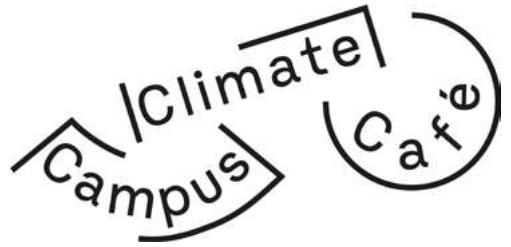


GLOKA LER KOC H SALON

+ toolbox



GLOKALER KOCH SALON

+ toolbox

Campus Climate Café
cc-glokal.de

ein Projekt von
Campus Cosmopolis e. V.
www.campuscosmopolis.de

1/ *Nasiib*

شوربة خضار
Maraq khudradda
سمبوسك
with mit iyo Canjeero

2/ *Ghiyas*

المجدرة
بازنجان مكمور
Almojadara
& Pasingan Makmur

3/ *Adina*

زلايبة الخوخ
Zwetschkenknödel

4/ *Samira*

Maisgries mit Suppe und Salat
سميد الذرة
Soor, Maraq
شوربة و سلطة
iyo Ansalaato

5/ *Masumeh*

Ash reschteh
Maraqa baastada
آش رشته

6/ *Sulafa & Okab*

مقادير الفتosh حمص
Fattosch & Hummus

7/ *Gadafi*

شاباتي لثمانية أشخاص
Chapati / Jabati,
Kikomando & Rolex

8/ *Firdes*

Lazanyo khudradeed
Gemüselasagne
لزايا الخضار

9/ *Mohammed*

المجدرة السورية
Suuryaan Hescheh
Syrian Hescheh
Syrische Hescheh

1/ *Nasiib*

سمبوسك Sambusa / Sanbuse, Maraq khudradda with mit iyo شوربة خضار Canjeero

SOM Wuxaan jeclaan lahaa inaan mustaqbalka furo makhaayad Soomaaliyeed. Berlin waxaa ku yaal makhaayado badan oo kala duwan, laakiin ma laha maqaayado Soomaali ah. Wuxaan jeclaan lahaa in makhaayaddaydu yeelato beer aan ku beeri karo geedo cusub. Dadku waxay ku fadhiisan karaan bannaanka hawo nadiif ah waxayna cabi karaan shaah Soomaali oo macaan. Xaqiiqdii waa inay jirtaa sanbuse, casiir cusub, canjeelo, kalluun iyo hilib liiska ku jira. Waxaa loo malaynaya inay jiraan cuntooyin badan oo khudradeed maxaa yeelay dad badan ma cunaan hilibka. Waxaa jira cuntooyin badan oo Soomaali ah oo leh khudaar, waayo waxaad si aad ah ugu beeri kartaa khudaarta Soomaaliya. Markaa khudaarta ayaa had iyo jeer ah kuwa maxalliga ah, aad u cusub oo tayo fiican leh. Dad badan ayaa leh beero u gaar ah khudaarta, gaar ahaan koonfurta Soomaaliya. Laakiin cuntooyin badan oo Soomaali ah ayaa sidoo kale waxaa ku jira hilib, sababtoo ah waxaa Soomaaliya ka jira hilib dabiici ah oo la awoodi karo. Ma jiro hilib dad badan soo saaray. Dad badan ayaa xoolahooda ilaashada.



Sanbuse

Waxyaabaha aay ka kooban tahay
Basal
Baradho
Karootada
Digirta cagareen
Bur (daqiiq)
Toon
Cusbo (milix)
Khamun
Saliid saytuun

Buurka ku qas biyo iyo waxyar oo cusbo ah kadibna cajiin. Sificaniskudhexgalo Suug ila 30 minute. Marku ku diyar yahay Goba gobe. Kabacdi wad fidinaysaa sifican u fidi. Markad fidisid waa inad maqliga dabka sar waxyar marku dirana Bahashi ood fidisay saar kadibna. Afar gobal u jar. Bardhada iyo karotadada kari markay diyar. Jarjar baradhada,karootada,kudardigirta cagaran,tonta, cusbo, khamun kadib is walaq wax yar oo salida kudar. Ku rid qaar ka mid ah buuxinta saddex-xagal kasta oo duub (waxaad ka fiirin kartaa youtube-fiidyowyada farsamada ugu fiican). Ku xir Sambusa biyo yar iyo buur. Diiri saliid badan ku rid oo Sambusa ku shiil ilaa ay ka hesho midab wanaagsan.



Maraq khudradda

Tomanto
Digirta cagaran
Baradho
Karootada
Barbarooniga
Saliid saytuun
Olive oil
Khamun

Misirka kari ilaa 90% kadibna ku dar bariiskii maydhnaa. Misirka iyo bariirka. Ku kari biyo cusbo(milix) kudar kadibna dabkana ugaabi basal jarjaro salid ku Shiil. Marka bariiska iyo misirka bislaadaan kudar salidii basasha kadib ku rid baquliga basashana ku sharax.

Canjeero

Bur
Cusbo (milix)
Fixiso
Biyo

Jarjar kabibna shiil inla u bune Basasha jarjar oo saliid ku shiil kadibna basashii iyo binigskii distida iskugu gee kadibna kudar waxyar oo yaanyo ah kudar basbas iyo cusbo(milix) 10 daqiqo kudaa dabkana ugabi markuu diyaar kuu noqdo baquliga ku rid kadibna kabsarta jarjar oo ku sharax.

ARAB

في برلين يوجد العديد من المطاعم ولكن لا يوجد مطعم يقدم الطعام الصومالي، أنا أتمنى أن أفتتح مطعم خاص بي وكم من الجميل أن يكون للمطعم حدقة حيث أنني سأزرع الطعام الذي أقدمه لزبائني و نستمتع معا بهواء الحديقة النقي و جمال الأعشاب و الوجبات الشهية و الشاي الصومالي رائع المذاق بالطبع سأقدم مع المحبة الطعام النباتي مثل السمبوسنة و سأقدم العصائر و الكانجيلو و اللحوم و الأسماك الطازجة. هناك العديد من الأطباق الصومالية التي تطهى من الخضار لأن للصومال تربة خصبة، لذلك تأتي الخضار دائماً من المنطقة. كثير من الناس لديهم حدائق نباتية خاصة بهم ، خاصة في جنوب الصومال. العديد من الأطباق الصومالية تطهى أيضاً مع اللحم، لأن الصومال بها ثروة حيوانية كبيرة. لا يوجد لحوم مستوردة بكميات كبيرة، لأن كثير من الناس يحتفظون بحيواناتهم. في مطعمي ، لن تتدوّق الأطباق نفسها كل يوم لأنني أحب التغيير. أريد الطهي لكل زبون على حدا لأنني أجد أن الطهي بكميات كبيرة ممل. الزيتون يعلم عندما تكون العجينة طازجة. تستطيعون أيضاً أن تختاروا أنواع الأعشاب التي تريدونها داخل السمبوسنة الطهي تجربة متعددة و الحواس تساعده لتخطييها في كل مرة بنجاح

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>بالماء و العجين (تحقق من طريقة اللف عن طريق الفيديو) على قناتنا على اليوتيوب نضع الكثير من الزيت في قدر ثم نقلّي السمبوسنة حتى تأخذ اللون المحبب. في عملية القلي يفضل طمر السمبوسنة بالكامل</p> | <p>نخلط الطحين بالماء ونضيف قليل من الملح ونugen العجين نترك العجين 30 دقيقة جانيا. نشكل كرات صغيرة من العجين ونمدها على شكل دائري نضع العجين في مكان دافئ حتى ينضج. نقطع العجين الى أربعة أقسام متساوية. نطبح البطاطا و الجزر. نقطع البطاطا ، الجزر ، البصل الأخضر والثوم و نخلط البارلاع مع الملح و الكمون و القليل من زيت الزيتون. نضع الحشوة على كل قطعة عجين ونبعد باللف. يتم إغلاق السمبوسك</p> | <p>السمبوسونة بصل أخضر بطاطا جزر بازلاء طحين ثوم خس كمون زيت زيتون</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>نقطع البصل و نقلّيه بوعاء كبير، نقطع البطاطا و الجزر ونضيفهم الى الوعاء و ننتظرثلاث دقائق. نضيف البندورة و الفليفلة المقطعة. نبهر بالكمون و بهارات أخرى مفضلة. أضيفوا الماء الى الشوربة و دعواها على النار فترة حتى تصبح جاهزة</p> | <p>شوربة خضار بندورة/طماطم بازلاء بطاطا جزر فليفلة زيت زيتون كمون</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <p>نمزج الطحين و الخمير و الملح و الماء بقدر. نحرك العجين جيدا. القوام يجب أن يكون تقريباً مثل اللبن المتماسك / الجامد و نقلّيه فقط من جهة واحدة. عند عملية سكب الماء سنكتشف الكمية إنتهينا التي تحتاجها. نضع القليل من الزيت في</p> | <p>كانجيلو طحين ملح خميرة ماء</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|

EN I would like to open a Somali restaurant in the future. There are so many different restaurants in Berlin, but no Somali restaurants. I would like my restaurant to have a garden where I can grow fresh herbs. People can sit outside in the fresh air and drink delicious Somali tea. There should definitely be sanbuse, fresh juices, canjeero, fish and meat on the menu. There are supposed to be a lot of vegetarian dishes because a lot of people don't eat meat. There are a lot of Somali dishes with vegetables, because you can grow vegetables very well in Somalia. So the vegetables are almost always local, very fresh and good quality. Many people have their own garden for vegetables, especially in the south of Somalia. But many Somali dishes also include meat, because there is good affordable organic meat in Somalia. There is almost no mass-produced meat. Many people keep their own animals.

In my restaurant, the dishes will not taste the same every day, because I like to change them. I find cooking with quantities a bit boring. You will notice yourself if the dough feels good. You will taste if there are enough spices in the food and you know best if you like a food spicy or not. You also know best which vegetables you like best in sanbusas, for example, and what you prefer to leave out. Cooking is an experiment. Your senses help you.

Sanbuse

Green Onions

Potatoes

Carrots

Peas

Flour

Garlic

Salt

Cumin

Olive oil

Mix the flour with water and some salt and knead the dough. Let the dough rest for about 30 minutes. Form little balls out of the dough. Roll out the dough into circles. Give the dough-circles into a hot pan for a moment, so the dough becomes a little thicker. Cut each circle into 4 triangles. Cook the potatoes and carrots. Cut the potatoes, carrots, green onions, garlic and mix it with the peas, salt, cumin and a little olive oil. Put some of the filling on each triangle and roll it (you can check out youtube-videos for perfect tecnic). Close the Sanbuse with a little water and flour. Put a lot of oil in a pot and fry the Sanbuse until it gets a nice colour. It has to be covered with oil.

Maraq khudradda

Tomatoes

Peas

Potatoes

Carrots

Peppers

Olive-oil

Cumin

Cut the onions and fry them in a big pan. Cut the potatoes and carrots and add them. Wait for 2-3 minutes. Add the tomatoes. Then add the peas. Cut the Paprika and add them as well. Add the cumin and any other spices you like. Add water and let it cook for a while.

Canjeero

Flour

Salt

Yeast

Water

Mix the flour, the salt, yeast and water in a bowl. Knead the dough. The consistence has to be like yoghurt. You will see how much water you need. Put a tiny little bit of oil in a pan. Give some of the dough in the pan and fry it from one side. Ready!

DE Ich möchte in der Zukunft gerne ein somalisches Restaurant eröffnen. Es gibt so viele verschiedene Restaurants in Berlin, aber keine somalischen Restaurants. Ich wünsche mir, dass mein Restaurant einen Garten hat, wo ich frische Kräuter anpflanzen kann. Die Menschen können draußen an der frischen Luft sitzen und leckeren somalischen Tee trinken. Es soll dort auf jeden Fall Sanbuse, frische Säfte, Canjeelo, Fisch und Fleisch geben. Es soll viele vegetarische Gerichte geben, denn eine Menge Menschen essen kein Fleisch. Es gibt viele somalische Gerichte mit Gemüse, weil man in Somalia sehr gut Gemüse anbauen kann.





Daher kommt das Gemüse fast immer aus der Region und ist sehr frisch und gut. Viele Menschen haben ihren eigenen Garten für Gemüse, vor allem im Süden von Somalia. Viele somalische Gerichte sind aber auch mit Fleisch, denn in Somalia gibt es gutes günstiges Biofleisch. Es gibt fast kein Fleisch aus der Massenproduktion. Sehr viele Menschen halten eigenen Tiere.

In meinem Restaurant werden die Gerichte nicht jeden Tag gleich schmecken, denn ich verändere sie gerne. Kochen mit Mengenangaben finde ich ein bisschen langweilig. Du merkst selbst, ob sich der Teig gut anfühlt. Du wirst schmecken, ob genug Gewürze im Essen sind und weißt selbst am besten, ob du ein Essen gerne scharf magst oder nicht. Du weißt auch am besten welches Gemüse dir zum Beispiel in Sambusas am besten schmeckt und was du lieber weglässt. Kochen ist ein Experiment. Deine Sinne helfen dir.

Sanbuse

DE

Grüne Zwiebeln

Kartoffeln

Karotten

Erbsen

Mehl

Knoblauch

Salz

Kumin

Olivenöl

Mixe das Mehl mit Wasser und etwas Salz und knete den Teig gut durch. Lass den Teig 30 Minuten ruhen. Forme kleine Kugeln aus dem Teig. Rolle die Teigkugeln kreisartig aus. Gib die Teigplatten für einen Moment in eine heiße Pfanne, sodass der Teig dicker wird. Schneide jede Teigplatte in 4 gleich große Stücke in Triangel-Form. Koche die Kartoffeln und die Karotten. Schneide die Kartoffeln, Karotten, grünen Zwiebeln, Knoblauch und mixe sie mit den Erbsen, Salz, Kumin und etwas Olivenöl. Lege auf jedes Teigstück etwas Füllung und rolle sie ein. Geschlossen werden die Sambusa mit etwas Wasser und Mehl. (Für die perfekte Rolltechnik schau dir ein paar Youtube-Videos an). Gebe viel Öl in einen Topf und frittiere die Sambusa bis sie eine schöne Farbe bekommen. Sie müssen mit Öl bedeckt sein.

Tomaten
Erbsen
Kartoffeln
Karotten
Paprika
Olivenöl
Kumin

Mehl
Salz
Hefe
Wasser

Gemüsesuppe

Schneide die Zwiebeln und brate sie in einer großen Pfanne an. Schneide die Kartoffeln und Karotten und gebe sie hinzu. Warte 2-3 Minuten. Gib die Tomaten und die geschnittenen Paprika hinzu. Würze mit Cumin und anderen Gewürzen, die du magst. Gib Wasser hinzu und lasse alles eine Weile kochen.

Canjeero

Mische Mehl, Salz, Hefe und Wasser in einer Schüssel. Rühre den Teig gut um. Die Konsistenz sollte ungefähr so sein, wie bei festem Joghurt. Du wirst herausfinden wie viel Wasser du brauchst. Gib etwas Öl in eine Pfanne. Gib etwas Teig in das heiße Öl und brate ihn von einer (!) Seite an. Fertig!



المجدرة باذنجان مكمور *Almojadara* & *Pasingan Makmur*



ARAB إنها من الأطباق الشعبية في سوريا عامة و في حلب على وجه الخصوص بين الأغنياء و الفقراء. عادة ما يتم طهيها عندما تكون الأسرة مجتمعة. إنها تراث غذائي لذيذ و غني بالعناصر الغذائية

SOM Waa saxan caan ka ah guud ahaan Suuriya gaar ahaan Xalab oo ka mid ah kuwa hodanka ah iyo kuwa saboolka ah. Caadi ahaan waa la kariyaa marka reerku wada joogo. Waa dhaxal macaan, caafimaad leh oo nafaqo leh.

DE Es ist ein beliebtes Gericht in Syrien im Allgemeinen und in Aleppo im Besonderen bei Reichen und Armen. Es wird normalerweise gekocht, wenn die Familie zusammen ist. Es ist ein köstliches, gesundes und nahrhaftes Erbe.

المجدرة
نسلق العدس بمقدار 90%
بعد غسل الأرز جيداً نضعه فوق العدس
يجب أن يكون مستوى الماء على مقدار الرز والعدس و نضع
الملح حسب الرغبة. نتركه على نار هادئة
يقطع البصل شرائح ثم يحمص بالزيت
عندما يكون الرز والعدس جاهز قد نضيف الزيت فوقه. تقدم
المجدرة بطبق بعد تزيينها بالبصل المقلي

كأس عدس
1 كأس ونصف أرز
1,5 قطع بصل
4 لتر زيت قلي
1/4 ملح حسب الطلب

باذنجان مكمور
ننشر البازنجان ونقطعه بشكل دائري و نقوم بقليه بالزيت حتى
يصبح لونه أحمر. يقطع البصل ويقليل بالزيت ثم نضع البصل
المقلبي والبازنجان المقلبي في طنجرة ونضيف لهم البندورة
الطازجة أو المعلبة. ثم نضيف التوابل والملح ونتركه على نار
هادئة مدة 10 دقائق
بعد الطبخ، نسكبه في وعاء. نفرم البقدونس بشكل ناعم جداً،
ونضعه على الوجه للزيمة

كيلو باذنجان
1 كغ من الطماطم الطازجة أو
2 المعلبة
3 ثلات قطع بصل
زيت نباتي
بقدونس
جزبيل مطحون
كاري
ملح





Almojadara

1 Becher Linsen
1½ Becher Reis
4 Zwiebeln
½ Liter Frittieröl
Salz

Kochen Sie die Linsen, bis sie zu 90% gekocht sind. Dann geben Sie den gewaschenen Reis hinzu. Reis und Linsen sollen mit Wasser bedeckt sein. Fügen Sie etwas Salz hinzu.

Bei schwacher Hitze kochen lassen. Zwiebelscheiben schneiden und mit Öl frittieren.

Wenn Reis und Linsen durchgekocht sind, fügen Sie das Öl der Zwiebeln hinzu.

Danach alles in eine Schüssel geben und die Zwiebeln zur Dekoration darauflegen.

Pasingan Makmur

1 Kg Aubergine
1 Kg Tomaten (frisch oder aus der Dose)
3 mittelgroße Zwiebeln
Pflanzenöl
Petersilie
gemahlener Ingwer
Curry
Salz

Die Aubergine schälen, in Scheiben schneiden und mit Öl frittieren, bis sie goldbraun sind. Zwiebeln hacken und ebenfalls mit Öl frittieren.

Dann die frittierten Zwiebeln und Auberginen in einen Topf geben und die geschnittenen Tomaten hinzufügen. Dann Gewürze und Salz hinzugeben und 10 Minuten bei schwacher Hitze stehen lassen.

Nach dem Kochen in eine Schüssel geben.

Die Petersilie sehr glatt hacken und zur Dekoration darauflegen.

Almojadara

1 Cop misirah
1½ Baris ah
4 Xabo xasal ah
½ Salida cunada
Cusbo

Misirka karii ila 90% kabacdi ku dar baroskii maydna. Misirka iyo bariska. Ku quari biyo cusbo kudar kabacdi dabol dabkana ugabi basal jex jex salid ku Shell. Marka baroskii iyo misirkii bisladan kudar salidii basasha kadib ku rid baquliga basashana ku sharax.

Pasingan Makmur

1 Kilo oo binigal ah
2 Kilo tomato ah
3 Xabo basal dhexe ah
salida cunada
Basbas
Sinjibil iyo xawash
Cusbo

Dhil oo jerjer kabibna shiil inla u bune Basasha jerjer oo salid ku shil kabacdi basashii iyo binigslkiiba distida isugu kurid kabacdi kudar waxyar oo tamadho ah kudar basbarka iyo cusbo 10 daqiqo kudaa dabka ugabi marku diyariso baquliga ku rid kabacdi kamasarta yaryare ku sharax.



3 / Adina

Zwetschkenknödel

زلابية الخوخ

Zwetschkenknödel schreibt man mit „K“. Es ist ein internationales Gericht. Das Rezept ist einfach, die Knödel machen alle satt und wärmen Herz und Magen.

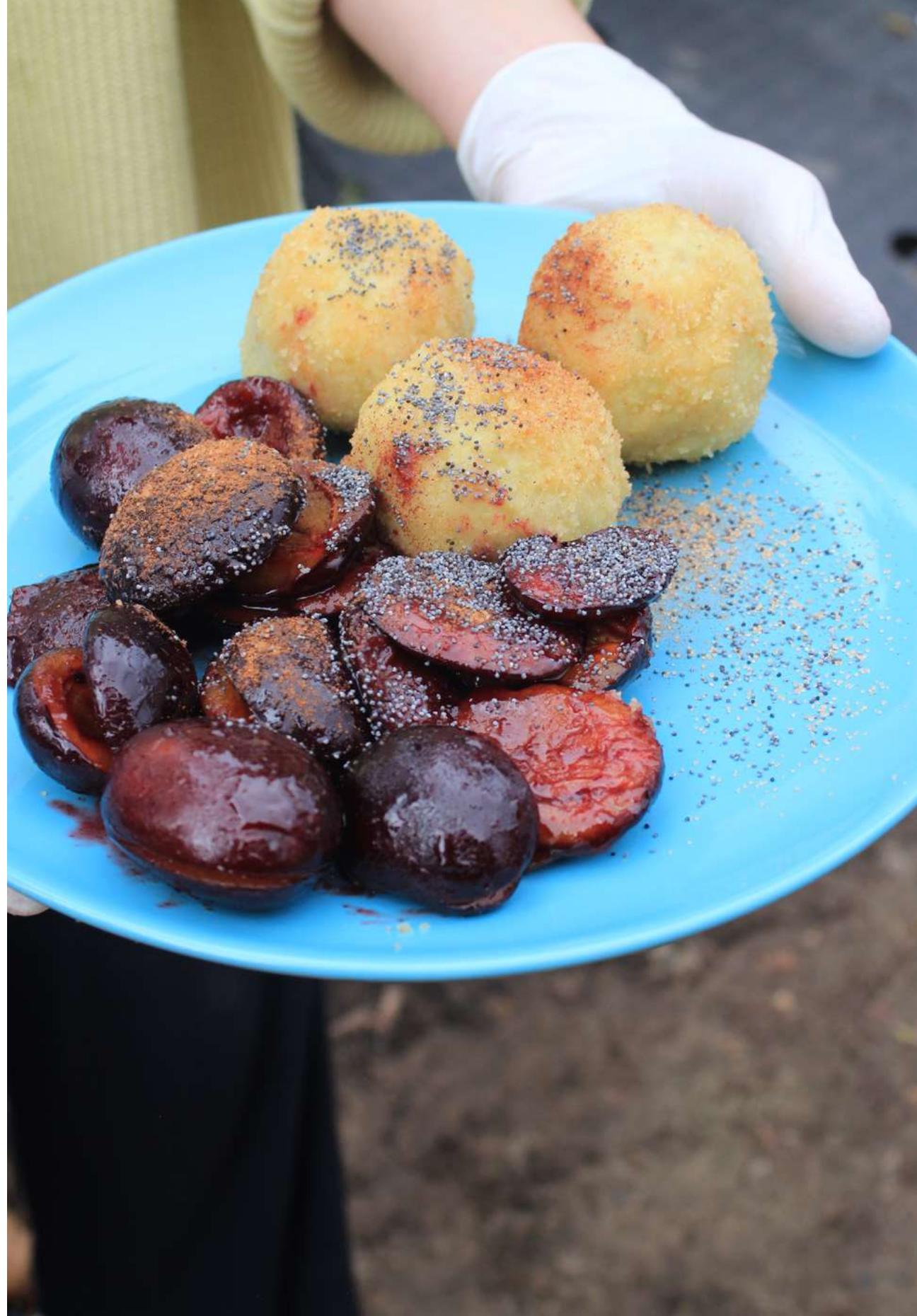
Zwetschkenknödel waxaa loo qoraa "K". Waa Cuno heer caalami ah. Waxyaabaha laga sameeyana waa waxyaabo fudud oo qofka caloosha u buuxineyo oo yara diriineyo Wadnaha iyo calooshaba.

Z usammenhalt
W illkommen
E reignis
T oleranz
S olidarität
C ampus Cosmopolis
H unger
K leckern
E essen
N achhaltig
K limagerechtigkeit
N euk-
Ö lln
D enkräume
E rde
L iebe

Isku duubnaasho
Soo dhaweyn
Dhacdo
Dulqaad
Midnimo
C ampus Cosmopolis
Gaajo/baahi
Cunto
Daadin/qubid
Waaris
Cadaalada Cimilada
N euk-
Ö lln
Goobaha Fikeadaha
Dhulka
Jaceyl

تم كتابة زلابية البرقوق "K" بحرف الـ "K" إنه طبق عالمي الوصفة بسيطة، الزلابية وحدها تكسر الجوع وتعطي الدفء والحمىمية

Z : ترابط
W : مرحبا
E : حَدَثٌ
T : تسامح
S : تضامن
Campus Cosmopolis : C
H : جوع
K : سكب
E : طعام
N : مستدام
K : عدالة مناخية
N : نوي
Ö : كولن
D : مكان للتفكير
E : أرض
L : حب





Zwetschkenknödel

DE

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kartoffeln
150 g Mehl
1 Ei
Ca. 800 g Zwetschgen
Salz
80 g Butter
6 gr. Löffel Semmelbrösel
3 gr. Löffel Zimt-Zucker
4 gr. Löffel Mohn

Die Kartoffeln kochen und anschließend schälen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse pressen oder mit einer Gabel zu einem Teig vermischen und dann abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Zwetschken anschneiden, die Kerne herausholen und in jede Zwetschke etwas Zimt-Zucker geben. Das Mehl, Salz und das Ei mit der Kartoffelmasse mischen. Falls der Teig zu klebrig wird, etwas mehr Mehl zugeben. Jeweils etwas Kartoffelteig zu einem flachen Kreis drücken, mit einer Zwetschke belegen, diese vollständig umschließen und zu Knödeln formen. Salzwasser zum Kochen bringen. Knödel ins Wasser geben und die Temperatur reduzieren, so dass das Wasser nur noch siedet. Zehn Minuten ziehen lassen. Dann die Knödel herausnehmen und abtropfen lassen. Parallel die übrigen Zwetschken mit etwas Butter in einer Pfanne anbraten. In einer anderen Pfanne die Butter schmelzen, die Semmelbrösel unterrühren und anrösten, bis sie goldbraun sind. Darin die Knödel wälzen. Anschließend die Knödel und die gebratenen Pflaumen auf Tellern anrichten und mit Zimt-Zucker und Mohn bestreuen und servieren.

Zwetschkenknödel
SOM

500 garaam oo
Baradho ah
150 garaam oo Bur
ama Daqiiq ah
Hal xabbo Ukun
Ugu yaraan 800 oo
garaam oo miraha
canabka u eg ah
Cusbo / Milix
80 garaam oo Subag ah
6 qaado weyn oo
rootiga la daqiiqay
ama la jajabiyyah
isagoo budo ah
3 qaado weyn oo
sonkorta madow ah
5 qaado weyn oo geedka
poppy loo yaqaano ah

Marka ugu horeyso baradaha kari kadib fiiq ama diir Kadibna markay bislaato kasoo daji oo jejebi kadibna meel dhig si aay u qabowdo Kadibna intaad waqtiga heysatid miraha canabka u eg sii diir oo miraha ka bixi kadibna Sokor kor ugu dar. Kadibna Burka ama daqiiqda Milixda ama cusbada iyo Ukunta ku wada dar digsida aad ku jajabisay Barandhada Haduu said u yara jilco Bur kor ugu dar hadana Kadibna Barandhada adkaatay intaad buskut oo kale wareeg wareeg u sameysid diyaarso kadibna miraha canabka u ecaa kor saarsaar Biyo Milix ama cusbo leh yara kululee kadibna Kadibna burkii iyo barandhadii aad kubad oo kale ka dhigatay biyaha dhex geli oo dabkana said ugu yaree ilaa toban daqiiqo Kadibna kasoo bixi oo ilaa uu ka engego sii daa. Kadibna si isla siman intaad u jartid oo subag diyaarsatid ku yara dub Digsiga kale subag ku yara kululee oo daqiiqkii ama rootigii karsanaa burkiisa oo la shiisay ku yara dub ilaa uu jaale ama huruud bunni ah ka noqdo Kadibna burkii iyo barandhadii aad yara dubtay iyo burkaan kale ee rootiga la shiiday ah isku dar sonkor kor ugu dar kadibna dhawee si loo cuno Bismilaah waa diyaar



نسلق البطاطا ومن ثم نقشرها، نستعمل العصارة أو الشوكة لهرس البطاطا ومن ثم نتركها لتبرد. في غضون ذلك نقطع الخوخ ونخرج اللب منه ونضع داخل كل حبة القليل من السكر والقرفة. يضاف الى عجينة البطاطا الطحين والملح والبيض. إذا أصبح الخليط لزجاً نضع فوقه القليل من الطحين للتعديل. نضع القليل من عجينة البطاطا في يدنا و من ثم نضغط فوقها حتى تصبح دائرية، ونفطها بها البرقوق المحالى، ونغلق عليها بالكامل ونعطيها شكل الزالية. نحضر الماء المالح ونضعه على النار حتى يغلي. نضيف الزالية إلى الماء ونخفض درجة الحرارة. نتركها مدة عشر دقائق. ثم نخرجها ونتركها تجف في نفس الوقت نقليل الخوخ المتبقى بالزبدة. نذوب القليل من الزبدة في مقلاة، يقلب في فتات الخبز ويحمص بالزبدة حتى يصبح ذهبي اللون وبه تغطى الزالية. و بالنهاية نضع الزالية، والخوخ المقلي في طبق و نرش فوقهم القرفة و السكر و الخشخاش و صحتين وهنا!

زلبية الخوخ

| المكونات لأربع أشخاص | |
|----------------------|-----|
| غرام بطاطا | 500 |
| غرام دقيق | 150 |
| بيضة | 1 |
| غرام خوخ | 800 |
| ملح | |
| غرام زبدة | 80 |
| ملعقة كبيرة فتات | 6 |
| (الخبز كعك ناعم) | |
| ملعقة كبيرة | 3 |
| سكر- قرفة ناعمة | |
| ملعقة كبيرة من بذور | 4 |
| الخشخاش | |



4 / Samira Soor, Maraq iyo Ansalaato سميد الذرة شوربة و سلطة

Maisgries mit Suppe und Salat



som Markii aan ahaa ilmo yar ayeeyaday waxay kari jirtay soor iyo maraq khudradeed Jimce kasta mar walbana waan caawin jiray. Wuxaan aad u jeclaa ayeeyaday. Kadib waxaan la cunnay qoyska oo dhan. Aad baan u xusuustaa taas. Wuxaan tirin jiray maalmaha ilaa ay ugu dambayn Jimcihi mar kale noqotay. Wuxaan kaloo xasuustaa midabada iyo urta suuqa aan ka adeeganay. Mararka qaarkood waxaan u raaci jiray hooyaday ama walaashay.

Soor

Soor
Cusbo (Milix)

Biyo dabka saar markay karaan ku shub soorta iyo cusbo (milix) sug ilaa 30 daqiiqo kadib markay diyartahay kadaji.

Maraq

Kabash cad
Baradho
Basal
Yaanyada
Barbaroni
Sukiini
Saliid
Toon
Misir
Maraqdigaag

Salida dabka saarkadib basal. Kudar wax yar sug, kudar yaanyada kudar barandho kabash, cad, toon, sukini, barbaroni. Xoga udaa haisku karo. Kudar misirta kadib isku walaaq kudar waxyaroo maraqdigaag ah.

Wa diyar!

Ansalaato

Barbaroni
Liin
Basal
Qajaar

Iskudar ansalaatada iyo barbarnoniga qajaar, iyo basal. Kadib kudar waxyar oo liina.
Waa Diyar!

Cabitaan

Qudaar
Caano
Caano Dhanaan

Marka hore quadaarta ku shub mishinka kadib ku dar caano iyo caano dhanaan. Isku shiid.
Waa kuu Diyar!

DE Meine Großmutter hat jeden Freitag Soor und Gemüsesuppe gekocht als ich klein war und ich habe ihr immer dabei geholfen. Ich habe meine Großmutter sehr geliebt. Dann haben wir mit der ganzen Familie gegessen. Ich erinnere mich daran noch sehr gut. Ich habe immer die Tage gezählt, bis endlich wieder Freitag ist. Ich erinnere mich auch an die Farben und Gerüche auf dem Markt, wo wir eingekauft haben. Manchmal bin ich dort mit meiner Mutter hingegangen oder mit meiner Schwester.

Maisgrieß

Maisgrieß

Bringe Wasser zum kochen und gebe dann Maisgrieß und Salz hinzu. Warte ungefähr 30 Minuten und rühre gelegentlich um.

Suppe

Weißkohl

Kartoffeln

Zwiebeln

Tomaten

Paprika

Zucchini

Öl

Knoblauch

Rote Linsen

Brühe

Die Zwiebeln in Öl anbraten. Dann die Tomaten, Kartoffeln, Weißkohl, Knoblauch, Zucchini und Paprika hinzugeben. Lass es eine Weile kochen. Gebe dann die roten Linsen hinzu und rühre gut um und gib noch etwas Brühe hinzu. Fertig!

Salat

Blattsalat

Mische den Blattsalat mit der Paprika, Gurke und der Zwiebel. Gib Zitrone hinzu. Fertig!

Paprika

Zitrone

Zwiebel

Gurke

Getränk

Früchte

Milch

Joghurt

Fülle die Früchte in den Mixer, gib Milch und Joghurt hinzu. Mixen! Fertig!



ARAB كنت صغيرة عندما كانت جدتي تحضر حساء الصور والخضروات كل يوم جمعة و كنت دائماً أساعدها، ثم نأكل مع جميع أفراد الأسرة. أحببت جدتي كثيراً. ما زلت أتذكّرها جيداً. كنت أحسب الأيام دائماً حتى كان يوم الجمعة يأتي أخيراً. أتذكر أيضاً الألوان والروائح في السوق. أحياناً كنت أذهب إلى هناك مع والدتي أو مع اختي

EN My grandmother used to cook soor and vegetable soup every friday when I was little and I used to always helped her. I loved my grandmother very much. Then we ate with the whole family. I remember that very well. I always counted the days until it was finally friday. I also remember the colors and smells at the market where we shopped. Sometimes I went there with my mother or with my sister.

نضع المياه على النار حتى الغليان، نضيف سميد الذرة و الملح إلى الماء. نترك القدر مدة ثلاثة و نحرك من الفترة للأخرى

يقلّى البصل أولاً و من ثم البندورة، البطاطا، الملفوف الأبيض، الثوم، الكوسا و أخيراً نضيف البابريكا
نترك الخليط فترة كافية على النار و من ثم نضيف العدس نحرك جيداً و بعدها نضيف القليل من المرق
أنتهينا

عدس أحمر
(مرق الخضرة ماجي)

يخلط كل من الخس و البابريكا
و الخيار و البصل
نضيف الليمون
أنتهينا

نضع الثمار بالخلاط نضيف
الحليب و اللبن، نخلط جيداً
إنتهينا

سميد الذرة

سميد الذرة
ملح

شوربة

ملفوف أبيض
بطاطا
بصل
بندورة
بابريكا
كوسا
زيت
ثوم
عدس أحمر
(مرق الخضرة ماجي)

صالدح / سلطة

خس
بابريكا
ليمون حامض
بصل
 الخيار

عصير

فواكه
حليب
لبن



Maize semolina

Maize semolina
Salt

Soup

White cabbage
Potatoes
Onions
Tomatoes
Pepper
Courgettes
Oil
Garlic
Red lentils
Stock

Salad

Leaf lettuce
Pepper
Lemon
Onions
Cucumber

Drink

Fruits
Milk
Yoghurt

Bring the water to boil and then add the cornmeal and salt. Wait about 30 minutes and stir occasionally.

Fry the onions in oil. Then add the tomatoes, potatoes, white cabbage, garlic, courgettes and peppers.
Let it cook for a while. Then add the red lentils and stir well and add some more broth.
Done!

Mix the lettuce with the pepper, cucumber and onion.
Add lemon.
Ready!

Fill the fruit into the blender, add milk and yoghurt. Blend! Done!

شوربة المعكرونة

عصينة المعكرونة

طحين

ملح

الشورية

زيت

بصل

ثوم

فاصوليا

حمص

العدسات

نعناع

شخص عادي

سبانخ

الصلصة

لبن

ثوم

ملح

حمص

عدس

نعناع

كُرّاث

سبانخ

الرز و العدس

زيت

رز

عدس

ملح

كركم



5 / *Masumeh* شوربة المعكرونة *Maraqa baastada* *Ash reschteh*

هذا طعام الدرويش. عندما تكون العائلة بأكملها فجأة مجتمعة عند الباب ويتquin إطعام الجميع يقع غالبا الخيار على هذا الطبق علاوة على ذلك يمكن تحضيره بسرعة و في الغالب يؤكل كفداء. إذا كانت الاسرة فقيرة جدا يطهى فقط بالمعكرونة و اللبن، هذا أيضا لذيد. طعام نباتي إذا إستخدمنا بين الصويا فيصبح نباتي صرف

ARAB

لتحضير عجينة المعكرونة، يمزج الطحين مع القليل من الملح بالماء ويعجن. لمدة 30 دقيقة يترك العجين لينضج. ثم تفرد العجينة الى شرائح رفيعة وتقطع على شكل حبال رفيعة للصلصة، يخفق اللبن مع القليل من الماء و الثوم و الملح حتى التأكد من مزج العناصر جيدا
يقليل البصل و الثوم بقليل من الزيت. يضاف الماء و الفاصوليا البيضاء و الحمراء، الحمص و العدس و يركب حتى يطبخ بعدها نضيف النعناع الكراث و السبانخ حسب الذوق يضاف البهار و الملح تضاف المعكرونة و تترك عشر دقائق خلال هذا الوقت نقلی القليل من البصل يسكب الحساء في وعاء و تزين بالصوص و القليل من النعناع و البصل المقلي



SOM Cuntadani waa mid aad u jaban. Marka qoyska oo dhan ay si lama filaan ah albaabka u soo galaan oo qof walba u baahan yahay inuu dhergo, badiyaa waa la kariyaa. Sidoo kale ma qaadato waqtii dheer. Badanaa waxaa loo cunaa qado ahaan. Haddii qof haysto lacag aad u yar, mararka qaarkood waxay haystaan baastada oo ay ku jirto faqashka caano fadhi. Taasi sidoo kale waa mid aad u dhadhan fiican leh. Ka sokow, cuntadani waa khudaar. Haddii aad u isticmaashid yogurt -ka soy -ga si aad u dhex geliso, waa vegan.

Bariis iyo Liinsad

Saliid
Bariis
Liinso (miro digirta u yara eg)
Cusbo ama Milix
Basbaas guduud shiidan

Basasha said u yaryare kadibna saliida ku dhex dub xoogaa cusbo ama milixna ku dar. Markay biyuhu karaan ama bisaadaan kor bariiska iyo miraha kale ee Liinsada loo yaqaano kadibna dabka u yaree xoogaa kadibna waraari oo ka ilaali inuu salka digsiga kaaga dhago dhamaadkana xoogaa milix iyo basbaaska shiidan ku dar.

Maraqa baastada SOM

Baastada waxay u baahan tahay:
Bur ama daqiq
Cusbo ama milix

Maraqa waxuu u baahan yahay:
Saliid
Basal
Toon
Digir
Shumbura ama miraha harkooga laga sameeyo
Liinso(miro digirta u yara eg)

Caleyn nacnaca shaaha lagu darsado
Basal caleenta
Spinaajka

Yogar
Toon
Cusbo ama milix

Qaabka loo sameynayo (Zubereitung Nudelsuppe)
Diyaarinta Baastada Biyo dabka saar milix ama cusbo yarna ku dar 30 daqiiko sug markaay karaan ama bisaadaan biyuhu kadib baastada si qafiif ah u samee una jarjar ama googoo. Dhamaadkana Yogarka waxad ku garaacdaa bahalka ukunta ama beedka lagu garaaco kadibna xoogaa biyo, toon iyo Milix ama cusbo ku dar kadibna mar kale si fcn u garaac. Basal iyo Toon inyar oo saliid ah ku shiil kadiban biyo yar ku dar kadibna Digirta Gaduudan/ Cas iyo mida Cad ku dar kadibna yara bisleey/kari markay Liinsadu inyar yara bisaato ku dar caleyn nacnaca Spinaajka iyo basal caleynta inyar oo milix iyo basbaas ahna ku dar. Kadibna baastada maraqa ku dar kadibna 8 ilaa 10 daqiiko bislee ama kari. Int aaay kuu bisaaneysa ama karayso inyar oo basal ah yara shiil maraqa ku diyaarso baaquli kadibna ku qurxi caleynta nacnaca iyo basasha aad shiilitay.



DE Dieses Essen ist sehr günstig. Wenn die ganze Familie plötzlich vor der Tür steht und alle satt werden müssen, wird es oft gekocht. Außerdem dauert es auch nicht so lange. Es wird oft als Mittagessen gegessen. Hat jemand sehr wenig Geld, gibt es manchmal auch nur die Nudeln mit dem Joghurtdipp. Das ist auch sehr lecker. Außerdem ist dieses Essen vegetarisch. Wenn du für den Dipp Sojajoghurt nimmst, ist es vegan.

Nudelsuppe

DE

Für den Nudelteig:

Mehl

Salz

Für die Suppe:

Öl

Zwiebeln

Knoblauch

Bohnen

Kichererbsen

Linsen

Minze

Lauch

Spinat

Für den Dipp:

Joghurt

Knoblauch

Salz

Für den Nudelteig das Mehl und etwas Salz mit Wasser mischen und zu einem Teig kneten. Lass den Teig ca. 30 Minuten gehen. Danach den Teig dünn ausrollen und in dünne Streifen schneiden. Für den Dipp den Joghurt mit einem Rührbesen schlagen, etwas Wasser, Knoblauch und Salz zugeben und nochmals gut umrühren.

Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl anbraten. Wasser zugeben, dann die weißen und roten Bohnen, Kichererbsen und Linsen zugeben und darin kochen. Wenn die Linsen weich gekocht sind, die Minze, den Lauch und den Spinat zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln in die Suppe geben. Nochmal 8 bis 10 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit noch ein paar Zwiebeln anbraten. Die Suppe in einer Schüssel anrichten und mit dem Dipp, etwas Minze und den angebratenen Zwiebeln garnieren.

Reis mit Linsen

Öl
Zwiebeln
Reis
Linsen
Salz
Kurkuma

Zwiebeln sehr klein schneiden und in Öl anbraten. Wasser zugeben. Wenn das Wasser kocht, den Reis und die Linsen zu geben und die Flamme etwas kleiner stellen. Zwischendurch umrühren. Zum Schluss etwas Salz und Kurkuma zugeben.



6 / Sulafa & Okab

Fattosch mit Hummus مقادير الفتosh حمص

ARAB الفتوش ألوان جميلة و مكونات صحية
طبق حاضر على المائدة الفلسطينية في كافة المناسبات و خاصة في شهر رمضان

يقطع الخبز الى قطع صغيرة ثم يقلل بالزيت حتى يصبح ذهبي اللون
ثم يوضع على ورق المحارم لامتصاص الزيت الزائد
توضع الطماطم المفرومة في وعاء عميق، ثم يضاف إليها كل من
الخس والخيار والبصل الأخضر بعد الفرم
يضاف النعناع والبقدونس المفرومين ثم عصير الليمون و السماق و
الملح و زيت الزيتون
يضاف قطع الخبز قبل التقديم ثم نخلط المكونات مع بعضها جيدا

مقادير الفتوش

أرغفة خبز عربي عدد
خمسة
ثلاث حبات طماطم كبيرة
مفرومة
خمسة متواسطة الحجم
مفرومة ناعم
بصل أخضر عدد إثنين
نعنع مفروم حسب الرغبة
كوب عصير الليمون
ملعقة كبيرة من السماق
ملعقة صغيرة ملح
ربع كوب من زيت الزيتون
ضمة بقدونس
خمسة حبات خيار من
الحجم المتوسط

حمص

٢٥٠ غ حمص حب مسلوق
سن ثوم
ملعقة صغير ملح
نص كاس طحينة
ليمونة واحدة كمون
بقدونس
زيت زيتون



نضع الحمص المسلوق في الخلط الكهربائي ثم نبدأ بعملية الطحن،
نضيف الطحينة و الليمون تدريجيا حتى يصبح الحمص ناعم
نضع الحمص في وعاء و نضيف له الكمون و البقدونس و زيت
الزيتون حسب الرغبة



Homus

250 g gekochte Kichererbsen
1 Zehe Knoblauch
1 Ein kleiner Löffel Salz
½ Tasse Tahineh/Sesamsoße
Zitronensaft {eine Zitrone}
Kümmel
Petersilie
Olivenöl

Die gekochten Kichererbsen in den Elektromixer geben und dann mit dem Pürieren beginnen. Tahini und Zitrone nach und nach hinzufügen, bis die Kichererbsen glatt werden. Die pürierten Kichererbsen in eine Schüssel geben und nach Belieben Kreuzkümmel, Petersilie und Olivenöl hinzufügen.

DE Fattoush hat sehr schöne Farben und ist sehr lecker und gesund. Ein Gericht, das bei vielen Gelegenheiten auf dem palästinensischen Tisch präsent ist, insbesondere im Ramadan.

Fattosch

DE

5 Stück arabisches Brot
3 große gehackte Tomaten
1 mittelgroßer Salat, fein gehackt
2 kleine Frühlingszwiebeln, fein gehackt
3 Zweige Minzblätter, gehackt
½ Tasse Zitronensaft
½ Esslöffel Sumach
1 Teelöffel Salz
Eine Viertel Tasse Olivenöl
Ein Bund Petersilie
5 mittelgroße Landgurken, klein geschnitten

Schneiden Sie das Brot in kleine Stücke und braten Sie es mit Öl bis es goldbraun ist. Legen Sie es dann auf ein Küchenpapier, um das überschüssige Öl aufzusaugen. Gehackte Tomaten werden in eine tiefe Schüssel gegeben und Salat, Gurke und Frühlingszwiebeln hinzugefügt. Fügen Sie die gehackte Minze und Petersilie hinzu, dann Zitronensaft, Sumach, Salz und Olivenöl. Fügen Sie die Brotstücke vor dem Servieren hinzu und mischen Sie die Zutaten gut zusammen



Fattosch

SOM

5 xabo oo rootida
carabta ah
3 xabo wa wayn
oo yaanyo ah
1 ansalaato ah
2 basal yaryar ah iyo
caleenta nacnaca
 $\frac{1}{2}$ koob oo biyaha liinta
 $\frac{1}{2}$ qaado oo sumac
1 qaado oo cusbo (milix)
ah Salida saytuunka
waxyar oo kabsar ah
qajaar dhexdhexada

Shunburada ku rid mashinka wax lagu shiido
oo ku shiid. Waxad ku daraysaa tahin iyo biyada
liinta ka mirtay inyar inyar sina shiid. Ku diyari
shunburadad shiday baaquli kuna dul dar kabsarta
iyo khamuunti, salida saytuunka cuno wacan.

SOM Fattoush waxay leedahay midabbo qurux
badan aadna u dhadhan fiican oo caafimaad
leh. Saxan oo miiska falastiin ka taagan marar
badan, gaar ahaan bisha ramadaan.



Homus

250 g oo shunburo ah
Kus ton ah
1 qaado oo cusbo (milix) ah
Nus koob of tahini ah
1 lindhanan ah
Khamuun
Kabsar
Saliid saytuun

Rootidaa jarjar oo salid ku shiil ila
intu midabku isbadala. Kijada dhig
ila untuu ka liqayo salida. Baquli
ku riid tamadhadii jarjarnayd iyo
basashi yaryarad, qajarka. Kudar
calentii nacnaca, kamasaradii, biyahii
liinta, sumac, cusbo, iyo salidii
olive. Iskudar dar rootidi intada siin
dadka kadibna sifican iskugudar.

Fattosch

EN

5 pieces of Arabic bread
3 large chopped
tomatoes
1 medium lettuce,
finely chopped
2 small spring onions,
finely chopped
3 sprigs of mint
leaves, chopped
 $\frac{1}{2}$ cup lemon juice
 $\frac{1}{2}$ tablespoon sumac
1 teaspoon salt
A quarter cup of olive oil
A bunch of parsley
5 medium country
cucumbers, cut
into small pieces

Cut the bread into small pieces and fry with
oil until golden brown. Then place it on a
paper towel to soak up the excess oil.
Put chopped tomatoes in a deep bowl and
add lettuce, cucumber and spring onions.
Add the chopped mint and parsley, then
lemon juice, sumac, salt and olive oil.
Before serving, add the bread pieces and
mix the ingredients well together.

Homus

250 g cooked chickpeas
1 clove garlic
1 small spoonful of salt
 $\frac{1}{2}$ cup tahineh /
sesame sauce
Lemon juice (1 lemon)
Cumin
Parsley
Olive oil

Put the cooked chickpeas in an electric blender
and then start blending. Add the tahini and lemon
gradually until the chickpeas are smooth. Put
the pureed chickpeas in a bowl and add cumin,
parsley and olive oil as much as you like.



EN Fattosch has a
very nice color and is
very tasty and healthy.
A dish that is present
on the Palestinian
table on many
occasions, especially
during Ramadan.

7/ Gadafi

Chapati, Jabati, Kikomando & Rolex

شاباتي لثمانية أشخاص

My Ugandan fast food

My name is Gadafi
From Kampala-Uganda
A born child in a small
Town of Kasese region
Before the unforgettable
Sights and sounds
Of Mountain Rwenzori
The greatest of its kind

I'm highly honored to be the lucky one
Among the thousands of Ugandans living here
Who am I to cook for you?
A Ugandan street fast Food!
Commonly known as a rolex & chikomando
The food that is fast to amend enzymes
Before they explode in dismay
Haha

I can't thank you enough
For the platform you've given me
To show you my gift to cook
A Ugandan street fast food
On the stoves of Deutschland
Nature wakes me up
Birds chirp, whistles in distant
In a dawn lazy morning
Calling out loud to be their voice
Against human destruction on earth

I envision setting up a restaurant here
To cater and serve Ugandan dishes
To all Ugandans living here
For a memorable feeling
Back home

Poem from Mutabazi Gadafi

قصيدة من القذافي

أنا أسمى قذافي
من كامبала- أوغندا
ولدت في مدينة صغيرة في منطقة كاسيس
قبل نسيان الصور وأصوات جبل روينزوري
الأكبر من نوعه
يشرفني أن أكون المحظوظ، بين ألف الأوغنديين،
اللذين يعيشون هنا أنأشترك بالطهي معكم
من أنا لأطبخ لكم؟
طبق شعبي أوغندي يعرف باسم: رولكس شيكوماندو
الطعام الذي يغير الإنزيمات بسرعة
قبل أن تنفجر من الصدمة
هاهاهاها

لا أستطيع تقديم الشكر الكافي على هذه المنصة التي
قدمت لي لأجل اظهار موهبتي بالطبخ
طبق شعبي أوغندي على نار ألمانية
انزار من الطبيعة يوقدني على رزقة العصافير، صفير
من بعيد على صباح الفجر الكسول، صوت عال جدا ضد
تممير
البشر للأرض
أتخيل إنشاء مطعم هنا
لطهي وتقديم الأطباق الأوغندية
لجميع الأوغنديين الذين يعيشون هنا
لشعور لا ينسى
إلى الوطن



My Ugandan fast food

Mein Name ist Gadaffi
Aus Kampala-Uganda

Ein geborenes Kind in einer kleinen Stadt in der Region Kasese
Vor dem Vergessen der Anblicken und Klängen des Berges Ruwenzori
Der größte seiner Art

Ich fühle mich sehr geehrt,
der Glückliche zu sein
Unter den Tausenden von Ugandern, die hier leben

Wer bin ich, dass ich für euch kochen darf?
Ein ugandisches Straßen-Fastfood!
Gemeinhin bekannt als Rolex & Chikomando
Das Essen, das schnell die Enzyme verändert
Bevor sie vor Schreck explodieren
Haha

Ich kann dir nicht genug danken
Für die Plattform, die ihr mir gegeben habt
Um euch meine Gabe zu zeigen, zu kochen
Ein ugandisches Straßen-Fastfood
Auf den Herden von Deutschland
Die Natur weckt mich auf
Vögel zwitschern, pfeifen in der Ferne
In einem dämmerungsfaulen Morgen
Rufen laut ihre Stimme
Gegen die menschliche Zerstörung der Erde

Ich stelle mir vor, hier ein Restaurant einzurichten
Um ugandische Gerichte zu kochen und zu servieren
Für alle Ugander, die hier leben
Für ein unvergessliches Gefühl
In die Heimat

My Ugandan fast food

Magacaygu waa Gadaffi
Ka yimid Kampala Uganda
Cunug ku dhashay mid yar
Magaalada gobolka Kasese
Kahor intaadan iloobin
Muuqaallo iyo codad
ee Buurta Ruwenzori
Noocii ugu weynaa ee noociisa ah

Aad baay sharaf iigu ahay inaan ka mid noqdo
kumanaanka reer Uganda ee halkan ku nool
Yaan ahay inaan adiga cuno kuu kariyo?

Cunnada degdegga ah ee
waddoooyinka Ugaandha

Caadi ahaan loo yaqaan Rolex & Chikomando

Cunnada sida dhakhsaha badan
u beddeshay enzymes-ka
Kahor intaysan ku qarxin naxdin
Haha

Mahad Celin aan soo koobi karin

Madal aad adigu isisiay

Si aan kuu tuso hadiyaddaya cunto karinta

Cunto dhakhso ah oo reer Uganda ah

Xaynta Xoolaha ah ee Jarmalka

Dabcan nolosha ayaa i toosisa

Shimbiraha ayaa cabaadaya,
foori ku leh fogaan

Subax waaberi caajis ah

Codkeeda aad u qayli badan

Ka soo horjeedka burburka

aadanaha ee dhulka

Waxaan qiyasayaa inaan halkaan

makhaayad ka samaysto

In la kariyo lana diyaariyo

Cuntooyinka reer Yugaandha

Dhamaan dadka reer Ugaandha ee

halkan ku nool si ay u Dareemaan xiisaha

lama iloobaan ah ee dalka hooyo

Chapati for 8 people

Ingredients:

3 eggs
1kg flour
1 cup milk
4 teaspoons oil
(soy or olive oil)
1 onion
2 carrots
1 tsp salt

Kikomando for 8 people

Ingredients:

250g beans (black or kidney beans)
3 tomatoes
2 carrots
2 onions
4 tbsp oil
1 tsp salt
2 tbsp vegetable stock

Rolex

Ingredients for 1 rolex:

2 Eggs
1 Chapati
½ Tomato
¼ Onion
A little cabbage
¼ Tablespoon salt
1 Tablespoon OIL

Put the eggs, grated carrots, finely chopped onions, milk and salt in a bowl. Mix the ingredients with a whisk and then add the flour. The dough must rest for 10 minutes and then the dough is formed into small balls. The base should be dusted with flour and the small balls of dough are rolled out. Oil and the rolled out dough are put into a heated pan. Turn the chapati several times until it is firm. The chapati is ready!

Add oil, onions, carrots and beans to the heated pan.

After a short time, add the tomatoes, salt and vegetable stock.

It should cook for about 30 minutes and then chopped chapati is added to the beans.

Voila! Kikimando!

Put the chopped tomatoes, onions, eggs, cabbage and salt in a bowl. Mix all the ingredients and put them in a pan. As soon as the egg has set, put the chapati on top of the egg and turn everything over to the other side together. Then you can fill the rolex with tomatoes and cabbage.

The rolex is ready!

Enjoy your meal!



نضع البيض، الجزر المبروش، البصل المفروم، الحليب و الملح في وعاء

نخلط المكونات في مضرب و من ثم نضيف الطحين

ترك العجين مدة عشرة دقائق و بعدها يتم تشكيل العجين على

شكل كرات صغيرة

نشر الطحين تحت العجين و نسطح كرات العجين

بعد تسخين الزيت داخل المقلاة نقل العجين

قم بتقليل الشاباتي حتى يصبح صلب

و هكذا يكون الشاباتي جاهز

شاباتي لثمانية أشخاص

المكونات

بيض عدد 3

كيلو طحين

كوب حليب

ملعقة زيت زيتون أو

زيت قلي

بصل عدد 1

جزر عدد 2

ملعقة ملح



كيكوماندو لثمانية أشخاص

المكونات

فاصولية عادية أو سوداء 250g

بندورة عدد 3

جزر عدد 2

بصل عدد 2

أربعة معالق كبيرة من زيت

الزيتون

ملعقة صغيرة من الملح

ملعقتين من مرقة الخضرة

رولكس

بيض عدد 2

شاباتي 1

بندورة

بصلة

القليل من الملفوف

ملح ملعقة صغيرة

ملعقة زيت صغيرة

Chapati

für 8 Personen

3 Eier

1 kg Mehl

1 Becher Milch

4 TL Öl (Sonnenblumen- oder Olivenöl)

1 Zwiebel

2 Möhren

1 TL Salz

In eine Schale kommen die Eier, geriebene Möhren, klein geschnittene Zwiebeln, Milch und Salz. Die Zutaten werden mit einem Schneebesen verrührt und anschließend kommt Mehl dazu. Der Teig muss 10 min ruhen und dann wird der Teig in kleine Kugeln geformt.

Die Unterlage sollte mit Mehl bestäubt werden und die kleinen Teigkugeln werden ausgerollt.

In die erhitzte Pfanne kommen Öl und der ausgerollte Teig. Mehrmals den Chapati drehen und wenden bis er fest ist. Fertig ist der Chapati.

Kikomando

250g Bohnen (Schwarze oder Kidneybohnen)

3 Tomaten

2 Möhren

2 Zwiebeln

4 EL Öl

1 TL Salz

2 EL Gemüsebrühe

In die erhitzte Pfanne kommt Öl, Zwiebeln, Möhren und Bohnen. Nach kurzer Zeit kommen die Tomaten, Salz und Gemüsebrühe hinzu.

Es sollte ca. 30 min kochen und anschließend kommt in die Bohnen das geschnittene Chapati rein.

Voilà! Kikimando!

Rolex

Zutaten für 1 Rolex

2 Eier

1 Chapati

½ Tomate

¼ Zwiebeln

Ein bisschen Kohl

¼ TL Salz

1 EL Öl

In eine Schale kommen Tomaten, Zwiebeln, Eier, Kohl und Salz. Alle Zutaten werden gemischt und in eine Pfanne gegeben. Sobald das Ei fest geworden ist kommt das Chapati auf das Ei und alles wird gemeinsam gewendet. Anschließend kann Mensch den Rolex noch mit Tomaten und Kohl füllen. Fertig ist der Rolex – Guten Appetit!



Jabati

sabaayad loogu
talagalay 8 qof

Waxyaabaha ay ka
kooban tahay
3 xabbo oo ukun/beed ah
1 kilo oo bur/daqiiq ah
1 koob oo caano ah
4 qaado oo saliid ah
(saliida caadiga ah
ama saliid saytuun ah)
1 xabbo basal ah
2 xabbo oo karoot ah
1 qaado yar oo milix ah

Ukunta/beedka, karootada la jarjarary, basasha la
jarjaray, caanaha iyo cusbo/ milixda baaquli ku rido.
Maaddoooyinka ayaa leysku qasayaa iyadoo la
adeegsanayo qalabka beedka ama ukunta lagu
walaaqo kadibna bur ayaa lagu daraya.
Cajiinku waa inuu yaalaa ugu yaraan 10
daqiiqo kadibna qeybo yaryar baa laga
dhigaya sida kubadaha oo kale.
Kadibna waa in bur/daqiiq la mariyaa alwaaxa
lagu fidinayo cajiinka kadibna lagu rogrogaa.
Kadibna birta aad ku duban laheyd saliid yar
mari kadibna cajiinkii aad balaarisay dul saar.
Rog rog jabaatiga dhowr jeer ilaa uu ka karo/bislaado.
Kadibna ka daji jabaatiga/sabaayada waa diyaar.

Kikomando

oo loogu talagalay 8 qof

Waxyaabaha ay ka
kooban tahay:
250g digir (digir madow)
3 xabbo yaanyo/xabuub
2 xabbo karoota ah
2 xabbo oo basal ah
4 qaado oo saliid ah
1 qaado oo cusbo/milix ah
2 qaado yar yar oo
maraq digaag ah

Saliid, basasha, karootada iyo
digirta ku rid digsiga kulul.
Waqtii yar kadib, yaanyada, milixda iyo maraq
digaaga ku dul dar Waa inaad karisaa ilaa
30 daqiiqo kadibna Jabaati/sabaayad la
jarjarey digirta ayaa lagu dhex daraya.
Diyar weeye Kikimando
Kikimando! Bismilaah!

Rolex

Waxyaabaha ay ka
kooban tahay 1 Rolex:

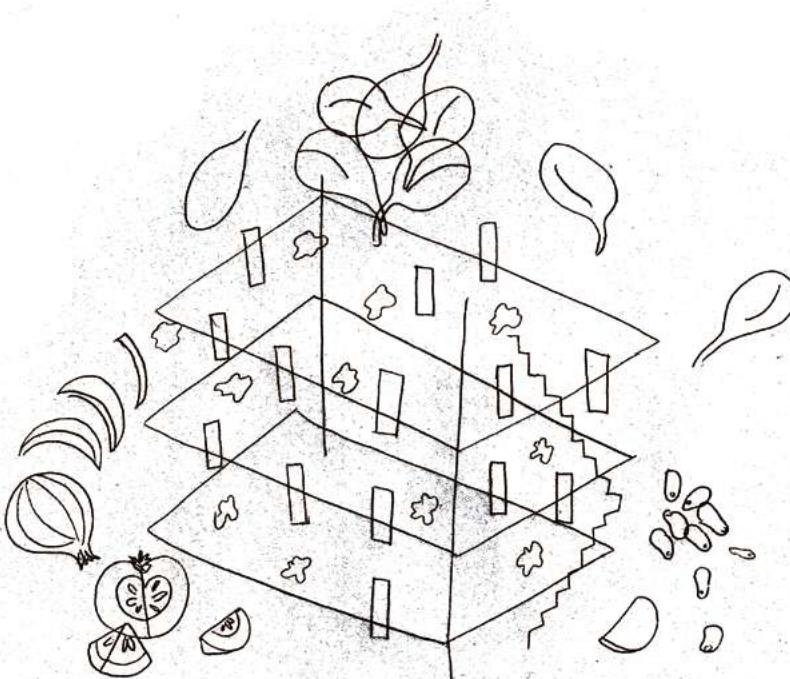
2 ukun/beed
1 xabbo Jabaati/sabaayad
Nus ama haaf
yaanyo/xabuub
Nus ama haaf basasha
In yar oo kaabash ah
Nus qaado yar oo milix ah
1 qaado oo saliid ah

Hal baaquli ku rid yaanyo,basasha, ukun/
beed , kaabajka iyo milixda.
Dhammaan waxyaabaha kuu diyaarsan waa in
la isku qasaa oo oo aad digsi ku ridataa.
Isla marka ukunta/beedka markaad diyaarisoo
oo aay kuu yara bislato chapati ayaad ukunta/
beedka dul saareysaa kadibna la wada rogaa.
Kadib waxad ku buuxin kartaa
Rolexta yaanyo iyo kaabash.
Waa diyaar Rolex
Bismilaah!



8 / Firdes Gemüselasagne Lazanyo khudradeed

لازانيا الخضار



DE Baulasagne – das passt doch zu Nudelplattenschichten, wa?

In meiner Rolle als Lehrkraft im Fachbereich Architektur hinterfrage ich während jedes Prozesses immer wieder dieselben Zusammenhänge. Natürlich mit besonderem Blick auf unsere gebaute Welt von morgen.

Den Studierenden stellen wir Projektaufgaben mit dem immerwährenden Fokus auf funktionalen, konzeptuell innovativen und ästhetisch ansprechenden Entwurfsergebnissen. Es wird

natürlich von „Nachhaltigkeit“ und dem „Bauen für den Menschen“ gesprochen, und das nicht erst seitdem die Klimakrise oder die Wohnungsfrage für die meisten ein Begriff geworden ist. Doch wie steht es um das Bewusstsein hierfür und welchen Beitrag kann die Lehre für ein erweitertes solches beitragen? Sowohl für die Studierenden als auch das gesamte universitäre Umfeld selbst.

Der Bausektor stellt einen der bedrohlichsten Akteure für unsere Umwelt dar. Planer*innen, Lehrende und weitere Akteur*innen dieses Bereichs müssen jetzt Verantwortung übernehmen und in Aktion treten, um diesen Missstand zu beheben. Studierenden muss kritisches Denken beigebracht werden, um sich von alten unbewehrten Konventionen freisagen zu können. Diese neue Freiheit erlaubt ihnen das Bauen in Zukunft neu und zeitgemäß zu denken. Wir sehen uns immer wieder mit unvorhersehbaren Umwelteinflüssen oder gesellschaftlichen Veränderungen konfrontiert, welche auch unsere gebaute Umwelt beeinflussen. Hierauf gilt es schnell und angemessen reagieren zu können. Wie soll eine solche Resilienz erlangt werden, wenn wir weiter in alten Denk- und Schaffensmustern verweilen, die sich als unzureichend erwiesen haben? Wir müssen uns eingestehen, dass wir ganz am Anfang dessen sind eine Lösung zu finden, damit der Bausektor noch als solcher seine Daseinsberechtigung hat und dies auch selbstverständlich nach außen hin kommunizieren.

Doch nicht nur wie wir bauen, muss umgedacht und kritisch hinterfragt werden. Wie müssen Planungsprozesse ablaufen, damit sichergestellt wird, dass wir für die Allgemeinheit und nicht für individuelle Profite bauen? Nachhaltiges Planen bedeutet Lebensgrundlagen wie Wohnraum langfristig zu sichern, durch Festsetzungen und Abkommen welche von jetzt an herausgelöst aus den heutigen Marktlogiken entstehen müssen. Wo liegen hier die gesellschaftlichen Verantwortungen der Planer*innen? Wir können mehr, als nur ökologische Materialien zum Einsatz bringen und klimaangepasste Technologien entwickeln. Lasst uns anfangen die richtigen Positionen zu beziehen, Aufträge die dem Grundverständnis von ökologischer, ökonomischer und sozialer Nachhaltigkeit nicht entsprechen kollektiv ablehnen, die Nutzer*innengruppen für die wir Planen und Bauen noch mehr in unsere Prozesse miteinbeziehen. Lasst uns den Studierenden den Mut verschaffen sich in Zukunft aktiv und unermüdlich für ein nachhaltiges Bauen und Planen von Morgen einzusetzen.

Und das alles am besten ab jetzt und nicht erst ab morgen!

Gemüselasagne

| | |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DE | Für die Tomatensoße: Tomaten klein stückeln und in einen Topf geben. 5 El Olivenöl und eine kleine Tasse Wasser drüber geben. Nun auf oberster Hitze kurz aufkochen lassen und dabei umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. |
| 8 Frische Tomaten | Für die Spinatfüllung: Spinat in einer Pfanne einfallen lassen und vom Herd nehmen. |
| 600 g frischer Blattspinat | Zwiebeln, Knoblauch und Pinien oder Sonnenblumenkerne mit etwas Öl anbraten und dazugeben. |
| 12 Lasagne Platten | Schafskäse und Paprika kleine gehackt untermengen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. |
| 1 Zwiebel | Nun die Lasagne beliebig oft Schichten. |
| 3 Knoblauchzehen | Die erste und oberste Schicht bildet hierbei die Soße und die Spinat-Füllung. |
| ½ Paprikaschote | Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 30 Min. im Ofen lassen. Dann mit dem restlichen Schafskäse bestreuen und weitere 10 Min. überbacken. |
| 200 g Schafskäse | |
| 1 Esslöffel Pinien oder Sonnenblumenkerne | |
| Olivenöl | |
| Salz und Pfeffer | |
| Muskat | |

som Dhismaha lasagne – taasi waxay ku habboon tahay lakabyada dul saaran baastada, miyaanay ahayn?

Doorkeyga macallinimo ee waaxda naqshadaha, waxaan si isdaba joog ah su'aal uga qabaa isla xiriirradi inta lagu gudajiray geeddi-socod kasta. Iyada oo diiradda la saarayo adduunkeenna dhisan ee berrito.

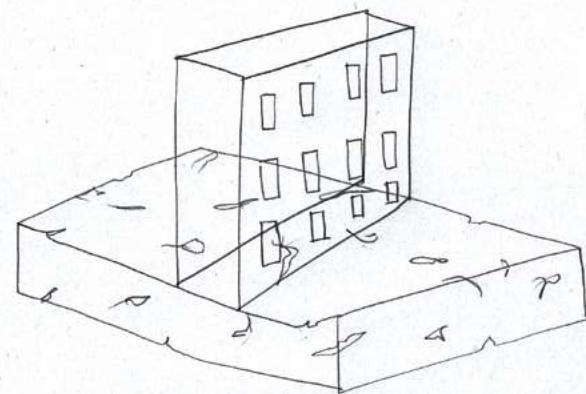
Waxaan ardayda siineynaa howlaha mashruuca iyadoo si joogta ah diiradda loo saarayo waxqabadka, fikradaha hal abuurnimada iyo bilicsanaanta leh ee naqshada. Dadku waxay ka hadlaan waaritaan iyo wax u dhisid dad, mana aha oo kaliya tan iyo markii xiisadda cimilada ee uu bani'aadamku abuuray ama arrinta guriyeynta ay noqotay mid inta badan la ogyahay. Laakiin ka warran wacyigelinta tan iyo maxay gacan ka geysaneysaa waxbaristu inay gacan ka geysato kordhinta noocaas ah?

Labadaba ardayda iyo dhammaan jawiga jaamacadda lafteeda.

Qaybaha dhismaha ayaa ah kuwa ugu halista badan deegaankayaga. Qorsheeyayaasha, macalimiinta iyo jilayaasha kale ee aaggan waa inay hada qaadaan masuuliyada oo ay qaadaan talaabo ay ku xallinayaan cabashadan. Ardayda waa in la baraa fikirka halista ah si ay uga xoroobaan heshiisyadii hore

ee aan la xoojin. Xorriyaddan cusubi waxay u oggolaaneysaa iyaga inay ka fekeraan inay u dhisaan qaab cusub oo casriga ah mustaqbalqa. Wuxaan si isdaba joog ah ula kulannaa saameyn deegaan ama isbedel bulsheed oo aan la saadaalin karin, oo sidoo kale saameyn ku leh deegaankeena dhisan. Waa muhiim inaad awood u yeelatid inaad si dhaqso leh oo habboon u falcelisid.

Sidee lagu gaari karaa adkaysiga noocan oo kale ah haddii aan sii wadno inaan ku sii jirno qaababkii hore ee fikirka iyo abuurista ee la caddeeyey inayna ku filnayn? Waa inaan qirno inaan ku jirno bilowgii ugu horeyn ee xalka si qaybta dhismaha sidaan oo kale ay wali sharci u heysatid oo dabcan tan loogula socodsiiyo adduunkadibadiisa. Laakiin maahan oo kaliya sida aan wax u dhiseyno waa in dib loogu noqdaa oo si adag loo weydiyaa. Sidee ayay tahay in howlaha qorshayntu u shaqeeyaan si loo hubiyo inaan wax u dhisno dadweynaha guud oo aan loogu dhisin macaashka shaqsiyed? Qorshaha waara waxaa loola jeedaa sugida habnololeedka sida meel lagu noolaado mustaqbalka fog, iyadoo loo marayo shuruudo iyo heshiisyoo wixii hada ka dambeeyaa ay tahay inay ka soo baxaan caqliga suuqa maanta. Maxay yihiin waajibaadka bulshadeed ee qorsheeyayaasha halkan yaala? Wuxaan sameyn karnaa wax ka badan kaliya isticmaalka qalabka deegaanka iyo horumarinta



tikniyoolajiyadda ku habboon cimilada. Aynu bilowno inaan qaadanno mowqifyada saxda ah, si wada jir ah u diidno amarrada aan u dhigmin fahamka aasaasiga ah ee jiritaanka deegaanka, dhaqaalaha iyo bulshada, kooxaha adeegsadayaasha ah ee aan qorsheyneyno oo aan xitaa u sii dhiseyno geeddisocodkeena. Aynu ardaydeena siino geesinimo inay si firfircoon oo hagar la'aan ah ugu shaqeeyaan dhismaha waara iyo qorshaynta berri.

Intaaso oo dhan waxay kufiican yihiin in hadda la bilaabo oo aanay beri noqon

Lazanyo khudradeed

SOM

8 xabbo oo Yaanyo

Fireesh ah

600 garaam oo caleenta
Spinatka ah

12 qasac oo Lasanya ah
Hal xabbo oo basal ah

3 xabbo oo toon ah

Nus ama bar basbaaska
barbarooniga qasaaca

200 garaam oo

Farmaajo ah

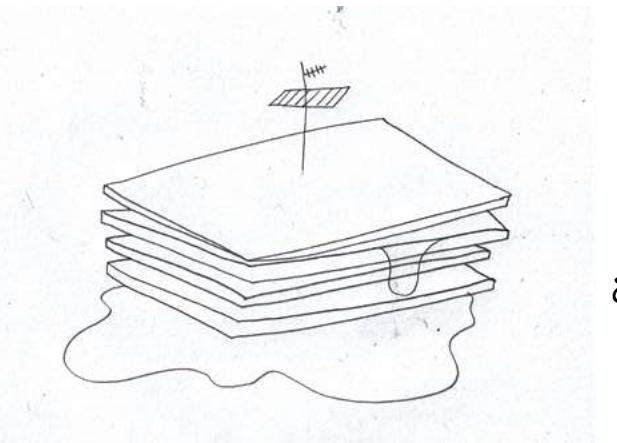
Hal qaado oo Miraha
gabaldayaah ah

Saliid seytuun

Milix ama cusbo iyo
basbaas

Lowska

Maraqa yaanyada: yaanyada u jarjar qaybo yaryar oo ku rid digsi. 5 xabbo oo Ukun/beed ah inyar saliid saytuun ah iyo koob yar oo biyo ah. Kadibna dabka u yaree iskuna walaaq adigoo milx iyo basbaas yar ku darayo. Kadibna Spinatka ama geed cagaarka biyo ku yara kari. Kadibna Spinatka ama geed cagaarka biyo ku yara kari. Kadibna basasha toonta iyo Lowska saliid ku yara dub kadibna kor ugu dar. Kadibna isku qas farmaajada barbarooniga oo ku dar bahalka lowska u eg cusbo/milix iyo basbaas yarna ku dar kadibna isku walaaq. Hada marka dul saar lasagnada sidaad jeceshahay. Qeybta kore iyo kan labaad waa maraqa ama sooska iyo lasanyada. Kadibna qeybta dabka oo hoose oo aad sii kululeysatay 180 degree sii geysatay geli ilaa 30 daqiiqo ku xiro saacada Kadibna Farmaajada inta kuu hartay ku dul daadi oo sii dub 10 daqiiqo kale ama ku daa halkey ku jirtay 10 daqiiqo kale



عملی کمدرسہ فی قسم الہندسہ المعماریہ و خلال کل مہمہ تیر اهتمامی و تدفعنی للتفکیر فی العدید الأمور خصوصاً تلك المتعلقة ببیئة البناء فی المستقبل

نطلب من طالبنا بشکل دائم مشاريع بناء، بحيث يكون التركيز فيها على تصاميم عملية ابداعية و بنفس الوقت جذابة من الناحية الجمالية. يتم الحديث عن المستدامة و البناء لانسان، وذلك ليس فقط منذ بدء مشكلة التغير المناخي الذي هو من انتاج الانسان نفسه او منذ ان أصبح البحث عن مسكن مصطلح منتشر بيننا اليوم. ولكن ماذا عن الوعي و ما هو الدور أو المساهمة التي يمكن للتدريس القيام بها، سواء للطالب أو بالنسبة لبیئة الجامعة بأكملها. يعتبر قطاع البناء احد العوامل المهددة للبيئة، لذلك يجب عمل المخططيین و المدرسيں والجهات الفاعلة الأخرى تحمل المسؤولية واتخاذ إجراءات الازمة والضرورية لمعالجة هذا التهدید.

يجب تزويد الطلاب بأدوات التفكير النقدي حتى يتمكنوا من التحرر من طرق التفكير القديمة والتقلدية، وليصبحوا قادرين على التفكير بطرق جديدة و معاصرة لمستقبل أفضل. تواجهنا بشكل مستمر تغيرات بيئية واجتماعية لا يمكننا التنبؤ بها والتي بدورها تؤثر على بیئة البناء. هنا يجب الاستجابة بالشكل والسرعة المناسبة، ولكن كيف يمكن تحقيق هذه المرونة إذا واصلنا التفكير بالطرق القديمة والتقلدية التي أثبتت أنها غير كافية. اولا يجب الاعتراف بأننا ما زلنا في بداية الطريق نحو إيجاد حل، حتى يبقى قطاع البناء ممتعا بشرعية البقاء على هذا النحو، مع ضرورة إيصال هذا الوعي للعالم الخارجي

يجب تزويد الطلاب بأدوات التفكير النقدي حتى يتمكنوا من التحرر من طرق التفكير القديمة والتقلدية، وليصبحوا قادرين على التفكير بطرق جديدة و معاصرة لمستقبل أفضل. تواجهنا بشكل مستمر تغيرات بيئية واجتماعية لا يمكننا التنبؤ بها والتي بدورها تؤثر على بیئة البناء. هنا يجب الاستجابة بالشكل والسرعة المناسبة، ولكن كيف يمكن تحقيق هذه المرونة إذا واصلنا التفكير بالطرق القديمة والتقلدية التي أثبتت أنها غير كافية. اولا يجب الاعتراف بأننا ما زلنا في بداية الطريق نحو إيجاد حل، حتى يبقى قطاع البناء ممتعا بشرعية البقاء على هذا النحو، مع ضرورة إيصال هذا الوعي للعالم الخارجي

ليس فقط طريقة البناء التي يجب إعادة التفكير بها بشکل نکدی، ولكن أيضا عمليات التخطيط، لضمان أننا نبني لعامة الناس وليس لتحقيق أرباح فردیة فقط. التخطيط المستدام يعني تأمين أساسيات الحياة، من حيث تأمين مساحات سکنية على المدى الطويل

لتحقيق ذلك يجب البدء بتوقيع الاتفاقيات وضع الشروط التي يحددها منطق الواقع وتحديد المسؤوليات الاجتماعية للمخططيین

يمكننا أن نقوم بأكثر من استخدام مواد بناء عضوية وتطوير تقنيات صدیقة للبیئة.

دعونا نتخد موافق صحیحة و نرفض بشکل جماعی الممارسات التي لا تتوافق

مع المبادئ الأساسية للإستدامة البيئية والإقتصادية والإجتماعية. دعونا أيضاً إشراك عامة الناس التي من أجلها نبني في عملياتنا. دعونا نزرع في طلابنا الشجاعة والرغبة للعمل على منهجية بناء و تخطيط مستداماتان لتحقيق مستقبل افضل

دعونا نبدأاليوم وليس غداً لتحقيق الأفضل

لصلصة الطماطم: نقطع الطماطم إلى قطع صغيرة ونضعها في قدر. يضاف أيضاً 5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون وكوب صغير من الماء

نضع المزيج على نار عالية حتى الغليان و من ثم نخف النار لدرجة أقل من النصف و نبدأ بالتحريك و نضيف الملح والفلفل حشوة السبانخ: نطهو السبانخ حتى ذبلانها و من ثم نضعها جانباً نقلی البصل، الثوم و الصنوبر أو لب البذر الشمسي و نضعهم فوق الحشوة

نفرم الفليفلة الخضراء مع جبن الغنم الى قطع صغيرة و نتبالمهم بجوز الطيب و الملح و الفلفل الأن نضع طبقات اللازانيا في صينية و نرتديهم بالطريقة المحببة نضع حشوة السبانخ و الصلصة فوق الطبقة الأولى و الأخيرة نضع الصينية في الفرن على درجة 180

تقريباً 30 دقيقة و أخيراً ننشر الجبن و البابريكا على الطبقة الأخيرة و نعيدها الى الفرن مدة 10 دقائق

لازانيا الخضار

بندورة طازجة عدد 8

سبانخ طازج 600

قطع اللازانيا عدد 12

بصلة

فص ثوم عدد 3

بابريكا نصف قطعة

جبنة غنم 200

ملعقة صنوبر أو لب بذر

الشمس

زيت زيتون

ملح و بهار

جوز الطيب

9 / Mohammed

Suuryaan Hescheh

المجدرة السورية

Syrische Hescheh

Syrian Hescheh

EN Yes, omlettes fly. Omlettes fly on dining tables around the world, but they are prepared in different ways. In Syria alone, there are more than ten preparation philosophies. The methods of preparation are very different and varied, but the love is one.

ARAB نعم العجة تطير. تطير العجة على طاولات الطعام في أنحاء العالم ولكن تصنع بطرق متنوعة وعديدة، داخل سوريا فقط يوجد لها أكثر من عشرة طرق للتحضير. طرق التحضير مختلفة وعديدة ولكن الحب واحد

SOM Haa, omelettes ayaa duulaya. Omelettes waxay ku duulaan miisaska cuntada adduunka oo dhan, laakiin waxaa loo diyaariyaa siyaabo kala duwan: Siiriya oo keliya, waxaa ka jira in ka badan toban falsafadood oo diyaarinta ah. Hababka diyaarinta ayaa aad u kala duwan oo kala duwan, laakiin jacaylku waa isku mid.

DE Ja, Omelette fliegen. Omelette fliegen auf den Esstischen der ganzen Welt, aber sie werden auf unterschiedliche Art und Weise vorbereitet: Allein in Syrien gibt es mehr als zehn Zubereitungsphilosophien. Die Zubereitungsmethoden sind sehr unterschiedlich und vielfältig, aber die Liebe ist eine.





يُخفق البيض جيداً و يضاف اليه البصل المفروم ثم نضع الطحين بالتدريج حتى نحصل على مزيج لين و خالي من التكتلات كل أربعة بيضات ملعقة طحين. نضيف البهارات و البقدونس المفروم نسخن زيت الزيتون على حرارة عالية ثم نخفف درجة الحرارة الى النصف، نسكب المزيج فوق زيت الزيتون و ننتظر حتى يحمر الجزء السفلي ثم نقلبها على الوجه الآخر و نتأكد أنها نضخت يسخن أن نقلب العجة على ورق ناشف لكي نتخلص من الزيت الفائض نضع العجة بطبق التقديم وألف صحة

العجة السورية

| | |
|-----------|---------------|
| بيض | طحين |
| بقدونس | زيت زيتون |
| بصل | بهار الزنجبيل |
| فلفل اسود | كمون |
| ملح | |

Syrische Hescheh DE

Eier
Mehl
Petersilie
Olivenöl
Zwiebeln
Ingwergewürz
Schwarzer Pfeffer
Kreuzkümmel
Salz

Die Eier gut schlagen, dann die gehackten Zwiebeln hinzufügen und dann das Mehl nach und nach hinzufügen, bis ein weicher Teig entsteht (pro vier Eier je ein Löffel Mehl). Geben Sie die Gewürze und die gehackte Petersilie dazu. Das Olivenöl auf hoher Hitze erhitzen, dann die Hitze reduzieren, den Teig in die Pfanne gießen und eine Minute warten, bis der untere Teil gebräunt ist. Dann auf die andere Seite drehen und ebenfalls eine Minute warten und sicherstellen, dass es fertig ist. Wir empfehlen, das Hescheh auf einem Geschirrtuch zu drehen, um das überschüssige Öl zu entfernen. Nach einer Minute legen wir es auf einen Servierteller. Guten Appetit!

Suuryaan Hescheh SOM

Ukun/Beed
Bur
Kabsar caleen
Saliid saytuun
Basal
Sanjabiil
Baskaaska madow
Xawaaji bariis
Cusbo/Milix

Ukunta/Beedka si fiican u garaac, kadibna ku dar basasha la jarjaray kadibna si tartiib tartiib ah ugu dar burka ilaa uu jilcaado said (Hal qaaddo oo Bur/daqiq ah Afartii Ukun/beedba. Ku dar xawaajiga iyo kabsar caleenta. Saliid saytuunka kululee kadibna ku dar subag yar kadibna yaree kuleylka yara sug intuu ka yara guduudanayo/casaanayo. Kadib u leexo dhanka kale iska hubi in wax walbo aay caadi kuu yihii ama kuu diyaarsan yihii. Wuxaan kugula talineyna inaad Hescheh cuntada aad sameysay saliid badan hadaay leedahay inaad iska miirto. Daqiqad ka dib saxan ku rido kadibna cunitaan bay diyaar u tahay. Bismilaah!

Syrian Hescheh EN

Eggs
Flour
Parsley
Olive oil
Onions
Ginger spice
Black pepper
Cumin
Salt

Beat and froth the eggs well, then add the chopped onions, then add the flour gradually until you have a soft dough (one spoonful of flour for every four eggs). Add the spices and the chopped parsley. Heat the olive oil to a high heat, then reduce the heat, pour the batter into the pan and wait a minute until the bottom part is browned. Then turn to the other side and wait a minute as well, making sure it is done. We recommend turning the hesheh on a tea towel to remove the surplus oil. After one minute, we place it on a serving plate. Enjoy your meal!

Glokales Kochbuch +toolbox

Published by / Herausgegeben von
Campus Cosmopolis e.V.

Neuer Friedhof St. Jacobi (Kiezkapelle)
Hermannstraße 99–102
12051 Berlin

Contact / Kontakt:
Angela Asomah, Caroline Strotmann, Mohammed Nourallah
info@cc-glokal.de

Translation / Übersetzung:
Angela Asomah, Caroline Strotmann, Mohammed Nourallah

Concept & Design / Konzept & Gestaltung: Katharina Reinsbach
Illustration: Katharina Reinsbach

Typefaces / Schriften: Apfel Grotezk (Coletttivo), Noto Sans Arabic
Print run / Auflage: 100

Das Campus Climate Café
ist ein Projekt von Campus Cosmopolis e.V.
www.cc-glokal.de
www.campuscosmopolis.de

© Die Urheberrechte liegen bei den Autor*innen /
Campus Cosmopolis e. V., 2021

supported by / gefördert durch:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Behind the scenes

– Was passierte mit dem Format während der Corona Maßnahmen

DE Wir wollen euch mit "Behind the Scenes" einen Einblick hinter die Kulissen vom "Glokalen Kochsalon" geben. Nicht nur die Rezepte haben alle etwas gemeinsam, sondern auch wenn ihr euch die Bilder anschaut. Ist es euch aufgefallen, dass auf vielen Bildern Menschen Maske und Handschuhe tragen? Warum ist das so? Ja genau, die Corona Pandemie. Die Maßnahmen gegen die Eindämmung der Pandemie haben auch bei uns große Veränderungen in unserer anfänglichen Planung verursacht. Von heute auf morgen mussten wir von Präsenz auf Digital umstellen. Und gerade unser Format "Glokalen Kochsalon" sollte ein Raum sein, in dem Menschen ihre vegetarischen Lieblingsgerichte vorstellen und diese in einer Runde von Menschen, unter Anleitung des_der Gastbeber_In, gemeinsam gekocht werden. Die Idee vom Glokalen Kochsalon konnten wir in genau einer Veranstaltung umsetzen: Unter Nasiibs Anleitung haben wir "Sanbuse, Gemüsesuppe und Canjeero", gekocht. Ihr könnt auf den Bildern erahnen wie schön die Atmosphäre war und wie wir das Kochen und Essen zusammen zelebriert haben.

Wie ging es dann weiter mit dem Format? Wir wollten trotz der Corona Pandemie, den Glokalen Kochsalon nicht aufgeben. Deshalb haben wir nach einigen Monaten gemeinsam entschieden unter den jeweiligen Corona Maßnahmen (ihr wisst bestimmt noch, wie schnell oder auch nicht diese verändert wurden) mit einem kleinen Team den Glokalen Kochsalons umzusetzen und zwar mit dem Fokus Videoformate zu produzieren. Deshalb seht ihr auf den Bildern "Behind the scenes" meistens nur Köch_innen, Kameramenschen und das Kernteam vom Campus Climate Café, Masken, Köch_Innen mit Handschuhen oder dass draußen gekocht wurde.

Doch trotz allen Umständen hatten wir große Freude die Videos gemeinsam in dem Style "Private Kochshow wie im Fernsehen" zu produzieren.



Muqaalka gadaashiisa

– Maxaa ku dhacay qaabka inta lagu gudajiray cabbirada Corona



som iyada oo leh „Muqaalka Gadaashiisa“ waxaan rabnaa inaan ku siino aragti gadaashiisa muuqaalka „Glokaler Kochsalon“. Ma aha oo kaliya in cuntooyinka oo dhan ay leeyihiin wax ay wadaagaan, laakiin sidoo kale markaad eegto sawirada. Miyaad dareentay in sawirro badan oo dadka ka mid ah ay xidhan yihiin maaskaro iyo galoofyada? Waa maxay sababtu? Taasi waa sax, Faafida Corona. Tallaabooyinka ka dhanka ah xakamaynta masiibada ayaa sidoo kale sababay isbeddel weyn oo ku yimid qorshaheennii hore. Laga bilaabo hal maalin ilaa maalinta xigta, waxay ahayd inaan ka beddelno joogitaanka una beddelno dhijitaal. Gaar ahaan qaabkayaga „Glokaler Kochsalon“ waxay ahayd inay noqoto meel ay dadku ku soo bandhigaan suxuunta khudradda ee ay jecel yihiin oo ay ku kariyaan wareeg dad ah, iyada oo la raacayo hagida martida loo yahay. Waxaan awodnay inaan ku dhaqanno fikradda “Glokaler Kochsalo”n hal dhacdo oo sax ah: Nidaamkii Nasiiib waxaan karinay „Sanbuse, maraq khudradeed iyo canjeero“. Sawirada waxaad ka qiyaasi kartaa sida jawigu u wanagsan yahay iyo sida aan u dabbaaldegnay cunto karinta iyo wax wada cunista.

Sidee buu qaabku ku sii socday? Inkastoo Faafida Corona, ma aanan dooneynin inaan ka tanaasulno Glokaler Kochsalon. Sidaa darteed, dhowr bilood ka dib, waxaan go'aansanay inaan hirgelinno Glokaler Kochsalon koox yar oo hoos timaada tillaabooyinka Corona (waxaa laga yaabaa inaad xasuusato sida ugu dhaqsaha badan ama aan loo beddelin) annagoo diiradda saareyna soo saarista qaabab muuqal ah. Taasi waa sababta aad ka arki karto sawirada „Gadaashiisa“ inta badan cunto karinta, kamaradaha dadka iyo kooxda xudunta u ah Campus Climate Café, waji-xidho, galoofyada ama karinta ayaa lagu sameeyay dibadda.

Laakiin inkastoo dhammaan duruufaha, waxaan ku faraxsanahay inaan si wadajir ah u soo saarno fiidiowyada qaabka „muujinta cunto karinta gaarka ah sida TV-ga“.

خلف الكواليس

ماذا حصل بصالون الطبخ
خلال الاجراءات والقوانين المتعلقة بفيروس كورونا (Kochsalon)

ARAB

نودّ مشاركة نبذة عّمّا حدث خلف كواليس صالون الطبخ العالمي-الأمور المشتركة موجودة في وصفات (Glokaler Kochsalon) المحليّ الطعام، ولكنّها موجودة أيضاً في هذه الصورة. هل تلاحظون أنّ الناس يرتدون الكمّامات والقفّازات؟ ما السبب وراء ذلك؟
بالضبط، إنّها جائحة كورونا! إجراءات الحد من انتشار الفيروس تركت أثراًها في تغيير تحطيطاتنا ومشاريعنا بشكل جذري. بين ليلة وضحاها توجّب علينا إقامة كل الفعاليّات واللقاءات بشكل رقميّ. أردنا من خلال «صالون الطبخ» أن يكون مكاناً تقدّمون به وصفاتكم (Glokaler Kochsalon) العالميّ المحليّ بن النباتيّة المفضّلة وتطبخونها معاً بإرشادات من قبل المضيف /ة تمكّنا من تحقيق فكرة هذا المطبخ العالمي-المحلّى في لقاء قدّمت فيه نصيّب الإرشادات (Glokaler Kochsalon) والتعليمات وطبخنا سمبوسنة وشورية خضار و كانجيرو. الصّور المرفقة تحدّ لكم /ن عن جمال اللقاء وفيرحتنا بالطبخ والطعام كيف استمرّ صالون الطبخ العالمي-المحلّى؟ لم نرد التخلّي عن صالون على الرّغم من جائحة (Glokaler Kochsalon) الطبخ العالمي-المحلّى كورونا. لهذا السبب قرّرنا بعد بضعة أشهر اعداد فيديوهات مع فريق صغير بما يوافق (Glokaler Kochsalon) من صالون الطبخ العالمي-المحلّى القوانين والإجراءات المتغيّرة بشكل سريع كلنا نعرفه. لهذا ترون في صور «خلف الكواليس» فقط الطباخين /ات وفريق الكاميرا وفريق كامبوس كلاميت كافيه والكمّامات بالإضافة إلى القفارات والطبخ في الخارج على الرّغم من كل الصعوبات والظروف استمتعنا بإعداد الفيديوهات «سوية وكأننا نحضر» برنامج خاص للطبخ في التلفزيون



Behind the scenes

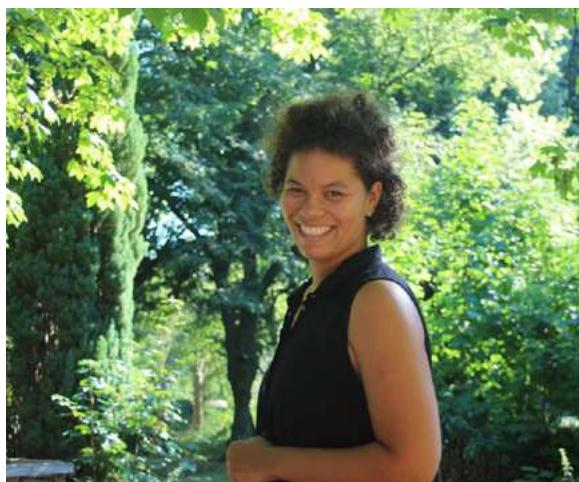
- What happened to the format during the Corona measures



EN With „Behind the Scenes“ we want to give you an insight behind the scenes of the „Glokaler Kochsalon“. Not only do the recipes all have something in common, but also when you look at the pictures. Have you noticed that in many of the pictures people are wearing masks and gloves? Why is that? That's right, the Corona Pandemic. The measures against the containment of the pandemic caused big changes in our initial planning as well. From one day to the next, we had to switch from presence to digital. And especially our format „Glokaler Kochsalon“ was supposed to be a space where people present their favorite vegetarian dishes and cook them together in a round of people, under the guidance of the host. We were able to practice the idea of the “Glokaler Kochsalon” in exactly one event: Under Nasiib’s guidance we cooked „Sanbuse, vegetable soup and canjeero“. You can guess from the pictures how nice the atmosphere was and how we celebrated cooking and eating together.

How did the format continue? Despite the Corona pandemic, we didn't want to give up the Glokaler Kochsalon. Therefore, after a few months, we decided to implement the Glokaler Kochsalon with a small team under the respective Corona measures (you probably remember how quickly or not these were changed) with the focus on producing video formats. That's why you can see in the pictures „Behind the scenes“ mostly only cooks, camera people and the core team of Campus Climate Café, masks, gloves or that cooking was done outside.

But despite all the circumstances we had great pleasure to produce the videos together in the style „private cooking show like on TV“.



Der Kochsalon

DE In unserem Globalem Kochsalon sind wir auf eine wunderschöne Geschmacksreise gegangen und konnten vielfältige Gerichte probieren, die an verschiedenen Orten auf der Welt gekocht werden. Dafür mussten wir keine weiten Strecken zurücklegen, denn die Köch_innen verzauberten uns mit leckeren Gerichten. Fatoosch, Rolex, Soor, Spinatlasagne, Almojadara und vieles mehr durften wir kosten. Auch ihr habt die Möglichkeit durch dieses Kochbuch Teil der Reise zu werden. Blättert durch das Buch und kommt mit! Übrigens: Alle Gerichte haben eine Sache gemeinsam. Ist es euch aufgefallen? Im Globalem Kochsalon kochen wir vegetarisch und manchmal vegan. Warum? Weil die "moderne" Fleischproduktion viele negative Einflüsse auf unsere Umwelt und die Menschen hat. Sie ist mit einem hohen Verbrauch von Land, Wasser und Energie und mit der Freisetzung großer Mengen Treibhausgase verbunden. Dies trifft auf die Haltung von Wiederkäuern, wie zum Beispiel Rindern, in besonderem Maße zu. Der hohe Bedarf an Futtermitteln, insbesondere von Soja, Mais und Getreide führt außerdem zur Vernichtung von Urwäldern, die zu den artenreichsten Lebensräumen der Erde gehören. Doch nicht nur Wälder müssen weichen, um den Fleischhunger zu befriedigen. Damit große Agrarkonzerne weitere Flächen für die Fleischproduktion "erschließen" können, werden auch Menschen von ihrem Land vertrieben (Landraub). Außerdem zerstören Monokulturen, Pestizide und künstliche Düngemittel die Ökosysteme. Kleinbauer_innen, die oftmals nachhaltiger wirtschaften, können mit den Preisen multinationaler Agrarkonzerne meist nicht konkurrieren und müssen ihre Existenzgrundlage daher aufgeben. Infolgedessen arbeiten sie oftmals schlecht bezahlt auf den Mega-Plantagen der Agrarriesen und erkranken aufgrund der dort eingesetzten Pestizide. Der Gewinn aus dem Futtermittelexport ist demnach kein wirtschaftlicher Segen für die Exportländer, sondern wandert in die Taschen weniger großer Unternehmen, während ein Großteil der Bevölkerung sogar ärmer wird. Die Rodungen und die Zerstörung von Ökosystemen zugunsten des Anbaus von Futtermitteln spielen sich oft im Globalen Süden ab. Das Futtermittel wird zu einem Großteil in den Globalen Norden exportiert, wo viel mehr Fleisch konsumiert wird. Diese Länder zahlen in Relation zu ihrem Wohlstand verhältnismäßig wenig für die Futtermittel. Während der Fleischkonsum in Deutschland im Durchschnitt bei 87,9 Kilogramm pro Jahr/pro Person liegt, sind

es in Mosambik nur 8,4 Kilogramm und in Indien nur 3,3 Kilogramm. Die Konsument_innen der ressourcenintensiven Fleischproduktion leben also vor allem in den Industrienationen, während die weniger industrialisierten Länder einen Großteil der Produktionskosten tragen. Die großen Mengen billigen Fleisches, die im Globalen Norden konsumiert werden, sind also durch Ausbeutung und ökologische Zerstörung im Globalen Süden erkauft. Ein anderer Grund, wieso wir uns im Globalem Kochsalon für vegetarische Gerichte entschieden haben, ist, dass bei einem vegetarischen Essen niemand aufgrund ihrer_seiner Religion ausgeschlossen wird, weil zum Beispiel Schwein oder Rind im Essen enthalten ist. Wir haben auf unserer kulinarischen Reise aber auch darüber gesprochen, dass Essensgewohnheiten eng mit Lebensgeschichten, schönen Erinnerungen, einem Zu-Hause-Gefühl, aber auch und auch mit Machtstrukturen verknüpft sind. In unserem Globalem Kochsalon gibt es viele Gerichte, die traditionell mit Fleisch gekocht werden. Welche Veränderung durchläuft zum Beispiel ein somalisches Gericht mit Fleisch, wenn es ins Vegetarische übersetzt wird? Verliert es ein Stück seiner Geschichte? Bedeutet das dann auch eine Anpassung an europäische Geschmacksstandards? Auch eine Betrachtung aus dieser Perspektive ist wichtig.

Da ist noch ein Thema, das in Klima- und Umweltbewegungen eine Rolle spielt: Klasse

Wir sind nicht alle gleich verantwortlich für den Klimawandel. Denn wenn wir über Einkommen, und damit auch über Klasse sprechen, ist es wichtig zu verstehen, dass gerade Menschen mit hohen Einkommen im Durchschnitt mehr konsumieren und somit auch einen intensiveren CO₂ Ausstoß haben als Menschen mit niedrigem oder gar keinem Einkommen. Auch beim Einkauf von Nahrungsmitteln spielen unterschiedliche Einkommens-Realitäten eine wichtige Rolle. Manche Menschen können sich Fleisch nicht leisten und leben auch insgesamt ein Leben, in dem ein CO₂-intensiver Lebensstil gar nicht möglich ist. Auch in Deutschland gibt es Armut und die Schere zwischen arm und reich wird größer. Wer ein geringes Einkommen hat, muss sich gut überlegen, ob das Bio-Fleisch vom kleinen Hof in der Region in den Geldbeutel passt. Wer hingegen viel Geld zur Verfügung hat, kann leicht entscheiden, mal mehr Geld auszugeben. Eine kleine Einordnung: aktuell arbeiten ca. 20 Prozent der Vollzeitbeschäftigten in Deutschland im Niedriglohnsektor und ca. 5 % der Bevölkerung sind Arbeitslos.

Was noch? Essen, Erinnerungen & Soul Food!

Essen tut der Seele gut! Manchmal wird auch von Soul Food gesprochen, denn Essen kann sich nicht nur körperlich, sondern auch psychisch positiv auswirken. Beim Essen geht es nicht nur um den Akt der Nahrungsaufnahme, sondern auch um die Art und Weise, wie Menschen gewohnt sind, das

Essen zuzubereiten und zu verzehren. Zum Beispiel gemeinsam in einer großen Runde mit der Familie und Freund_innen. Geräusche, die beim Essen gemacht werden und zeigen ob es Personen schmeckt oder nicht können auch Merkmale bestimmter Esskulturen sein. Werden viele kleine Gerichte serviert oder gibt es ein "Hauptgericht"? Wird der Akt des Essens mit einem bestimmten Getränk oder mit Musik beendet? Essen und kochen ist mit der eigenen Geschichte eng verbunden. Vor allem für Menschen, die ihre Heimat verlassen mussten, kann ein bestimmtes Nahrungsmittel oder Gericht ein Stück zu Hause bedeuten. In diesem Zusammenhang ist es auch interessant über Kochen als Widerstand und seine Bedeutung von Zugehörigkeiten nachzudenken. Zu diesem Thema empfehlen wir euch folgenden Podcast mit Emine Demir und Fallon Tiffany Cabral:

<https://reboot.fm/2018/11/03/talking-feminisms-25-food-belonging/>

Im Diskurs über Nachhaltigkeit werden diese wichtigen Bedeutungen in Bezug zum Essen oft nicht mitgedacht. Alles dreht sich um nachhaltigen Konsum, der uns in verschiedenen Werbeformen verkauft wird: kauft Bio und nur regional, verzichtet auf Fleisch, kauft Tofu und Seitan, trinkt Hafer- statt Kuhmilch. Ja, auch individueller Lebensmittel-Konsum kann im Kampf gegen den Klimawandel hilfreich sein. Aber wenn der Fokus auf dem individuellen Konsum liegt, geraten die strukturellen Probleme nur allzu leicht in den Hintergrund: unser kapitalistisches Wirtschaftssystem, das darauf ausgelegt ist, immer weiter zu wachsen und in dem riesige finanzielle private Gewinne angehäuft werden – und all dies auf Kosten von Mensch und Natur. Systemfragen werden auf individuelle Einzelpersonen gelenkt und Konsument_innen in die Verantwortung gezogen. Das ist nicht die Lösung des Problems und lenkt von den Ursachen ab. Deshalb setzen sich Kollektive und Einzelpersonen aus verschiedenen Bewegungen für eine gerechtere Zukunft ein und betreiben Aktivismus in unterschiedlichen Formen. Zum Beispiel: Besetzungen von Häusern und industriellen Abbaustätten, Performances, Ausstellungen, Demonstrationen, Bäume pflanzen, Filme oder Informationsvideos drehen, Alltagsgespräche führen und vieles mehr. Jede Person drückt ihren Aktivismus auf eine andere Art und Weise aus und kämpft dabei gegen eine Vielzahl von miteinander verknüpften Unterdrückungsmechanismen. Wir haben im Rahmen des Campus Climate Café Veranstaltungsformate wie Filmsalons, Podcasts, Diskussions- und Performance-Abende organisiert, (Klima-) Aktivist*innen eingeladen und gemeinsam nach Lösungen für (Klima-) Gerechtigkeiten gesucht. Dabei spielte vor allem der Austausch über Aktionen von Einzelpersonen und Kollektiven, gesamtgesellschaftliche Zusammenhänge und Bedeutungen von rassismuskritischen und feministischen Lösungsansätzen eine Rolle. Zwei Referent_innen, die Teil unserer Veranstaltungsreihe über Aktivismus waren, haben uns die Frage "What means activism for you?" (Was bedeutet Aktivismus für dich?) beantwortet:

Samie Blasingame:

"Activism means to me being curious about the processes and things around you and working in whatever way you can to make them better for yourself, but also the people around you. I think the most impactful activism comes from a place of identifying problems in society that things are problems for you and then working to overcome them somehow because it's been useful for you and definitely for many other people. And yeah, really tuning into your purpose in that way to be conscious of where your energies are most aligned, meaning where do you get the most enjoyment? And maybe that is where you can make the most difference. I think that's a bit of activism for me."

Auf Deutsch:

"Aktivismus bedeutet für mich, dass man neugierig auf die Prozesse und Dinge um einen herum ist und auf jede erdenkliche Weise daran arbeitet, sie für sich selbst, aber auch für die Menschen um einen herum, zu verbessern. Ich denke, der wirkungsvollste Aktivismus kommt von einem Ort, an dem man Probleme in der Gesellschaft erkennt, die für einen selbst Probleme sind, und dann daran arbeitet, sie irgendwie zu überwinden, weil es für einen selbst und definitiv für viele andere Menschen nützlich war. Und ja, man muss sich wirklich auf sein Ziel einstellen, um sich bewusst zu machen, wo die eigenen Energien am besten ausgerichtet sind, das heißt wo man am meisten Freude hat... Und vielleicht kann man dort am meisten bewirken. Ich glaube, das ist für mich ein bisschen Aktivismus."

Tonny Nowshin:

"For me, activism is taking the initiative, just doing something to change the things that you don't like when you see the world around you. And there are things that doesn't feel right, that doesn't feel fair. And whenever you decide to do something, it could be anything, no matter how big or small. But the moment you see something and you realize I want to change that and then act on that, and that's it, that's activism. So standing up for what you believe in, trying to change the things around you and doing something to change that. Is activism for me, so."

Auf Deutsch:

"Für mich bedeutet Aktivismus, die Initiative zu ergreifen und einfach etwas zu tun, um die Dinge zu ändern, die einem nicht gefallen, wenn man die Welt um sich herum sieht. Und es gibt Dinge, die sich nicht richtig anfühlen, die sich nicht fair anfühlen. Und wann immer du dich entscheidest, etwas zu tun, kann es alles sein, egal wie groß oder klein. Aber in dem Moment, in dem du etwas siehst und dir klar wird, dass ich das ändern will, und dann etwas unternimmst, dann ist das Aktivismus. Also für das einzustehen, woran man glaubt, zu versuchen, die Dinge um einen herum zu ändern und etwas zu tun, um das zu ändern. Das ist für mich Aktivismus."

Tool-Box: Aktivismus ist alles – Der Weg vom Essen auf dem Teller bis zur Demo, Performance und zum Austausch

Die "Tool-Box" soll eine Hilfestellung sein, um herauszufinden, was Mensch selbst tun kann, um sich angesichts der Klimakrise weniger hilflos zu fühlen und konkrete Dinge zu finden, die Mensch tun kann und möchte, um ihr etwas entgegenzusetzen. Wenn wir dies im Kontext des Klimawandels hören, sind damit oft Alltagspraxen gemeint, die wenig Co2 produzieren. Auch im Climate Café haben wir einige dieser Praxen gemeinsam angeboten, ausprobiert und uns darüber verständigt, was daran wichtig ist. Das hat Spaß gemacht, vor allem, weil wir gemeinsam etwas getan haben und dabei ins Gespräch gekommen sind. In diesen Gesprächen kamen viele verschiedene Themen und Fragen auf. Zum Beispiel das Thema Klassismus. Öfter kam zur Sprache, dass über den Blick auf das Individuum, statt auf Politiken, Produktions- und Wirtschaftssysteme, klassistische Grenzen verstärkt werden können. Im Schnitt vergrößert sich der Co2-Ausstoß privater Haushalte mit der Höhe des Einkommens. Haushalte, die nicht viel Geld zur Verfügung haben, produzieren meist weniger Co2, weil sie weniger Ressourcen zur Verfügung haben, um zu konsumieren. Ein reicherer Haushalt produziert oft mehr Co2, auch wenn nachhaltigere Produkte konsumiert werden, weil in der Regel trotzdem insgesamt mehr konsumiert wird. Zugleich entsteht durch bestimmte Alltagspraxen oder den Konsum bestimmter Produkte, die als nachhaltig gelten, schnell das Gefühl, sich "besser" zu verhalten als andere. So kann auch Abgrenzung und Exklusion entstehen. Der Anteil an Emissionen durch alltägliches Handeln von Konsument_innen insgesamt ist, im Vergleich zu den Emissionen von großen Unternehmen, sehr gering. Laut einer Studie der NGO "Carbon Disclosure Projekt" produzieren 100 Unternehmen zusammen 70 % der weltweiten Emissionen. Als Individuum große Anstrengung darauf zu verwenden weniger Co2 zu produzieren und zugleich dabei zuzuschauen, wie Großkonzerne das Klima weiterhin im Rekordtempo zerstören, fühlt sich für viele Menschen nicht ermächtigend und nicht wirkungsvoll an. So entstand eine Reihe zum Thema Aktivismus. Denn immer wieder führten Gespräche im Campus Climate Café zu den gleichen Fragen: "Was können wir tun, um einen Politikwandel zu bewirken? Damit Gesetze verabschiedet

werden, die den Klimawandel stoppen und sozial gerecht sind? Damit Wirtschaftssysteme entstehen, die nicht den Planeten zerstören? Wie können wir die Zusammenhänge zwischen den Kämpfen für Klimagerechtigkeit, sozialer Gerechtigkeit, Gendergerechtigkeit, Dekolonialisierung und Antirassismus aufzeigen?" Diese Fragen zu stellen und zu beantworten hat ein Gefühl von Kraft, Inspiration, Gemeinschaft und Wirkungsmacht gegeben. Wir möchten dieses Gefühl mit Euch teilen und Euch inspirieren etwas selbstermächtigendes zu tun. Darum findet Ihr auf den Folgenden Seiten Informationen und Hilfestellung für Euren AKTIVISMUS!

How to – Über Aktivismus

Welches Thema ist mir wichtig, mit welchen Themen beschäftige ich mich sowieso ständig oder gibt es gerade ein spezielles Ereignis? Erkenntnis: Manchmal ist es schwer über nur ein Thema zu sprechen, weil Themenkomplexe meistens zusammenhängen und nicht getrennt voneinander betrachtet werden können. Zum Beispiel hängen viele Fragen bezüglich Ursachen und Bekämpfung des Klimawandels auch mit Fragen nach globaler sozialer Gerechtigkeit, Wirtschaftsformen und (Post)Kolonialismus zusammen. In den Diskussionen mit Teilnehmer_innen, Speaker_innen und unseren Podcast-Gästen wurden diese Verbindungen immer wieder deutlich. Genau in dieser Erkenntnis liegt eine große Stärke, denn sie fördert Solidarität und gesellschaftlichen Zusammenhalt. Und ohne Solidarität und Verständnis für diese Zusammenhänge, kann der Klimawandel nicht gestoppt werden.

Wie möchte ich auf das Thema aufmerksam machen? Es gibt unterschiedliche Formen der Sichtbarmachung. Hier findet ihr einige:

- Demonstrationen
- Workshops
- Themen-Spaziergänge
- Paneldiskussionen
- Kampagnen
- Wissenschaftliche Beiträge
- Künstlerische Beiträge
- § Performances
- § Literarische Texte verfassen, z.B. Gedichte
- § Zeichnerisch, Malerisch oder Fotografisch
- § Musikalisch, z.B. Lieder schreiben und singen
- ... und vieles mehr!

Die Liste ist lang. Finde für dich die Form mit der du dich am wohlsten fühlst und

die du auch mit deinen zeitlichen und finanziellen Ressourcen umsetzen kannst.

Brauche ich Unterstützung von Menschen? Welche Räumlichkeiten und Orte brauche ich für meine Idee? Brauche ich eine Genehmigung von Behörden (z.B bei Demonstrationen)? Welche Menschen möchte ich als Teilnehmer_innen oder Referent_innen einladen? Zum Beispiel:

- o Alle Menschen sind eingeladen
- o Nachbarschaft aus dem Kiez
- o Safer Spaces (z.B. BIPOC oder FLINTA only)
- o Evtl. kann Bildung, Alter, Behinderung oder Einkommen eine Rolle spielen
BIPOC: Abkürzung für Black, Indigenous, People of Color (Schwarze, Indigene und Personen of Color). Der Sammelbegriff meint alle Menschen, die negativ von Rassismus betroffen sind.

FLINT: Abkürzung für Frauen, Lesben, inter*, nichtbinäre und trans*, asexuelle Personen.

Wie möchte ich meine Veranstaltung verbreiten?

- o Social Media (Instagram, Facebook, Whats up, Telegram, Twitter...)
- o E-Mail-Verteiler/Newsletter
- o Flyer und Poster
- o Multiplikator*innen (z.B. NGOs oder Aktivist_Innen)
- o Radiosender
- o Pressekonferenz

Selbstfürsorge nicht vergessen: Achte auf deine Selbstfürsorge. Das heißt, wenn du merkst, dass es zu viel ist, gib Aufgaben ab, frage Menschen um Rat oder lege eine Pause ein. Allgemein lohnt es sich von Beginn an Mitstreiter_Innen zu suchen, damit es gar nicht erst soweit kommt.

Viel Spaß beim Planen und umsetzen deiner Idee!

Wie eine Demonstration organisiert werden kann:

Warum demonstrieren? Es ist wichtig zu zeigen, dass man mit Ungerechtigkeiten nicht einverstanden ist und gerechte Politiken zu fordern. Zum Beispiel den Stopp der Abholzung von Regenwald, den Ausstieg aus dem Abbau fossiler Brennstoffe oder das Verbot von Emissionshandel zu fordern, um das Klima (und damit auch Menschen) zu schützen. Eine unserer Gäst*Innen im Filmsalon hat uns darüber berichtet, wie sie ihre erste Demonstration organisiert hat. Kurzerhand stellte sie innerhalb einer Woche eine Demo auf die Beine - und das völlig ohne Vorerfahrung! Ihr Wissen teilen wir hier mit Euch.

Must-Dos:

- o Meldet die Demonstration bei der Polizei an. Das ist eine Must-Do, weil eine Demonstration sonst sofort wieder aufgelöst werden kann. Eine Demonstration muss 48 Stunden vor der öffentlichen Bewerbung angemeldet werden. In Berlin geht das online bei einer Versammlungsbehörde. In anderen Städten müsst Ihr manchmal zum Ordnungsamt. Ihr müsst eine Person benennen, die die Verantwortung für die Demonstration trägt und dort auf jeden Fall anwesend sein muss. Außerdem müsst Ihr angeben wo die Demonstration stattfindet und was das Thema ist. Ihr müsst auch angeben wie viele Personen ungefähr erwartet werden. Beachtet: je mehr Menschen Ihr erwartet, desto mehr Ordner_Innen müsst Ihr stellen. Ordner_Innen müssen erkennbar sein. Dafür reicht zum Beispiel ein großer Aufkleber auf der Jacke. Wenn ihr angebt weniger als 50 Teilnehmende zu erwarten, dürft ihr nicht auf einer Straße demonstrieren
- o Falls Ihr einen Lautsprecherwagen habt, müsst Ihr diesen auch anmelden.
- o Nach der Anmeldung wird Euch vielleicht das Ordnungsamt oder die Polizei anrufen und Rückfragen stellen, zum Beispiel zum Ort. Lasst Euch nicht an ruhige Plätze verschieben. Die Polizei muss sehr gut begründen, wenn sie Euch eine Demonstration an einem bestimmten Ort verbietet.
- o Wenn Ihr einen Lautsprecherwagen habt, denkt daran genug Leute zu benennen, die während der Demo aufpassen, dass niemand zu nah an den Wagen kommt.
- o Am Anfang: "Hiermit eröffne ich die Versammlung" ist der Satz mit dem der_die Verantwortliche die Demo offiziell beginnt. In diesem Moment solltet Ihr die Teilnehmenden über den Ablauf und eventuelle Auflagen der Demo informieren.
- o Am Ende: "Hiermit beende ich die Versammlung" ist der Satz, mit dem eine Demo beendet wird. Ab diesem Moment gilt nicht mehr das Versammlungsrecht. Der_die Verantwortliche trägt ab diesem Moment keine Verantwortung mehr.

Tipps & Tricks:

→ Verbünde Dich mit anderen! Eine Demo allein zu organisieren kann sehr anstrengend werden und Du erreichst weniger Menschen. Sprich mit Freund_Innen, Bekannten, Kolleg_Innen und überlegt wie Ihr vorgehen und Aufgaben verteilen wollt. Welche Nicht-Regierungs-Organisationen (NOGs) gibt es in der Stadt, die sich mit dem Thema beschäftigt und Interesse haben könnten Teil des Organisationsteams zu werden oder Eure Demonstration zu verbreiten. Je größer und vielfältiger* Euer Bündnis ist, desto besser verteilt sich die Arbeit, desto mehr Menschen werden aufmerksam auf die Demo und desto besser werden verschiedene Perspektiven aktiv mitgedacht. Außerdem wird so Solidarität sichtbar. Und natürlich macht es auch viel mehr Spaß gemeinsam etwas anzupacken und zu spüren: ich bin nicht allein! Ihr könnt eurem Bündnis einen aussagekräftigen Namen geben. Das ist gut für die Öffentlichkeitsarbeit. Wenn Ihr genau besprochen habt, für oder gegen was Ihr demonstrieren möchtet und warum, beschreibt es in einem kurzen Aufruf. Achtet dabei auf eine einfache und diskriminierungssensible (Bild)Sprache. Übersetzt den Text in möglichst viele Sprachen, die in der Stadt/Region/ Land

der Demonstration gesprochen werden. Denkt daran in dem Aufruf die Bündnispartner_Innen zu benennen und einen Kontakt anzugeben für die Presse oder die NOGs, die noch Teil des Bündnisses werden möchten.

→ Wählt für eure Demonstration belebte Orte!

Verbreitet die Demonstration über Social-Media, Newsletter,

E-Mail-Verteiler, NOGs, plakatiert, verteilt Flyer, schreibt bekannte

Personen an, die sich für das Thema interessieren könnten.

Schreibt eine Pressemitteilung bzw. schickt Euren

Aufruf an Zeitungen und Radiosender.

Organisiert ein Auftakttreffen bei dem ihr gemeinsam Schilder malt. Denkt

euch interessante, lustige, coole, ungewöhnliche Statements aus. Gute

Demo-Schilder machen Spaß, sorgen für Aufmerksamkeit und zeigen

worum es geht. Außerdem bringt die gemeinsame Aktion Freude!

Organisiert eine Musikanlage mit Mikrofon (oder ein Megafon für kleinere

Demos). NGOs die zu dem Thema arbeiten, stellen ihr Equipment manchmal

kostenlos oder sehr günstig zur Verfügung. Wenn Ihr mit einer Musikanlage

arbeitet, denkt an einen Generator. Oder fragt Anwohner_Innen, ob sie Euch

mit Strom versorgen, falls Eure Demo an einem Ort bleibt. Es gibt auch kleine

Kompaktanlagen mit Rollen und Akkus. Testet vorher, ob wie lange der Akku hält.

Spontane Redebeiträge sind toll und beziehen die Teilnehmenden der Demo

mit ein! Es ist aber auch sinnvoll schon vorher ein paar Reden zu schreiben,

Redner*Innen einzuladen oder Texte von ihnen zum Vorlesen anzufragen.

Anmerkungen zur Bündnisarbeit:

Große Bündnisse sind schön. Aber seid hier auch aufmerksam. In unseren

Diskussionen kam die Frage auf, welche Fallstricke ein breites Bündnis haben

kann und wo Grenzen gezogen werden sollten. Lädt man bestimmte Akteur_Innen

eine, kann das für andere ein wichtiger Grund sein, nicht mitzumachen. Zum

Beispiel, weil sie der Meinung sind, dass ein_e Akteur_in sich sogar gegen die

Sache einsetzt, für die demonstriert werden soll. Auf einer Fridays For Future

Demo wäre es zum Beispiel widersprüchlich, wenn Parteien mitdemonstrieren,

die Politiken fördern, die den Klimawandel vorantreiben. Also zum Beispiel dafür

gestimmt haben, nicht aus dem Kohleabbau auszusteigen. Politische Parteien

sind als Bündnispartner*Innen bei Demonstrationen ein heikles Thema. Fokussiert

euch lieber auf NGOs, selbstorganisierte Gruppen, Aktivist*Innen usw. und stellt

Forderungen an die Politik! Dabei gilt immer: schaut genau hin mit wem Ihr

Euch verbündet: Könnte es Konfliktlinien geben? Wie positionieren sie sich?

VIEL SPAß BEI EURER DEMO!

صالون الطهي

ARAB

أخذنا المذاق برحالة رائعة إلى عالم آخر في كل محطة كنا نجتمع على مائدة و قصص جديدة من أماكن مختلفة حول العالم. كنا أيضاً محظوظين أننا لم نسافر بعيداً لتجربة تلك الأطباق التي سحرها الطهاة بالمذاق الرائع. تذوقنا الفتوش والروولكس، السوور، لازانيا بالسبانخ وأكثر من ذلك بكثير.

استطاعون أيضاً أن تكونوا جزءاً من الرحلة، تعالوا و تصفحوا معنا كتاب صالون الطهي بالمناسبة الأطباق كلها تشتراك في شيء واحد، فجميعها نباتية. إنتاج اللحوم الحديث له العديد من التأثيرات الخطيرة على البيئة والإنسان. وشركات اللحوم تنتهك الأرضي ، المياه و الطاقة و تبث الكثير من الغازات السامة. مثل: يؤدي إرتفاع الطلب على علف الحيوانات والبقول إلى تدمير العديد من الغابات وخصوصاً القديمة منها التي تضم تنوعاً بيولوجياً هائلاً. ولكن ليست الغابات وحدها المتضررة من رغبة اشباع البطنون، إذ يتم أيضاً طرد الناس من أراضيهم والاستيلاء عليها إما لتصبح مزارع خاصة لقصاصنة السوق أو لتنستخدم كمسالخ للحيوانات. بالإضافة إلى ذلك فإن الزراعة الأحادية و المبيدات الحشرية المستخدمة تدمر النظام البيئي بأكمله. المزارعون البسطاء الذين يعملون بطرق مهنية و عالية الجودة وبطبيعة الحال أكثر استدامة لا يستطيعون منافسة أسعار قصاصنة السوق لذلك تعين عليهم التخلّي عن أراضيهم و مصدر أرزاقهم. العمل في تلك الأماكن تحكره الشركات الكبرى لذلك يلجأ العديد من الفلاحين للعمل في أراضيهم بأبخس الأجور حتى أن هناك دائماً حالات تسمم بسبب المبيدات الحشرية. وفي نهاية الأمر ينتهي دائماً المال بجيوب فئة معينة من الناس في حين أن جزء كبير من السكان يزداد يوماً بعد يوم فقراً

في جنوب الكورة الأرضية يتم تدمير نظام بيئي متكمال لصالح زراعة الأعلاف، يتم تصديرها بشكل مستمر إلى الشمال حيث طلب مستهلكين اللحوم. تدفع البلدان المستوردة مقابل خدمات التوصيل مقارنة بالأضرار أرخص الأسعار. بينما يبلغ متوسط استهلاك اللحوم في ألمانيا 87,9 كيلوغرام سنوياً للفرد، إلا أنها تبلغ 8,4 كيلوغرام فقط في موزنبيق و 3,3 في الهند

بالمحض، الدول الصناعية هي المستهلك الأول و الرئيسي لللحوم. وبالتالي يتم تدمير واستغلال الجزء الجنوبي من الكورة الأرضية من قبل الشمال، هذه المرة عن طريق تجارة اللحوم عودة إلى كتاب صالون الطهي، لقد تحدثنا كثيراً أن الطهو شيء يربطنا دائماً بالتاريخ و الذكريات غالباً

بالشعور بالأمان ولكن هو أيضاً متعلق بهيكليّة السلطة نحن نقدم الأطباق جميعها على أنها نباتية ولكن في الحقيقة يوجد بعض الأكلات أصلها باللحم و نرجوا أن تكون مع هذا التغيير لم نأخذ من الطبق جزءاً منهم من حقيقته

هناك موضوع آخر يلعب دوراً في حركة المناخ و البيئة: الطبقة

لسنا جميعاً نتحمل مسؤولية تغيير المناخ بالتساوي. مثلاً أصحاب الدخل على وجه الخصوص يستهلكون بشكل أكبر وبالتالي يكون لديهم انبعاثات ثاني أوكسيد الكربون أكثر كثافة من الأشخاص ذوي الدخل المحدود أو الذين لا يملكون دخل أصلاً

يلعب دخل الفرد دوراً مهماً عند التسوق لشراء الطعام، بعض الأشخاص يعيشون ظروف صعبة ويتبعون أسلوب حياة لا يكون فيها استهلاك ثاني أكسيد الكربون ممكناً أصلاً

يوجد فقر أيضاً في ألمانيا و يوماً بعد يوم تتسع الفجوة بين الأغنياء و الفقراء، إذا كان دخل منخفضاً، فعليك التفكير ملياً في ما إذا كان اللحم العضوي من المزرعة الصغيرة في المنطقة يناسب جيتك، أما إذا كان لديك مال فأستعد للإنفاق

احصائية صغيرة: في ألمانيا 20 بالمئة من العالمين يتقاضوا الرواتب الأدنى و حوالي 5 بالمئة من السكان عاطلون عن

الكثير يتحدثون عن غذاء الروح! لأن الطعام يمكن أن يكون له تأثير إيجابي ليس فقط على خلايا الجسم، ولكن أيضاً على المستوى النفسي، لا يقتصر تناول الطعام فقط على الطعام فحسب، بل أيضاً على الطقوس و طريقة التحضير التي اعتاد عليها الناس. طرق الأكل تختلف من ثقافة إلى أخرى. هل يتم تقديم العديد من الأطباق أو أن هناك طبق رئيسي؟ هل ينتهي الطعام بالشراب أو بالموسيقا أو بالعبادة؟ يرتبط الطهي و تناول الطعام ارتباطاً وثيقاً بالذكريات، خاصة للذين أضطروا مغادرة منازلهم، يمكن أن يكون لطعم أو طبق معين ذكرى لا تنس. وفي هذا السياق، من المهم أيضاً التفكير في الطهي كرمز للمقاومة أو للإنتماء ذكر عن هذا في البوذاست مع الزملاء: أمينة دمير و فالون تيفاني كابرال

<https://reboot.fm/2018/11/03/talking-feminisms-25-food-belonging>

في الخطاب الحالي عن الاستدامة، لا يتم التركيز على نشر أهمية ثقافة الطعام، حيث أن كل شيء يدور حول الاستهلاك المستدام، الذي يباع لنا في أشكال مختلفة من الإعلانات: اشتري المنتجات العضوية المحلية،تجنب اللحوم و اشتري التوفو والسيتان المعروف أيضاً باسم لحمة القمح، حليب الشوفان عوضاً عن حليب البقر. نعم قد تكون طريقة الاستهلاك مفيدة في مكافحة تغير المناخ ولكن عندما يكون التركيز بشكل كبير على الاستهلاك الفردي، فإن المشاكل الهيكيلية يتم دفعها إلى الخلف. نظامنا الاقتصادي الرأسمالي، المصمم على الإستمرارية في النمو و الذي يتم فيه تجميع أرباح مالية ضخمة خاصة- وكل هذا على حساب الإنسان والطبيعة. المسؤولة غالباً ما ترمي على عاتق أفراد وبطبيعة الحال على المستهلك. كيفية التعامل مع القضية بشكل عام خاطئة وفيها مضيعة كبيرة للوقت. لتلك الأسباب يوجد دائماً أفراد و ناشطين يعملون في طرق مختلفة من أجل مستقبل عادل. منهم من ينظم المظاهرات و منهم من يزرع الأشجار أو يعمل في الصحافة أو ضد مواقع التعدين و المعارض أو إنتاج الأفلام. يعبر كل شخص بطريقة مختلفة و يقاتل ضد مجموعة متنوعة من آليات الاتضاد المترابطة

قمنا في مشروع مقهى كامبوس بتنظيم نقاشات و عروض و عملنا في إعداد سلسلة من البدودكاست وعرضنا مجموعة من الأفلام و الأفلام الوثائقية و دائمًا ما كانت مواضيع العدالة للأفراد و البيئة أو العنصرية اللغوية حاضرة في أمسياتنا

نذكر إحدى الأسئلة التي طرحت على ضيفونا: ماذا يعني لك العمل في النشاط الاجتماعي

أجاب: سامي بلاسيغامي

بالنسبة لي، يعني النشاط أن تكون فضولياً بشأن العمليات و الأشياء من التي تجري من حولك ثم تعمل بشتى الطرق لمحاولة تحسينها من أجلك و من أجل غيره. أعتقد أن عمل النشاط الاجتماعي يكون فعال أكثر من قلب الأماكن التي تأتي منها المشاكل الاجتماعية، يجب التركيز على الهدف حتى تتوزع الطاقة بشكل جيد حيث يكون أكبر كم من الفائدة و السعادة. أعتقد أن هذا جزء من عمل النشاط الاجتماعي

طوني نوشين

بالنسبة لي، النشاط هو أخذ زمام المبادرة، فقط القيام بشيء لتغيير الأشياء التي لا تراها عادلة. و هناك الكثير منها. كلما قررت أن تفعل شيئاً ما، مهما كان كبيراً أو صغيراً أو صغيراً في اللحظة التي ترى فيها أن الوقت قد حان اذهب و أعمل على ذلك هذا كل شيء، بالنسبة لي هذا هو النشاط لذا يجب أن ندافع عن ما نؤمن به

شيء. إن كنت ترغب بلفت الانتباه إلى موضوع معين هنالك أشكال وطرق مختلفة

المظاهرات

ورشات العمل التوعوية

مساعدة الناس على التواصل من خلال رحل للتعرف على الجمعيات والأماكن المناسبة للبدء

تنظيم الندوات و النقاشرات

الحملات الإعلانية

المقالات العلمية

المقالات الثقافية

العروضات بأشكالها المختلفة

النصوص الأدبية على سبيل المثال: القصائد

الرسم و التصوير

كتابة الأغاني أو الغناء

..القائمة تطول

ابحث عن النموذج الذي تشعر بالراحة تجاهه والذي يمكنك تنفيذه حسب وقتك وقدرتك والموارد المتوفرة. هل تحتاج دعم من الناس؟ أين أريد أن أنفذ ذلك كله؟ هل أحتج إلى تصريح من السلطات كما هو الحال في تنظيم المظاهرات مثلًا؟ من هم الأشخاص الذين أود دعوتهم للمشاركة؟

دعوة عامة أم دعوة فقط لمنطقة؟

الدفاع عن المساوات والعدالة بين الجنسين

لماذا يلعب مستوى التعليم أو العمر أو الإعاقة أو الدخل دوراً كبيراً

BIPOC هذا المصطلح يشمل جميع الأشخاص الذين يتأثرون سلباً بأشكال العنصرية

أما هذا الإختصار فيعني التنمر على النساء والمثليين أو الأشخاص المتحولين أو اللا جنسيين

FLINT

كيف أستطيع نشر نشاطي؟

هناك وسائل التواصل الإجتماعية مثل توينر وواتس آب، فيس بوك وتيليغرام

البريد الإلكتروني أو محطات التلفاز

في صندوق الأدوات: الحركة الاجتماعية هي كل شيء !

إبتدأ من الطعام، العروضات أو التبادل الثقافي و إنتهاء بالمظاهرات

صندوق الأدوات يجب أن يساعد في نشر التوعية و معرفة ما يمكن فعله ضد الشعور بالعجز تجاه أزمة المناخ وطرح حلول قاطعة محددة، لمساعدة الجميع للوقوف مقابل هذا التحدي الكبير

في مقهى كامبوس أخذنا من وحي المشاريع المستدامة الصغيرة وطبقنا بعض منها وتبادلنا المعلومات حولها وأتفقنا على ما هو مهم بها ووصلنا معاً إلى استنتاجات و العديد من الأسئلة الهامة، كان ذلك ممتعاً خاصة لأننا فعلناها معاً

من ضمن تلك المواضيع على سبيل المثال موضوع التمييز الطبقي: دائمًا ما يتم طرح هذا الموضوع على الأفراد بالإشارة إلى العمل الفردي عوضًا عن الإشارة إلى السياسات و الصراع على الموارد الأولية ونظم الاقتصاد التي تدعم التمييز الطبقي بطرق مباشرة أو غير مباشرة. تزداد أبعاث ثاني أوكسيد الكربون في المنازل مع ارتفاع الدخل. الأسر ذو الدخل الأعلى منتجة لثاني أوكسيد الكربون بشكل أكبر من الأسر محدودة الدخل. حتى العائلات ذو الدخل العالي التي تعيش بطرق صديقة للبيئة هي أيضًا منتجة للغازات السامة لأنها تستهلك

حتى أن العيش بطريقة صديقة للبيئة يعطينا الشعور بالرضا والإحساس بالتميز عن الآخر وذلك قد يؤدي إلى وضع حدود ورفض الآخر في بعض الأحيان. بشكل عام، تعد الانبعاثات من الإجراءات اليومية للمستهلكين منخفضة جداً مقارنة بالانبعاثات الصادرة عن شركات الكبيرة. وفقاً لدراسة أجرتها منظمة غير حكومية للكشف عن مصادر الغازات المنبعثة: تنتج مئة شركة سبعون بالمئة من الانبعاثات العالمية. وقع ذلك كبير على الأفراد الذين يعملون بجهد لصرف أقل لثاني أوكسيد الكربون والشعور بإيجاد الكمال إيجاد عمل الشركات الوحشى في تدمير البيئة

نتج معنا سلسة حول موضوع العمل أو النشاط الاجتماعي دائمًا وفي كل نشاط قمنا به في مشروع مقهى كامبوس نستبضن أسئلة متشابهة: ما الذي يمكننا فعله لإحداث تغيير بالسياسة، حتى ننجح بتغيير القوانين الغير عادلة مع البيئة والمجتمع، بحيث أن ندعم أنظمة إقتصادية أخرى على الأقل لا تدمير الكوكب؟ كيف يمكننا إظهار الروابط بين النضال من أجل العدالة المناخية والعدالة الاجتماعية و العدالة بين الجنسين وإنهاء الإستعمار و مكافحة العنصرية؟ أعطتنا طروحات هذه الأسئلة والأجوبة عليها شعوراً بالقوة والإلهام والإيمان بقدرة المجتمع. نريد أن نشارككم أيضاً هذا الشعور وربما نشارك بإلهامكم لأخذ بوادر مشابهة ضمن النشاط والعمل المشترك

عن النشاط الاجتماعي

ما هو الموضوع المهم بالنسبة لي، هل الأولوية للمشاكل العامة الطاغية في الوقت الحالي أو أن هناك أولوية لموضوع يثير غضبي؟

في بعض الأحيان يكون من الصعب التحدث عن موضوع واحد، لأن عادة ما تكون المشاكل مرتبطة بعضها ببعض. على سبيل المثال: العدالة المناخية والإجتماعية مع أشكال الحكومات والأنشطة الإقتصادية المتبقية في مرحلة ما بعد الإستعمار . في نقاشاتنا مع الضيوف بسلسلة البوتاست، أصبحت هذه الروابط المشتركة واضحة. بدون التضامن وربط المشاكل ببعضها لا يمكن تغيير أي

خدع & نصائح

المنشورات و الملصقات

المنظمات غير الحكومية
محطات الراديو
المؤتمرات الصحفية

لا تنسوا الإعتناء بأنفسكم لأن هذا الطريق ليس سهلا، إذا واجهتم ضغط عمل يمكنكم توزيع المهام على أشخاص آخرين أو بالحالات المعقدة تسليم العمل بالكامل والبدء من جديد، السماع للنصائح ذلك يفيد جدا. يجبأخذ إستراحة، العطل دائماً تساعد. من المفيد البحث عن زملاء مهتمين من البداية لكي تضمن عمل في أجواء سعيدة

ننمن لكم الحظ والإستمتع بالتحطيب و التنفيذ

كيف يمكن تنظيم مظاهر: بداية لماذا التظاهر؟ من المهم جداً أن تظاهرة ضد الظلم وأن نطالب دائماً بالعدالة. على سبيل المثال، الدعوة إلى وقف تدمير الغابات المتوسطة أو وضع حد لتعدين الوقود الأحفوري أو حظر الأعمال الأكبر توليد للغازات السامة. أخبرتنا أحد ضيوفنا بعد مناقشة تمت على أثر ليلة سينيمائية، كيف نظمت أول مظاهرة لها، بالختصر خلال أسبوع فقط إستطاعت أن تنهض المظاهرة على قدميها و ذلك دون أي خبرة سابقة. سنخبركم بالخطوات التي اتبعتها قبل المظاهرة

إبلاغ الشرطة بالمظاهرة
هذا أمر لا بد منه لأن المظاهرة غير المسجلة يتم تفريقيها فوراً من قبل عناصر الشرط. يجب تسجيل المظاهرة قبل 48 ساعة، يمكنكم القيام بذلك عبر الإنترت في صفحات الشرطة قسم التجمع. في مدن أخرى يتبعن عليك الذهاب الى مديرية النظام العام. يجب ذكر عدد المشاركين تقريباً. سيتعين عليك تسمية الأشخاص المنظمين و يجب عليهم التوأج بالظاهرة
كلما زاد عدد المتظاهرين زاد عدد اللوائح والمجلدات التي يتبعن عليك تنظيمها. على سبيل المثال قد يكون كافٌ وضع ملصق على الستر

لا يسمح بالتظاهر بالشارع لأقل من خمسين شخص. إذا كان لديك عربة و مكبرات صوتية عليك أيضاً تسجيلها. بعد التسجيل يمكن لمكتب حفظ الأمن الإتصال بك في أي وقت وطرح الأسئلة.
يتبعن على الشرطة إبداء أسباب وجيهة للغاية إذا منعكم بالظهور بمكان ما
إذا كان لديكم شاحنة فيتبعن عليكم وضع حراس تحيط بها من أجل سلامة المتظاهرين
في البداية يجب القاء كلمة للتعریف عن المنظمين ومسير الظاهرة. و في النهاية يجب إعلان نهاية المظاهرة لرفع المسؤلية عنك وعن المنظمين

لا تدع نفسك وحيد، تنظيم مظاهرة على شكل فردي مرهقاً جداً وقد لا تصل إلى عدد كبير من الناس. تحدث إلى المعارف والأصدقاء وفك في الطريقة التي تريد بها المضي وحدد المهام و الخطوات

تعرف على المنظمات غير الحكومية المتواجدة في المدينة NOGs

قد تصبح جزءاً منها وتعمل على التنظيم داخل فريق، كلما كان تحالفك أكبر وأكثر تنوعاً، كلما يزداد الوعي ويرفع نسب التضامن وتقرب وجهات النظر، من الممتع شعور الدفاع عن قضية ضمن فريق: نعم أنا لست وحدي

تسمية التحالف أيضاً شيئاً هاماً ويتوسيع دائرة العلاقات العامة.
نصيحة: عندما يتم النقاش والتحضير الجيد قبل المظاهرة ويتم تحديد أهدافها وتوضيح الأساليب بشكل عميق ومدروس وإختيار الخطابات المبسطة والتي لا تتضمن التنمر أو إحتمالية سوء الفهم ترتفع نسب نجاح العمل . ترجموا الخطابات لأكبر كم من اللغات التي تستخدم في المنطقة. لا تنسوا ذكر الشركاء والتحالفين للمتظاهرين و الصحافة. المكان له دور كبير، اختار المكان و الوقت بعناية

وسع نطاق الدعوات عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي، موقع الأخبار، البريد الإلكتروني، الجمعيات الخاصة، المنشورات وأيضاً مراسلة أشخاص معروفيين قد يكونون مهتمين بالموضوع. أكتبوا بيان صحفي أو

أرسلوا نداءاتكم إلى الصحف و محطات الراديو. تلاقوا للعمل معاً على كتابة اللافتات، لا تنسوا علامات الإستفهام فهي جذابة وتساعد على الفهم. أهتموا بأنظمة الصوت ولا تنسوا الميكروفون أو مكبر الصوت للمظاهرات الصغيرة

تقوم أحياناً المنظمات غير الحكومية بتوفير المعدات مجاناً أو بثمن بخس. إذا عملتم بنظام موسيقي فلا تنسوا سكان الحي لمدكم بالكهرباء إذا كانت المظاهرة في مكان ثابت ارسموا و ابتکروا العبارات الممتعة والمضحكة و أكتبوها حتى لو كانت مبكية، لا تهتموا فإن العمل المشترك يجعل السعادة

الخطب العفوية رائعة ولكن من المنطقي أيضاً الكتابة مسبقاً و التحضير الجيد أو دعوة لمذيع/ة للقيام بالمهمة. ملاحظة بخصوص التحالف : التحالف شيء رائع ولكن كونوا حذرين! خلال مناقشاتنا تم طرح العلاقة مع الحلفاء وأنه يجبأخذ نقاط الخلاف على محمل الجد و السرعة برسم الحدود عند الضرورة. إذا دعوتم شخصية مشهورة قد لا يحضر أشخاص آخرين لأنهم على قناعة أن هذه الشخصية تعمل مسبقاً ضد القضية التي من أجلها ستنظم المظاهرة. قد تتعارض دعوة لنائب سياسي فاشل حتى الآن بالتعاطي مع قضية تغيير المناخ مثل مظاهرة منظمة من قبل جمعية مثل فراري داي فور فيوتشر أيام الجمعة من أجل المستقبل. السياسيون هم المشاركون على إتفاقيات مثل استمرار عمل مناجم الفحم. لذلك ركز على المنظمات المستقلة والجمعيات والنشطاء والمهتمين، ودع للسياسيين فقط الاستجابة للمطالب

Bandhigeena cunto Karinta

som Bandhigeena Cunto karinta ee Glocal waxa aan u galnay safar cajiiib ah oo dhadhanka ah waxaan awoodnay inaan tijaabino cuntooyinka kala duwan oo lagu kariyo meelo kala duwan oo dunida ah. Ma ahayn inaan meel dheer u safarno sababtoo ah cunto kariska ayaa nagu sixray cuntooyin macaan. Waxaa naloo ogolaaday inaan dhadhamino cuntooyinka kala ah Fatoosch, Rolex, Thrush, Spinach Lasagne, Almojadara iyo qaar kaloo badan. Adiguna waxaad fursad u haysataa inaad qayb ka noqoto safarka buuggan cunto karinta ah. Buugaaga horay usoo qaado oo ila kaalay!

Waxaa intaa dheer: dhamaan suxuunta waxay leeyihii hal shay oo ay wadaagaan, Ma dareentay? Bandhigan cunto karinta ee Glocal waxaan ku karsanaa khudradda. Waa maxay sababtu? Sababtoo ah soo saarka hilibka „casriga ah“ wuxuu saameyn xun ku leeyahay deegaankeena iyo dadkaba. Waxay la xiriirtaa isticmaalka badan ee dhulka, biyaha iyo tamarta iyo sii deyntra tirada badan oo gaasaska aqalka dhirta lagu koriyo ah. Tani waxay si gaar ah run ugu tahay ariga iyo lo’da. Baahida sare ee quudinta xoolaha, gaar ahaan sida digirita, galleyda iyo hadhuudhka,, waxay sidoo kale horseedaa burburka kaymaha,, kuwaas oo ka mid ah meelaha ugu muhiimsan ee noolaha dhulka ku nool. Laakiin kaliya maahan in kaymaha aay dabargooyaan si ay ugu qanciyaan gaajada hilibka. Si shirkadaha waaweyn ee beeralayda ay u furaan meelo dheeraad ah oo hilibka laga soo saaro, dadka sidoo kale waa laga eryay dhulkooda (dhul-qabsiga). Intaa waxaa dheer, dhaqamada,, sunta cayayaanka iyo bacriminta dad sameega ah waxay burburiyaan nidaamka deegaanka. Beeralayda yaryar, kuwaas oo inta badan u shaqeeya si joogto ah, badanaa lama tartami karaan qiimaha shirkadaha beeraha ee caalamiga ah sidaas darteed waa inay ka tanaasulaan noloshooda. Sidaa darteed, waxay inta badan si liidato ugu shaqeeyaan beeraha waaweyn ee beeralayda caalamiga ah iyagoo ku xanuunsado sunta cayayaanka ee halkaas lagu isticmaalo.. Sidaa darteed faa’iidada ka soo baxda dhoofinta quudka ayaaan faa’ido dhaqaale u ahayn waddammada wax dhoofiya, balse waxay ku dhammaanaysaa jeebabka shirkado waaweyn oo dhawr ah, halka qayb weyn oo ka mid ah dadweynaha ay xitaa sii yaraanayso.

Nadiifinta iyo burburinta nidaamyada deegaanka ee door bida beerista quudinta xoolaha inta badan waxay ka dhacdaa Koonfurta Caalamiga ah. Inta badan

quudinta waxaa loo dhoofiyaa Waqooyiga caalamka,, halkaas oo hilis aad u badan laga cuno. Marka loo eego hantidoda, wadamadani waxay bixiyaan wax yar oo ku saabsan quudinta xoolaha. Halka cunista hilibka ee Jarmalka celcelis ahaan 87.9 kiloogaraam sannadkii / qofkiiba, waa 8.4 kiloogaraam oo keliya Mozambique 8.4 iyo Hindiya 3.3 kiloogaraam oo keliya. Macaamiisha wax-soo-saarka hilibka ee kheyraadka badan leh waxay inta badan ku nool yihiin waddamada warshadaha leh, halka waddammada yar yar ee warshaduhu ay leeyihii qayb weyn oo ka mid ah kharashka wax-soo-saarka. Hilibka tirada badan ee raqiiska ah ee laga cuno Waqooyiga Adduunka ayaa sidaas darteed lagu iibsadaa kharashka ka faa’iidaysiga iyo burburinta deegaanka ee Koonfurta Adduunka.

Sababta kale ee aan u dooranay suxuunta khudradda ee Bandhiga cunto karinta ee Glocal ayaa ah in qofna aan laga reebin cuntada khudradda diintiisa darteed, sababtoo ah, tusaale ahaan, hilibka doofaarka ama hilibka lo’da ayaa lagu daray cuntada.

Si kastaba ha ahaatee, safarkayaga cunto karinta, waxaan sidoo kale ka hadalnay xaqiqa ah in caadooyinka cuntadu ay si dhow ula xiriiraan sheekooyinka nolosha, xusuusta quruxda badan, dareenka guriga, laakiin sidoo kale qaababka awoodda. Bandhiga Cunto karinta ee Glocal waxa ku jira cuntooyin badan oo hilis lagu kariyo. Tusaale ahaan, maxaa isbeddel ah ee saxannada hilibka Soomaaliyed marka loo turjumayo khudradda? Miyay luminaysaa qayb ka mid ah taariikhdeeda? Taasi miyay la macno tahay hagaajinta heerarka dhadhanka Yurub? Waxa kale oo muhiim ah in laga eego dhinacan.

Fasalkenow Waxa jira mawduuc kale oo door ka ciyaraa cimilada iyo dhaqdhaqaaqa deegaanka:

Dhammaanteen si siman mas’uul uguma nihin isbedelka cimilada. Sababtoo ah marka aan ka hadalno dakhliga, oo sidaas oo kale ku saabsan heerarka kala duwan ee dakhliga qoyska, waxaa muhiim ah in la fahmo in dadka dakhligoodu sarreeyo gaar ahaan ay cunaan wax badan celcelis ahaan sidaas darteedna ay sidoo kale leeyihii qiiqa CO₂ loo yaqaano oo aad u xoogan marka loo eego dadka dakhligoodu hooseeyo ama aan dakhli lahayn. Xaqiiqooyinka dakhliga ah ee kala duwan ayaa sidoo kale door muhiim ah ka ciyaraa marka wax la iibsano. Dadka qaar ma awoodaan inay hilibka aay cunaan waxayna ku nool yihiin nolol aan suurtagal ahayn qaab nololeedka degdegga ah ee Qiiqa CO₂ darteed Waxa kale oo jirta faqri ka jira Jarmalka oo farqiga u dhexeeya taajiriinta iyo saboolka ayaa sii kordhaya. Haddii dakhligaagu yar yahay, waa inaad laba jeer ka fikirtaa haddii hilibka dabiiciga ah ee beerta yar ee gobolka uu ku habboon yahay boorsadaada am aad iibsano karto Si kastaba ha noqotee, haddii aad haysato lacag badan, waxaad si fudud u go'aansan kartaa inaad lacag badan isticmaasho. Isbarbardhig yar hadda ku dhawaad 20 boqolkiiba shaqaalaha waqtiga buuxa ee Jarmalka waxay ku shaqeeyaan waaxda mushahaar hoose iyo qiyastii 5% dadku waa shaqo la'aan.

Maxaa kale? Cunto, xusuus iyo cunno nafta!

Cuntadu waxay u roon tahay nafta Mararka qaarkood dadku waxay sidoo kale ka hadlaan cuntada macaanka badan sababtoo ah cunista waxay saameyn xoogan ku yeelan kartaa ma aha oo kaliya jidhka, laakiin sidoo kale heerka nafsiga ah. Cunista ma aha oo kaliya ficiinka qaadashada cuntada, sidoo kale waxay ku saabsan tahay habka aay dadka u isticmaalaan diyaarinta iyo cunista cuntada. Tusaale ahaan, si wada jir ah koox weyn oo leh qoys iyo saaxiibo. Dhawaaqyada la sameeyo marka wax la cunayo ee muujinaya in dadku jecel yihiin iyo in kale waxay sidoo kale noqon kartaa astaamo lagu garto dhaqamada cuntooyinka qaarkood. Suxuun yaryar oo badan miyaa lagu cunaa mise waxaa jira Saxan si wada jir looga wada cunayo? Falka cunnidu ma wuxuu ku dhammaanayaa cabitaan gaar ah mise muusig? Cunista iyo karinta waxay xiriir dhow la leeyihiin qofka sheekadiisa. Gaar ahaan dadka ay ku qasbanaatay inay ka baxaan guryahooda, saxan yarоо cunto ah ayaa u noqon karo nolosha idilkeed., waxaa sidoo kale xiiso leh oo in laga fikiro ay tahay cunto karinta sidii iska caabin iyo macnaha lahaanshaha. Wuxaan kula talinaynaa podcast-ka soo socda Emine Demir iyo Fallon Tiffany Cabral mawduucan:

<https://reboot.fm/2018/11/03/talking-feminisms-25-food-belonging/>

Hadalka ku saabsan waaraanka, macnahan muhiimka ah ee la xidhiidha cuntada inta badan laguma xisaabtamo. Wax kastaa waxay ku wareegayaan isticmaalka joogtada ah, kaas oo nalooga iibiyo noocyoo kala duwan oo xayeysiis ah: iibso cuntooyinka dabiiciga ah iyo kaliya kuwa dhulka baadiyaha laga keeno, iska ilaali hilibka, iibso Subaga Tofuga loo yaqaan iyo Hilibka Dad sameega ah , cab boorashtha halkii caanaha lo'da. Haa, cunista cuntada gaarka ah waxay sidoo kale kaa caawin kartaa dagaalka ka dhanka ah isbedelka cimilada. Laakiin marka diiradda la saaro isticmaalka shakhsii ahaaneed, dhibaatooyinka qaabdhismeedka ayaa dhammaantood si fudud lagu dabargooyay nidaamka dhaqaale ee hanti-wadaaga, kaas oo loogu talagalay in lagu sii wado koritaanka taas oo faa'iido dhaqaale oo weyn oo gaar ah lagu ururiyo - dhammaan kharashka aadanaha iyo dabeecadda. Su'aalaha nidaamka waxaa loo jeediyya shaqsiyaad gaar ah iyo macaamiisha ayaa mas'uul laga dhigay. Taasi xal uma aha dhibka oo waxay meesha ka saaraysaa sababaha. Sidaa darteed, ururo iyo shakhsiyaad ka socda dhaqdhaqaqyo kala duwan ayaa u taagan mustaqbal wanaagsan waxayna ku dhaqmaan dhaqdhaqaqyo qaabab kala duwan. Tusaale ahaan: deganaanshaha guryaha iyo goobaha macdanta warshadaha, bandhigyo,, dhir beerid, samaynta filimaan ama muuqalo macluumaa, isla sheekaysiga maalinlaho ah iyo waxyaabo kale oo badan. Qof kastaa wuxuu u muujiyaa dhaqdhaqaqiisa si ka duwan, isagoo la dagaallamaya hababka kala duwan ee dulmiga isku xidhan. Iyada oo qayb ka ah Kafeega Cimilada ee Campus, waxaanu qabanqaabinay qaabab xafladeed sida goobaha filimada,codad wacyi gelin,, dooda iyo habeenada bandhigga, u dhaqdhaqaqayaasha (cimilada) lagu martiqaaday oo aan ka wada shaqaynay sidii xal loogu heli lahaa (cimilada) caddaaladda. Isweydaarsiga ku saabsan ficiillada shakhsiyaadka iyo wadajirka,

guud ahaan macnaha guud ee bulshada iyo macnaha cunsuriyadda dadka kasoo horjeedo iyo haweenka ayaa door weyn ka ciyaaray. Laba qof oo hadlay oo qayb ka ahaa dhacdooyinkeenii taxana ahaa ee ku saabsanaa

Dadka xuquuqda aadana u dhaqdhaqaqa ee Activist loo yaqaano ayaa na waydiiyay su'aasha ah „Maxaa loola jeedaa Activist(dadka u dhaqdhaqa xuquuqda aadanaha)?“ Waxaa lagu jawaabay:

Samie Blasingame:

Activism(u dhaqdhaqaqida xuquuqda aadanaha) waxay la macno tahay in aan xiiseeyso hababka iyo waxyaalaha kugu xeeran oo aan ka shaqeeyo si kasta oo aad u awooddoo si aad naftaada ugu hagaajiso, laakiin sidoo kale dadka kugu xeeran. Wuxaan filayaa in dhaqdhaqaqyada ugu saamaynta badan ay ka imanayso in la ogaado dhibaatooyinka ka jira bulshada in arrimuhu ay dhibaato kugu yihiin ka dibna aad ka shaqeeyo sidii aad si uun uga gudbi lahayd sababtoo ah waxay faa'iido u leedahay adiga iyo hubaal dad badan oo kale. Haa, si dhab ah u hagaajiso ujeedadaada habkaas si aad u ogaatid halka tamartaada ay aad isugu dhow yihiin, taasoo la macno ah xaggee ka heli kartaa guulaha ugu badan? Wuxaan u maleynayaa in taasi ay ii tahay xoogaa firfircooni ah.“

Tonny Nowshin:

„Aniga ahaan, u dhaqdhaqaqida aadanuhu waxay qaadaysaa hindisaha, kaliya inaad sameyso wax aad ku beddesho waxyaabaha aadan jeclayn markaad aragto adduunka kugu xeeran. Wuxaan jira waxyaabo aan sax ahayn, oo aan caddaalad dareemeynin. Mar kasta oo aad go'aansato inaad wax qabato, waxay noqon kartaa wax kasta, iyada oo aan loo eegin sida weyn ama yar. Laakiin marka aad wax aragto oo aad ogaato in aan doonayo in aan taas beddelo oo aan taas ku dhaqaaqo, taasina waa taas, taasi waa u dhaqdhaqaqid xuquuq aadaneed. Markaa u istaag waxa aad aaminsantahay, isku day inaad bedesho waxyaabaha kugu xeeran oo aad samayso wax aad taas ku badasho.“

Sanduuqa Qalabka: u dhaqdhaqaaqida aadmiga waa wax kasta - habka laga bilaabo cuntada saxanka ku diyaarsan ilaa mudaha-raadyada, waxqabadka iyo kala bedelashada xogaha

„Sanduuqa qalabka“ waa inuu caawiyaa sidii loo ogaan lahaa waxa ay dadku samayn karaan si ay u dareemaan cidhiidhi la'aan yar marka loo eego dhibaatada cimilada iyo in la helo waxyabo la taaban karo oo dadku ay jecel yihin inay sameeyaan si ay uga hortagaan.

Marka aan tan maqalno marka la eego xaaladda isbeddelka cimilada, waxaan inta badan tixraacnaa dhaqamada maalinlaha ah ee soo saara qiiqa CO₂ yar. Wuxaan sidoo kale ku soo bandhignay qaar ka mid ah dhaqamadan si wadajir ah Café-ka Cimilada, waanu tijaabinay waxaan ku heshiinnay waxa muhiimka ah ee iyaga ku saabsan. Taasi waxay ahayd madadaalo, gaar ahaan sababtoo ah waxaan wada sameynay oo aan bilownay hadal. Mawduucyo iyo su'aalo badan oo kala duwan ayaa ka soo baxay wada-hadalladan.

Tusaale ahaan mawduuca kala sooca heerarka nolosha ee kala duwan. Inta badan waxaa la sheegay in marka la eego shakhsiga, halkii siyaasadda, wax soo saarka iyo hababka dhaqaalaha, waxaa la xoojin karaa xuduudaha qadiimiga ah. Celcelis ahaan, qiiqa Co₂ ee guryaha gaarka loo leeyahay ayaa kor u kaca dadka heerka dakhliga sareeya. Qoysaska aan haysan lacag badan oo ay ku bixiyaan inta badan waxay soo saaraan Co₂ ka yar sababtoo ah waxay haystaan ilo yar oo ay ku isticmaalaan. Qoyska hodanka ah wuxuu inta badan soo saaraa qiiqa Co₂ badan, xitaa haddii alaaboyin badan oo waara la isticmaalo, sababtoo ah sida caadiga ah wax badan ayaa la isticmaalaa guud ahaan. Isla mar ahaantaana, dhaqamada maalinlaha qaarkood ama isticmaalka alaabada qaarkood ee loo arko inay sii jiri

karaan waxay si dhakhsa ah u abuuraan dareenka u dhaqmidda „ka wanaagsan“ kuwa kale. Tani waxay sidoo kale keeni kartaa in la kala saaro oo laga saaro.

Guud ahaan, saamiga qiiqa ka imanaya ficillada maalinlaha ah ee macaamiishu aad bay u hooseeyaan marka loo eego qiiqa ka imanaya shirkadaha waaweyn. Sida lagu sheegay daraasad ay samaysay hayadda „Mashruuca Shaacinta Kaarboonka“, 100 shirkadood ayaa si wadajir ah u soo saara 70% qiiqa caalamka. Shakhsa ahaan, in la geliyo dadaal badan si loo soo saaro Co₂ yar iyo isla markaa daawashada shirkadaha waaweyn waxay sii wadaan burburinta cimilada ee sida xawaarahaa leh u socda xaddiga ma dareemaan awood ama waxtar u leh dad badan.

Tani waxay keentay taxane ku saabsan mawduuca dhaqdhaqaaqa. Sababtoo ah wada sheekeysiga Campus Climate Café waxay keeneen su'aalo isku mid ah marar badan: „Maxaan sameyn karna si aan u keeno isbeddel siyaasadeed? Haddaba in la ansixiyo sharchiyo joojinaya isbeddelka cimilada oo bulsho ahaan cadaalad ku dhisan? Haddaba si ay u soo baxaan habab dhaqaale oo aan baabi'in meeraha aynu ku noolnahay ee dhulka? Sideen u muujin karna xiriirka ka dhexeeya halganka loogu jiro caddaaladda cimilada, caddaaladda bulshada, caddaaladda jinsiga, Gumeysiga iyo cunsuriyadda? Weydiinta iyo ka jawaabista su'aalahaan waxay ku beertay dareen xooggan iyo, dhiirigelin, bulsho iyo awood. Wuxaan rabnaa inaan kula wadaagno dareenkan oo aan kugu dhiirigelinno inaad sameyso wax is-xoojin kara. Taasi waa sababta aad uga heli doonto maclumaaadka iyo caawinta U dhaqdhaqaaqida aadanaha ama Activismka boggaga soo socda!

Sida ku haboon ee ku saabsan u dhaqdhaqaaqida aadanaha

o Mawduucadee ayaa ii muhiim ah, mowduucadee ayaan mar walba ka hadlaa mise waxaa jira dhacdo gaar ah xilligan?

Helitaanka: Mararka qaarkood way adag tahay in laga hadlo hal mawduuc, sababtoo ah mawduucyada kakooban inta badan waa isku xidhan yihin oo si gooni ah looma eegi karo midba midka kale. Tusaale ahaan, su'aalo badan oo ku saabsan sababaha iyo la dagaallanka isbeddelka cimilada ayaa sidoo kale la xiriira su'aalahaa ku saabsan caddaaladda bulshada ee caalamiga ah, qaababka dhaqaalaha iyo (ka dib) gumeysiga. Wadahadalladii lala yeeshay ka qaybgalayaasha, ku hadlaayasha iyo martidayada warsixaafadeedka, xidhiidhadan ayaa usoo noqnoqday si cad. Dhab ahaantii xaqijintaani waxay ku jirtaa xoog weyn, sababtoo ah waxay kor u qaadaysaa wadajirka bulshada. Haddii aan la helin wadajir iyo isfahamka xiriirkan, isbeddelka cimilada lama joojin karo.

Sideen rabnaa in aan dareenka ugu soo jeedino mawduuca? Waxaa jira qaabab kala duwan oo muuqaal ah. Waa kuwan qaar ka mid ah:

- o mudaaharaad
- o barnaamijo shaqo
- o Mawduucyada dalxiiska

- o Wadahadallada guddiga
- o ooleyaal
- o Wax ku biirinta cilmiga
- o Wax ku biirinta fanka
 - § Waxqabadyada
 - § qoraallada suugaanta, tusaale ahaan gabayada
 - § sawirka, rinjiyeynaya ama sawir qaadis ah
 - § Muusig ahaan, tusaale qorista heesaha iyo hees qaadida

Iyo waxyaabo kale oo badan !

Liiska wuu dheer yahay. Naftaada u hel qaabka aad ku qanacsan tahay oo aad ku fulin karto wakhtigaaga iyo ilahaaga dhaqaale.

- o Ma u baahanahay taageero dadka ku siiyan? Qeybaha iyo meelaha aan uga baahanahay fikradayda? Ma waxaan uga baahanahay ogolaansho maamulka (tusaale mudaaharaad)?
- o Dadkee ayaan jeelaan lahaa inaan ku casuumo ka qaybqaatayaal ama hadal haye? Tusaale ahaan:

- o Dhammaan dadka waa la casuumay
- o Xaafadda Kiez dadka deriska ah
- o Meelo badbaado leh (tusaale BIPoC ama FLINTA kaliya)
- o Waxbarashada, da'da, naafanimada ama dakhliga ayaa door ka ciyaari kara

BIPoC(Black Indigenous People of colour). Erayga wadareed macnihiisu waa dhammaan dadka ay si xun u saamaysay cunsuriyadda.

FLINT: dumarka, dadka isku jinsiga ah ee isku tago, *, dadka aan midba ka helin dumar ama rag and dadka jinisiga bedeshay iyo qaniisyada

Sideen rabaa inaan u faafiyo dhacdayda?

- o Baraha bulshada (Instagram, Facebook, Whats up, Telegram, Twitter ...)
- o Liiska qaybinta iimaylka/warsidaha
- o Warqado iyo waraaqo
- o Xog qeybinta(tusaale hayadaha ama dhaqdhaqaaqayaasha)
- o idaacadaha
- o shir jaraa'id

Ha ilaawin inaad daryeesho naftaada: is ogow.

Yacni, haddii aad aragto inay howlaha kugu badan yihiin, isku day inaad isku mashquuliso hawlo, dadka talo weydiiso, ama naso. Guud ahaan, waxa haboon in la raadiyo dad kale oo u ololeeya bilowgaba si aanay marka horeba u fogayn.

Ku raaxayso qorsheynta iyo hirgelinta fikradaada!

Sida mudaharaad loo abaabuli karo:

Waa maxay sababta mudaaharaadka?

Waa muhiim inaad muujiso inaad diidan tahay cadaalad darada iyo inaad dalbato siyaasad cadaalad leh.Tusaale ahaan, ku baaqista in la joojiyo xaalufinta kaymaha roobka, joojinta macdanta shidaalka ama mamnuucidda ka ganacsiga qiiqa CO₂ si loo ilaaliyo cimilada iyo sidoo kale dadkaba.

Mid ka mid ah martidayada oo ku sugnayd goobta filimada ayaa nooga warrantay sida ay u abaabushay mudaaharaadkeedii ugu horreeyay. Iyada oo aan wax dheeraad ah lahayn, waxay diyaarisay mudaharaad isbuuc gudihii weliba iyada oo aan lahayn khibrad hore Aqoontaada halkan ayaan kugu wadaagaynaa.

Waa in la sameeyo:

- U sheeg booliska mudaharaadka. Tani waa qasab in la sameeyo, sababtoo ah mudaaharaadka ayaa markiiba la joojin karaa.Mudaaharaadka waa in la diiwaan geliyo 48 saacadood ka hor codsiga dadweynaha. Berlin dhexdeeda waxaad tan ku samayn kartaa khadka tooska ah ee maamulka golaha. Magaalooyinka kale waxaad mararka qaarkood aadysaa xafiiska kala dambaynta. Waa in aad magacowdaa qofka masuulka ka ah bannaanbaxa oo xaalad kasta ku sugar yahay. Waa inaad sidoo kale muujisaa halka uu mudaaharaadku ka socdo iyo waxa laga hadlayo. Waa inaad sidoo kale muujisaa ku dhawaad inta qof ee la filayo. Fiiro gaar ah: dadka badan oo aad filayso, waa in aad bixisa folder badan. Galalka waa in la aqoonsan karaa Shaadh weyn oo jaakad ah, tusaale ahaan, ayaa tan ku filan. Haddii aad tiraahdo waxaad filaysaa in ka yar 50 ka qaybgalayaal, lagooma oggola inaad ku bannaanbaxdo waddooyinka.
- Haddii aad haysato gaadhi sameecado, waa inaad sidoo kale diwaangelisaa.
- Kadib markaad isdiilaangeliso, xafiiska nidaamka dawliga ama booliska ayaa ku soo wici kara oo ku waydiin kara su'aalo, tusaale ahaan meesha aad ku dhigeysaan mudaharaadka. Ha u oggolaan in laguu raro meelo xasilloon. Booliisku waa inay ku siiyan sababo aad u wanaagsan haddii ay kaa mamnuucaan inaad meel gaar ah mudaaharaad ka samayso.
- Haddii aad haysato gaadhi sameecado, xasuuso inaad magacowdo dad kugu filan oo aad ka taxadarto inta lagu guda jiro mudaharaadka si aanu qofna ugu soo dhowaan gaadhiga. Bilawga: „Waxaan halkan ku furayaa shirka“ waa jumlada uu qofka masuulka ahi si rasmi ah u bilaabo mudaharaadka. Waqtigan xaadirka ah waa inaad u sheegtaa ka qaybgalayaasha habka iyo shuruudaha suurtogalka ah ee mudaharaadka.
- Dhamaadka: „Tani waa dhamaadka kulanka“ waa Gabagabada uu ku dhamaado bandhigga. Hadda laga bilaabo xaqqa isu imaatinka ma khuseeyo. Hadda laga bilaabo, qofka mas'uulka ah ma sii qaadayo wax mas'uuliyad ah.

- La qaybsa kuwa kale! Abaabulka mudaharaadka kaligaa wuxuu noqon karaa mid aad u daal badan oo waxaad gaari kartaa dad yar. La hadal asxaabta, oo ka fikir sida aad rabto inaad u sii wado oo u qoondayso hawlah. Waa kuwee ururada aan dawliga ahayn (NOGs) ee magaalada ka jira kuwaas oo danaynaya mawduuca lagana yaabo inay xiisaynayaan inay ka mid noqdaan kooxda ururka ama faafinta mudaharaadkaaga. Inta badan oo aad u kala duwan.
* isbahaysigaaga, sida wanaagsan ee shaqada loo qaybiyo, dad badan ayaa ka warqaba Mudaharaadka iyo fikradaha kala duwan ee wanaagsan ayaa si firfircoon loo tixgeliyaa. Waxa kale oo ay muujinaysaa isku duubni. Dabcan aad ayay u xiiso badan tahay in si wada jir ah wax loola qabto oo aad dareento: Kaligey ma ihi! Waxaad siin kartaa isbahaysigaaga magac macno leh. Taasi waxay u fiican tahay xiriirkha dadweynaha.
- Marka aad si sax ah uga hadashay waxaad rabto inaad u muujiso diidmada ama sababta, ku qeex racfaan gaaban. U fiiro luuqad fudud oo xasaasi ah (sawirka) takoorka. Wuxuu u turjumaya qoraalka luqadaha badan ee suurtogalka ah ee looga hadlo magaalada / gobolka / waddanka bannaanbaxa. Xusuusnow inaad magacawdo asxaabta isbahaysiga ee wicitaanka oo aad la xiriirto saxaafadda ama Ururada aan dowliga ahayn kuwaas oo jeelaan lahaa inay ka mid noqdaan isbahaysiga.
- U dooro meelo firfircoon bannaanbaxaaga!
- Ku faafi mudaaharaadka baraha bulshada, wargeesyada, liisaska iimaylka, Hayadaha aan dowliga ahayn-yada, boodhadhka boostada, qaybi warqadaha, u qor dadka la yaqaan ee laga yaabo inay xiiseeyaan mawduuca.
- Qor war-saxaafadeed ama u dir racfaankaaga wargeesyada iyo idaacadaha.
- Qabanqaabi kulan bilow ah oo aad calamadaha wada rinjiyaysaan, Ka fakar odhaahyo xiiso leh, qosol leh, qabow, oo aan caadi ahayn. Calaamadaha bandhingga wanaagsan waa madadaalo, waxay soo jiitaan dareenka oo muujiyaan waxa ay ku saabsan tahay. Intaa waxaa dheer, ficalka wadajirka ah wuxuu keenaa farxad!
- Ku habeyn nidaamka muusiga makarafoon (ama megaphone-ka loogu talagalay bandhigyada yaryar). Hayadaha aan dowliga ahayn ee ka shaqeeya mowduuca mararka qaarkood waxay qalabkooda ku diyaariyaan bilaash ama aad u jaban. Haddii aad ku shaqeyso nidaamka muusiga, ka fikir koronto-dhaliye. Ama weydii dadka deegaanka haddii ay ku siin doonaan koronto haddii bandhinggaagu uu hal meel joogo. Waxa kale oo jira habab yaryar oo is haysta oo leh rollers iyo baytariyo. Horay u tijaabi in batterigaagu uu jiri doono iyo in kale.
- Khudbadaha lama filaanka ah waa kuwo aad u wanaagsan oo ku lug leh ka qaybgalayaasha bandhingga! Laakin waxa kale oo ay macno u samaynaysaa in aad dhawr khudbado ka hor qorto, ku martiqado kuwa hadlaya ama aad waydiiso in ay kor u akhriyaan.

Qoraallada Shaqada Axdigaa:

Axdiyada waaweyn ayaa qurux badan. Laakiin halkan sidoo kale ka taxaddar. Dooddeenii waxa ka dhashay su'aasha ah waa maxay god-xumada uu yeelan karo isbahaysi ballaadhan iyo halka ay tahay in la kala xadeeyo. Haddii aad casuunto

jilayaasha qaarkood, tani waxay noqon kartaa sabab muhiim u ah dadka kale inaysan ka qayb qaadan. Tusaale ahaan, sababtoo ah waxay qabaan fikradda ah in jilaa uu xitaa u ololeynayo sababta banaanbaxa loo qabanayo. Jimcaha bandhiga mustaqbal, tusaale ahaan, waxay noqon doontaa mid iska hor imanaya dhinacyada si ay u muujiyaan in ay kor u qaadaan siyaasadaha kor u qaadaya isbedelka cimilada. Markaa, tusaale ahaan, waxa ay u codeeyeen in aanay ka bixin qodista dhuxusha. Sida asxaabta bannaanbaxyada, xisbiyada siyaasaddu waa arrin xasaasi ah. Halkii diiradda saar Hayadaha aan dowliga ahayn, kooxaha iskood isu abaabulay, kuwa u ololeeya, iwm. oo dalabaadka siyaasadda! Midda soo socota ayaa had iyo jeer khuseysa: si taxadar leh u eeg cidda aad xulafada la tahay: Ma dhici kartaa in ay jiraan khilaafyo? Halkeedna adiga ka taagan tahay khilaafkaa?

MUDAHARAAD WANAGSAN BAAN IDIN RAJEYNAYNAA!

The cooking salon

EN In our glocal cooking salon, we went on a wonderful journey of taste and were able to try a variety of dishes that are cooked in different places around the world. We didn't have to travel far, because the cooks enchanted us with delicious dishes. Fatoosch, Rolex, Soor, Spinach Lasagna, Almojadara and much more we could taste. You also have the opportunity to be part of the journey through this cookbook. Browse through the book and come with us!

By the way, all dishes have one thing in common. Have you noticed it? At the glocal cooking salon we cooked vegetarian and sometimes vegan. Why? Because „modern“ meat production has many negative impacts on our environment and people. It is associated with high consumption of land, water and energy and with the release of large amounts of greenhouse gases. This is particularly true of the farming of ruminants, such as cattle. The high demand for animal feed, especially soy, corn and grain, also leads to the destruction of primeval forests, which are among the most species-rich habitats on earth. But it is not only forests that have to disappear to satisfy the hunger for meat. So that large agricultural corporations can „open up“ further areas for meat production, people are also driven off their land (land grabbing). In addition, monocultures, pesticides and artificial fertilizers destroy ecosystems. Small farmers, who often farm more sustainably, usually cannot compete with the prices of multinational agricultural corporations and therefore have to give up their livelihoods. As a result, they often work poorly paid on the mega plantations of the agricultural giants and fall ill due to the pesticides used there. The profit from the export of animal feed is therefore not an economic blessing for the exporting countries, but goes into the pockets of a few large companies, while a large part of the population even becomes poorer.

The clearing and destruction of ecosystems for the sake of growing animal feed often takes place in the Global South. Much of the feed is exported to the Global North, where much more meat is consumed. These countries pay relatively little for the feed in relation to their wealth. While meat consumption in Germany averages 87.9 kilograms per year/per person, in Mozambique it is only 8.4 kilograms and in India only 3.3 kilograms. The consumers of resource-intensive meat production thus live mainly in the industrialized nations, while the less industrialized countries bear a large part of the production costs. The large quantities of cheap meat consumed in the Global North are therefore bought through exploitation and ecological destruction in the Global South.

Another reason why we have chosen vegetarian dishes in the glocal cooking salon is that with a vegetarian meal no one is excluded because

of their religion, for example because there is pork or beef in the meal.

But on our culinary journey we also talked about the fact that food habits are closely linked to life stories, fond memories, a feeling of being at home, but also and also to power structures. In our Glocal Cooking Salon, there are many dishes that are traditionally cooked with meat. For example, what change does a Somali dish with meat go through when it is translated into vegetarian? Does it lose a piece of its history? Does this then also mean an adaptation to European taste standards? It is also important to look at it from this perspective.

There's another issue that plays a role in climate and environmental movements: Class

We are not all equally responsible for climate change. Because when we talk about income, and therefore also about class, it is important to understand that people with high incomes consume more on average and therefore also have more intensive CO₂ emissions than people with low incomes or no income at all. Different income realities also play an important role when purchasing food. Some people cannot afford meat and live a life in which a CO₂-intensive lifestyle is not possible. There is also poverty in Germany and the gap between rich and poor is widening. Those who have a low income have to think carefully about whether organic meat from a small farm in the region fits into their wallet. Who has on the other hand much money at the disposal, can easily decide to spend sometimes more money. A small classification: currently about 20 percent of full-time employees in Germany work in the low-wage sector and about 5 % of the population is unemployed.

What else? Food, memories & soul food!

Food is good for the soul! Sometimes we also talk about soul food, because food can have a positive effect not only physically, but also psychologically. Food is not only about the act of eating, but also about the way people are used to preparing and eating food. For example, together in a large group with family and friends. Sounds that are made while eating and show whether people like it or not can also be characteristics of certain food cultures. Are many small dishes served or is there one „main course“? Is the act of eating ended with a particular drink or with music? Eating and cooking are closely connected to one's own history. Especially for people who had to leave their homeland, a certain food or dish can mean a piece of home. In this context, it is also interesting to think about cooking as resistance and its meaning of belonging. On this topic, we recommend the following podcast with Emine Demir and Fallon Tiffany Cabral:

<https://reboot.fm/2018/11/03/talking-feminisms-25-food-belonging/>

In the discourse on sustainability, these important meanings are often not

considered in relation to food. Everything revolves around sustainable consumption, which is sold to us in various forms of advertising: buy organic and only regional, give up meat, buy tofu and seitan, drink oat milk instead of cow's milk. Yes, individual food consumption can also help in the fight against climate change. But when the focus is on individual consumption, it's all too easy to lose sight of the structural problems: our capitalist economic system, designed to keep growing and accumulating huge financial private profits - all at the expense of people and nature. Systemic issues are directed to individuals and consumers are held responsible. This is not the solution to the problem and distracts from the causes. That is why collectives and individuals from different movements are working for a more just future and engage in activism in different forms. For example: occupations of houses and industrial mining sites, performances, exhibitions, demonstrations, planting trees, making films or informational videos, having everyday conversations, and much more. Each person expresses their activism in a different way, fighting against a variety of interrelated mechanisms of oppression.

In the Campus Climate Café, we organized event formats such as film salons, podcasts, discussions and performance evenings, invited (climate) activists and jointly searched for solutions for (climate) justice. Above all, the exchange about actions of individuals and collectives, social contexts and the importance of feminist and antiracist approaches to solutions played a role.

Two speakers who were part of our series of events on activism answered the question „What does activism mean for you?“

Samie Blasingame:

“Activism means to me being curious about the processes and things around you and working in whatever way you can to make them better for yourself, but also the people around you. I think the most impactful activism comes from a place of identifying problems in society that things are problems for you and then working to overcome them somehow because it's been useful for you and definitely for many other people. And yeah, really tuning into your purpose in that way to be conscious of where your energies are most aligned, meaning where do you get the most enjoyment? And maybe that is where you can make the most difference. I think that's a bit of activism for me.”

Tonny Nowshin:

“For me, activism is taking the initiative, just doing something to change the things that you don't like when you see the world around you. And there are things that doesn't feel right, that doesn't feel fair. And whenever you decide to do something, it could be anything, no matter how big or small. But the moment you see something and you realize I want to change that and then act on that, and that's it, that's activism. So standing up for what you believe in, trying to change the things around you and doing something to change that. Is activism for me, so.”

Tool-Box: Activism is everything - The Path from the food on a plate to Demonstrations, Performances and Exchange

The „Tool-Box“ is meant to be a support to find out what people can do themselves to feel less helpless in the face of the climate crisis and to find concrete things that people can and want to do to counteract it. When we hear this in the context of climate change, it often refers to everyday practices that produce little Co2. At the Climate Café, we also offered some of these practices together, tried them out, and agreed on what was important about them. This was fun, especially because we did something together and got into conversations through this process. Many different topics and questions came up in these conversations.

For example, the topic of classism. More often, it came up that by looking at the individual, rather than at policies, production and economic systems, classist boundaries can be reinforced. On average, household Co2 emissions increase with income. Households that do not have a lot of money tend to produce less Co2 because they have fewer resources to consume. A richer household often produces more Co2, even if more sustainable products are consumed, because more is usually consumed overall anyway. At the same time, certain everyday practices or the consumption of certain products that are considered sustainable quickly create a sense of being „better“ than others. This can also lead to segregation and exclusion.

The share of emissions caused by everyday actions of consumers is very low compared to the emissions of large companies. According to a study by the NGO „Carbon Disclosure Project“, 100 companies together produce 70% of global emissions. As an individual, putting great effort into producing less Co2 while watching large corporations continue to destroy the climate at a record pace does not feel empowering or effective for many people.

This is how a series on activism was born. Because many times conversations at the Campus Climate Café led to the same questions: „What can we do to bring a change in politics? So that laws are passed that stop climate change and are socially just? So that economic systems emerge that don't destroy

the planet? How can we show the connections between struggles for climate justice, social justice, gender justice, decolonization, and anti-racism?" Asking and answering these questions has given a sense of power, inspiration, community-feeling, and impact. We want to share these feelings with you and inspire you to do something self-empowering. That's why on the following pages you will find information and support for your A C T I V I S M S !

How to – About Activism

→ Which topic is important to me, which topics do I deal with all the time anyway, or is there a special event right now?

Insight: Sometimes it is difficult to talk about only one topic, because topics are usually interrelated and cannot be considered separately. For example, many questions about the causes of and the fight against climate change are also related to questions about global social justice, economic systems and (post)colonialism. In the discussions with participants, speakers and our podcast guests, these connections became clear again and again. Precisely in realizing these connections lies a great strength, because it promotes solidarity and social cohesion. And without solidarity and understanding of these connections, climate change cannot be stopped.

→ How do I want to draw attention to the topic? There are different forms of visualization. Here you can find some:

- Demonstrations
- Workshops
- Theme-Walks
- Panel-Discussions
- Campaigns
- Scientific contributions
- Artistic contributions
- § Performances
- § Composing literary texts, e.g. poems
- § Drawing, painting or photography
- § Musical expression, e.g. writing and singing songs
- ... and much more!

The list is long. Find the form that you feel most comfortable with and that you can implement with your time and financial resources.

→ Do I need support from other people? Which locations do

I need for my idea? How much time is needed? Do I need permission from the authorities (e.g. for demonstrations)?

→ Which people do I want to invite as participants or speakers? For example:
○ All people are invited
○ People from the neighbourhood
○ Safer Spaces (e.g. BIPOC or FLINTA only)
○ Education, age, disability or income may play a role
○ ...

BIPOC: Short term for Black, Indigenous, People of Colour. The collective term means all people who are negatively affected by racism.

FLINTA: Short term for women, lesbian, inter*, non-binary and trans*, asexual persons.

→ How do I want to spread the word about my event?
○ Social media (Instagram, Facebook, WhatsApp, Telegram, Twitter...)
○ E-mail distribution list/newsletter
○ Flyers and posters
○ Multipliers (e.g. NGOs or activists)
○ Radio stations
○ Press conference

→ Don't forget self-care: Pay attention to your self-care. That means, if you notice that it is too much, hand over tasks, ask people for advice or take a break. In general, it's worth planning together from the beginning so it doesn't get to that point in the first place.

Have fun planning and implementing your idea!

How to organize a demonstration

Why demonstrating? It is important to show that you disagree with injustices and to demand just policies. For example, to demand a stop to rainforest deforestation, a phase-out of fossil fuel extraction, or a ban on emissions trading to protect the climate (and therefore people). One of our guests in the Film Salon told us how she organized her first demonstration. Without further ado, she set up a demonstration within a week – and that without any previous experience! We share her knowledge with you here.

→ Must-Dos:

Register the demonstration. This is a must-do, because otherwise a demonstration can be immediately disbanded. A demonstration must be registered 48 hours before the public announcement. In Berlin this can be done online at an assembly authority. In other cities you sometimes have to go to the public order office. You would have to name a person who is responsible for the demonstration and must be present there in any case. You must also indicate where the demonstration will take place and what the theme is. You must also indicate approximately how many people are expected. Note: the more people you expect, the more stewards you have to provide. Stewards must be recognizable. For example, a big sticker on the jacket is sufficient. If you expect less than 50 participants, you are not allowed to demonstrate on one street.

If you have a loudspeaker truck, you must also register it.

After the registration, the public order office or the police may call you and ask questions, for example, about the location. Do not let them move you to quiet places. The police must give very good reasons if they forbid you to demonstrate at a certain place.

If you have a speaker van you need enough people to watch out during the demo that no one gets too close to the van to avoid accidents

At the beginning: „I hereby open the demonstration“ is the sentence with which the responsible person officially starts the demo. At this moment you should inform the participants about the course and possible conditions of the demo.

At the end: „I hereby end the assembly“ is the sentence with which a demo is ended. From this moment on, the right of assembly (Versammlungsrecht) no longer applies. From this moment on, the person in charge is no longer responsible.

→ Tipps & Tricks:

Team up with others! Organizing a demo alone can be very exhausting and you will reach fewer people. Talk to friends, colleagues or organizations and think about how you want to proceed and distribute tasks. Which non-governmental organizations (NOGs) are there in the city that deal with the issue and might be interested in becoming part of the organizing team or spreading your demonstration. The larger and more diverse* your alliance is, the better the work will be distributed, the more people will become aware of the demonstration and the better different perspectives will be actively considered. In addition, solidarity becomes visible. And it is much more fun to work together and to feel: I am not alone! You can give your alliance a meaningful name. This is good for public relations.

When you have discussed exactly what you want to demonstrate for or against and why, describe it in a short call. Make sure to use simple and discrimination-sensitive (visual) language. Translate the text into as many languages as possible that are spoken in the city/region/country of the demonstration. Remember to name the alliance partners in the call and provide a contact for the press or NOGs who still want to be part of the alliance.

Choose a busy place for your demonstration for visibility!

Spread the word about the demonstration via social media,

newsletters, email distribution lists, NOGs, posters, distribute flyers, write to people you know who might be interested in the issue.

Write a press release and send your call to newspapers and radio stations. Organize a kick-off meeting where you paint signs together. Think of interesting, funny, cool, unusual statements. Good demo signs are fun, attract attention and show what it's all about. In addition, the joint action brings joy! Organize a music system with microphone (or a megaphone for smaller demos). NGOs working on the topic sometimes provide their equipment for free or very cheaply. If you work with a music system, think about a generator. Or ask neighbours to supply you with electricity if your demo stays in one place. There are also small compact systems with wheels and batteries. Test beforehand how long the battery will last. Spontaneous speeches are great and involve the participants of the demo! But it is also useful to write a few speeches beforehand, invite speakers or ask them for texts to read them out

Notes on alliance work: Great alliances are nice. But also be mindful here. In our discussions, the question came up what pitfalls a broad alliance can have and where boundaries should be drawn. If you invite certain actors, this can be an important reason for others not to join. For example, because they think that one actor is even acting against the cause for which the demonstration is supposed to take place. On a Fridays For Future demo, for example, it would be contradictory if parties were demonstrating that promote policies that advance climate change. So, for example, voted not to phase out coal mining. Political parties are a tricky issue as allies in demonstrations. Rather focus on NGOs, self-organized groups, activists, etc. and make demands on politicians! The following always applies: take a close look at who you are allying with: Could there be lines of conflict? How do they position themselves?

ENJOY YOUR DEMONSTRATION!

