

EVEREST

Wie verändert
Ernährung
unsere
Umwelt?

Was ist
Freundschaft?

Interviews
von
Teilnehmenden
und
Ehemaligen

Berichte über
die Herkunfts-
länder



No.3

INHALT

04 Editorial

GESELLSCHAFT UND LEBEN

05–06 President of SOS Children’s Villages International
Dr. Dereje Wordofa visits SOS–Kinderdorf Berlin

14–15 Ernährung beeinflusst die Umwelt!
Wie es dazu kommt, erklären wir in diesem Artikel

18–19 Gute Freunde machen glücklich

20 Frauenrechte bei EVEREST

22–23 Wie werden eigentlich Preise gemacht? Das will ich wissen!

25 Okay Google – Danksagung

POST UND INTERVIEWS VON EHEMALIGEN

08–09 Interview Jawid A.

17 Schule und Sprache in Berlin

24–25 Interview Ghafor

13 Mein Leben nach dem Projekt Everest–Said berichtet

TIPS UND EMPFEHLUNGEN

11 Wie wird ein Brettspiel hergestellt?

27 Amins Rezept. Ein gebratener Lachs mit Dillsauce und Reis

EVEREST unterwegs

10 Everest auf der Zugspitze

Berichte über die Herkunftsländer

12 Das Leben in Damaskus

17 Das Leben in Kamerun

EDITORIAL

Im Projekt Everest durchleben die Teilnehmenden von SOS-Kinderdorf Berlin gemeinsam mit den Mitarbeitenden eine ständige Berg- und Talfahrt; zusammen werden Herausforderungen überwunden und daran gearbeitet, mit gebündelten Kräften die Gipfelspitze zu erreichen.

Auch in dieser Auflage des EVEREST Magazins möchten wir Sie wieder mit auf die Reise nehmen und berichten Ihnen, wie es uns seit der letzten Ausgabe ergangen ist, was wir erlebt und gelernt haben und was uns bewegt.

Die Idee des Magazins entstand ursprünglich im Rahmen eines „Computer-Crash-Kurses“ innerhalb der sozialpädagogischen Gruppenstunde im Jahr 2018. Hierbei wollten wir mit den Teilnehmenden, die weitestgehend noch nie zuvor mit einem Laptop gearbeitet hatten, die Basics, sprich den Umgang mit Microsoft Office, das Schreiben auf der Tastatur, das Verfassen und Speichern von Texten. Gleichzeitig gab es die Idee, den Schatz der verschiedenen Kulturen und Lebensindrücke der jungen Menschen nachhaltig festzuhalten und anderen Menschen zu präsentieren. Es wurden zum einen Beiträge aus ihrem Leben geschrieben, bevor sie nach Deutschland kamen, und zum anderen aktuelle Themen aufgegriffen, mit denen sich die Teilnehmenden momentan beschäftigen. Es wurden auch die Inhalte des EVEREST Projektes skizziert,

Rezepte und Tipps zu bestimmten Themen eingebracht. Die erste Zeitung erschien im Januar 2019.

Nachdem Julia Janssen in die Elternzeit ging wurde die Arbeit an dem Magazin vom Team EVEREST übernommen und heute freuen wir uns, Ihnen die dritte Ausgabe präsentieren zu können. In der Zwischenzeit sind viele Dinge passiert - auf der Welt und auch in unserem kleinen Universum. Der Bereich Ausbildung und Qualifizierung des SOS-Kinderdorf Berlin hat sich weiterentwickelt.

Inzwischen wird der Bereich Berufliche Qualifizierung von Pascal Burger-Wehr geleitet und auch Julia Janssen ist als JobCoach wieder dabei. Die Vernetzung innerhalb der einzelnen Projekte geht stetig voran. Die jungen Menschen mit Flucht- und Migrationsbiographie haben immer häufiger die Gelegenheit, eigene Netzwerke aufzubauen und Kontakte zu knüpfen, da wir projektübergreifende Angebote anbieten. Wir sind gespannt, wie sich diese Vision weiter entwickeln wird. Die Themen dieser Ausgabe sind sehr bunt gemischt und so vielfältig wie unsere Teilnehmenden. Dem Thema des Besteigens von Bergen sind wir allerdings treu geblieben, denn wir haben gemeinsam den höchsten Berg Deutschlands erklommen. Das Erlebnis Zugspitze und die tägliche Erfahrung im Projekt Everest haben uns im Überwinden von Hindernissen durch gemeinschaftliche Erfahrung und Weiterentwicklung gestärkt.

Team EVEREST



EVEREST AUF DER ZUGSPITZE



MUKTA

LANC

PRO
SAFE 2+



President of SOS Children's Villages International Dr. Dereje Wordofa visits SOS Kinderdorf - Berlin



DR. DEREJE WORDOFA AND LAMIN

On the 11th november this year– in SOS-Kinderdorf we had a visitor from Ethiopia, his name is Dr. Wordofa. He is the President of SOS-Kinderdorf International. This means he is in charge of the SOS-Kinderdorf in many countries in the World, for example in Latin America, Africa and Asia.

That day I was in my second week in EVEREST, and he arrived at the time we were having B1 German Class. B1 is a certificate we are preparing for the examination, which will take place during the next 6 months. This qualification is for our future work place here in Berlin to proof that we are able to speak and understand German fluently. Indeed he arrived with some people. Firstly they introduce him to us, and later he introduced himself to us. There was also an interpreter–but I speak and understand english very well.

My first question to him was: *“How did you achieve to reach this position to be the president of such a big organisation?”*

His answer was: *“Hard work. It needs hard work and to strive hard. Without it you can't reach the position.”*

He said *you must repeat and practice always what has been given to you, without that you can't reach there.*

My second question was. *“What aims can you advice us, so that we can reach there, too?”*

He said, *“focus, concentration and...”*

I interrupted and asked *“patience?”* He answered: *“Ok yes you are right without patience nothing will function.”*



Jawid A., 22 Jahre jung, lernt seit dem Herbst 2017 beim SOS–Kinderdorf Berlin, zunächst in der Berufsorientierung PerjuF und anschließend in der Berufsvorbereitung in EVEREST. 2020 hat er seine erste Ausbildung zur Fachkraft im Gastgewerbe erfolgreich abgeschlossen. Seine Leidenschaft ist das Kochen.

Lieber Jawid, wie gefällt es dir beim SOS Kinderdorf ?

Ich bin sehr glücklich und zufrieden. Die Menschen hier machen mich glücklich, der Kontakt zu meinen Mitarbeitern und meinen Chef. Sie sind für mich wie meine Familie geworden.

Welche Unterstützung erhältst du hier, um deine Ziele zu erreichen?

Ich hab eigentlich ganz viele Unterstützung, zum Beispiel wenn ich in der Ausbildung und Schule Schwierigkeiten habe oder ein Problem bekomme. Frau Verde hilft mir jedes Mal und Frau Stoltmann hilft mir bei allen Fragen in der Schule oder wenn ich mal etwas nicht verstehe.

Was tust du selber, um deine Ziele zu erreichen?

Ich tue alles was ich kann, ich habe Probleme mit der Sprache. Ich komme aus Afghanistan. Es ist nicht einfach. Also muss ich doppelt so hart lernen. Was ich in der Schule lerne, muss ich Zuhause nochmal üben. Ich habe viel Hilfe und Tipps von meinen Lehrern vom SOS–Kinderdorf bekommen. So arbeite ich mit Karteikarten, lerne mit der deutschen Sprache umzugehen.

Warum hast du dich für den Beruf der Fachkraft im Gastgewerbe entschieden?

Weil ich auch bereits in meinem Land darin gearbeitet habe, 6 Jahre lang. Ich habe viel Gerichte kennengelernt und das hat mir Spaß gemacht. Kochen ist mein Beruf. Es macht mir Freude in der Küche mit vielen Mitarbeitern und meinem Küchenchef zu arbeiten, ich bin dort nicht alleine. Später werde ich Küchenchef. Als ich noch Zuhause in Afghanistan lebte, habe ich meine Mutter beim Kochen zugeschaut und habe das dann nachgekocht. Dabei habe ich mal fast die Küche verbrannt.

Die afghanische Küche und die deutsche Küche sind ganz verschieden. Bei uns haben wir Salzkartoffeln und Süßkartoffeln, aber hier gibt es 1000 verschiedene Kartoffelgerichte. Ich musste die verschiedenen Gerichte und Lebensmittel kennen lernen.

Während deiner Ausbildung musstest du verschiedene Praktika absolvieren...

Ja, ich habe bei der CFM Charité und der BSR Praktika gemacht. Die Küchen waren viel größer als bei SOS, es war viel mehr los und sehr interessant. Es gab viele Leute, viel Arbeit. Da bist du den ganzen Tag auf 2 Beinen, das ist dann einfach auch so. Aber das hat richtig Spaß, wirklich Spaß gemacht. Ein Praktikumstag beginnt dann schon um 5 Uhr. Mit dem frühen Aufstehen...das wird normal, wenn man es jeden Tag machen muss, man gewöhnt sich daran.

Wie bist du zu Everest gekommen?

Ich war in einer Deutschlernklasse in der Schule. Und es war mir genug mit dem Deutsch lernen. Ich wollte ein Stück weiter gehen. Ich wollte Hilfe, jemanden finden, der mich dabei unterstützt weiter zukommen. Und da habe ich vom SOS–Kinderdorf eine Karte mit Werbung gefunden. Zusammen mit meinem damaligen Betreuer habe ich Kontakt mit Everest aufgenommen...

...und so haben wir uns kennen gelernt!

Genau!

Kannst du dich noch an deine Zeit bei Everest erinnern?

Auf jeden Fall. Es war schon eine schöne Zeit! Viele nette Leute, viele Afghanen, auch Araber. Wir haben zusammen gekocht, gegessen, gelernt. Jede Woche, jeden Mittwoch hatten wir einen Ausflug. Einmal haben wir auf dem Tempelhofer Feld gegrillt. Das war eine richtig schöne Zeit! Damals habe ich viel Deutsch gelernt, bei meiner Lehrerin Frau Annette. Damals...

War es für dich schwierig die deutsche Sprache zu erlernen?

Auf jeden Fall! Richtig schwierig waren der, die, das... die Artikel und mit dem Schreiben bin ich auch noch nicht so zufrieden. Aber ich kann was damit anfangen!

Hast du beim SOS-Kinderdorf Freunde kennengelernt?

Ja viele Kumpels machen mit mir die Ausbildung

Deine Familie lebt in Afghanistan aber auch im Ausland. Wie hältst du Kontakt mit ihnen und wie geht es ihnen?

Mit Mama habe ich nicht so viel Kontakt, weil ich sie nicht so gut erreichen kann. Und mein Bruder lebt nicht mehr in Afghanistan. Mit ihm habe ich jede Woche 2-3mal Kontakt, dann telefonieren wir. Momentan mache ich mir so viele Sorgen um meine Mama in Afghanistan. Die Lage dort hat sich sehr verändert. Meine Mama ist nur Zuhause und verlässt das Haus nicht. Es ist draußen viel zu gefährlich.

Viele Leute, die raus gehen, werden festgenommen, einfach weggebracht und keiner weiß, wohin sie gebracht werden. Deshalb gehen die Menschen nicht mehr raus...

Was vermisst du am meisten?

Was ich vermisse? So viel...Aber am meisten, dass ich an einem Tisch mit meiner ganzen Familie zusammen sitze und dass die ganze Familie zusammen isst. Das fehlt mir sehr. Sehr.

Fühlst du dich in Berlin wohl?

Ja, am Anfang war es ein bisschen anstrengend. Nachts habe ich einen Monat lang geträumt, dass ich in Afghanistan bin und dann stehe ich morgens auf und sehe, dass ich in Deutschland bin. Dann habe ich mit meinen Betreuern gesprochen und bin zur Schlaftherapie gegangen. Nach ein paar Terminen ist es besser geworden.

Siehst du deine Zukunft in Deutschland?

Auf jeden Fall, ich habe seit 3 Jahren eine Freundin in Deutschland und mache meine Ausbildung fertig. Dann möchte ich arbeiten und Geld verdienen. Und dann mache ich mein eigenes Restaurant auf. Das ist mein Wunsch und mein Traum. Ich habe viele Pläne für mein Leben.

Ich danke dir für das Interview, es hat Spaß gemacht mit dir zu sprechen! Ich hoffe, dass du viele deiner Träume verwirklichen kannst!



Everest auf der Zugspitze

Im Spätsommer sind wir mit dem ICE von Berlin nach München gefahren. Wir hatten großes Glück, dass wir überhaupt fahren konnten, denn an dem Tag hat die Deutsche Bahn gestreikt und wir wussten bis zum Abreisetag nicht, ob wir es überhaupt bis nach München schaffen würden. Wir sind am Dienstag tatsächlich in München angekommen und haben lange auf unsere Zimmer warten müssen. Das hat unsere Geduld etwas gefordert. Danach sind wir mit dem Nachtwächter durch München gelaufen. Das Hostel –A&O hat uns eingeladen und wir hatten coole Zimmer.

Aber die anderen Tage waren super und am Mittwoch sind wir zur Zugspitze gefahren. Das war sehr schön und wir haben viel Spaß gehabt. Wir mussten sehr früh aufstehen, um den Zug, der uns zur Zugspitze bringen sollte, zu bekommen. Einige hatten verschlafen. Die mussten dann zusammen mit Frau Zippan zum Bahnhof rennen, um den Zug noch zu bekommen. Das war ziemlich aufregend, denn wenn wir den Zug tatsächlich nicht mehr bekommen hätten, wäre uns was ganz Tolles entgangen. Aber hat ja dann doch noch geklappt. Es ging mit der Seilbahn auf die Zugspitze durch Wolken und wir hatten darüber einen tollen Ausblick auf die Berge. Das war ziemlich beeindruckend, denn wir waren quasi über den Wolken, dem Himmel so viel näher als sonst. Die Sonne hat die ganze Zeit geschienen und wir hatten echt Spaß bei der Aussicht. Etwas später wir sind wieder mit der Seilbahn ein Stück runter gefahren in das nächste kleine Tal. Dort sind wir Schlitten gefahren. Das war für einige von uns sehr bewegend, denn in Afghanistan gibt es auch Berge, auf denen ich als Kind immer mit meinen Geschwistern heruntergeschliddert bin. Danach sind drei von uns zu Fuß zur Spitze gelaufen. Der

Weg war sehr steil und anstrengend. Eigentlich laufen da nur richtige Bergsteiger und Wanderer hoch, aber wir haben uns an unsere Heimatländer erinnert und fanden, das war wie im Iran, im Libanon und in Afghanistan, als wir noch kleiner waren. Also haben wir es einfach gewagt und sind losgelaufen. Das hat uns ziemlich stolz gemacht, denn es war tatsächlich ein steiler und steiniger Weg. Wieder oben angekommen war dann auch die ganze Gruppe wieder zusammen. Es gab ein bisschen Zeit zum Erholen und wieder genossen wir die Sonne. Es war sehr schönes Wetter. Am liebsten wären wir noch länger geblieben, aber die Fahrt ins Tal war noch ziemlich weit. Zurück sind wir durch einen sehr langen Tunnel nach unten gefahren. Wir kamen sehr spät, müde und hungrig ins Hostel zurück. Das Abendessen war an dem Tag erst um 22:00 Uhr. Viele von uns haben abends noch Billard gespielt. Am Donnerstag konnten wir länger schlafen. Um 9:00 Uhr haben wir gefrühstückt. Dann sind wir zum Schloss Nymphenburg gefahren. Dort konnten wir uns dann anschauen, wie die Menschen früher im Schloss gelebt haben und wie das so mit den Prinzen und Prinzessinnen gewesen ist.

Danach hatten wir freie Zeit. Einige von uns waren shoppen. Die anderen haben geschlafen und mussten sich von den vielen weiteren Unternehmungen ausruhen. Der nächste Tag war dann der Rückreisetag. Hier haben wir die Zeit genutzt, gemeinsam Spiele zu spielen und Fotos auszutauschen.

Alles in allem hat die Reise viel Spaß gemacht und wir konnten als Gruppe viel besser zusammenwachsen, denn es ist ja schließlich was Besonderes, zusammen zu verreisen.

Feroz

Spiel und Spaß

Wie wird ein Brettspiel hergestellt?



SILFANUS FERTIGT SEINEN SPIELWÜRFEL

Materialien: 1 Käsebrett,
16 farbige Glasperlen, 1 kleiner
Holzklotz, Lackfarbe, Leinöl.

Werkzeuge: 1 Bleistift, 1 selbstge-
fertigte Schablone, 1 Lineal,
1 Geodreieck.

Es wird eine Schablone für die
Spielfelder hergestellt. Dann
werden alle Spielfelder auf das
Spielbrett übertragen. Mit einem
Rundkopfboller werden die Spiel-
brettunkte mit Bohrungen für die
Glasperlen gefertigt und anschlie-
ßend farbig gestaltet.

Mensch ärgere Dich nicht Spiel

Spielregeln: Maximal 4 Spieler, 1 Spielbrett, 1 Würfel, 4 x 4 farbige Glaskugeln als Spielfiguren.

Spielbeginn: Alle Spielfiguren sind in Startposition. (siehe Abbildung).

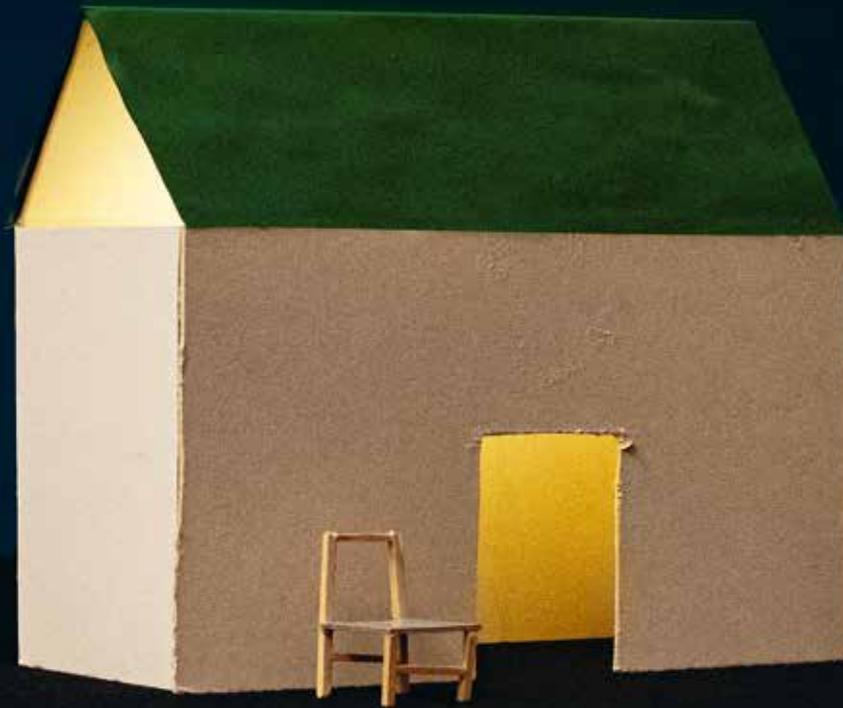
Es wird reihum gewürfelt. Jeder Spieler hat drei Würfelversuche. Es wird eine 6 benötigt, damit die Spielfigur in das Spielfeld gelangen kann.

Würfelt jemand eine sechs, darf weitergewürfelt werden. Gelangt ein Spieler mit seinem Würfelergebnis auf eine andere Spielfigur, wird diese aus dem Spielfeld geworfen und der Spieler muss erneut mit einer sechs beginnen.

Gewonnen hat derjenige, welcher alle Spielfiguren zuerst im Ziel hat.

Zusatzregel: Landet ein Spieler mit einer gewürfelten sechs auf dem Startfeld, können damit die anderen Spieler blockiert werden, bis er seine Spielfigur von der Startposition entfernt hat.





WERKSTÜCK SAJE

Das Leben in Damaskus

Das Leben in Syrien ist anders als hier....

Die syrische Kultur ist eine sehr alte Kultur. Damaskus ist die älteste Stadt auf der Welt, glaube ich. Vor dem Krieg sind meine Eltern oft dort gewesen. Ich habe viele Bilder gesehen. Leider war ich selbst nie da. Dort gibt es viele alte Häuser, die sind sehr schön. Es gibt auch eine gute Sache bei den Straßen mit den Geschäften. Davon will ich kurz erzählen: Wenn die Verkäufer am Morgen ihre Läden öffnen, dann stellen sie einen Stuhl auf die Straße neben die Ladentür. Sobald der erste Kunde kommt, nimmt der Verkäufer den Stuhl weg. Das heißt sein Geschäft für den Tag hat begonnen. Wenn dann der nächste Kunde kommt und zum Beispiel Zucker kaufen will, dann schickt der Verkäufer den Kunden zum Nachbarladen, wenn dort noch der Stuhl draußen steht (obwohl er selber Zucker hat. Das macht er, damit das Geschäft auch beim Nachbarladen startet. Die Verkäufer sind eigentlich eher Freunde und arbeiten zusammen, obwohl sie alle eigene Geschäfte haben. Das ist eine sehr alte Tradition. Hier in Berlin habe ich das noch nicht gesehen. Ich weiß auch nicht, ob das heute in Damaskus noch so ist. Der Krieg hat vieles verändert. Schulen in Syrien sind total anders. Dort müssen alle

Schüler*innen Schuluniform tragen. Wir konnten unsere Kleidung nicht allein wählen. Das ist gut, denn man muss morgens nicht lange denken, (überlegen) was man anzieht. Das ist gut, weil es Kinder gibt die nicht genug Geld haben, jeden Tag neue Kleidung anzuziehen. Mit der Schulkleidung sind alle gleich. Ich will die Kleidung kurz beschreiben: Die Jungs tragen eine dunkelblaue Hose und ein hellblaues Hemd. Die Mädchen tragen Rock und Bluse in den gleichen Farben. In der Schule dürfen Mädchen kein MakeUp tragen. Wenn du doch welches hast, dann waschen sie dein Gesicht. Handys dürfen auch nicht mit in die Schule gebracht werden.

Als ich in der 3ten Klasse war und wir einen Englischtest geschrieben haben, habe ich eine 6 bekommen. Dann hat mein Englisch-Lehrer mich mit einem Holz auf die Hände geschlagen. Am selben Tag habe ich meinen Vater in die Schule gerufen. Der kam dann auch gleich und hat mit dem Schulleiter gesprochen. Ich war aber stark und habe keine Träne geweint, auch wenn es sehr weh getan hat. Das alles ist hier in Deutschland ein bisschen anders.

SAJE

Mein Leben nach dem Projekt EVEREST

Nachdem ich meinen Schulabschluss in Everest erfolgreich absolviert habe, habe mich für einen Ausbildungsplatz bei der Wannseeschule beworben.

Am 01.09.2020 habe ich angefangen mit meiner Ausbildung als Krankenpfleger-Helfer in der Wannsee Schule. Oh, die ersten Tage in der Ausbildung mit andern deutschsprachigen Mitschülern waren ganz nett und ehrlich gesagt ich habe mir alles ganz einfach vorgestellt. Aber es war nicht so was ich mir vorgestellt habe – ich habe am Anfang nicht alles verstanden, was die Lehrer unterrichtet haben. Ich sollte ganz viel lernen, musste die Schule oder die Ausbildung ernst nehmen und ganz viel nach übersetzen in meiner Muttersprache. Ich muss ganz ehrlich sagen, die Mitschüler haben mir ganz viel geholfen. Aber die Nachbetreuung war sehr wichtig für das Bestehen der Probezeit. Später dann habe ich meine Ausbildung erfolgreich am 30.08.2021 absolviert. Ich wollte nicht damit aufhören, da ich in der Wannseeschule immer gute Noten hatte, haben mich meinen Lehrer/Lehrerin und die Schulleiterin gefragt, ob ich die dreijährige Ausbildung als Pflegefachmann weitermachen möchte?

Ich habe mich darüber sehr gefreut und habe sofort ja gesagt, deshalb haben die mir einen Ausbildungsplatz reserviert. Seit 01.10.2021 mach ich meine nächste Ausbildung weiter in der Wannseeschule. Die Ausbildung macht mir sehr viel Spaß und ich gebe mein Bestes, dass ich die Ausbildung bis zum Ende erfolgreich absolviere. Dann bin ich endlich ein examinierter Fachmann im Gesundheitswesen. Ich bedanke mich bei Frau Bshara, Julia, Tina, dass die mich bei der Wohnungssuche sehr viel geholfen haben. Das war eine sehr, sehr große Überraschung, denn es ist in Berlin so schwer, eine kleine Wohnung zu finden.

Liebe Grüße an das gesamte Team Everest

Euer SAID

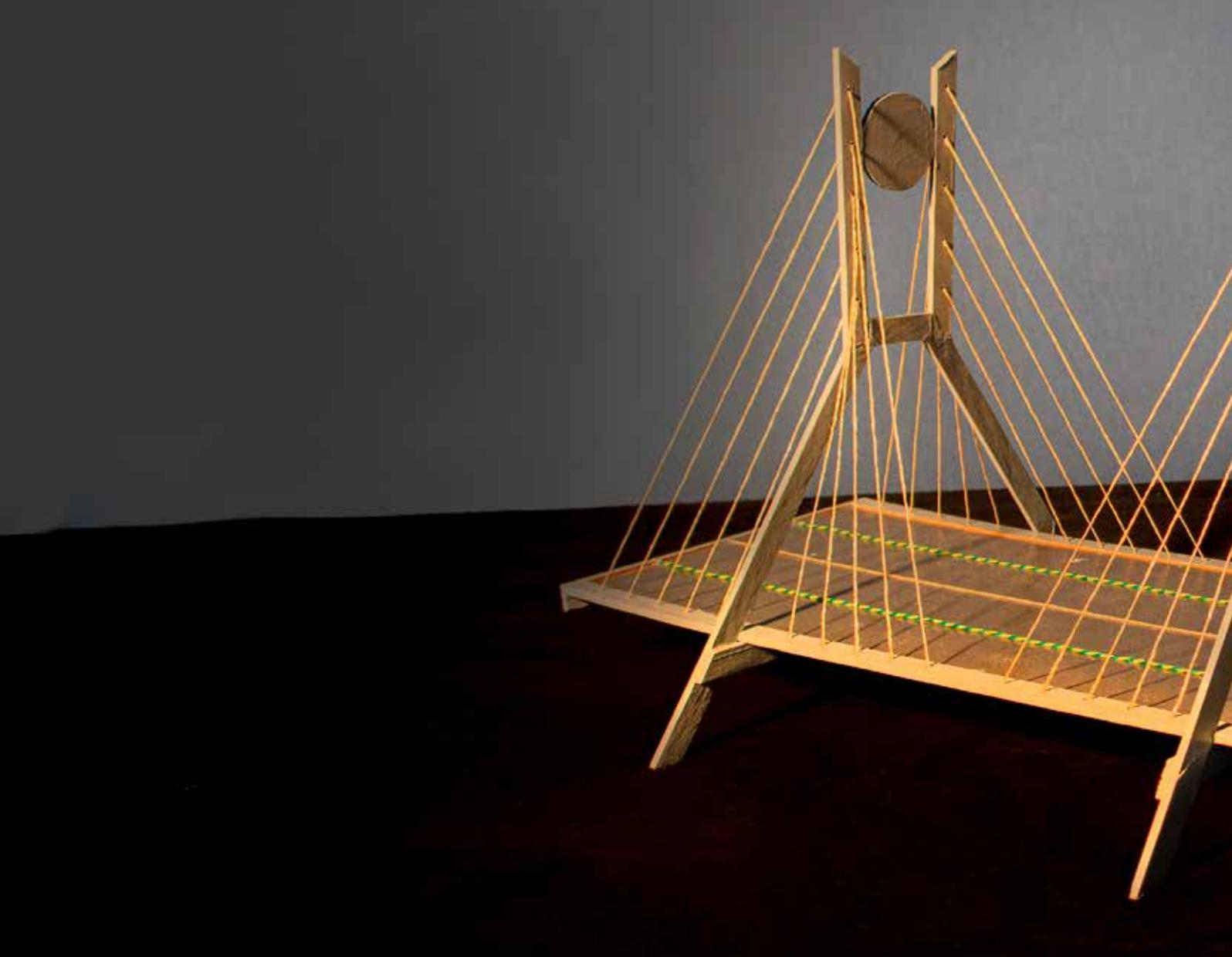


SAID

Im Rahmen der Nachbetreuung konnten wir einen jungen Mann begleiten, der bei Everest seinen BBR absolvierte und im Anschluss in die einjährige Krankenpflegehelferausbildung übergang. Wir haben stets Kontakt gehalten und standen bei Sorgen und Problemen immer mit Rat und Tat zur Seite.

Inzwischen konnte die Ausbildung nach einem –pandemiebedingten Fehlstart erfolgreich abgeschlossen werden und Said ist aktuell in der Ausbildung zum Fachmann im Gesundheitswesen (den meisten noch unter der Bezeichnung Gesundheits- und Krankenpfleger bekannt).

Wir korrespondieren weiterhin über Email, Telefon und hin und wieder kommt er uns im Projekt besuchen.



Ernährung beeinflusst die Umwelt!

Auf dieser Welt existieren in diesem Moment 7,9 Milliarden Menschen und es werden immer mehr. Das stellt ein großes Problem für die Umwelt dar, denn wir Menschen gehören der Wegwerfgesellschaft an. Es beginnt schon damit, ein Milchprodukt wegzuwerfen, weil das Ablauf Datum seit einem Tag überschritten ist. Wir Menschen haben einen enormen Fleischverbrauch und der Gedanke daran, den Konsum zu minimieren–für die Tiere oder die eigene Gesundheit–existiert nicht. Das auch, obwohl in Deutschland neben Amerika die meisten fettleibigen Menschen leben. 2018 wurde eine Statistik aufgestellt in der gesagt wird, dass in Deutschland jährlich knapp 80kg Fleisch pro Person konsumiert werden. Eine enorme Menge an toten Tieren die man jährlich verdrückt, finden Sie nicht? Um es kurz zu fassen: Die Massentierhaltung ist der Überbevölkerung zu verdanken, denn mehr Menschen auf der Erde bedeutet mehr Fleischkonsum. Schließlich wollen alle gern einen Braten oder ein Steak essen. Tiere stoßen ein Gas aus, das so genannte Methan, was dem Planeten und allen auf ihm befindlichen Spezies schadet. Der Spitzenreiter ist die Rinderhaltung, somit auch unsere süßen Milchkühe mit denen die lila Schokolade wirbt, denn diese sind für bis zu 87% des Methan– Ausstoßes verantwortlich.

Wasser–unser Lebenselixier

Die Landwirtschaft verbraucht weltweit 70% des Wassers. Mehr als die Hälfte der Welt-Getreide-Ernten wird in irgendeiner Weise für die Tierfütterung genutzt. Genauer: 70% der Felder auf der Welt werden für die Futtermittel der Rinder bewirtschaftet. Wo wir schon bei Feldern sind, ist Ihnen bewusst, dass Deutschland Almerias wichtigster Kunde ist?



WERKSTÜCK VON ZAKER AUS DEM WERKSTATTBEREICH

Wie es dazu kommt, erklären wir in diesem Artikel

Für alle die nicht wissen was Almeria ist, Almeria ist ein Landesteil Südspaniens, der Gewächshäuser in so großen Mengen besitzt, dass es wie ein Plastik-See erscheint. Die Fläche kommt Malta oder gar München gleich. Für eine bessere Veranschaulichung könnte man auch 43 tausend Fußballfelder darauf verteilen. Tomaten, Paprika, Gurken und Zucchini sind die Hauptprodukte der Lieferungen nach Deutschland. Immer wieder finden Verbraucherschützer in Obst und Gemüse aus Südspanien Überreste von Pestiziden und warnen vor möglichen Gesundheitsschäden.

In feuchten und warmen Gewächshäusern gedeihen nämlich nicht nur die Pflanzen besonders gut, sondern auch deren Schädlinge. In Almeria werden jährlich etwa 40 Kilogramm Pestizide pro Hektar Fläche verbraucht, was 3- bis 4-mal mehr ist, als die legale Zulassungsmenge. Und das stopfen wir uns rein als wäre es was Gutes, was Gesundes.

Widerlich! Leider sind in Deutschland sehr viele Pestizide zugelassen und dürfen auch verwendet werden.

Das ist weder für die Umwelt, noch für uns Menschen gut.

KALED UND MARIELLA

Mehr und mehr finden im SOS-Kinderdorf Berlin projektübergreifende Angebote statt. Kaled und Mariella sind Teilnehmende aus der Berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme (B v B). Sie haben einen Beitrag zum Thema Ernährung und Umwelt für das EVEREST Magazin verfasst. Dieser Text entspricht nicht dem Standard von wissenschaftlichen Arbeiten und deshalb erlauben wir uns an dieser Stelle auf Quellenangaben zu verzichten.



Das Leben in Kamerun

In Kamerun haben wir viele unterschiedliche Ethnien. Es gibt drei große Gruppen. Es gibt die Bantu, Grass-Field und Sami-Bantu. Es gibt sehr viele verschiedene traditionelle Kleidungen. In Jaunde leben viele Menschen. Dort arbeiten viele Menschen auf der Straße, zum Beispiel als Verkäufer. Das sind keine richtigen Arbeitsplätze, die Leute verkaufen einfach Dinge, wie zum Beispiel Gemüse, Kleidung oder Essen. Ich kannte einen Verkäufer, er heißt Benito. Er verkauft im Wohnzimmer seiner Eltern Brot, Joghurt, Saft und alles was man sonst so an Lebensmitteln braucht. Die einzelnen Ethnien haben auch ihre eigenen Tänze. Die Menschen auf dem Land leben in Hütten. Die Hütten sind nicht so groß. Das Dach ist aus Palmenblättern gebaut. Die Wände sind aus Lehm und es gibt keine Tapeten. Die Wände sind rot. Manche Leute denken, dass Lehmhäuser bei Regen kaputt gehen. Das stimmt nicht, denn der Lehm ist sehr stabil und macht ein gutes Klima im Haus. Das Haus von meinen Großeltern auf dem Land ist schon 30 Jahre alt. Im Haus meiner Großeltern gibt es viele Bilder und sehr viele Statuen, das sind typisch afrikanische Skulpturen. Hier in Berlin sieht man so etwas nur im Museum. Aber ich wollte ja von Kamerun und meinen Erinnerungen erzählen, nicht vom Museum. Wenn ich an meine Kindheit denke, dann bin ich ganz schnell in der Küche meiner Oma. In der Küche kocht meine Oma mit einem großen, großen Topf auf dem Feuer. Sie hat auch etwas, das man bei uns pierre pour ecrasse nennt. Das ist ein großer Stein, den man für Gewürze und Tomaten benutzt. Die Zutaten werden auf der Steinplatte zerkleinert und zerquetscht. Am Liebsten habe ich bei meiner Oma Schweine-Suppe mit Kochbanane gegessen. Das wurde auch auf der Steinplatte zubereitet.

CHANELLE

Die Portraitfotos sind mit einem mobilen Fotostudio in der EVEREST-Werkstatt von Teilnehmenden unter Anleitung von Frank Zucht entstanden.

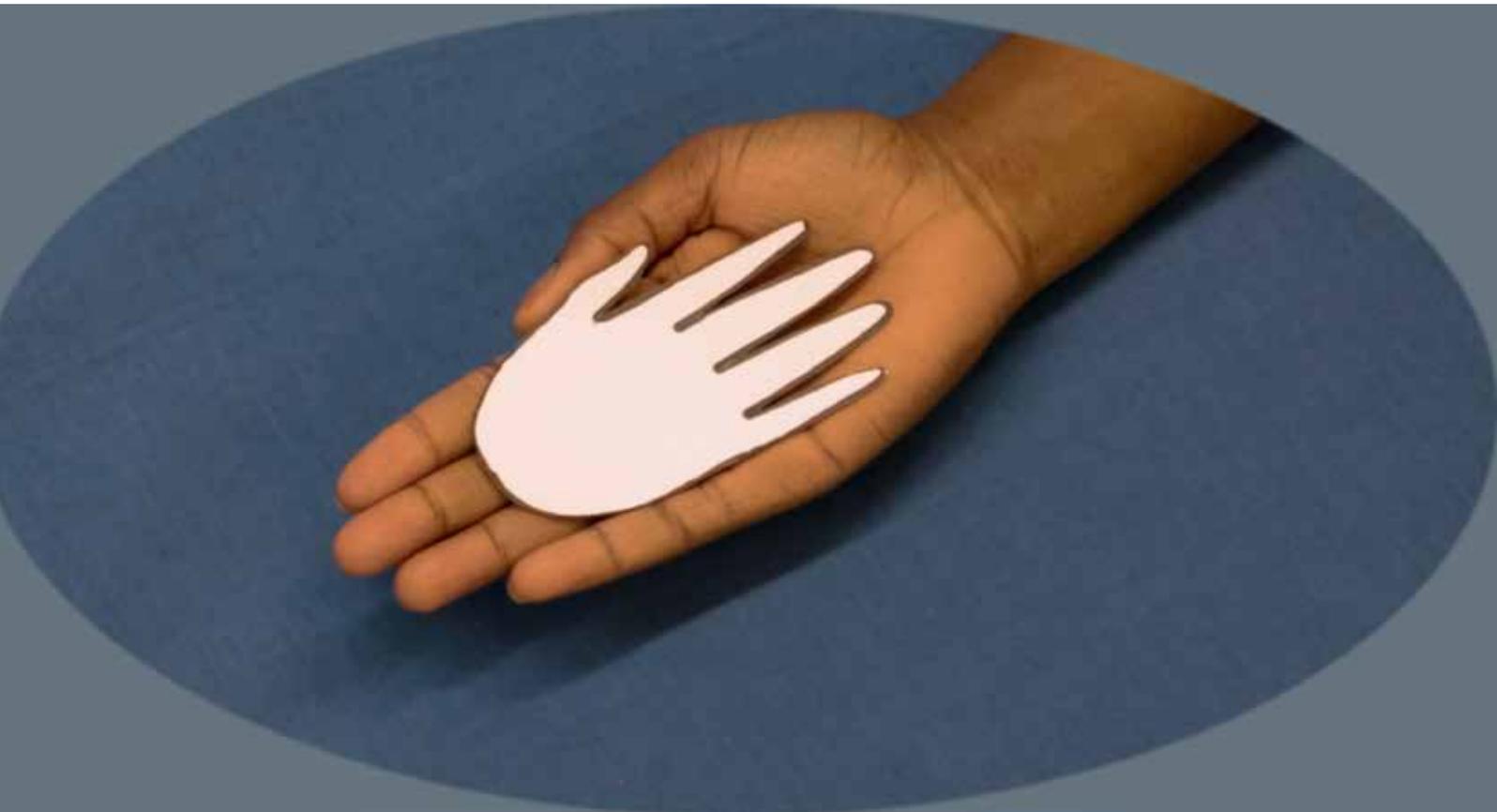
Schule und Sprache in Berlin

Ich bin der Farzad Mirzaee und komme aus Afghanistan. Mit 5 Jahren flüchtete ich mit meiner Familie in den Iran. Dort habe ich nur 3 Jahre die Grundschule besucht und konnte danach nicht weiter lernen. Als ich nach Deutschland gekommen bin, war ich für ein paar Monate im Deutschkurs. Danach besuchte ich eine Willkommensklasse. Zuerst war Deutsch schwierig für mich. Auch die Willkommensklasse war nicht so einfach, weil meine Lehrerin nicht nett zu uns war. Nach der Willkommensklasse besuchte ich kurz eine IBA Klasse, aber das war auch schwierig. Dann bin ich zum Projekt-Everest gekommen und zuerst habe ich den A2 Kurs im Fach Deutsch bei Frau Olga besucht. Frau Olga war die beste Lehrerin, die ich kennengelernt habe. Sie ist aus dem Team ULF von SOS-Kinderdorf. Nach ein paar Monaten meinte Frau Olga ich kann zum B1 Kurs gehen und bin ich zu Herrn David gekommen. Herr David ist von der VHS-Mitte, das ist der Kooperationspartner von EVEREST. Ich schreibe ehrlich, ich habe ein gutes Gefühl bei ihm. Ein Gefühl der Ruhe kombiniert mit der Aufregung des Lernens. Das war meine persönliche Erfahrung. Ich bin sehr froh, dass ich das inzwischen alles in meiner neuen Sprache schreiben kann. Am Ende möchte allen Personen des Everest-Projekts danken.

FARZAD



Gute Freunde machen glücklich...



Das Leben zeigt und die Forschung bestätigt, Freunde tun uns gut! Die wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigen das, was wir eh schon alle wissen. Zum Beispiel: Gleich und Gleich gesellt sich gern. Nicht nur gleiche Interessen verbinden, sondern auch genetisch gleichen uns unsere Freunde sehr. Außerdem können wir uns in der Anwesenheit von Freunden besser entspannen. Wer Freunde hat ist auch gesünder. Die meisten Menschen haben 2-3 sehr enge Freunde. Für mehr haben wir anscheinend kaum Zeit ;)

Im Projekt Everest konnten wir in den letzten Jahren immer wieder beobachten, wie neue herzliche Freundschaften entstanden sind. Aya und Saja haben sich auch erst hier kennengelernt. Meistens sieht man beide im Doppelpack und erkennt sie schon von Weitem an dem Gekicher. Da war uns klar, dass wir sie beide zum Thema „Freundschaft“ befragen müssen.

Fragen zur Freundschaft an Aya und Saja

1. Wie viele enge Freunde hast du?

S.: Vielleicht 6-7 in Deutschland. Eine im Libanon.

A.: 4 hier in Deutschland, mehr in Syrien.

2. Wie viele online Freunde hast du?

S. Ich habe sehr viele Freunde über das Internet kennen gelernt. Eine Freundin wohnt auch in Deutschland und wir haben uns schon in Berlin getroffen

A. Ich habe bisher nur eine Freundin über das Internet kennen gelernt.

3. Wo hast du deine Freunde kennengelernt?

S.: In der Schule, oder im Internet. Wir haben uns bei Everest kennengelernt. A., war neu, ich habe sie angesprochen. Es macht so viel mehr Spaß als alleine. Früher in meiner Schulklasse waren nur Deutsche, wir haben kein Kontakt mehr.

A.: Auch so. Es war sehr gut, dass S. mich angesprochen hat. Ich hatte früher in der Schule eine syrische Freundin, mit der ich viel gesprochen habe.

**4. Was macht für dich gute Freundschaft aus?
Was erwartest du von Freunden?**

A.: Wir lachen viel, wir hören die gleiche Musik und machen viel zusammen. Sprechen über alles.

S. Ich glaube es hat viel mit sich verstehen zu tun. Wenn man spürt, wie sich der andere fühlt oder ich sehen kann, was sie denkt....Dann sind wir auf einer Wellenlänge... Mir ist aber egal aus welcher Kultur sie kommt.

5. Was unternimmt ihr?

A./S.: Wir gehen gerne arabisch Essen. Wir gehen spazieren zusammen. So sehen wir etwas von Berlin.

S.: Immer wenn wir uns treffen, trinken wir auch Bubbletea. Wir hören gerne auch arabische Musik.

6. Hast du ein*e beste*n Freund*in?

A. Ja, Saja und Sappa und Farah. Sie leben alle in Berlin. Saja sehe ich jeden Tag bei EVEREST. Ich mag, dass sie alle ein gutes Herz haben, sie sind verständnisvoll und wir lachen viel zusammen. Manchmal gehen wir zusammen in ein Restaurant.

S. Ja, sie macht Abitur und sie lebt auch in Berlin. Sie versteht mich immer. Wenn es mir nicht gut geht, dann rede ich mit ihr.

7. Was hast du von deinen Freunden gelernt?

A. Neue Freunde kennen gelernt

S. Ich habe gelernt über Gutes und Probleme zu sprechen und zu teilen.

8. Warum brauchst du Freunde?

A. Ich bin nicht gerne alleine, ich mag es, wenn meine Freundinnen bei mir sind. Ich kann ihnen alles sagen, was ich in meinem Herzen habe. Ich fühle mich dann viel besser.

S. Bei mir ist das auch so. Ich brauche sie, wenn ich glücklich bin, aber auch wenn es mir schlecht geht. Dann reden wir zusammen darüber.

9. Warum bist du ein*e gute*r Freund*in?

A.: Weil ich ein gutes Herz habe. Ich werde nie sauer. Saja ist immer glücklich und hat auch ein gutes Herz.

S.: Aya ist immer nett zu anderen (lacht). Weil ich immer lache, ich nehme die schlimmen Sachen nicht ernst. Ich habe von Aya gelernt anderen zu vertrauen.

10. Wie hältst du Kontakt zu deinen Freunden in Syrien?

A. Ich kenne meine Freundinnen von der Schule. Bis zur 8. Klasse haben wir gemeinsam gelernt. Nun habe ich sie schon vier Jahre nicht mehr gesehen. Sie leben in Damaskus. Dort ist immer noch Krieg und alles ist sehr unsicher. Sie sind schon verheiratet und haben Kinder. Ich bleibe über Whatsapp und Instagram mit ihnen in Kontakt, wir schreiben viel miteinander und telefonieren manchmal.

S. Zu den Freunden aus meiner Kindheit – ich war damals 9 oder 10 – habe ich leider keinen Kontakt mehr und ich weiß auch nicht wie es ihnen geht oder was sie machen. Zu meiner Freundin im Libanon habe ich Kontakt über Whatsapp. Sie geht noch zur Schule.



AYA UND SAJA IM INTERVIEW

Frauenrechte bei EVEREST

Liebe Leser*innen,
ein wichtiges Angebot für die Frauen im Projekt EVEREST ist die Frauengruppe. Diese wird regelmäßig angeboten. Wir kommen aus vielen unterschiedlichen Ländern und Kulturen. Da sind viele Sachen anders als hier. Aber es gibt ein Thema, das uns alle verbindet – wir sind Frauen, die viel erlebt haben.

Jede Woche sprechen wir über Frauenthemen. Wir lesen, schauen uns Filme und Videos an und sprechen dann darüber. Z.B. über die Menstruation, die weibliche Anatomie, was gut für die weibliche Gesundheit ist, über die Akzeptanz sich selbst und anderen gegenüber, über selbstbestimmtes Handeln, die Wirkung von gesellschaftlichen Normen, Vorgaben und Schönheitsidealen auf unsere Selbstwahrnehmung, die Rolle der Frau und die Rechte der Frau hier in Deutschland und in unterschiedlichen Ländern. Wir lernen viel über die SELBSTBESTIMMUNG.

Viele Frauen kennen ihre Rechte nicht. Laut Gesetz haben die Frauen hier in Deutschland die gleichen Rechte, wie die Männer! Wir haben gelernt, das war früher auch hier nicht so, dafür haben Frauen gekämpft und kämpfen immer noch, da trotzdem noch nicht alles gleich ist.

Zum Beispiel müssen Mädchen und Jungen hier in die Schule gehen! In vielen Ländern dürfen in manchen Familien Mädchen nicht zur Schule gehen. Manchmal müssen Mädchen heiraten sobald sie ihre Tage bekommen, obwohl sie noch sehr jung sind und den Mann nicht kennen. Das ist hier verboten.

Hier lernen die Mädchen früh viel über ihren Körper in der Schule, können darüber viel lesen und Aufklärungsvideos sehen. In vielen Ländern spricht man darüber nicht, oder nur sehr wenig. Da lernen die Mädchen eher über die Mutter, oder Freunde, oder Tante, usw. Aber über Sex wird da oft gar nicht gesprochen. Hier können erwachsene Frauen eine Ausbildung machen, oder studieren und arbeiten, ohne die Erlaubnis von ihrem Vater, Bruder oder ihrem Mann. In einigen Ländern dürfen Frauen nicht draußen arbeiten. Sie dürfen nicht im Laden, beim Friseur oder als Verkäuferin arbeiten. Dort sollen Frauen so schnell wie möglich heiraten und Kinder kriegen.

Frauen fahren hier mit Autos oder mit Fahrrädern. Das dürfen viele Frauen auf der Welt nicht, oder erst seit kurzem. Viele dürfen nicht mal auf die Straße, ohne

männliche Begleitung gehen. Sie sind dann darauf angewiesen von einem männlichen Familienmitglied gefahren zu werden.

Alle Menschen leben hier in Sicherheit, Freiheit und Frieden. Niemand muss Angst um die eigene Mutter, Tochter oder die Schwester haben. Gewalt gegen Frauen ist hier strafbar. Deshalb können sich Frauen frei bewegen oder sofort Hilfe finden, wenn sie doch Gewalt erfahren. Wir lernen wo und welche Hilfen es hier gibt. In vielen Ländern gibt es nur wenig spezielle Hilfen für Frauen. In Deutschland können Frauen sich anziehen, wie sie möchten. Wenn sie wollen, können sie mit, oder ohne Kopftuch sein. Die Haare können offen, lang, kurz, gefärbt oder natürlich sein. Es gibt Länder, in denen Frauen nicht ohne Kopftuch auf die Straße gehen dürfen. Zurzeit sind in einem bestimmten Land alle Frisöre geschlossen. Dort dürfen die Frauen kein Make-Up benutzen und müssen einen Niqab tragen. Das ist ein Schleier für das Gesicht, der nur die Augen zeigt. Hier dürfen Frauen Musik hören, machen und dazu tanzen. In manchen Ländern ist Musik verboten und in vielen Ländern dürfen Frauen nicht tanzen. Manchmal dürfen die Mädchen nicht mal auf der Straße laut lachen, oder laut reden. Wenn sie es doch tun, dann werden sie beschimpft. Manchmal ist das auch hier in Berlin so. Das ist uns schon einmal am Hermannplatz passiert. Da wurden wir von einem Mann beschimpft, weil wir lachten. Wir haben weiter gemacht, aber uns trotzdem unsicher gefühlt.

Das zeigt auch, dass es hier noch viel zu tun gibt, dass nicht alle so denken und sich verhalten, wie das Gesetz es vorgibt. Wir sprechen auch darüber. Zum Beispiel, dass hier oft Frauen für gleiche Arbeit nicht gleich gut bezahlt werden. Oder überhaupt einen Job nicht kriegen, weil sie jung sind und noch schwanger werden könnten. In der Medizin sind auch Frauen benachteiligt, weil viele Medikamente gar nicht an ihnen erforscht wurden und anders wirken. Wir könnten noch viel mehr hier aufzählen, weil es noch soooo viele Ungerechtigkeiten gibt.

Es tut gut über alles zu sprechen und zu wissen, wo Frauen Hilfe finden können, wenn ihre Rechte verletzt werden.

Dieser Beitrag ist als Gruppenarbeit entstanden. Wir beziehen uns in den allermeisten Fällen auf Erfahrungen und Berichte, die die Frauen mit in die Gruppe gebracht haben und passen dafür unsere Beratung an.



Wie werden eigentlich Preise gemacht? Das will ich wissen!



SPÄTI PATRICK

Zeitung als Kommissionsware: 25% von
2,10 Euro = 0,525
Euro

Monatliche Einnahmen:

Bier: 200 x 2,10
Euro = 420 Euro

Cola: 125 x 1,90 Euro
= 237,50 Euro

Club Mate: 35 x 1,80
Euro = 63 Euro

Limonade: 56 x 1,95
Euro = 109,20 Euro

Falafel: 130 x 4,50
Euro = 585 Euro

Gesamt: 1415,225
Euro

Lieferung
3.50€

Tea
1€

Ghafor, 21 Jahre jung, nahm 2 Jahre am Projekt EVEREST teil und macht nun eine Ausbildung zum Anlagenmechaniker bei einem sozialen Träger.

Lieber Ghafor, du hast von März 2019 bis März 2021 im SOS-Kinderdorf gelernt und am Projekt Everest teilgenommen. Was waren deine Ziele in dem Projekt?

Ich habe bei Everest meinen Schulabschluss gemacht und habe mein Sprachniveau B1 und B2 abgeschlossen und danach habe ich mithilfe meiner Betreuerin eine Ausbildung gefunden.

Wie hat es dir bei Everest gefallen?

Am Anfang wusste ich noch nicht so richtig was ich machen sollte. Ich hatte vorher bereits eine Ausbildung zum Elektroniker begonnen und dann abgebrochen. Aber als ich ins SOS-Kinderdorf kam, hat mir das sehr gefallen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben mir sehr geholfen. Nach meinen Erfahrungen ist es sehr gut für Leute, die nicht Deutsch sprechen können oder Probleme haben. Wir können bei Everest richtig lernen und etwas erreichen.

Welche Unterstützung hast du denn ganz konkret bei Everest erhalten?

Bei Everest habe ich Hilfe bekommen meinen Aufenthaltstitel richtig zu beantragen, beim Umgang mit Papieren für die Ausländerbehörde, den ganzen Papieren und Formularen vom Jobcenter und –ganz wichtig: bei der Wohnungssuche. Mit Michaela Krauses großer Unterstützung habe ich eine Wohnung gefunden. Davon bin ich richtig begeistert. Vielen, vielen Dank für diese Hilfe!

Was hast du selbst getan, um zu deinen Zielen zu kommen?

Ich war jeden Tag da, pünktlich, ich war bei meinen Terminen, aber ich bin nicht einfach Zuhause geblieben oder habe mich krankschreiben lassen. Ich habe alles getan, was notwendig und abgesprochen war. Ich musste viel lernen.

Im Herbst 2020 hast du deinen Schulabschluss, die Berufsbildungsreife gemacht. Wie hast du das in Coronazeiten geschafft?

Ich hatte zwei Lehrerinnen: Frau Phyllis und Frau Mareile. Sie haben mich vorbereitet und dann bin ich zur Prüfung

gegangen. Das ist für Menschen, deren Muttersprache nicht Deutsch ist, so schwer und trotzdem habe ich es geschafft. Ich bin ehrlich stolz und ich freue mich, dass ich meinen Abschluss geschafft habe. Schwierigkeiten gab es viele. Zum einen die Sprache und dann ist auch noch Corona gekommen. Wir mussten viel, sehr viel Zuhause lernen und Onlineunterricht machen. Das war eine schwere Zeit, aber mit Unterstützung von Everest haben wir es geschafft. Sie haben uns alles gegeben: Internetvolumen, Materialien verteilt, wir konnten aber auch während des Lockdowns die Betreuer treffen. Ich habe jede Hilfe angenommen.

Seit Sommer 2021 bist du nun in der Ausbildung...

Nach Everest habe ich eine Berufsvorbereitung bei einem weiteren sozialen Träger gemacht und im September habe ich meine Ausbildung zum Anlagenmechaniker für Heizung, Klima und Sanitär endlich angefangen. Die Berufsschule ist wieder schwer. Mathematik, Deutsch, Physik sind sehr wichtig in dieser Ausbildung. Praktisch arbeite ich sehr gut.

Was gefällt dir besonders in der Ausbildung?

Mir macht Spaß, dass ich etwas baue, ganz alleine mit Hilfe eines Meisters. Wir arbeiten meistens in einer Werkstatt, aber einmal im Monat auf einer Baustelle. Und dort kann ich schon einiges alleine bauen. Wir bekommen viele Erklärungen, wie es funktioniert und dann müssen wir alleine schaffen. Z.B. verlegen wir die Rohre für Gas, Wasser. Wir montieren das Waschbecken, Badewannen, Sanitäranlagen. Das macht wirklich Spass. Aber es ist auch anstrengend. Man muss als Auszubildender viel machen: arbeiten, Berufsschule, Berichtschrift schreiben. Man muss 3,5 Jahre kämpfen, damit man die Ausbildung schafft! Aber ich muss auch meiner Familie in Afghanistan helfen. Das ist sehr schwer neben der Ausbildung.

Wie hat sich die Lage in Afghanistan für dich und deine Familie verändert?

Die Situation in Afghanistan war früher schon nicht so gut, aber nun ist es noch viel schlimmer geworden. Man kann dort nicht leben. Mädchen und Jungen können nicht zur Schule gehen. Es ist so problematisch dort. Ich kann von Deutschland aus nicht viel tun. Außer anrufen und reden und vielleicht manchmal etwas Geld schicken. Ich kann auch nicht nach Afghanistan fliegen. Ich muss Geduld haben. Es gibt so viele Menschen, die in meiner

Situation sind. Sie versuchen ihre Familien in den Iran, in die Türkei oder nach Europa zu bringen. Viele junge Menschen haben das Land verlassen.

Afghanistan hat keine Regierung, sie wird nicht von der Welt anerkannt. Also hilft keiner Afghanistan, so gibt es auch keine Schulen, keine Lehrer, keine Arbeit.

Was vermisst du aus deiner Heimat?

Ich vermisse nichts, außer meine Mutter. Das ist mein großer Wunsch, sie nach 14 Jahren wieder zu sehen.

Wo siehst du deine Zukunft?

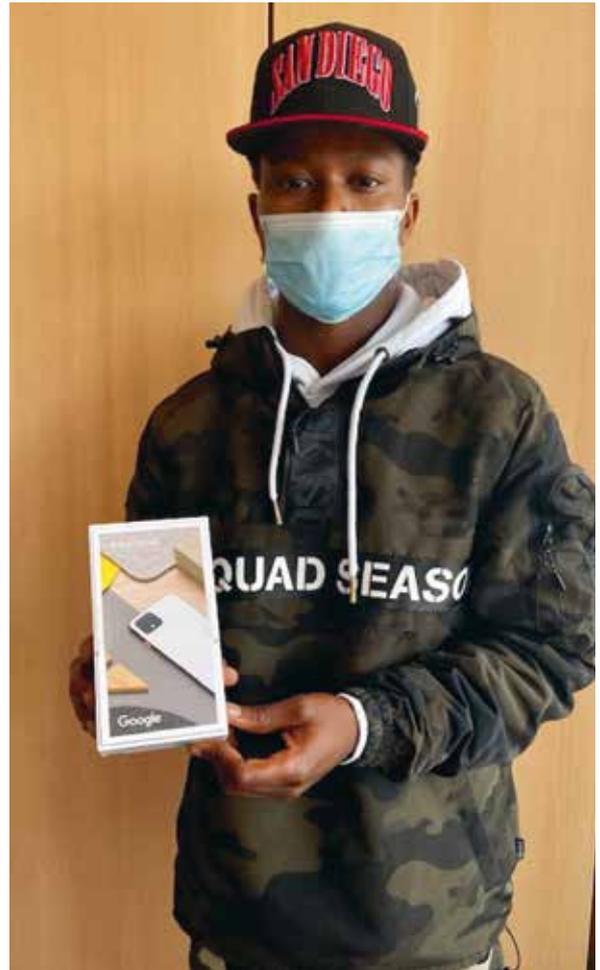
Das weiß ich noch nicht genau. Ich weiß nicht, ob ich meine Ausbildung in dieser Situation schaffen kann. Wenn ich nicht in der Schule oder Arbeit bin, denke ich immerzu an meine Familie. Ich versuche mich zu beruhigen und mich zu konzentrieren.

In Berlin fühle ich mich sehr sicher, ich freue mich auch, dass ich hier zur Schule gehen und einen Beruf lernen kann. Aber ohne meine Familie zu sein, sie nicht bei mir zu haben, das ist so schwer. Ich wünsche mir, dass ich eines Tages nach Afghanistan fliegen kann.

Zum Schluss noch eine Frage, ob du Tipps oder Hinweise für andere jungen Menschen hast, die eine Ausbildung machen wollen?

Die Leute, die einen Abschluss machen oder einen Beruf lernen wollen müssen ab jetzt wirklich viel, viel lernen. Wenn man in einen handwerklichen Beruf möchte, muss man viel Mathematik und Physik lernen. Die Berufsschule ist nicht Everest: was du heute lernst, kommt morgen nicht wieder. Das musst du selbst lernen. Bei Everest bekommst du Unterstützung von Betreuern oder Lehrern, aber in der Berufsschule musst du alles aufschreiben, alles lernen, alles merken. Da werden immer wieder Prüfungen geschrieben, die du auch bestehen musst. Es kann wirklich jede und jeder einen Abschluss machen, aber sie oder er muss sofort anfangen mit dem Lernen. Das ist meine ehrliche Meinung.

Wir danken dir für das Gespräch, wünschen dir viel Kraft und Durchhaltevermögen für deine Ausbildung und hoffen auf ein Wiedersehen für dich und deine Mutter.



Okay Google!

Hallo, ich besuche seit 2 Monaten das Projekt EVEREST im SOS Kinderdorf Berlin.

Ich bin 18 Jahre alt und komme aus Guinea.

Ich bin seit 3 Jahren in Deutschland.

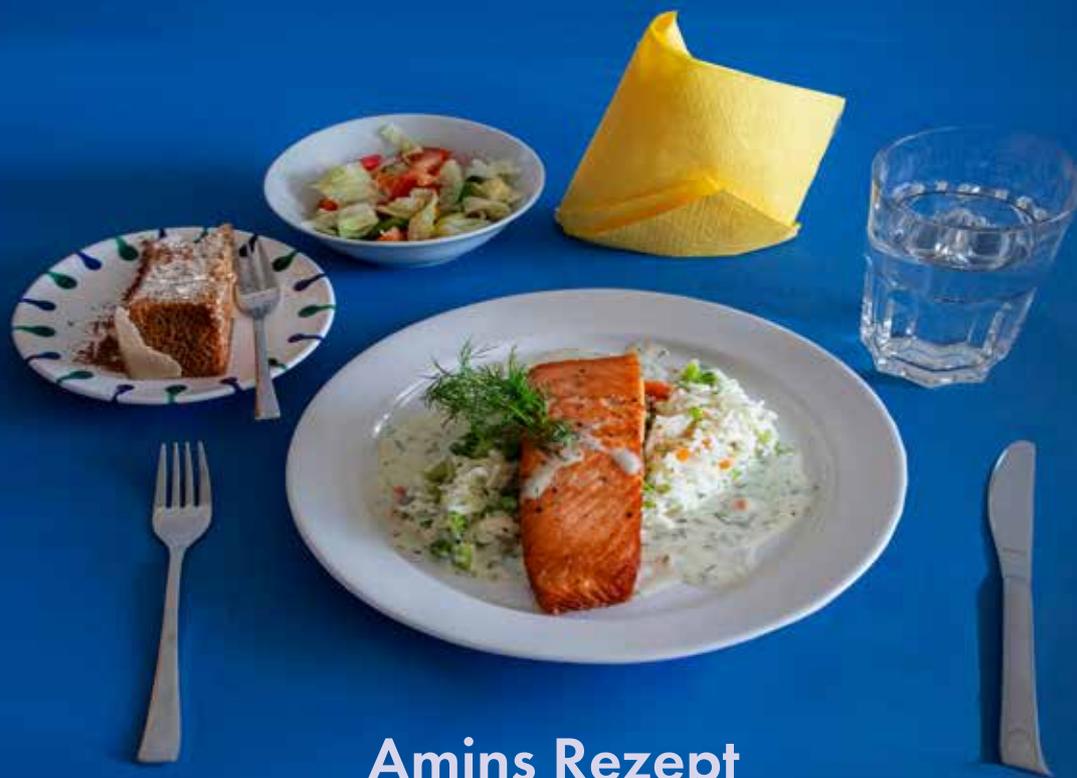
Ich lerne bei EVEREST Deutsch und arbeite in der Gastronomie. Ich möchte eine Ausbildung oder einen Job finden. Leider habe ich mein Handy verloren. Jetzt habe ich ein neues Handy vom SOS-Kinderdorf bekommen. Das Handy ist sehr gut und eine Spende von Google.

Vielen Dank Google für Ihre Hilfe!!!

Viele Grüße von Ben (Name geändert)



PATRICK



Amins Rezept

Gebratener Lachs mit Dillsauce und Reis

Als erstes habe ich die Haut vom Lachs entfernt. Dann habe ich die Gräten rausgezogen. Danach habe ich den Lachs portioniert. Als letztes habe ich den Lachs mit Salz und Pfeffer gewürzt und in Olivenöl gebraten.

Herstellen der Dillsauce:

Zuerst habe ich die Butter in einer Pfanne zerlassen. Dann habe ich die geschnittenen Zwiebeln dazu gegeben und glasig angeschwitzt, im Anschluss habe ich das Mehl darauf gestreut und bei geringer Temperatur unter mehrmaligen rühren, einige Minuten schwitzen lassen. Ich habe die Milch dazugeben und glattgerührt. Bis zum Kochen sollte man ständig weiterrühren, damit die Sauce nicht anbrennt. Mit Salz und Pfeffer, etwas Muskat würzen. Zum Schluss habe ich den gehackten Dill dazugeben. Tipp! Etwas Senf bringt noch mehr Schärfe.

Reis zubereiten:

Zuerst habe ich das Wasser gekocht und Salz dazugegeben. Dann habe ich den Reis hinzugefügt. Danach habe ich ca. 15-20 Minuten gewartet bis der Reis fertig war. Zwischendurch habe ich umgerührt.

Gemüse:

Zunächst habe ich das Gemüse geputzt und Porree, Karotten, Knollensellerie und Staudensellerie in kleine Würfel (Brunoise) geschnitten. Das Gemüse habe ich kurz gekocht und mit dem Reis vermischt.

Gebratener Lachs mit Dillsauce und Reis

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 PORTIONEN LACHS À 160G

200G REIS

SALZ UND PFEFFER

2,5L WASSER

OLIVENÖL ZUM BRATEN

25G SALZ

FÜR DIE SAUCE:

VERSCHIEDENE GEMÜSE UND MENGE NACH GESCHMACK

20G ZWIEBELN, FEIN GESCHNITTEN

30G BUTTER

40G MEHL

600 ML MILCH

SALZ, PFEFFER, ETWAS MUSKAT, LACHS:

IMPRESSUM:

Herausgeber: SOS-Kinderdorf Berlin, Projekt EVEREST

Für den Inhalt verantwortlich: Team EVEREST

Grafik & Satz: Frank Zucht, Texte: Teilnehmende EVEREST



TUFAN

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende * SOS-Kinderdorf Berlin * Berliner Sparkasse *
IBAN DE 53 1005 0000 0240 0266 67 * BIC BELADEBEXX *
Verwendungszweck: Projekt EVEREST* Herzlichen Dank!



**SOS
KINDERDORF**
Berlin