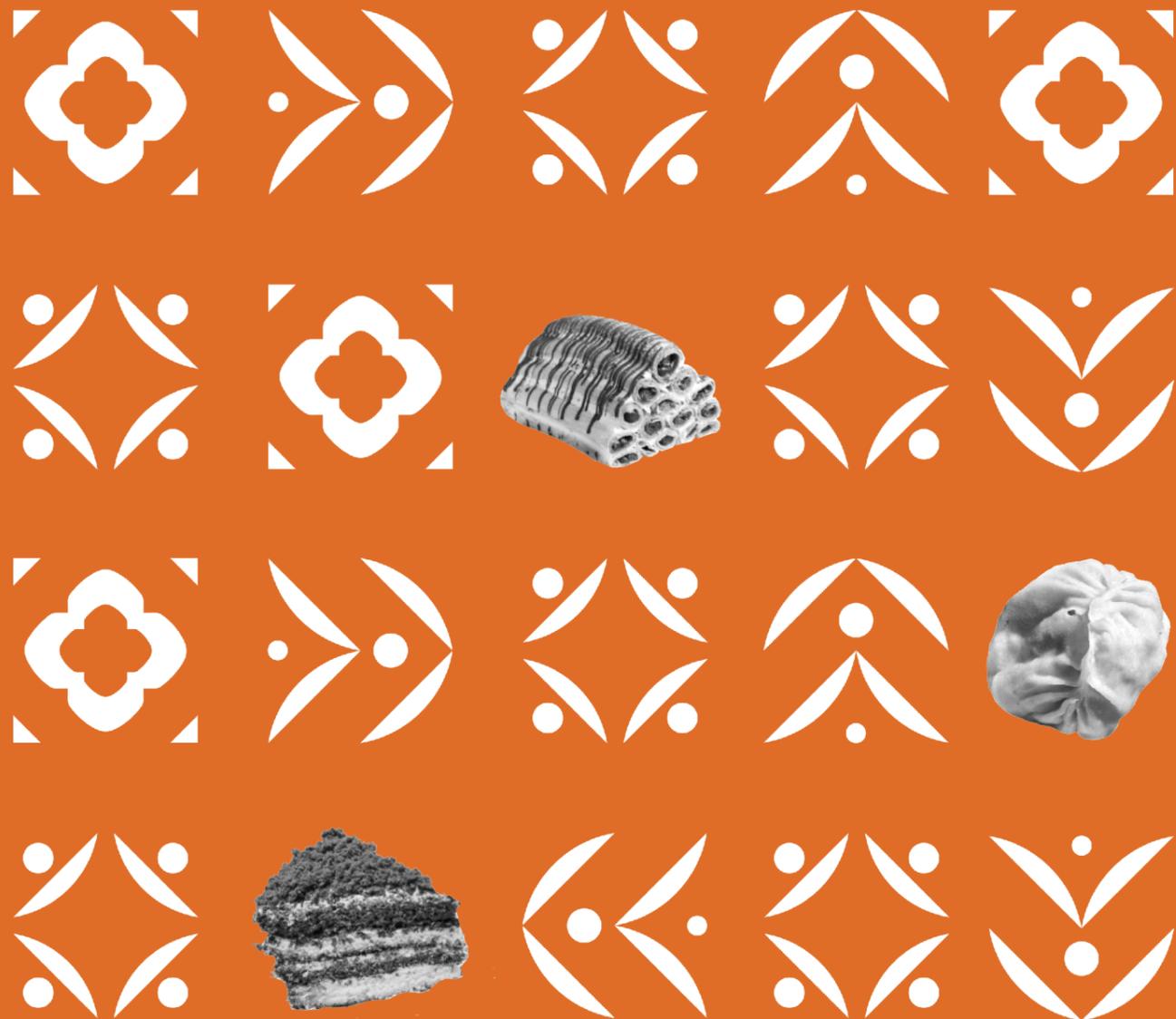


The Resistance Cookbook:

Breaking Bread, Nourishing Solidarity
across Central and Eastern Europe,
the Caucasus, Central and North Asia



Книга рецептов сопротивления:

делимся хлебом, укрепляем солидарность
в Центральной и Восточной Европе,
на Кавказе, в Центральной и Северной Азии

Contents

Содержание

Introduction

To break bread together is to begin mending the torn map of our solidarity. Across the vast, complex regions of Central and Eastern Europe, the Caucasus, Central and North Asia (CEECCNA), in landscapes marked by conflict, resource extraction, occupation, and state neglect, preparing and sharing food transcends sustenance. It is an act of care, a resilience strategy, a cherished ritual, sustaining vital bonds where institutions fail.

From Indigenous communities in the Siberian taiga resisting extractive industries, to post-industrial towns in Slovakia grappling with austerity, from yurt hearths on the Kazakh steppe to shared activist kitchens in Tbilisi and Warsaw, cooking fuels collective resistance. Through patient fermentation preserving a harvest, dense slow-baked bread, the rhythm of hands grinding wild herbs, the steady folding of manti late into the night, or broth simmered against the cold — food carries history, relationships, and a refusal to be erased.



Born often of scarcity, shared meals help us reinvent the futures we are struggling for, stretching ingredients and collective imagination toward mutual care beyond frameworks shaped by precarity, uncertainty and doom-laden scenarios. Where borders shift violently, public services are unreliable or discriminatory, LGBTQIA+ people face exclusion and hostility, or Indigenous land rights are ignored, kitchens become crucial sites of organising. Conversations around the stove shape strategies; bread baked after a protest offers unity; communal street feasts amid civil uprisings embody reimagined ways of being together.

Cooking practices across CEECCNA reflect deep ecological intelligence and cultural continuity: drying meat for long winters, pickling seasonal abundance, gathering wild herbs for healing when healthcare is inadequate. These are technologies of resistance passed through generations, rooted in land, seasons, and reciprocity. This essential care work, often carried out by women and systemically excluded communities, is political action in its rawest form.

This cookbook, like the resource distribution work of Dalan Fund, is a collective, participatory effort — grounded in the knowledge and leadership of those on the frontlines of social change. It reflects how resource distribution, like collective cooking and shared meals, sustains social justice movements, care networks, mutual learning, and knowledge production.

This is more than a recipe collection. It is an offering woven from countless kitchens and struggles across CEECCNA, marking two years of Dalan Fund fostering resilience and the collective power of intersectional social justice organizers and movements in and for the regions. These stories from our movement partners speak of care, reciprocal aid, and belonging.

Each dish insists: food is political, providing care is essential work, and collective healing is not a destination but the ground we reclaim daily, together. Because food is never just food. To think deeply about it is to think about justice and equity — land, displacement, labour, human rights, autonomy.

Cooking reminds us that even in hard times, we create, nourish, and sustain.



Введение

Делиться хлебом — значит начать зашивать разорванную карту нашей солидарности. На просторах Центральной и Восточной Европы, Кавказа, Центральной и Северной Азии (ЦВЕКЦСА), в ландшафтах, отмеченных конфликтами, захватом ресурсов, оккупацией и государственным пренебрежением, приготовление пищи и совместное питание выходят далеко за пределы простого насыщения. Это — акт заботы, стратегия жизнеустойчивости, древний ритуал, поддерживающий жизненно важные связи там, где государственные институты перестают выполнять свои функции.

От коренных сообществ сибирской тайги, сопротивляющихся экстрактивистским политикам, до постиндустриальных городов Словакии, переживающих режим жёсткой экономии, от очагов в юртах казахской степи до активистских кухонь Тбилиси и Варшавы — приготовление пищи подпитывает коллективное сопротивление.



Через ферментацию, сохраняющую урожай, медленно испеченный хлеб, ритм рук, мелющих специи, через неспешно слепленные в ночной тишине манты и бульон, долго томящийся на огне — пища сохраняет память и историю, поддерживает отношения и подпитывает сопротивление исключению.

Часто рожденные из нужды, совместные трапезы помогают нам заново вообразить будущее, к которому мы стремимся. Делясь ингредиентами и рецептами, мы питаем коллективное воображение и расширяем практики взаимной заботы — те, что выходят за рамки нестабильности, страха и сценариев обреченности. Там, где границы насильственно смещаются, государственные услуги ненадежны или дискриминационны, где ЛГБТКИА+ люди сталкиваются с враждебностью, а права коренных и малочисленных народов игнорируются — кухни становятся центрами самоорганизации. Разговоры у плиты формируют стратегии; хлеб, испеченный после митинга, объединяет; уличные застолья во время протеста становятся воплощением пересмысленных форм коллективного действия.

Кулинарные практики в регионах ЦВЕКЦСА отражают глубокую экологическую мудрость и преемственность поколений: вяление мяса и консервирование урожая на долгую зиму, сбор дикорастущих трав для лечения, когда медицина недоступна. Это — технологии сопротивления, передающиеся из поколения в поколение, укорененные в земле, сезонных ритмах и взаимосвязанности экосистем. Эта жизненно важная работа по уходу, часто выполняемая женщинами и системно исключенными сообществами, является политическим действием в его базовом проявлении.

Эта книга рецептов, как и работа Фонда Далан по распределению ресурсов, — коллективное партиципаторное усилие, основанное на знаниях и лидерстве тех, кто находится на передовой социальных изменений в регионах ЦВЕКЦСА.

Эта книга показывает, как распределение ресурсов — подобно коллективному приготовлению пищи и совместным трапезам — поддерживает движения за социальную справедливость, сети заботы, взаимное обучение и совместное производство знаний.

Это — не просто сборник рецептов.

Это — дар, впитавший в себя тепло множества кухонь и силу историй сопротивления из регионов ЦВЕКЦСА. Дар, который отмечает двухлетний путь Фонда Далан

в поддержке устойчивости и коллективной силы интерсекциональных движений за социальную, гендерную и экономическую справедливость — внутри регионов и для них.

Истории наших партнерских групп и организаций говорят о заботе, взаимной поддержке и принадлежности. Каждое блюдо утверждает: еда — это политика, забота — необходимый труд, а коллективное исцеление — не пункт назначения, а почва, которую мы возвращаем себе каждый день, вместе. Потому что еда — это никогда просто еда. Глубокое размышление о пище — это размышление о справедливости: о земле, изгнании, труде, правах человека, автономии.

Приготовление пищи напоминает нам: даже в трудные времена мы продолжаем создавать, питать, поддерживать.

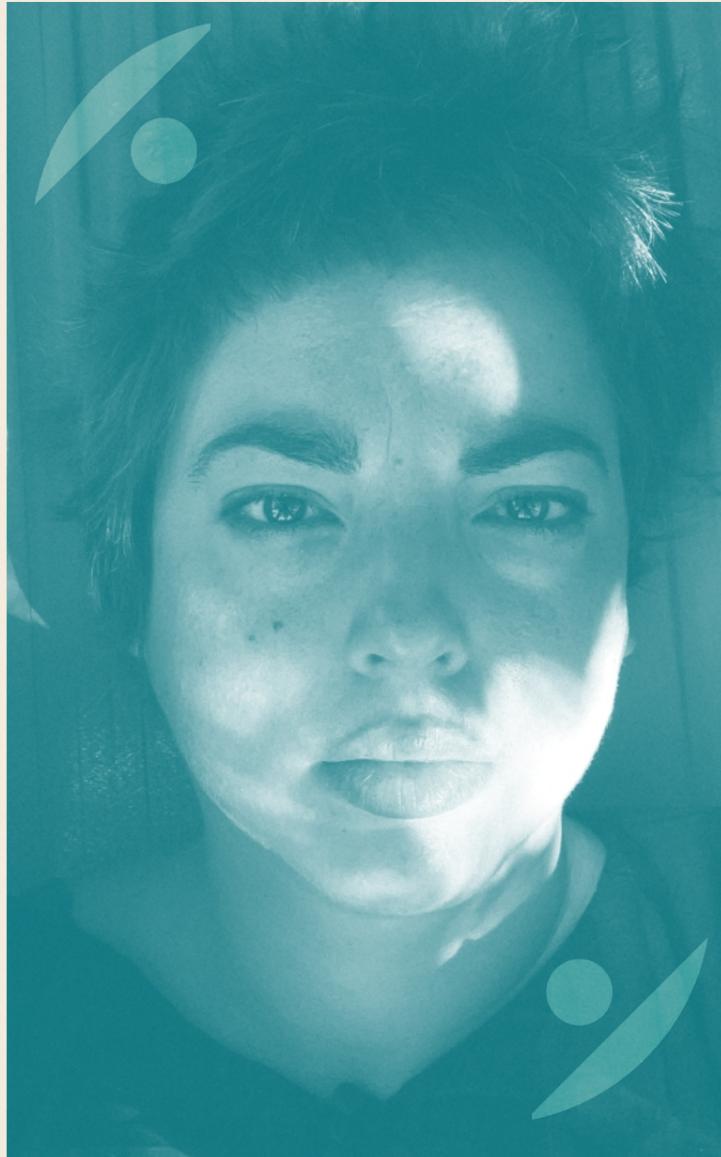




Guguță's Hat

Cușma lui Guguță
Central and Eastern Europe

Cușma lui Guguță, translating to “Guguță’s Hat,” is a traditional Moldovan dessert named after a beloved children’s character known for his oversized hat. This dessert features layers of crepes filled with sour cherries, stacked to resemble the iconic hat, and enveloped in sweetened sour cream. It’s a staple at Moldovan celebrations, symbolizing warmth, unity, and cultural heritage.



“In my activism, Cușma lui Guguță serves as a reminder of the Occupy Guguță civic movement we took part in 2018-2019, in oligarch-occupied Moldova. Sharing this dessert at community gatherings fosters a sense of togetherness and resilience, much like the layers of the cake coming together to form a unified whole.”

– **Constanța Dohotaru**, Program Director, Laolaltă NGO and Founder of Omul face locul Podcast

Ingredients

For the Crepes

- ✂ 500 ml milk
- ✂ 250 g flour
- ✂ 3 eggs
- ✂ 50 g melted butter
- ✂ 1 tablespoon sugar
- ✂ A pinch of salt
- ✂ 1 teaspoon vanilla extract

For the Filling

- ✂ 450 g pitted sour cherries (fresh or preserved)

For the Cream

- ✂ 700 ml sour cream (preferably 30% fat)
- ✂ 300 g powdered sugar
- ✂ 1 teaspoon vanilla extract

For Decoration

- ✂ 50 g dark chocolate, grated

Instructions

1. Prepare the Crepes:

- ✂ In a bowl, whisk together milk, eggs, melted butter, sugar, salt, and vanilla extract.
- ✂ Gradually add flour, mixing until the batter is smooth.
- ✂ Heat a non-stick pan over medium heat and lightly grease it.
- ✂ Pour a small amount of batter into the pan, swirling to cover the surface thinly.
- ✂ Cook until the edges lift slightly, then flip and cook the other side briefly.
- ✂ Repeat until all batter is used, yielding approximately **15-20 crepes**.

2. Prepare the Filling:

- ✂ If using preserved cherries, drain them well.
- ✂ Place a line of cherries along one edge of each crepe and roll tightly to enclose the filling.

3. Prepare the Cream:

- ✂ In a bowl, combine sour cream, powdered sugar, and vanilla extract.
- ✂ Whisk until the mixture is smooth and the sugar is fully dissolved.

4. Assemble the Cake:

- ✂ On a serving platter, arrange **5 filled crepes** side by side as the base layer.
- ✂ Spread a layer of the sweetened sour cream over this base.
- ✂ Continue layering, reducing the number of crepes per layer (4, then 3, then 2, and finally 1 on top), spreading cream between each layer, forming a pyramid shape.
- ✂ Once assembled, cover the entire pyramid with the remaining cream.

5. Decorate:

- ✂ Sprinkle the grated dark chocolate over the cake for garnish.

6. Serve:

- ✂ Refrigerate the cake for at least **2 hours** to allow the flavors to meld and the cream to set.
- ✂ Slice and serve chilled.



Шапка Гугуцэ

Cușma lui Guguță

Центральная и Восточная Европа

Cușma lui Guguță, что переводится как «Шапка Гугуцэ», — это традиционный молдавский десерт, названный в честь любимого детского персонажа, известного своей огромной шапкой. Этот десерт состоит из тонких блинчиков, начиненных вишней и сложенных в форме знаменитой шапки, которые покрываются сладким сметанным кремом.

Cușma lui Guguță — неотъемлемая часть молдавских праздников, символизирующая тепло, единство и культурное наследие.



«В моей активистской деятельности *Cușma lui Guguță* напоминает о гражданском движении Оссиру Guguță в котором мы участвовали в 2018–2019 годах, в период олигархической оккупации Молдовы. Когда мы вместе лакомимся этим десертом на встречах сообщества, это создает ощущение сплоченности и стойкости — так же, как и слои торта соединяются, образуя единое целое.»

– **Констанца Дохотару**, программная директорка *Laolaltă* NGO и основательница подкаста *Omul face locul*

Ингредиенты

Для блинчиков

- ✂ 500 мл молока
- ✂ 250 г муки
- ✂ 3 яйца
- ✂ 50 г растопленного сливочного масла
- ✂ 1 столовая ложка сахара
- ✂ Щепотка соли
- ✂ 1 чайная ложка ванильного экстракта

Для начинки

- ✂ 450 г вишни без косточек (свежей или консервированной)

Для крема

- ✂ 700 мл сметаны (желательно 30% жирности)
- ✂ 300 г сахарной пудры
- ✂ 1 чайная ложка ванильного экстракта

Для украшения

- ✂ 50 г тертого темного шоколада

Приготовление

1. Готовим блинчики:

- ✂ В миске взбейте молоко, яйца, растопленное сливочное масло, сахар, соль и ванильный экстракт.
- ✂ Постепенно добавьте муку, тщательно перемешивая, чтобы не было комков.
- ✂ Разогрейте антипригарную сковороду на среднем огне и слегка смажьте её маслом.
- ✂ Вылейте немного теста, равномерно распределяя его по поверхности.
- ✂ Жарьте, пока края не начнут подниматься, затем переверните и слегка обжарьте вторую сторону.
- ✂ Повторяйте процесс, пока не используете всё тесто (получится около 15–20 блинчиков).

2. Готовим начинку:

- ✂ Если используете консервированную вишню, тщательно слейте лишний сок.
- ✂ Разложите ряд вишен вдоль одного края каждого блинчика и плотно сверните в рулет.

3. Готовим крем:

- ✂ В миске соедините сметану, сахарную пудру и ванильный экстракт.
- ✂ Взбейте до однородной консистенции, пока сахар полностью не растворится.

4. Собираем торт:

- ✂ На сервировочное блюдо выложите 5 рулетиков в ряд, формируя первый слой.
- ✂ Равномерно покройте их слоем сметанного крема.
- ✂ Повторяйте, уменьшая количество рулетиков в каждом слое (4, затем 3, затем 2, затем 1), создавая пирамиду.
- ✂ Полностью покройте полученную пирамиду оставшимся кремом.

5. Украшаем:

- ✂ Посыпьте тертым темным шоколадом.

6. Подача:

- ✂ Поставьте торт в холодильник минимум **на 2 часа**, чтобы он пропитался и застыл.
- ✂ Нарежьте и подавайте охлажденным.



Fluffy Cake

Makhrovyy Tort
The Caucasus



Makhrovyy Tort (Fluffy Cake) is a delicate and airy dessert. Its name comes from its signature texture, which resembles soft, plush fabric. The cake consists of layers of sponge cake soaked in a fragrant syrup and filled with a rich cream, often made with condensed milk or sour cream. The top is traditionally covered with finely grated sponge crumbs, creating the distinctive "fluffy" effect. This cake is a symbol of **warmth and homey comfort**, often shared over tea or coffee during special gatherings.



“When I was a child, my aunt Madina (Zizeka) would make a variety of cakes for the holidays. Since then, this cake has become **a symbol of home comfort, celebration, and lightness** for me. Although it can’t exactly be called healthy, it certainly has the power to lift your spirits. I usually bake it when I want to bring joy to my loved ones and enjoy long, cozy tea gatherings filled with heartfelt conversations. Moreover, the process of making it itself helps me disconnect from heavy thoughts or work and fully immerse myself in a creative flow.”

– **Esset Samatova**, Mental health and Wellbeing Specialist

Ingredients

for a 26 cm cake pan

For the light Svponge Cake

- 1 cup flour
- 1 cup sugar
- 4 eggs
- 1 packet vanilla sugar
- 1 tsp baking powder

For the chocolate Sponge Cake

- 4 eggs
- 1 cup sugar
- 1 tsp baking powder
- 4 tbsp flour (heaping)
- 2 tbsp cocoa powder

For soaking the Cake Layers

- 2 tsp any jam
- 200 ml water

For the Cream

- 250 g butter
- 1 can condensed milk

Instructions

1. Make the Sponge Cake:

- Using a mixer, whip the cold eggs with sugar until the volume increases **2.5–3 times**. The mixture should become light and fluffy.
- Sift the flour and baking powder into the egg mixture. Gently fold in one direction until smooth.
- Line a 26 cm baking pan with parchment paper and grease with vegetable oil. Pour in the batter.
- Bake in a preheated oven at **190°C (375°F)** for **25-30 minutes**. Check doneness with a wooden stick.
- Prepare the second sponge cake, adding cocoa powder to the batter.

2. Prepare the Layers:

- Let both cakes cool completely, then cut each in half horizontally.
- Crumble one layer into fine crumbs for decoration.

3. Make the Cream:

- For the cream, beat the butter with condensed milk until smooth.

4. Assemble the Cake:

- Assemble the cake by alternating layers, soaking them slightly, and spreading the cream between them.
- Cover the cake with the remaining cream and sprinkle it with crumbs
- Refrigerate for **2-3 hours** before serving.



Махровый торт

Кавказ

Махровый торт — это нежный и воздушный десерт. Свое название он получил благодаря характерной текстуре, напоминающей мягкую, пушистую ткань. Торт состоит из слоев бисквита, пропитанных ароматным сиропом, и насыщенного крема, чаще всего на основе сгущённого молока или сметаны. Верх традиционно покрывают мелкой бисквитной крошкой, создавая тот самый «махровый» эффект. Этот торт стал **символом тепла и домашнего уюта**, который часто подают к чаю или кофе во время семейных и праздничных встреч.





«Когда я была ребенком, моя тётя Мадина (Зижека) пекла разные торты к праздникам. С тех пор этот торт для меня — символ домашнего уюта, праздника и легкости. Хотя его нельзя назвать полезной едой, он точно **поднимает настроение**. Обычно я готовлю его, когда хочу порадовать близких и провести с ними долгие, уютные чаепития за задушевными разговорами. Кроме того, сам процесс приготовления помогает мне отвлечься от тяжёлых мыслей или работы и полностью погрузиться в творческий процесс.»

– Эссет Саматова, специалистка по ментальному здоровью и благополучию

Ингредиенты

для формы 26 см

Для светлого бисквита

- 1 стакан муки
- 1 стакан сахара
- 4 яйца
- 1 пакетик ванильного сахара
- 1 чайная ложка разрыхлителя

Для шоколадного бисквита

- 4 яйца
- 1 стакан сахара
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 4 столовые ложки (с горкой) муки
- 2 столовые ложки какао-порошка

Для пропитки коржей

- 2 чайные ложки любого варенья
- 200 мл воды

Для крема

- 250 г сливочного масла
- 1 банка сгущённого молока



Приготовление

1. Приготовление бисквита:

- Взбейте холодные яйца с сахаром с помощью миксера, пока объем массы не увеличится в **2,5–3 раза**. Смесь должна стать светлой и пышной.
- Просейте муку и разрыхлитель в яичную смесь. Аккуратно перемешивайте в одном направлении до однородности.
- Застелите форму для выпечки (**26 см**) пергаментной бумагой и смажьте растительным маслом. Вылейте тесто.
- Выпекайте в разогретой до **190°C (375°F)** духовке **25–30 минут**. Готовность проверьте деревянной шпажкой.
- Аналогично приготовьте второй бисквит, добавив в тесто какао-порошок.

2. Подготовка коржей:

- Полностью остудите оба бисквита и разрежьте их горизонтально пополам.
- Один из слоев раскрошите в мелкую крошку для украшения.

3. Приготовление крема:

- Взбейте размягченное сливочное масло со сгущённым молоком до однородной массы.

4. Сборка торта:

- Поочередно укладывайте коржи, слегка пропитывая их сиропом и промазывая кремом.
- Покройте весь торт оставшимся кремом и обсыпьте его крошкой.
- Поставьте в холодильник на **2–3 часа** перед подачей.





Buuz

Buuz
Central and North Asia



Buuz (Buryat: Бууза, buuz) is a staple of both Mongolian and Buryat cuisine. Traditionally, this dish is enjoyed at home during Tsagaan Sar (Sagaalga/Shagaa), the Lunar New Year. Buuz is a variation of the steamed dumpling, commonly found throughout the region. While they are eaten year-round, they are especially popular during Lunar New Year celebrations.



“I rarely cook buuza alone. Usually, I invite someone over for a **‘buuza evening’**: we cook together, share recipes, talk about life while preparing the food, and enjoy the meal in the end. Those ‘someones’ are usually my friends or good acquaintances from **Tyva, Buryatia, and Kalmykia** — nations with a shared Mongolian heritage. So, I guess it’s not just about buuza but about everything that surrounds them — being actively and consciously together, doing something meaningful, and enjoying the results. And all of this happens while having **warm, lively, and fun conversations.**”

– D., decolonial activist



Ingredients

For the Dough

- ◇ 2 cups all-purpose flour
- ◇ 1/2 teaspoon salt
- ◇ 3/4 cup water (adjust if necessary)
- ◇ 1 tablespoon vegetable oil

For the Filling

- ◇ 500g ground beef or a mix of beef and pork (traditionally, beef is used)
- ◇ 1 onion, finely chopped
- ◇ 2 cloves garlic, minced
- ◇ 1/2 cup water or beef broth
- ◇ Salt and pepper, to taste
- ◇ Optional: a small piece of ginger, grated (for a bit of extra flavor)



Instructions

1. Prepare the Dough:

- ◇ In a large bowl, mix flour and salt. Gradually add water while stirring to form a dough.
- ◇ Knead the dough for about **5-7 minutes** until smooth and elastic. If it feels too sticky, add a little more flour. If it's too dry, add more water.
- ◇ Cover the dough with a damp towel and let it rest for at least **30 minutes**.

2. Prepare the Filling:

- ◇ In a bowl, mix the ground meat, finely chopped onion, minced garlic, and optional grated ginger.
- ◇ Add water or broth gradually to make the filling juicy but not too wet. Season with salt and pepper to taste.

3. Form the Buuza:

- ◇ After the dough has rested, roll it out on a floured surface to about 1/8-inch thickness. Use a glass or a round cutter to make small circles (about **3-4 inches** in diameter).
- ◇ Place a spoonful of filling in the center of each circle.
- ◇ Fold the edges over the filling, pinching them together at the top to form a pleated dumpling, leaving a small opening at the top.

4. Cook the Buuza:

- ◇ Steam the buuza in a steamer basket lined with parchment paper for **25 minutes**, or until they are cooked through.
- ◇ Serve hot with soy sauce or a dipping sauce of your choice.





Буузы

Бууза
Центральная и Северная Азия



Буузы (бурят. Бууза, buuza) — традиционное блюдо как монгольской, так и бурятской кухни. Обычно его готовят дома во время празднования Цагаан Сар (Сагаалган/Шагаа). Буузы — это разновидность паровых пельменей, широко распространенных в регионе. Их едят круглый год, но особенно часто — в период новогодних праздников.



«Я редко готовлю буузы в одиночку. Обычно я приглашаю кого-нибудь на „вечер бууз“: мы вместе лепим, делимся рецептами, беседуем во время готовки и в итоге наслаждаемся трапезой. Эти „кто-то“ — чаще всего мои друзья или хорошие знакомые из **Тывы, Бурятии и Калмыкии** — регионов с общим монгольским наследием. Так что, думаю, дело не только в буузах, но и во всём, что их окружает: в проведенном совместно времени, в важном общем деле и в удовольствии от его результата. И всё это — во время **тёплой, живой и весёлой беседы.**»

– Д., деколониальная активистка



Ингредиенты

Для теста

- ◇ 2 стакана пшеничной муки
- ◇ 1/2 чайной ложки соли
- ◇ 3/4 стакана воды (при необходимости отрегулировать количество)
- ◇ 1 столовая ложка растительного масла

Для начинки

- ◇ 500 г говяжьего фарша или смеси говядины и свинины (традиционно используется говядина)
- ◇ 1 луковица, мелко нарезанная
- ◇ 2 измельченных зубчика чеснока
- ◇ 1/2 стакана воды или говяжьего бульона
- ◇ Соль и черный перец по вкусу (Опционально) небольшой кусочек натертого имбиря для дополнительного аромата



Приготовление

1. Приготовление теста:

- ◇ В большой миске смешайте муку и соль. Постепенно добавляйте воду, перемешивая, чтобы получилось тесто.
- ◇ Вымешивайте тесто **5–7 минут**, пока оно не станет гладким и эластичным. Если тесто слишком липкое, добавьте немного муки; если слишком сухое — немного воды.
- ◇ Накройте тесто влажным полотенцем и оставьте на **30 минут**.

2. Приготовление начинки:

- ◇ В миске смешайте мясной фарш, мелко нарезанный лук, измельченный чеснок и, при желании, тертый имбирь.
- ◇ Постепенно влейте воду или бульон, чтобы начинка получилась сочной, но не жидкой.
- ◇ Добавьте соль и перец по вкусу.

3. Формирование бууз:

- ◇ После отдыха теста раскатайте его на присыпанной мукой поверхности до толщины **около 3 мм**.
- ◇ Вырежьте круглые заготовки диаметром **7–10 см** (можно использовать стакан или круглую форму).
- ◇ В центр каждой заготовки выложите ложку начинки.
- ◇ Соедините края теста над начинкой, защипывая их складками, оставляя небольшое отверстие сверху.

4. Приготовление:

- ◇ Выложите буузы в пароварку, предварительно застелив её дно пергаментной бумагой.
- ◇ Готовьте на пару **25 минут**, пока тесто не станет мягким, а начинка полностью пропарится.
- ◇ Подавайте горячими, дополнив соевым соусом или любимым соусом для макания.



Forest Black Currant Leaf Tea

Central and North Asia

Forest Black Currant Leaf Tea is a traditional vitamin-rich tea, deeply rooted in the heritage of Indigenous peoples living in North Asia/Russia. Made by gently heating freshly gathered black currant leaves over a fire, this simple yet nourishing infusion is valued for its natural healing properties and connection to the land. Often enjoyed outdoors with sweet dumplings or homemade bread, it reflects a way of life that honors **seasonal ingredients, sustainability, and cultural traditions passed down through generations.**





“Indigenous peoples in North Asia/
Russia have a deep appreciation
for simple, nourishing foods.
Personally, I prefer meals that are
straightforward and natural —
fish, meat, and tea, either cooked
or fried, without elaborate
ingredients. **Fresh, wholesome
food is what I enjoy most.**”

– D., Indigenous rights activist

Ingredients

- Fresh black currant leaves



Instructions

- Gather fresh black currant leaves, preferably young ones for the best aroma and flavor.
- Heat the leaves over a fire for up to five minutes to release their natural oils.
- Place the warmed leaves in a teapot or cup and pour hot water over them.
- Let steep for a few minutes, then strain if desired.
- Serve hot and enjoy, preferably outdoors on a warm summer day.

Serving suggestion:

- Pairs beautifully with sweet dumplings or homemade bread.



» Чай из листьев » лесной черной » смородины

» Центральная и Северная Азия

Чай из листьев лесной черной смородины — это традиционный витаминный напиток, глубоко укорененный в наследии коренных народов Северной Азии/России. Готовят его, осторожно прогревая свежесобранные листья черной смородины на открытом огне. Этот простой, но питательный настой ценится за свои природные целебные свойства и связь с землёй. Его часто пьют на свежем воздухе, дополняя сладкими варениками или домашним хлебом. Этот чай отражает образ жизни, основанный на уважении к циклам природы, устойчивому использованию природных ресурсов и передаче культурных традиций из поколения в поколение.





«Коренные народы Северной Азии/России высоко ценят простую и питательную пищу. Лично я предпочитаю блюда, которые остаются естественными и незамысловатыми — рыбу, мясо и чай, приготовленные варкой или жаркой, без сложных ингредиентов. Свежая, полноценная еда — это то, что мне нравится больше всего.»

– Д., активистка движения коренных народов



Ингредиенты

- » Свежие листья черной смородины



Приготовление



- » Соберите **свежие** листья черной смородины, желательно **молодые**, чтобы получить насыщенный аромат и вкус.
- » Прогрейте листья на открытом огне в течение **2-5 минут**, чтобы высвободить их натуральные масла.
- » Переложите тёплые листья в чайник или чашку и залейте горячей водой.
- » Дайте настояться **несколько** минут, затем при желании процедите.
- » Подавайте горячим и наслаждайтесь, лучше всего — на свежем воздухе в тёплый летний день.

Рекомендации по подаче:

- » Этот чай прекрасно сочетается со сладкими варениками или домашним хлебом.





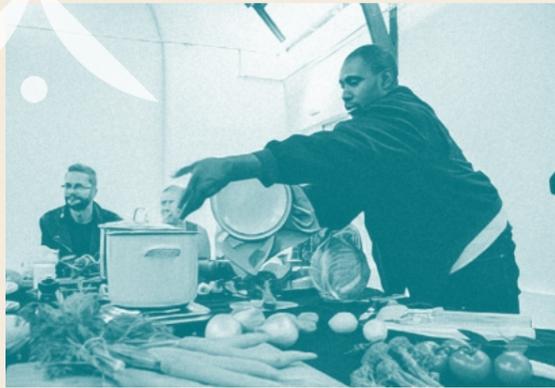
Democratic Soup

Central and Eastern Europe

Democratic Soup is a participatory political art intervention that invites people to come together and co-create a soup. Each participant contributes an ingredient, sparking a collective negotiation of what goes into the dish.

This act serves as both a literal and metaphorical starting point for reflecting on how we work, organise, and live together. The process of cooking opens space for discussions on notions of democracy, allowing participants to interrogate existing forms of oppression while collectively imagining a new democratic ideal rooted in social justice, care, and liberation.

At its heart, Democratic Soup is a **joyful practice of collective resilience.**



“By centering collective acts of cooking, **Democratic Soup** transforms the simple preparation of a meal into a radical act of democratic inquiry. Each iteration engages with the sociopolitical context of its time, offering those present an opportunity to imagine liberatory futures through the lens of food.”

- **Magda Fabianczyk**, an artist, activist, organizer, and Co-director and Co-founder of POMOC

Демократичный суп

Центральная и Восточная Европа

«Демократичный суп» это партисипаторное художественное вмешательство, приглашающее людей собраться вместе и коллективно приготовить суп. Каждая участница вносит свой ингредиент, иницируя процесс совместных переговоров о том, что войдет в блюдо. Этот акт становится как буквальной, так и метафорической отправной точкой для размышлений о том, как мы работаем, организуемся и живём вместе.

Процесс приготовления открывает пространство для обсуждений понятий демократии, позволяя участникам критически осмыслить существующие формы угнетения и коллективно представить новый демократический идеал, основанный на социальной справедливости, заботе и солидарности.

В своей основе «Демократичный суп» — это приятная практика, усиливающая коллективную устойчивость.





«Ставя в центр коллективные действия по приготовлению пищи, **„Демократичный суп“** превращает простую кулинарную практику в радикальный акт демократического исследования. Каждое его воплощение откликается на актуальный социополитический контекст, предлагая участницам возможность вообразить освободительное будущее через призму еды.»

- **Магда Фабианчук**, художница, активистка, организаторка, со-директорка и со-основательница РОМОС

Badımcan Dolması

Stuffed Eggplant, Tomato, and Pepper
(aka Three Sisters)

The Caucasus



Badımcan Dolması is a traditional Azerbaijani dish made by stuffing eggplants, tomatoes, and peppers with a savory mixture of minced meat, onions, and spices. Each vegetable adds its own distinct flavor, creating a rich and harmonious taste when slow-cooked. Deeply rooted in Azerbaijani culinary heritage, this dish is a staple of family gatherings and special occasions.

For many, **Badımcan Dolması** is more than just food—it is a taste of childhood, a symbol of home, and a reminder of shared meals with loved ones.

“To me, Badımcan Dolması represents the **strength and resilience of women**. In my family, the relationships between my mother, aunts, and my mother’s sister-in-law were often complicated by conflicts among the men—whether over business or personal matters. These tensions sometimes strained their bond, yet whenever they prepared this dish together, it served as a reminder that, despite their differences, they remained connected.



My aunt embraced the name Üç Bacı (Three Sisters), while my mother insisted, “**It’s not Üç Bacı, it’s Badımcan Dolması.**” This dish reminds me of my activism: no matter how different we are, we must **stay united, communicate, and never allow external conflicts** — especially those created by cis-men — to divide us.”

– **Nigar Safarova**, Project Manager,
Onlar Eyleneir Media





Ingredients

- 2 medium eggplants
- 2 medium tomatoes
- 2 green bell peppers
- 300g minced meat (beef or lamb)
- 1 onion, finely chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 1 tbsp tomato paste
- 1 tsp salt
- ½ tsp black pepper
- 1 tbsp fresh basil, chopped
- 2 tbsp vegetable oil



Instructions

1. Prepare the Vegetables:

- Cut off the tops of the eggplants, tomatoes, and peppers.
- Hollow them out carefully, leaving sturdy shells.
- Soak the eggplants in salted water **for 15 minutes** to reduce bitterness, then drain.

2. Make the Filling:

- In a pan, heat **1 tbsp** oil and sauté the onions and garlic until translucent.
- Add the minced meat and cook until browned.
- Stir in the tomato paste, salt, and black pepper.
- Remove from heat and mix in the chopped basil.

3. Stuff the Vegetables:

- Fill each hollowed-out eggplant, tomato, and pepper with the meat mixture, pressing gently to pack it in.

4. Cook the Dolma:

- Place the stuffed vegetables in a pot.
- Add a little water (just enough to prevent sticking) and drizzle the remaining oil over the top.
- Cover and simmer for about **40 minutes**, until the vegetables are fully cooked.

5. Serve:

- Let the dolma rest for **a few minutes** before serving.
- Enjoy warm with yogurt or fresh herbs on the side.



Бадымджан долмасы

Фаршированные баклажаны, помидоры и перцы (также известные как «Три сестры»)

Кавказ



Бадымджан долмасы — традиционное азербайджанское блюдо, представляющее собой баклажаны, помидоры и перцы, фаршированные ароматной смесью из рубленого мяса, лука и специй. Каждый овощ вносит свой уникальный вкус, создавая богатое и гармоничное сочетание при медленном приготовлении.

Глубоко укорененное в азербайджанской кулинарной традиции, это блюдо является неотъемлемой частью семейных застолий и особых случаев. Для многих **бадымджан долмасы** — это не просто еда, а вкус детства, символ дома и напоминание о теплых празднованиях в кругу близких.

«Для меня бадымджан долмасы олицетворяет **силу и стойкость женщин**. В моей семье отношения между матерью, тётями и женой брата матери часто осложняются конфликтами среди мужчин — будь то из-за бизнеса или личных разногласий. Эти напряженные моменты временами ослабляли их связь, но каждый раз, когда они вместе готовили это блюдо, оно напоминало им о том, что, несмотря на все разногласия, они остаются едины.



Моя тётя называла его Üç Vasi (Три сестры), а моя мама настаивала: „Это не Üç Vasi, это бадымджан долмасы.“ Это блюдо напоминает мне о моём активизме: как бы мы ни различались, **мы должны оставаться едиными, говорить друг с другом и не позволять внешним конфликтам** — особенно тем, что создаются цис-мужчинами — разобщать нас.»

– **Нигяр Сафарова**, менеджерка проекта Onlar Eylenir Media





Ингредиенты

- 2 средних баклажана
- 2 средних помидора
- 2 зеленых болгарских перца
- 300 г мясного фарша (говядина или баранина)
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 2 зубчика чеснока, измельченные
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ч. л. соли
- ½ ч. л. чёрного перца
- 1 ст. л. свежего базилика, измельченного
- 2 ст. л. растительного масла



Приготовление

1. Подготовка овощей:

- Срежьте верхушки баклажанов, помидоров и перцев.
- Аккуратно удалите мякоть, оставив прочные стенки.
- Замочите баклажаны в подсоленной воде на **15 минут**, чтобы убрать горечь, затем слейте воду.

2. Приготовление начинки:

- В сковороде разогрейте **1 ст. л.** масла и немного обжарьте лук с чесноком.
- Добавьте фарш и продолжайте жарить до золотого цвета лука и чеснока.
- Добавьте томатную пасту, соль и черный перец.
- Снимите с огня и добавьте измельченный базилик.

3. Фаршировка:

- Наполните подготовленные баклажаны, помидоры и перцы мясной начинкой, слегка утрамбовывая.

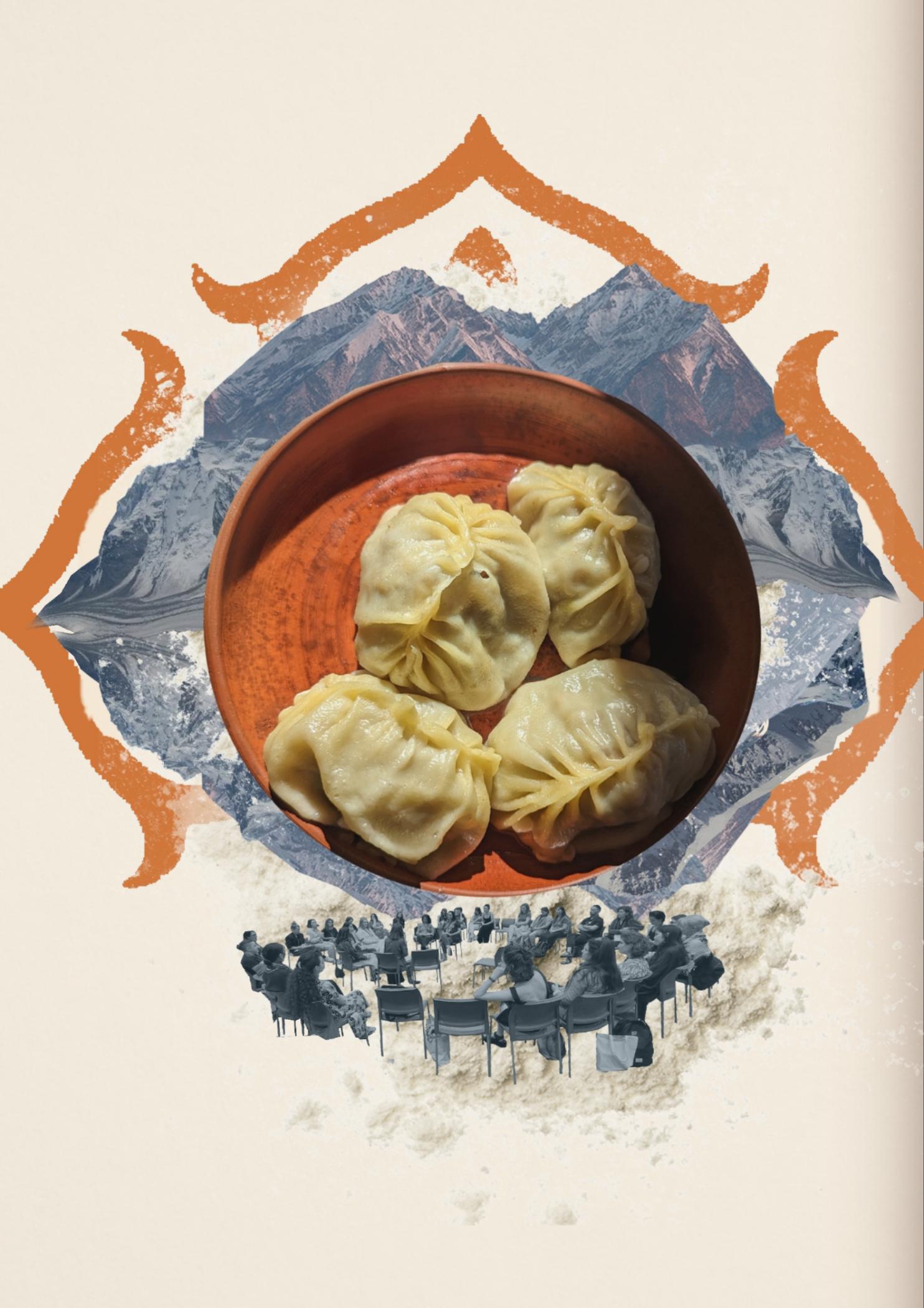
4. Готовка:

- Выложите фаршированные овощи в кастрюлю.
- Добавьте немного воды (чтобы избежать пригорания) и полейте оставшимся маслом.
- Накройте крышкой и тушите на слабом огне около **40 минут**, пока овощи не станут мягкими.

5. Подача:

- Дайте долме немного остыть перед подачей.
- Подавайте теплой, дополнив йогуртом или свежей зеленью.





Manti

Central and North Asia

Manti Manti holds a special place in Kyrgyz cuisine and culture, representing both everyday comfort and the spirit of communal gathering. These large, steamed dumplings, traditionally filled with minced lamb or beef, onions, and spices, are prepared in a multi-tiered steamer called a **mantyshnitsa**. While meat-based fillings are most common, seasonal variations with pumpkin, potatoes, or jusai (garlic chives) also reflect the country's **nomadic heritage and deep connection to the land**. Preparing manti is often a collective effort, with family members and friends gathering around the table to fold the delicate dough and share stories.

Whether served at home, in small roadside cafés, or at festive celebrations, manti symbolizes **hospitality, tradition, and the importance of food** as a bridge between generations in Kyrgyz culture.

“Like a community **rising in resistance**, manti dumplings are shaped by many hands — each person tucking their stories into soft pockets of dough that steam together in **a tower of solidarity**. These delicate parcels embrace whatever the seasons bring, from winter’s meat to summer’s jusai to autumn’s sweet pumpkin, showing how traditions and movements evolve while staying true to their essence.



I remember sitting at the table as a child, clumsily shaping crooked dumplings — yet no one ever judged their wobbly forms. **They simply joined the others in the steamer, and over time, with patience and practice, they grew more beautiful.**”

– **Nurzhamal Dzhaniybekova**,
Co-founder of the Kyrgyz media outlet Bashta

Ingredients

For the Dough

- ◇ 1 cup (200g) warm water
- ◇ 1 teaspoon salt
- ◇ 1 tablespoon vegetable oil
- ◇ All-purpose flour (approximately 2-2.5 cups, add gradually until right consistency)

For the Filling

- ◇ 500g beef, finely diced
- ◇ 250g onions, finely diced
- ◇ Salt to taste
- ◇ Black pepper to taste
- ◇ Red pepper to taste
- ◇ Thyme

Instructions

1. Prepare the Dough:

- ◇ Mix all ingredients and knead until you achieve a medium-firm dough (not too soft, not too hard).
- ◇ 2. Place in a bowl, cover with a kitchen towel, and let rest for **30 minutes**.

3. Cooking:

- ◇ Grease the steamer rack (kaskan) with vegetable oil.
- ◇ Place manty on the rack with small spaces between them.
- ◇ Fill the manty steamer pot halfway with water and bring to a boil.
- ◇ Place the racks in the pot, cover with lid.
- ◇ Steam for **40 minutes**.

2. Instructions for Assembly:

- ◇ Mix all filling ingredients together thoroughly.
- ◇ Roll out the dough into a thin circular sheet.
- ◇ Use a drinking glass to cut out circular shapes.
- ◇ Place a spoonful of filling in the center of each circle.
- ◇ Fold one edge of the dough over.
- ◇ Pull the side parts of the circle inward one by one, creating pleats like a braid.
- ◇ Firmly pinch the final pleat to seal.



Манты

Центральная и Северная Азия

Манты занимают особое место в кыргызской кухне и культуре, олицетворяя как повседневный уют, так и дух сообщества. Эти большие, приготовленные на пару пельмени традиционно начиняют мелко рубленой бараниной или говядиной с луком и специями и готовят в многоярусной пароварке — **мантышнице**. Хотя мясные начинки наиболее распространены, сезонные вариации с тыквой, картофелем или джусаем (чесночным луком) также отражают кочевое наследие региона и его глубокую связь с природой.

Приготовление мантов — это, как правило, коллективный процесс: за лепкой теста собирается вся семья и друзья, делясь историями и воспоминаниями. Будь то домашний ужин, обед в придорожном кафе или праздничное застолье, манты символизируют **гостеприимство, традиции и важность еды** как связующего звена между поколениями в кыргызской культуре.



«Как сообщество, поднимающееся **на сопротивление**, манты создаются множеством рук — каждый закладывает в мягкие кармашки теста свою историю, и все они вместе поднимаются **в башне солидарности**. Эти нежные свертки принимают всё, что приносит сезон: от зимнего мяса до летнего джусая и осенней сладкой тыквы, показывая, как традиции и движения могут развиваться, оставаясь верными своей сути.



Я вспоминаю, как в детстве я сидела за столом, неловкими пальцами лепя кривые манты — но никто никогда не осуждал их причудливую форму. Они просто отправлялись в пароварку вместе с другими, и со временем, с терпением и практикой, получались у меня всё красивее.»

– **Нуржамал Джанибекова**,
соосновательница кыргызского
медиа-проекта Bashta

Ингредиенты

Тесто

- 1 стакан (200 мл) тёплой воды
- 1 чайная ложка соли
- 1 столовая ложка растительного масла
- Пшеничная мука (примерно 2–2,5 стакана, добавлять постепенно до нужной консистенции)

Начинка

- 500 г мелко нарезанной говядины,
- 250 г мелко нарезанного лука
- Соль по вкусу
- Чёрный перец по вкусу
- Красный перец по вкусу
- Чабрец



Приготовление

1. Приготовление теста:

- Смешайте все ингредиенты и замесите тесто до средней упругости (оно не должно быть слишком мягким или слишком твёрдым).
- Переложите тесто в миску, накройте кухонным полотенцем и оставьте на **30 минут**.

2. Сборка мантов:

- Тщательно перемешайте все ингредиенты для начинки.
- Раскатайте тесто в тонкий пласт.
- С помощью стакана или круглой формы вырежьте в этом пласте теста небольшие кружочки.
- В середину каждого кружочка положите чайную ложку начинки.
- Сложите один край теста поверх начинки.
- Поочередно соединяйте боковые части, формируя складки в виде косички.
- Надежно закрепите последнюю складку, чтобы манты держали форму.

3. Приготовление:

- Смажьте решетки мантоварки (каска) растительным маслом.
- Разложите манты на решетках, оставляя небольшие промежутки между ними.
- Наполните нижнюю часть мантоварки наполовину водой и доведите до кипения.
- Установите решётки в мантоварку и накройте крышкой.
- Готовьте на пару **40 минут**.



Conclusion

In every dish - there is a story. In every meal - there is a bond. In every act of sharing - a step toward solidarity. Cooking together, we nourish movements and weave community.

This cookbook would not have been possible without the generosity, wisdom, care and love for food of the Dalan Fund community members from across Central and Eastern Europe, the Caucasus, and Central and North Asia (CEECCNA) — those who lead intersectional efforts to bring about positive social transformation in their communities while navigating protracted and multilayered polycrises.

To everyone who contributed recipes, stories, and reflections: thank you. Your resilience, creativity, and unwavering solidarity remind us that even in the face of adversity, a shared meal can be an act of resistance, care, and hope. May these recipes continue to bring people together, strengthen connections, and inspire collective action.

*With deep gratitude
and in solidarity,
Dalan Fund*



Заключение

В каждом блюде — история. В приготовлении и совместном приеме пищи — связь. В каждом акте щедрости — шаг к солидарности. Готовя вместе, мы подпитываем наши движения и поддерживаем друг друга.

Эта книга активистских рецептов не была бы возможна без щедрости, мудрости, заботы и любви к еде представительниц сообщества Фонда Далан из Центральной и Восточной Европы, Кавказа, Центральной и Северной Азии (ЦВЕКЦСА) — активисток, ведущих интерсекциональную борьбу за позитивные социальные перемены для своих сообществ, в условиях затяжных и многослойных поликризисов.

Всем, кто поделился рецептами, историями и размышлениями: спасибо. Ваша стойкость, креативность и непреклонная солидарность напоминают нам, что даже перед лицом трудностей время, проведенное вместе за приготовлением еды, может быть актом сопротивления, заботы и надежды. Пусть эти рецепты продолжат объединять людей, укреплять связи и вдохновлять на коллективные действия.

*С глубокой благодарностью
и солидарностью,
Фонд Далан*



The Resistance Cookbook:

Breaking Bread, Nourishing Solidarity across
Central and Eastern Europe, the Caucasus,
Central and North Asia.



Книга рецептов сопротивления:

делимся хлебом, укрепляем солидарность
в Центральной и Восточной Европе,
на Кавказе, в Центральной и Северной Азии.

Design and layout: [odren alina](#)

Collage art: [Iryna Arakhouskaya](#)

Вёрстка и дизайн: [odren alina](#)

Коллажи: [Ирина Араховская](#)



Dalan Fund

References for collage materials:

1. Sovetskoe foto [Soviet Photo]. 1971. No. 1. Available at: https://archive.org/details/sovphoto_v1_1971_01
2. Foto - fete din Oltenia [Photos – Girls from Oltenia]. (n.d.).
3. Stoica, G. and Ilie, R. 1981. Portul popular din județul Olt [Traditional Costume of Olt County].
4. Sovetskoe foto [Soviet Photo]. 1929. No. 11. Available at: https://archive.org/details/sovphoto_v1_1929_11
5. Fotoal'bom Irkutskogo gosudarstvennogo rybopromyshlennogo tresta [Photo Album of the Irkutsk State Fishery Trust]. 1947.
6. Democratic Soup at Studio Voltaire, 2018. Part of Precarity Centre: SW4 7JR at Studio Voltaire by They Are Here. Photographer: Indre Neiberkaite
7. Dalan Fund's photo archive
8. Personal archives of contributors

Материалы, использованные в коллажах:

1. Советское фото. Вып. 1, 1971 г. URL: https://archive.org/details/sovphoto_v1_1971_01
2. Foto – fete din Oltenia [Фотографии — девушки из Олтении].
3. Stoica G., Ilie R. Portul popular din județul Olt [Народный костюм жудеца Олт]. 1981.
4. Советское фото. Вып. 11, 1929 г. URL: https://archive.org/details/sovphoto_v1_1929_11
5. Фотоальбом Иркутского государственного рыбпромышленного треста. 1947 г.
6. «Демократичный суп» в Studio Voltaire, 2018. Часть проекта Precarity Centre: SW4 7JR в Studio Voltaire от группы They Are Here. Фото: Индре Нейберкайте.
7. Фотоархив Фонда Далан
8. Личные архивы автор_ок рецептов и историй