



- 1 Jeruzalem (theater)
- 2 Ramallah (cafeteria)
- 3 Jericho (shop)
- 4 Hebron (kinderanimatie)
- 5 Nablus (falafel koken)
- 6 Gaza (1^{ste} Verd) (kunst)
- 7 Rafah (1^{ste} Verd) (theehuis)
- 8 Bethlehem (mensenrechten)
- 9 Qalqilya (dans)
- 10 Jenin (buffet)
- A Checkpoint
- B Receptie/info

Zalen	13.30-14.50	Pauze	15.00-15.30	Pauze	15.40-16.10	16.10-17.00	17.00-17.30	17.30-18.15	18.15-20.00
1. Jeruzalem	Debat-cultuur		Geschiedenis					Film Youth4Palestine	
2. Ramallah			Speakers' corner: 50 Palestijnse levens onder bezetting						
3. Jericho			Souvenirs: Wereldwinkel, sjaals, kalligrafie, kookboek, lekkers						
4. Hebron	Kinderspel, Banksy, Handala, Waterspel, Sleutelspel								
5. Nablus			Koken Falafel				Koken Falafel		
6. Gaza			Digital Art				Digital Art		
7. Rafah			Theehuis: Hanan (Beiroet), Fatima (Gaza), Nizar (WBank), Rema (AbuDhabi)						
8. Bethlehem			HUMAN RIGHTS: Kati Verstrepen, Al Haq, Shireen Abu Aqleh, Vluchtelingenwerk Vlaanderen, GROSA, Inleefreis Palestina, Migratiemuseum Foyer, Palestina Solidariteit, Amnesty International, 11.11.11, Pal. Community						
9. Qalqilya			Dans Watan Dabke		Dans Watan Dabke			Nederzettingen (PLO)	
10. Jenin								Palestijns buffet	

	Iedereen samen
	Workshop
	Doorlopend
	Human Rights
	Palestijns buffet

15.40 - Kati Verstrepen: mensenrechten voor Palestijnse asielzoekers in BE
16.00 - Rula Shadeed: Al-Haq and other Human Rights organisations
16.20 - In Memory of Shireen Abu Aqleh
16.45 - Vluchtelingenwerk Vlaanderen (Giulia Marasca, Thomas Willekens)
17.15 - Inleefreis naar Palestina (Liesbet Wuyts, Lotte Leroy)

Niet te missen

Tijdstip	Event	Zaal
13u30	Poëzie (Charles Ducal brengt Mahmoud Darwish) en debat	Jeruzalem
15u00	De geschiedenis van Palestina (Anne Hendrickx)	Jeruzalem
15u40	Kati Verstrepen (Voorzitter Liga Mensenrechten)	Bethlehem (spreekstoel)
16u00	Rula Shadeed (Woordvoerster Al Haq) – Human Rights in Palestina	Bethlehem (spreekstoel)
17u00	Filmreportage Youth4Palestine	Jeruzalem
15u00 17u00	Hamseh Abu Aiash – Palestinian Digital Art	Gaza
doorlopend	Theehuisje – ontmoeting met Fatima, Hanan, Rema en Nizar	Rafah
doorlopend	Kinderanimatie – Banksy, Waterspel, Sleutelspel, Handala	Hebron
doorlopend	Wereldwinkel – Palestijnse producten	Jericho

Falafel

VOORGERECHT

lekkernij voor jong en oud.

INGREDIËNTEN (voor 6 eters)

- 1 kop gedroogde kikkererwten (een nacht geweekt in water)
- ½ kop ui, gehakt
- 1 kop bladpeterselie gehakt
- 1 kop verse koriander, gehakt
- 1 pepertje, fijngehakt
- 3 teentjes look, fijngehakt
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel zout
- ½ theelepel gemalen kardemom
- 2 eetlepels bloem van kikkererwten
- ½ theelepel bakpoeder
- frituurolie



BEREIDINGSWIJZE

1. Week de kikkererwten van de avond tevoren in ruim voldoende water . De kikkererwten verdrievoudigen in volume.
2. Giet de kikkererwten af en doe ze in een blender samen met de ui, peterselie, koriander, peper, look, komijn, zout kardemom en zwarte peper.
3. Blend voldoende maar niet overdreven fijn.
4. Doe het mengsel in een kom en voeg bloem en bakpoeder toe.
5. Roer dooreen en laat onder deksel een half uurtje afkoelen in de frigo.
6. Vorm daarna balletjes, met je hand of met een lepel en druk ze wat plat.
7. In een mengsel dat te zacht is, wordt wat bloem toegevoegd. Aan een mengsel dat te hard is, wordt wat water toegevoegd.
8. Bak de falafels per 6-8 in een friteuse op 180° tot ze goudbruin zijn (1-2 minuten). Dep ze droog op keukenrol.
9. Dien op met wat sla en een sausje naar keuze (bvb tahinisaus)

Om Tahinisaus te maken blend je 4 volumes gehakte peterselie, 3 volumes tahinipasta (sesampasta), 2 volumes citroensap en 1 volume water samen met enkele teentjes look en zout naar smaak.

Moghrabieh (hoofdgerecht)

INGREDIËNTEN (voor 6 eters)

- ½ kg gedroogde moghrabieh (parelcouscous)
- 400 g zilveruitjes
- 1 grote ui, grofgesneden
- 1 blik gekookte kikkererwten
- 1 kg rundstoofvlees
- Kruidenmix: 1,5 eetlepel gemalen karwijzaad + 1 eetlepel gemalen kaneel + 1 theelepel zevenkruidenmix + 1 theelepel komijn + zout + peper
- Voor bij het vlees: een kaneelstok, een laurierblad, een wortel (in schijfjes)
- Olijfolie of klare boter
- 3 eetlepels maizena

BEREIDINGSWIJZE

1. Smeer het vlees in met zevenkruidenmix, zout en peper en stoof het met wat olie samen met de grote ui in een ruime pot.
 2. Voeg 8 koppen water toe, een kaneelstok, een laurierblad en een wortel.
 3. Laat gedurende een uur zachtjes doorkoken.
 4. Pel ondertussen de zilveruitjes en stoof ze aan in wat olie of klare boter tot ze mooi bruin zijn.
 5. Haal het vlees uit de bouillon en laat het uitlekken. Laat de bouillon zachtjes doorsudder.
 6. Voeg zilveruitjes, kikkererwten en de helft van de kruidenmix toe aan de bouillon.
 7. Kook de moghrabieh gedurende 10 minuten in een grote pot gezouten water. Laat uitlekken en spoel onder koud water.
 8. Bak de moghrabieh in een pan met wat olie en de rest van de kruiden op een laag vuurtje. Voeg na 5 minuten geleidelijk 2 ½ koppen runderbouillon toe en laat onder regelmatig roeren zacht doorkoken.
 9. Voeg het grootste deel van de kikkererwten en de zilveruitjes toe aan de moghrabieh en hou de rest voor de saus.
 10. Kook de bouillon met de rest van de kikkererwten en zilveruitjes in tot een volume van zo'n 3 koppen. Voeg in water opgeloste maizena toe aan de bouillon en roer goed door. Dien de moghrabieh op en serveer de saus in een apart pannetje
-

Musakhan (Hoofdgerecht)

INGREDIËNTEN (voor 6 eters)

- 2 grote Palestijnse Tanour broden (pita broden als alternatief)
- 2 kippen
- 4 uien
- 1 tl gemengde kruiden
- 1 tl zout en 1 tl zwarte peper
- 1 tl kardemom
- ½ tl kaneel
- ¼ tl kruidnagel
- ¼ tl nootmuskaat
- ¼ kop sumak (verkocht bij Delhaize)
- ½ tl komijn (voor de ui)
- 1 bol look
- 1 citroen
- ½ kop olijfolie (voor de ui)
- 1/3 kop maisolie (voor de ui) en 1/3 kop maisolie (voor de kip)
- ¼ kop amandelen (geroosterd)

BEREIDINGSWIJZE

1. Snij elke kip in 4 stukken, dompel de kip een half uur in water met zout en azijn en spoel af
2. Pel de look en plet hem, Voeg alle kruiden samen, bedek elk stuk kip met look en kruiden en pers er citroensap over. Zet de overschot van de kruiden apart
3. Pel de uien en snij ze in schijfjes. Doe ½ kop olijfolie en 1/3 kop maisolie in een pot en verwarm. Voeg 3 uien toe en stooft die aan. Voeg ½ tl komijn toe en de overschot van de andere kruiden. Gaar de uien tot ze bruin zijn.
4. Doe in een andere pot 1/3 kop maisolie en voeg de kip toe. Braad ze tot ze gaar is. Hou de bouillon apart.
5. Breng de stukken kip over in een ovenschotel en grilleer ze goudbruin
6. Snij het Tanourbrood in 8 stukken. Dompel de stukken even in de kippenbouillon en leg ze op een grote schaal
7. Dresseer de uien op elk van de stukken brood en strooi er sumak over
8. Leg de stukken kip erop en strooi er weer wat sumak en geroosterde amandelen over

Mujadara (hoofdgerecht – vegetarisch)

INGREDIËNTEN (voor 6 eters)

- 6 teentjes knoflook, geplet
- 3 laurierblaadjes
- 1 ½ eetlepel gemalen komijn
- 2 ½ theelepels zout
- Zwarte peper naar smaak
- 10 koppen water
- 2 koppen bruine basmati rijst
- 2 koppen bruine of groene linzen
- ½ kop olijfolie
- 3 grote uien, in fijne halve ringen
- 1 kop lente-ui, fijngehakt
- 1 kop verse koriander of bladpeterselie, gehakt
- Volle yoghurt
- Pikante saus (optioneel)

BEREIDINGSWIJZE

1. Voeg in een grote pot look, laurierblaadjes, komijn, zout, peper en water.
2. Breng aan de kook en voeg de rijst toe. Laat onder deksel 10 minuten koken op een matig vuur. Roer regelmatig.
3. Voeg de linzen toe en breng terug aan de kook. Laat gedurende 20-25 minuten doorkoken op een laag vuur tot de rijst en de linzen gaar zijn. Giet het overblijvende vocht af en laat de pot een 10-tal minuutjes rusten.
4. Warm ondertussen de olijfolie op in een grote pan en bak er de uien in tot ze licht krokant en gekarameliseerd zijn. Haal ze vervolgens uit de pan.
5. Dep de uien droog met keukenpapier en strooi er wat zout over.
6. Strooi het grootste deel van de lente-ui en de koriander (of bladpeterselie) over het linzen-rijst mengsel. Roer voorzichtig om met een vork en voeg zout en peper toe naar smaak.
7. Schep het mengsel op een opdienschotel en leg er de uien op. Werk af met de resterende lente-ui en koriander.

Dien op met wat yoghurt aan de ene kant en wat pikante saus (optioneel) aan de andere kant.

Hummus (bijgerecht)

INGREDIËNTEN (voor 6 eters)

- 4 teentjes knoflook, gehakt
- ½ kg kikkererwten, uit blik
- 5 eetlepels citroensap
- 5 eetlepels tahini (sesampasta)
- Peper en zout naar smaak
- 3 eetlepels olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

1. Giet de blikken kikkererwten af en behoud de helft van het vocht.
2. Hou een eetlepel kikkererwten apart en doe de rest van de kikkererwten met de look, het citroensap, de tahini, peper en zout in een blender. Mix goed tot het mengsel smeug is.
3. Doe het mengsel in een kom. Giet er de olijfolie over en strooi er wat peper over. Werk af met wat kikkererwten.

Baba Ganoush

INGREDIËNTEN (voor 6 eters)

- 3 halfgrote aubergines
- 2 eetlepels tahin (sesampasta)
- Sap van 1 citroen
- 2 teentjes knoflook (niet overdrijven)
- 2 theelepels komijn
- Olijfolie
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

1. Prik met een vork gaatjes in de gewassen aubergines. Bestrijk ze met olijfolie en leg ze op bakpapier gedurende 45 minuten in een oven die voorverwarmd is op 200 graden. Halverwege de gaartijd mag je de aubergines omdraaien. Haal daarna de aubergines uit de oven en laat ze afkoelen. Snij ze overlangs in 2 helften en haal het vruchtvlees uit beide helften. Prak het fijn met een vork en doe het in een kom.
2. Voeg de tahin, de komijn en het citroensap toe.
3. Pers de knoflook fijn en meng dit door het mengsel.
4. Breng op smaak met peper en zout
5. Serveer met brood.

Basboosa

INGREDIËNTEN (voor 6 eters)

- 1½ kop griesmeel
- ½ kop geraspte kokos
- 2 tl. bakpoeder
- ½ kop vloeibare boter
- 2 eieren
- ½ kop suiker
- ½ kop yoghurt
- amandelen of pistachenoten

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak siroop: doe een ½ kop water en ¾ kop suiker en (desgewenst) het sap van een ½ citroen in een kleine pan en laat dit gedurende 5 minuten koken. Laat afkoelen.
2. Meng in een grote kom griesmeel, kokos en bakpoeder. Meng de vloeibare boter goed door dit mengsel.
3. Klop in een andere kom de eieren, de suiker en de yoghurt door elkaar.
4. Vermeng beide mengsels goed met elkaar tot een mooi beslag. Giet het beslag in een niet beboterde bakvorm van 20 × 30 × 4 cm.
5. Leg noten op het beslag, zodat op elk stukje na het bakken en het versnijden één noot zit. Of strooi wat kokos over de bovenkant van het beslag.
6. Bak het beslag in een op 180° C voorverwarmde oven tot het mooi bruin is en giet na het bakken de siroop over de cake. Laat de siroop in de cake trekken gedurende ongeveer een half uur.
7. Snijd de cake in blokken en serveer op een mooie schaal.

Qatayef

INGREDIËNTEN (voor 6 eters)

Voor de vulling ("Ashta")

- 6 koppen melk
- 3 el azijn
- 6 el maïszetmeel
- 3 el suiker
- 4 ½ el slagroom
- 2 tl rozenwater
- 2 tl oranjebloesemwater

Voor de pannenkoekjes:

- 150 g bloem
- 180 g fijne griesmeel
- 3 g bakpoeder
- 2 g gist
- 35 g kristalsuiker
- 8 g vanillesuiker
- 1 g zout
- 600 ml water

Voor de garnering:

- 100 g gehakte pistachenootjes

BEREIDINGSWIJZE

Maak de vulling (Ashta):

1. Breng 4 ½ koppen melk bijna aan de kook.
2. Haal de pot van het vuur en voeg de azijn toe. Roer zacht en laat de melk stremmen
3. Als de stremming volledig is, zeef dan de gestremde melk uit de pot, laat uitlekken en koel.
4. Doe ½ kop melk in een steelpan en klop er het maïszetmeel onder. Voeg de rest van de melk, de suiker en de room toe.
5. Verwarm onder goed roeren het mengsel tot het begint te dikken.
6. Haal het van het vuur en meng er voorzichtig het rozenwater en het oranjebloesemwater onder
7. Dek goed af en laat minstens 2 uur, of bij voorkeur een ganse nacht koelen in de frigo

Maak de pannenkoekjes:

1. Doe in een grote kom bloem, griesmeel, bakpoeder, gist, suiker, vanillesuiker en zout. Voeg het water toe.
2. Meng alles goed met een klopper.
3. Dek af en laat een uurtjes rijzen.
4. Bak de pannenkoekjes enkelzijdig: 2 eetlepels beslag per pannenkoekje en bewaar ze in een plastic zak.
5. Tot slot vul je elk pannenkoekje met 1-2 tl Ashta en vouw ze dicht als een hoorntje. Druk de randen aan zodat de vorm houdt.
6. Dep elk hoorntje met de bovenkant in en bord gehakt pistachenootjes