ΦΟΥ FOU

a multicultural magazine



Ιούνιος 2022

Editorial

Με λένε Ρίτα. Με λένε Ραούλ. Με λένε Αλί. Με λένε Φατίμα. Με λένε Κατερίνα. Ζω στην Ελλάδα. Αλλά πολλές φορές δε με ακούς. Με βλέπεις, μαντεύεις ποια είμαι, από πού έρχομαι, τι σκέφτομαι και τι θέλω.

Μοιραζόμαστε τις εμπειρίες μας, τις αναμνήσεις μας και τις συνταγές μας για το φαγητό.

Η ιδέα

Η πρωτοβουλία αυτή ξεκίνησε από την ανάγκη μας, σαν καθηγήτριες και καθηγητές, να συνεργαστούμε με τις μαθήτριες και τους μαθητές μας και να τους δώσουμε το έναυσμα για να λειτουργήσουν σε ένα κοινό πρότζεκτ. Η καθεμία και καθένας τους εκφράστηκε στην δικιά της/ του γλώσσα (αγγλικά, γαλλικά, φαρσί, αραβικά, κουρμαντζί, τιγκρινιανα, ουρντού, μπάνγκλα) και έγραψε από ένα άρθρο σχετικά με την έννοια του Φαγητού.
Γράφουμε αυτή την εφημερίδα για να συνομιλήσουμε. Για να μάθουμε ο ένας τον άλλον, για να προχωρήσουμε μαζί. Ξεκινάει από σπουδαστές και σπουδάστριες ελληνικών και είναι ανοιχτή σε όλους/ες ανεξαρτήτως φύλου, εθνικότητας, θρησκείας. Για τη συγγραφή μόνη προϋπόθεση είναι ο αλληλοσεβασμός και η αποδοχή.

Σε αυτό το τεύχος

Το φαγητό αποτελεί κεντρική έννοια στην αίσθηση που κατασκευάζουμε για τις ταυτότητες μας. Ανάμεσα στα άλλα, όπως ευχαρίστηση, συνύπαρξη, επικοινωνία, ζεστασία, παρέα, λειτουργεί και ως έκφραση πολιτισμικής ταυτότητας. Οι προσφυγικοί πληθυσμοί πάντα κουβαλούν τις γεύσεις από τις χώρες τους και οι συνταγές τους τους βοηθούν να διατηρήσουν τους δεσμούς τους, όταν μετακινούνται σε νέα μέρη.

Η ιδέα αυτής της εφημερίδας ξεκίνησε από την ανάγκη να ακούσουμε τους ανθρώπους με τους οποίους μοιραζόμαστε την πόλη μας. Θέλουμε να τους γνωρίσουμε, θέλουμε να μην τους βλέπουμε στο περιθώριο. Η εφημερίδα μας θα εκδίδεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα δίνοντας φωνή σε αυτούς που δεν ακούγονται συχνά. Σε αυτό το τεύχος επιλέξαμε για αρχή, την έννοια του Φαγητού με την ευρύτερη διάσταση της στην δημιουργία πολιτισμικών ταυτοτήτων και ως έναυσμα για να ανταλλάξουμε και να μάθουμε, για να εμπλουτίσουμε την δικιά μας κουλτούρα και για να συνδιαμορφώσουμε την κοινή μας πραγματικότητα.

Σε αυτό το τεύχος, λοιπόν, μπορείτε να διαβάσετε συνταγές, γνώμες, αναμνήσεις και πληροφορίες από διάφορες χώρες. Στο τέλος εικονογραφήσαμε ένα μικρό χρηστικό λεξικό με όρους που εντάσσονται στην θεματική του φαγητού και πήραμε συνεντεύξεις από πρόσφυγες που εργάζονται σε εστιατόρια με φαγητό από περιοχές προέλευσης προσφύγων/ισσών και μεταναστ(ρι)ών.

Οι εκπαιδευτικοί/τριες και οι σπουδαστές/τριες από τα εκπαιδευτικά κέντρα ένταξης του SolidarityNow



Είμαι από το Αφγανιστάν. Σήμερα θα ήθελα να γράψω ένα θέμα για το φαγητό. Στο Αφγανιστάν έχουμε παραδοσιακές και σύγχρονες γεύσεις. Θα ήθελα να αναφερθώ στα παραδοσιακά φαγητά. Τα φαγητά που μας έφτιαχνε η γιαγιά μου και μέχρι τώρα φτιάχνονται στο Αφγανιστάν και είναι δημοφιλή: ας, κουμάτς, ρύζι με κίτρινο (ζωικό) λάδι, ρυζόγαλο, κετσρί, χαλβάς, μπουλανί, ασάκ, μασαμπά, κατσί, σουλέ, γαβιρανέ. Όλα αυτά φτιάχνονται με διαφορετικό τρόπο.
Εγώ αυτό που θυμάμαι, είναι όλους τους άντρες της οικογένειας και τους καλεσμένους να μαζεύονται γύρω από το σοφρέ (τραπεζομάντηλο που στρώνουμε στο πάτωμα για να φάμε) και σε ένα μπολ 3-4 άτομα χωρίς κουτάλι. Έπλεναν τα χέρια τους και έτρωγαν με τα χέρια από το ίδιο πιάτο. Ο παππούς μου μετά το φαγητό έκανε προσευχή. Τότε δε χρησιμοποιούσαν πολύ τα λαχανικά στη μαγειρική, περισσότερο χρησιμοποιούσαν γαλακτοκομικά και ψωμιά. Θυμάμαι μια φορά κάπου μία κυρία είχε φτιάξει μπάμιες με ρύζι και άκουσα μία κυρία που έλεγε «μη δίνετε αυτά στα παιδιά σας, γιατί δεν έχουν ενέργεια».
Τώρα, με τη βοήθεια επιστημόνων και ερευνητών που ασχολούνται με το φαγητό έχουν αλλάξει πολλά πράγματα, αλλά όχι εξ ολοκλήρου. Ακόμη σε κάποια μέρη της χώρας μου, οι άνθρωποι δε γνωρίζουν πολλά σχετικά με τα οφέλη των λαχανικών. Για παράδειγμα, οι μανάδες που θηλάζουν τα παιδιά δεν τρέφονται υγιεινά και δε γνωρίζουν ποια τροφή είναι καλύτερη γι' αυτές. Γι' αυτό στο Αφγανιστάν, πολλές μανάδες και βρέφη πεθαίνουν.
Έχω ενδιαφέρουσες αναμνήσεις. Μία μέρα μία κυρία είπε «ο άντρας μου από την Καμπούλ έφερε μία άσπρη μπάλα, που δεν είναι ούτε αλμυρή ούτε γλυκιά, δεν τρώγεται ωμή, ούτε ψημένη. Τι είναι αυτό που έχει φέρει;» Ρώτησα «τι το έκανες;». Απάντησε «το έβωσα στην αγελάδα και το έφαγε με ευχαρίστηση.». Μετά της έδειξα στο κινητό μου φωτογραφίες από λαχανικά και όταν της έδειξα το λάχανο είπε «α! αυτό ήταν!».
Έχω και μία άλλη ανάμνηση. Θυμάμαι ότι όταν ήμουν μικρή, το πρωινό μας ήταν κυρίως γαλακτοκομικά. Όταν καθόμασταν στο σοφρέ, η γιαγιά μου έδινε το γιαούρτι στα αγόρια κι εμένα μου έδινε ξινόγαλα. Και ρώτησα «γιατί σε μένα δίνεις αυτό;» και είπε «επειδή εσύ είσαι κορίτσι, δεν πρέπει να τρως καλά φαγητά, γιατί δε θέλω να γίνεις όμορφη και να μας φέρνεις μπελάδες!»
Ακόμη και αυτή τη στιγμή σε κάποια χωριά του Αφγανιστάν οι γυναίκες τρώνε τα υπολείμματα του φαγητού των αντρών και πιστεύεται ότι πάντα οι άντρες πρέπει να τρώνε πρώτα και μετά από αυτούς οι γυναίκες. Ακόμη ισχύει αυτό στο Αφγανιστάν.

I AM FROM AFGHANISTAN

غذا:
خانوم مبارز احمدی

. من از افغانستان هستم امروز میخواهم یک موضوع درباره غذا بنوسم
. درافغانستان غذاهای مختلف و انواع غذاها استفاده میشود هم غذاهای (قدیمی) و هم غذا های مدرین
من میخواهم روی غذا های قدیمی و فرهنگ آنها بنوسم ،غذاهای که من خورد بودم و مادرکلان من برای ما آماده میکرد که تا فعلا هم در افغانستان است و رواج است از قبیل، آش ،اوماج ،پلوبا روغن زرد ،شیربرنج، کچری ، حلوا، بولانی،
. آشک، مستاوه، کاچی ، شوله ، غوبرانه، که اینها همه هرکدام شان طریقه پختوپزشان فرق داره
از جسله من از آنچیزا های یاد میکنم که همه مرد های خانواده و مهان درور یک سفره با دسترخوان روی زمین مینشستندو در یک کاسه سه الا چهار نفر یکجا بدون قاشق و پنجه دست های خود را میشستند و بادست غذا میخورند
. و پدرکلانم همیشه دعا بعد از غذا را میخواند
در ان زمان از سبزیجات زیاد استفاده نمیکردند اکثریت از لبنیات و غله جات استفاده میردند و یادم میادید که یک جای در یک مجلس خانم ها رفته بودم یک خانم بامیه پخته بود با برنج یک خانم با صدای بلند گفت خانم ها فکر تان باشد به بچه هایتان این علف زه ندهید که بی شیمه یعنی بی انرژی میشود

فعلان با همکاری موسسات و اگاهی دهی کسانیکه درمورد غذا و فواعد غذا میدانند تغیرات بجود امده اما تغیرت زیاوی نی باز هم در مناطق زیادی است که مردم درباره سبزیجان و فواعد غذا آگاهی کامیل ندارند مثلا مادران شیر ده و اطفال در حال رشت غذای درست ندارند و طریقه استفاده غذای را نمیدانند به همین دلیل است که مرگ ومیر مادران و اطفال سوتغذیه درافغانستان بیشتر است

. من خاطره های جالب دارم که بیادم است
یک روز یک خانم گفت شوهرم از کابل که مرکز افغانستان است یک چیز آورده سفید کلوله است نی تلخ است نی شیرین نی خام خورده میشه نی پخته نمیدانم چرا این را آورده ؟
گفتم خانم تو آن را کجا کردی ؟
. خانم گفت به گاوه انداختم ولی گاوه بسیار خوب خورد
من عکس سبزیجات را از تلفون برایش نشان دادم او خانم بمن عکس کلم با کرم بزیان دری، بمن
💔 . نشان داد گفت این بود

وخاطره دیگه دارم که من خورد بودم صبحانه غذای ما از لبنیات بود وقتی دور همان دسترخوان مینشستیم مادرکلانم کاسه های ماست یا مسکه که میبود به پسرا میداد و بمن کمی دوغ میداد میگفت تو دختر هستی چیز خوراکه خوب را نخور .که جوان میشی مایه ننگ ما میشی

فعلا هم در روستا افغانستان جای وجود دارد که خانم ها باید پس مانده غذا ها را بخود و اینکه مرد ها اول غذا بخورد و خانم ها بعدا این در همه جای افغانسان رواج است

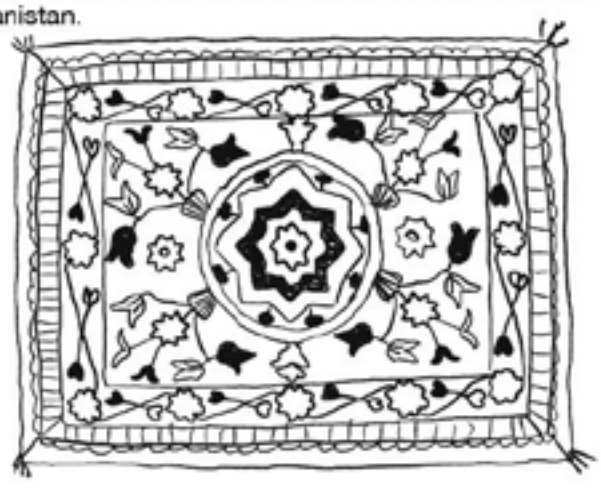
I am from Afghanistan. . Today I would like to write about food. Different kinds of food exist in Afghanistan, both old and new ones. In this article I would like to mention the traditional food of my country. Some of this traditional cuisine my grand mother used to cook for us, are still made and are very popular, like as, koumats, rise with animal fat, milkrise, ketsri, chalva, Bolani, asak, masamba,
All these can be cooked in different ways.
I still remember men and guests sitting around sofre (a kind of tablecloth upon we usually sit when a family eats) having a bowl to share even without a spoon. All people washed their hands before eating by hand, from the same plate. My grandfather used to pray after each meal. At those days dairy and bakery products were preferred instead of vegetables which were not used very often. I remember once a lady saying to another lady who has made okra with rice dish, "do not give this kind of food to your children because they do not provide energy to them"
Nowadays, things have changed with the scientists' contribution specializing in food science but still there are things to be done. Even now, lots of people in my country do not have the appropriate knowledge about the vegetable nutrition. Many breastfeeding women do not feed themselves properly and do not know which nutrition it is good for them to consume. This is a reason why many Afghan mothers and infants as well, are dying.
I still have memorable memories. One day a lady said "my husband brought from Kabul, a white ball, not salty neither sweet, one that can not be eaten raw neither baked. What is it that he brought?" I asked her "What did you do with that?". She responded "I feed my cow with that and the cow enjoyed". Later I showed her some pictures of lettuce in my mobile phone and when she saw them she said "Ah yes! that was it!"
I also have another memory. I remember when I was a young girl, we used to have dairy products for breakfast. When we were sitting on the sofre my grandmother always was offering the yogurt to the boys and the saltymilk to the girls. So I asked her "Why are you giving me this?" and she said "you are a girl and you are not allowed to eat well otherwise you will become beautiful woman and this will cause us trouble!".
Even nowadays many women living in the villages of Afghanistan, are eating from the leftovers of their husbands and it is believed that men should eat first and women to follow them. This is still happening in Afghanistan.

JE VIENS D'AFGHANISTAN

Aujourd'hui, dans cet article, je vais essayer de parler de notre cuisine dans laquelle il existe différents types, à la fois traditionnels et modernes. Et je parlerai de notre cuisine traditionnelle afghane.

Certains de ces aliments traditionnels que ma grand-mère cuisinait pour nous sont toujours là et sont très populaires, comme le kumat, l'augmentation de la graisse animale, le lait de fuite, le ketsri, le chalva, le bulani, l'asak, le masamba, le katsi, le soli et le gaviran. Tout cela peut être cuisiné de différentes manières.
Je me souviens encore des hommes et des invités assis autour de la table (une table où la famille se rassemble pour manger) pour manger dans une assiette commune sans utiliser de cuillères puisqu'ils mangent tout simplement avec leurs mains, qu'ils auraient dû se laver les mains avant de manger, mon grand-père priait après chaque repas.

À l'époque, les produits laitiers et les produits de boulangerie étaient préférés aux légumes sous-utilisés. Une fois, je me souviens qu'il y avait une femme qui préparait du gombo avec une assiette de riz, et une autre lui a dit : « Ne donnez pas ce type de nourriture à vos enfants car cela ne leur fournit pas d'énergie.
De nos jours, oui les choses ont changé avec la contribution des scientifiques de l'alimentation (spécialistes) mais il y a encore plus à partager. Sachant que jusqu'à présent, de nombreuses personnes dans mon pays n'ont pas de connaissances adéquates sur la nutrition vegetable. Malheureusement, de nombreuses femmes qui allaitent ne savent pas quelle nutrition est nécessaire à leur consommation, ce qui est à l'origine de la mort de nombreuses mères et enfants en Afghanistan.
Ce sont de merveilleux souvenirs gravés dans mon esprit, parmi lesquels : Une femme a dit un jour : " Mon mari a apporté de Kaboul une boule blanche, elle n'était ni salée ni sucrée, elle ne pouvait pas être mangée crue ou cuite au four. Qu'est-ce que c'était ? " Puis J'ai demandé à la femme : Qu'avez-vous fait avec ça ?, La femme a répondu : « J'ai nourri ma vache avec et elle a adoré. Plus tard, je lui ai montré des photos de laitue dans mon téléphone portable et quand elle l'a vue, elle a dit : « Oui. , oui, c'est !"
Voici un autre souvenir de ce qui s'est passé en Afghanistan : Quand j'étais jeune, nous mangions des produits laitiers au petit-déjeuner. Quand nous étions assis sur le canapé, ma grand-mère servait toujours du yaourt pour les garçons et du lait malté pour les filles. Je lui ai demandé, grand-mère : pourquoi me donnes-tu du lait salé ? Elle a répondu : « Tu es une fille et tu n'as pas le droit de bien manger, sinon tu deviendras une belle femme et cela nous cause des problèmes !
L'une des scènes qui continue à ce jour, de nombreuses femmes qui vivent dans les villages d'Afghanistan mangent les restes de la nourriture de leur mari, cette croyance prédominante selon laquelle les hommes devraient manger d'abord et suivis par les femmes. Oui, c'est toujours le cas en Afghanistan.



Ταυτότητα έκδοσης
Αρχισυνταξία: Ευτυχία Κατελανάκη, Βαγγέλης Κολότσιος
Συντακτική ομάδα καθηγητών: Φοίβος Τσικλιάς, Νίκος Δαλαμπούρας, Χρύσα Ζησοπούλου, Κωνσταντίνος Σκρέτας, Μαρία Νίνου, Ολυμπία Λένγκα, Βάνα Καρατζόγιαννη
Μεταφράσεις: Saber Abbasnejad, Rafael Simon, Ευτυχία Κατελανάκη
Σε αυτό το τεύχος συμμετείχαν με γραπτά τους κείμενα οι παρακάτω:
Rafael, Awuifu, Rachel, Ahmad, Mada, Jolanda, Zeinal, Mohamad Ali, Henriette, Parvin, Saber, Fateme
…..καθώς άλλες/άλλοι μαθήτριες και μαθητές μας από το πρόγραμμα HELIOS, που προτιμούν την ανωνυμία.
Σελιδοποίηση/μορφοποίηση/εικονογράφηση: Βαγγέλης Κολότσιος (@aspalax comix)

Το έντυπο επιμελήθηκε το SolidarityNow στο πλαίσιο του προγράμματος HELIOS. Το SolidarityNow είναι βασικός εταίρος υλοποίησης του Διεθνούς Οργανισμού Μετανάστευσης (IOM Greece), στο πλαίσιο του προγράμματος HELIOS που υλοποιείται με χρηματοδότηση του Υπουργείου Μετανάστευσης & Ασύλου.

Η παρούσα έκδοση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και το Υπουργείο Μετανάστευσης και Ασύλου και ο ΔΟΜ Ελλάδας δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφορικών που περιέχονται σε αυτήν.

HELIOS

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Μετανάστευσης & Ασύλου

SOLIDARITY NOW
This is our common ground

IOM UN MIGRATION

Publication ID
Editor-in-Chief: Eftychia Katelanaki, Vagelis Kolotsios
Teachers' editorial team: Foivos Tsiklias, Nikos Dalampouras, Chrysa Zisopoulou, Konstantinos Skretas, Maria Ninou, Vana Karatzogianni, Olympia Lenga
Translations: Saber Abbasnejad, Rafael Simon, Eftychia Katelanaki
In this issue the following students participated with their texts:
Rafael, Awuifu, Rachel, Ahmad, Mada, Jolanda, Zeinal, Mohamad Ali, Henriette, Parvin, Saber, Fateme
…..as well as other HELIOS students that prefer to remain anonymous
Layout/illustrations: Vagelis Kolotsios (@aspalax comix)

The publication has been edited by SolidarityNow in the context of HELIOS project. SolidarityNow is a key implementing partner of the International Organization for Migration (IOM Greece), in the framework of the HELIOS project which is funded by the Ministry of Migration and Asylum.

This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Ministry of Migration and Asylum and IOM Greece cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

HELIOS

HELLENIC REPUBLIC
Ministry of Migration & Asylum

SOLIDARITY NOW
This is our common ground

IOM UN MIGRATION


ΦOYFOU
a multicultural magazine