

världen & vi

EN TIDNING AV OCH FÖR ELEVER MED SVENSKA SOM ANDRASPRÅK, NR 2, 2023

MATENS KRAFT

Jubileumsnummer -
Världen & vi 10 år!

Maten vi äter berättar om vilka vi är

Vi behöver äta för att överleva. Men mat betyder mycket mer än så, det är tydligt genom alla berättelser i detta nummer. Maten vi handlar, lagar och lägger på tallriken är viktiga för att uttrycka vår identitet – vilka vi är och var vi kommer ifrån. Många av oss har maträtter som känns viktiga att få laga och äta, och viktiga råvaror som vi inte kan vara utan.



Mat är också viktig för att bygga närhet och gemenskap. Att laga mat och att dela måltid kan vara ett sätt visa omsorg, som stärker våra band till varandra.

Denna utgåva är lite extra tjock, detta för att fira att Världen&vi nu har funnits i 10 år. Hurra! Hur tidningen kom till kan du läsa om på sidorna 20-21. Där kan du också läsa mer om hur vi arbetar med tidningen. Det är en gemensam process där väldigt många personer deltar. Genom åren har hundratals personer skapat intressanta texter och bilder som publicerats i tidningen. Ett stort tack till er alla, utan er hade Världen&vi inte funnits!

FATIMA GRÖNBLOD, CHEFREDAKTÖR

REDAKTIONEN Världen&vi 2023



FATIMA GRÖNBLOD
- CHEFREDAKTÖR, LAYOUT
fatima.gronblad@abfvux.se
FREDRIK HARSTAD - REDAKTÖR
fredrik.harstad@abfvux.se

REDAKTION
AMNEH ALKOUR
ERINAH NAKIGOZI
EFFAT EINI
SAMSON PAUL
KINGA PIEKARCZYK
ANEELA KAUSAR
ILCA BATISTA
NELE PETERS
CASSIANA GABRIELLI
NELA MAKSIC
REENA RANI

Världen&vi görs av elever som studerar sfi eller svenska som andraspråk inom ABF Vux.

Läs mer och beställ tidningen:
varldenochvi.se

Vill du skriva eller fotografera för tidningen? Kontakta chefredaktör
fatima.gronblad@abfvux.se



*Tårtkalas med grannarna.
Från vänster: Anna Derelius, Rasmus Tengblad,
Lina Tengblad, Kinga Piekarczyk.*

Mat för människor samman

När vi flyttade till ett kedjehus i Hjuvik i Göteborg, hänfördes vi inte bara av den fantastiska naturen, utan också av de underbara grannarna: Lina, Rasmus och deras söner Albin och Olle.

Jag har alltid trott på kraften i ordspråket "Genom magen till hjärtat". Mat är som en magisk nyckel som öppnar dörrar till andra människors hjärtan och sinnen. Det var därför jag första dagen efter inflyttning bjöd in våra nya grannar på middag. Vi åt traditionella dumplings, aromatisk buljong och till efterrätt min favoritkaka - vallmoströskaka. Hela den svenska familjen var förtjust i polska smaker.

Från detta köksmöte startade vi vår vänskap. Nu har vårt utbyte av matinspiration pågått i ett år. En eftermiddag överraskar Lina oss med läckra pannkakor med vispgrädd och blåbärssylt, gjord på bär plockade i

skogen. När jag bakar en tårta springer jag genast med hälften för att dela med grannarna. Och min man, mästare på hemgjord napolitansk pizza, gör alltid pizza även åt grannarna. Så cirkulerar vi mellan våra kök, lånar socker när det tar slut eller fikar tillsammans utanför huset.

Under dessa möten upptäckte jag att trots mindre kulturella skillnader har vi liknande grundvärderingar. Genom att dela mat och berättelser lär vi oss att vara ännu mer öppna för andra.

Ett kulinariskt möte mellan två familjer är inte bara mat, utan också stunder som bygger band och låter dig förstå den andra personen bättre. Mat förenar oss alla. Så förbered era recept, öppna era hjärtan, laga mat tillsammans. Knacka på hos din granne och smaka på variationen.

KINGA PIEKARCZYK



NYA ORD

HÄNFÖRA
Göra någon förtjust.

BJUDA
Ge något, till exempel en upplevelse.

PÅGÅ
Fortsätta under en viss tid.

STUND
Studera något mer för att lära sig mer om det.



LYSSNA!



Min frukost



Min favoritfrukost är ägg med potatis. Först skär jag potatisen i små bitar och steker den i lite olja. Sedan tillsätter jag två ägg och saltar. När den är klar, äter jag frukost med en mugg te och bröd.

CANAN KAYA



Stor frukost på helgen

Jag brukar äta kokt eller stekt ägg till frukost med ost, oliver, gurka, tomater. Ibland äter jag pizza och pannkaka med nutella. Jag dricker te varje dag. Under helgen när familjen samlas brukar vi göra en stor frukost.

LEILA GUERBA



Eritreansk gröt med smör

Jag äter olika saker till frukost. Jag äter till exempel smörgås, yoghurt, bröd, smör, ost, sallad. Ibland äter jag en rätt från mitt hemland. Det är en traditionell gröt gjord av mjöl, med smör och pepparpulver blandat i mitten och yoghurt vid sidan av.

ISSAK GIRMATSION HABTU

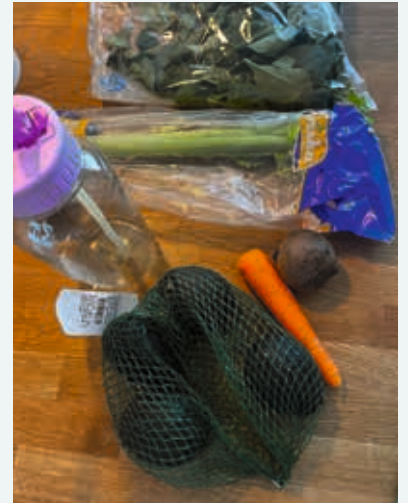
VAD ÄTER DU
TILL FRUKOST?

Smoothie med grönsaker och frukt

Min frukost är inte så vanlig. Jag brukar göra smoothie. Jag gör den av grönsaker och frukter som jag blandar ihop. Jag brukar blanda selleri, avokado, morot, rödbeta och ingefära. Ibland har jag banan och yoghurt i också. Sen blandar jag allt och dricker.

Det är bra för magen och hälsan och jag ska fortsätta med det så länge jag kan.

WILASINEE NAMPOON



Jag äter inte samma frukost varje dag. Jag äter till exempel ägggröra, delikatessknäckebröd med räkpålägg eller korv, och till det grönsaker. Jag dricker vatten och kaffe.

ANDREA MULLEROVA



Jag äter bröd, ost och gurka till frukost och ibland dricker jag te efter frukost. Om jag inte kan göra frukost för att jag inte har tid åker jag till en affär nära Brunnsparken och köper kaffe och bulle.

IMAN ESKANDARI



LYSSNA!

ALLA TEXTER



Mat som uttryck för kärlek



NYA ORD

OMSORG

När man tar ansvar för eller vårdar och sköter om någon.

HA ANSVAR

Se till att något fungerar.

HEDRA

Visa respekt för någon/något.

Vanligt att dela tallrik i Etiopien

I Etiopien är mat ett uttryck för kärlek, omsorg och medkänsla. Om någon kommer och hälsar på är det vanligt att först servera något att äta.

Etiopier har en tradition att dela tallrik med alla vid bordet, det kallas gebeta. Vid stora sociala träffar organiseras gebetan utifrån ålder. Man serverar olika gebetas för olika åldersgrupper. Det brukar vara fyra till sex personer vid samma gebeta. Det är vanligt att en person är ansvarig för att sköta gebetan, ofta har mamman i en familj det ansvaret. Denna person kontrollerar om det saknas något i gebetan och fyller på.

För det mesta äter etiopier med händerna. Etiopisk mat serveras på ett

injerabröd som läggs på en enorm rund tallrik som kallas mesob.

Etiopisk kultur uttrycks inte bara genom att dela gebeta, utan också genom att mata varandra, något som kallas gursha. Gursha innebär att man ger en annan person mat i munnen. Personen som får en gursha kallas gorash, och givaren är agurash. Det är en traditionell etiopisk gästfrihet som uttrycker kärlek, respekt och omsorg. Personen du just hedrade med en gursha ger tillbaka. För att visa respekt är de äldre, eller de som är gäster, vanligtvis de första att få. Ändå kan vem som helst vara så hedrad. Denna tradition tar intimiteten i en gemensam måltid ett steg längre.

NEBIAT LENDER

Nebiat Lengers vänner i Etiopien ger varandra gursha på en restaurang. Från vänster till höger: Hunegnaw Cherie, Henock Azene, Nega Berhanu. Foto: Mamush (Mamas kök)





Middag hemma hos Abubaker Zakaria inför att en av hans kompisar skulle resa till Sudan. Abubaker har lagat asida, en sorts majsgröt med okra som är populär i Sudan.

Att äta med andra gör mig trygg och glad

När jag var i Sudan åt jag ofta med familjen eftersom de flesta sudaneser äter tillsammans. Vi äter ofta grönsaker, kött och baljväxter som bönor och linser. Unga vuxna brukar gå ut med sina kompisar och äta på restaurang eller åka på en tur utanför stan.

Mamman är den som brukar laga mat hemma och ibland hjälper tjejerna henne. Men om det är utanför stan är det de unga männen som lagar maten själva utan att tjejerna lägger sig i. Att

äta med familjen har en speciell smak, eftersom man känner varandra och ordnar saker tillsammans.

I Sverige bor jag själv, det är bara jag som lagar mat och äter ensam. Men ibland äter jag med mina vänner hemma på helgen. Vi äter på restaurang ibland också, till exempel hamburgare, pasta och kyckling. När jag äter tillsammans med vänner känner jag mig inte uttråkad utan glad, nöjd och tillfreds.

ABUBAKER ZAKARIA

Känns bra att äta tillsammans

Jag brukar äta middag med min familj. Vi äter olika sorters mat, till exempel ris och pasta med sås. Det känns och smakar bra.

Vi bygger starkare relationer om vi äter gemensam middag hemma.

RODA MAHAMUD IMRANE



NYA ORD

UTTRÅKAD
Trött på något.

TILLFREDS
Nöjd eller belåten.

RELATION
En kontakt mellan till exempel människor.



LYSSNA!

ABUBAKERS TEXT



En viktig råvara

Löken har många krafter

När jag var liten och det var sommar, hade vi alltid lök hemma för att hjälpa när någon blev stucken av ett bi. Eller när jag blev sjuk precis innan en viktig presentation, då drack jag ett äckligt te med lök och vitlök, och det hjälpte också.

Men det fick mig att fundera. Vad mer kan man använda lök till? Och vilka andra vet om dess kraft?

I Tyskland är lök en traditionell huskur för olika hälsoproblem, med recept som har gått i arv genom generationer. Många tyska hem är bekanta med lökens kraft och hur den kan användas för att behandla olika sjukdomar.

Lök har varit känd för sina läkande egenskaper i många hundra år, och användningen av lök sträcker sig bortom matlagning. Den är rik på antioxidanter, vitaminer och mineraler, vilket gör den bra för hälsan i allmänhet. Den innehåller också ämnen som stärker immunförsvaret och bekämpar infektioner.

Men Tyskland är definitivt inte det enda landet som använder lök förutom i matlagning, det finns många olika kulturer som har sina egna huskurer och vet om lökens kraft. Man kan dricka lök-te, lägga en bit rå lök på ett bi-stick, använda den mot olika infektioner eller till och med dricka pressad rå lök!

I stället för att bara förlita sig på olika medicinpilller kan det vara värt att utforska de naturliga huskurerna som finns i vårt eget kök först.

NELE PETERS



Kassava viktig i det brasilianska köket

Kassava är en rotfrukt som användes av urbefolkningen innan portugiserna kom till Brasilien. Det är en växt med ursprung i Sydamerika, men den kan hittas i olika regioner i världen. Så kassava är urbefolkningens bidrag till det brasilianska köket och har en viktig funktion. Den ger upphov till flera produkter som bland annat farofa, tapioca och tucupi.

Mjöl från kassava används för att laga farofa. Farofa brukar göras med lök, vitlök och kryddor. Människor brukar äta det tillsammans med ris och bönor.

Det finns också en typisk mat i Brasilien som heter ostbröd. Det tillverkas med en speciell sorts kassavamjöl. I den sydöstra delen av landet brukar folk äta ostbröd till mellanmål, ofta med kaffe till. En annan rätt som är typisk i Brasilien är tapioca. Det ser ut som en pannkaka och kan ätas som den är eller med någon fyllning. Folk äter tapioca lite när som helst under dagen: från frukost till middag.

Dessutom finns tucupi, en gul sås gjord av kassava. Den används i norra Brasilien, särskilt i Pará. Där brukar man laga anka i tucupi-sås. Kassava kan användas också som mos på flera rätter.

Kassava är alltså en speciell och viktig ingrediens i det brasilianska köket. Den är god och används på flera sätt, i olika regioner. Dessutom är det en billig ingrediens som kan användas av alla människor.

CASSIANA GABRIELLI





NYA ORD

SKÖRDA

Samla in till exempel säd eller grönsaker när de blivit mogna.

LANDSBYGD

Ett område där det finns mycket natur och där inte så många människor bor.

BINDA

Sätta fast något med till exempel ett snöre.



Erinah Nakigozi med en rätt som hon har lagat. Den innehåller matoke, kött och en sås med lök, vitlök och tomat.

Utan matoke har jag ingen mat hemma

Matoke, grön matbanan, är viktig för matkulturen i Uganda. Vi har till och med ett talesätt som säger ”ingen matoke, ingen mat hemma”.

Många som bor på landsbygden i Uganda odlar matoke. Man skördar och äter dem efter 8-12 månader. När jag smakar på matoke kan jag känna på smaken vilken del av Uganda den kommer ifrån.

Det finns många olika sätt att laga matoke. Man kan till exempel koka, steka eller mosa den. Den smakar fantastiskt tillsammans med fisk med nötter, kött, skivad fisk eller vad som helst.

Vid bröllopsfester eller begravningar i Uganda lagar man ofta mat med matoke. Man brukar göra en rätt där man binder ihop matoke med bananblad runt om. Sedan kokar man det hela dagen i en stor gryta över eld.

Matoke är den bästa maten man kan äta! I Uganda äter jag det varje dag. Jag äter matoke här i Sverige också, men de är dyra att köpa. Och ibland är de slut i affären, då känns det som att jag inte har någon mat hemma.

Jag hoppas att du vill prova att äta matoke!

ERINAH NAKIGOZI



Kött utan djur med hjälp av 3D-skrivare

Numera går det att skriva ut mat i 3D med olika material - bland annat grönsaker, mejeriprodukter, choklad, kött. Men 3D-utskrift av mat handlar inte bara om att skapa fantasifulla former. Det ger oss full kontroll över näringsinnehåll och sammansättning av våra måltider. Det innebär att vi kan skapa personligt anpassade måltider för idrottare, barn, äldre personer och sjukhuspatienter som behöver specifik kost.

Denna teknologi uppfyller också veganers och vegetarianers drömmar. Genom att skriva ut växtbaserade produkter i 3D kan vi skapa attraktiva, välbalanserade måltider som är ett utmärkt alternativ till kött och animaliska produkter.

Om du är nyfiken på hur utskrivet kött smakar kan du besöka en av Pinchos-restauranterna i Stockholm eller Göteborg. Det är den första stora aktören i Sverige som erbjuder två 3D-utskrivna veganska rätter på sin meny: en saftig biffmacka och en cheeseburgare. Det 3D-utskrivna "köttet" kommer från det israeliska företaget

Redefine Meat, som är en pionjär inom området. Deras motto är "använd teknologi, inte djur" och deras kärlek till köttsmak har tagit dem långt. Genom 3D-utskrift och specialkunskap skapar de produkter som är förbluffande lika äkta kött - de är saftiga, innehåller fibrer och fett, och smaken och utseendet är autentiskt.

Tidigare fanns endast köttersättning i form av färsbiffar, men nu finns en innovativ lösning - hela köttstycken som liknar äkta kött i textur och konsistens. För att tillverka det konstgjorda köttet används till exempel bönor, rödbetor, kikärter och kokosfett, men de detaljerade recepten är väl bevarade hemligheter.

Personligen har jag upplevt detta kulinarisk-teknologiska äventyr. För mig är det en blandning av vetenskap, kreativitet och en liten touch av magi, som gör att jag kan njuta av en hamburgare utan negativ påverkan på miljön.

KINGA PIEKARCZYK



NYA ORD

NÄRING

Ämnen som behövs för att vi ska kunna leva, till exempel vitaminer, kolhydrater och mineraler.

FÖRBLUFFANDE

På ett sätt som gör att man blir mycket förvånad.

ÄKTA

Verklig eller sann.

SE EN FILM OM
3D-UTSKRIFT
AV VEGANSKT
KÖTT:



Höjda priser på mat

Sedan början av 2022 har matpriserna ökat betydligt. Det har flera orsaker.

Sverige är inne i en period av inflation, vilket inte minst märks på matpriserna. Sedan början av 2022 har priserna ökat avsevärt på alla typer av matvaror (se diagrammet). För att ge en kortvarig hjälp sänkte matbutikerna priserna under senare delen av våren. Men det riktiga problemet finns kvar och butikernas ekonomi är pressad.

Matpriserna påverkas av flera faktorer, några exempel:

- **Klimatförändringar** påverkar produktionen av varor genom att det kan bli svårare att odla grödor.

- Stigande **energipriser**, exempelvis som en följd av kriget i Ukraina, ökar kostnaderna för transport, produktion och lagring av livsmedel, vilket driver upp matpriserna.
- Förändrade **valutakurser** kan påverka matpriserna, särskilt för Sverige som är beroende av att importera livsmedel. Den svenska kronan har på senare tid försvagats gentemot de stora valutorna vilket gjort att kostnaden för importerade livsmedel ökat.

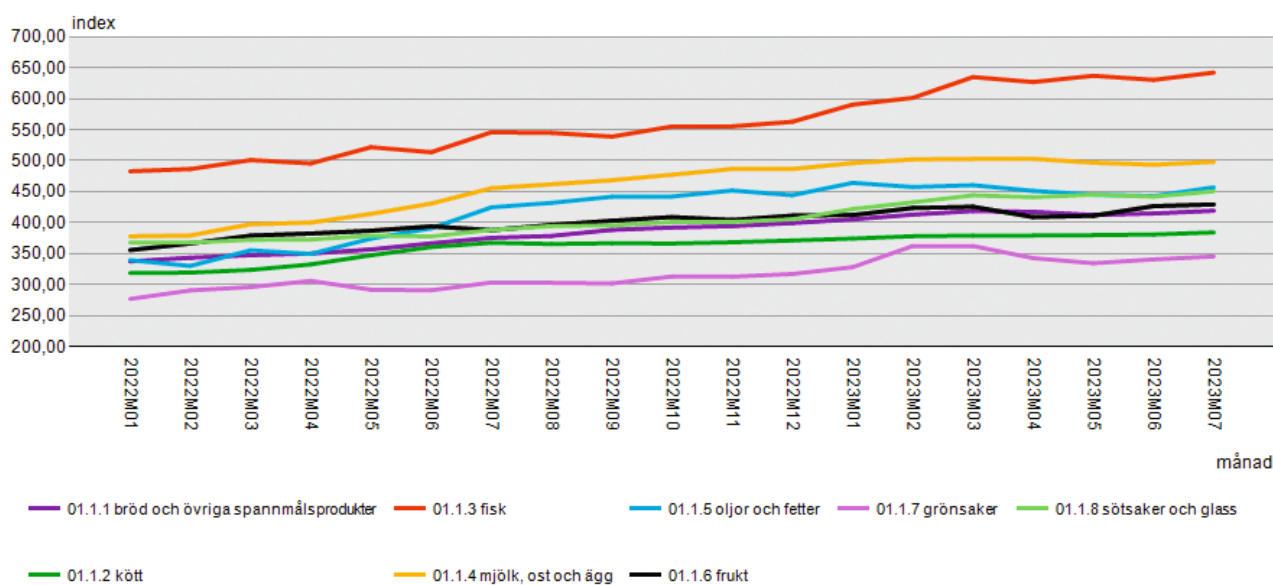


FAKTA

SAMSON PAUL, FATIMA GRÖNBLAD

UTVECKLINGEN AV MATPRISER

Konsumentprisindex (KPI) efter varu-/tjänstegrupp och månad.



Har de ökade matpriserna påverkat dig?



Jag har märkt att mjölk, ägg, kött och ekologisk mat är dyrare. När priset är högt kan jag byta ut vissa saker eller inte köpa alls. Men varor som mjölk och kött, som jag använder varje dag, är svårt att vara utan. Jag försöker köpa mat i billiga affärer och jag kollar efter rabatter också.

Enas Elsayed, studerande



Jag tänker absolut på priset när jag handlar mat. Jag ligger rätt bra till lönemässigt i relation till matkostnaderna, så jag försöker finna en balans mellan billigt och kvalitativt. Detta genom att kolla på vad veckans erbjudanden är, och ibland köpa varor med kortare utgångsdatum som är prisnedsatta. Kött är lätt att hitta billigt om man är beredd att köpa exempelvis spillbitar eller mindre högkvalitativa varor som köttbullar och blodpudding.

Johan Przybylak Jägersand it-tekniker



Vårt hushåll behåller samma standard som tidigare när det gäller mat. Jag har alltid koll på priser och vilka erbjudanden som finns i respektive affär.

Det är sällan vi går ut på restaurang och äter. Men min man och mina tre barn tycker om shawarma, så ibland köper vi kebab från en affär och jag fixar shawarma själv. En portion kostar 100-140 kronor på restaurang, men vi köper 500 gram för 200 kronor och det räcker till fem portioner. Så det blir samma kvalitet med lägre pris.

Alejandra Herrera Allende, undersköterska

De stigande livsmedelspriserna har definitivt slagit igenom. Jag och min man märker att vi är mer försiktiga när vi handlar och noggrant överväger kvalitet och ingredienser. Intressant nog fick ökningen oss att gå över till att stödja lokala och mindre distributörer ännu mer än tidigare.

Nikola Homola, modedesigner



LYSSNA!



Att fasta - för kroppen och själen

I flera religioner och kulturer finns traditioner kring att avstå från mat under en viss tid. Här berättar Dhofo, Razia, Semhar och Nela om vad fastan betyder för dem.

Svårare att fasta i Sverige

Jag fastar under ramadan som är en helig månad för muslimer. Jag äter eller dricker inget från när solen går upp tills att den går ner. Att fasta är svårt första dagen men sen blir det enkelt. Fastan är viktig för mig för att det är en av de fem pelarna för islam.

Att fasta i Sverige är svårare än i Somalia för att det tar längre för solen att gå ner. Jag tycker också att Somalia har godare mat när jag bryter fastan.

DHOFO OSMAN

Förstår värdet av mat

När jag fastar känner jag mig bättre. För vår magsäck behöver en paus lika mycket som vi behöver vila. Man blir törstig och hungrig i början, men man vänjer sig.

Vi fastar för att Allah blir glad av det. Och att vi fattar hur de fattiga lever utan vatten och mat. När man fattar hur svårt de fattiga har det så fattar man värdet av mat.

RAZIA

Känner kontakt med gud

Jag kommer från Eritrea och min religion är ortodox kristendom. Våra heliga böcker rekommenderar totalt 180-200 dagars fasta per år. Det rekommenderas att undvika olivolja, kött, fisk, mjölk och mejeriprodukter varje onsdag och fredag. Då äter vi bara traditionell mat som till exempel bönor och vi äter bara en gång om dagen, efter kl 15.

Jag är så glad när jag fastar, för det får mig att ha en bra kontakt med min gud och hjälper mig att bli snäll, ödmjuk och tacksam.

Fasta i Sverige är lite svårare än i Eritrea. I Eritrea fastar alla människor och går till kyrkan tillsammans men i Sverige har jag ingen familj. För det mesta görs maten i Sverige med kött, smör eller mjölk, så jag kan inte äta utanför mitt hus när jag fastar.

SEMHAR TEKLEZGHI



Andlig fasta det viktigaste

Serber som är ortodoxa fastar varje onsdag och fredag. Vi har fyra stora fastor: Julfastan 40 dagar innan jul och påskfastan 40 dagar innan påsk. Sankt Peters-fastan varar i 21 dagar i juli och Jungfru Maria-fastan i 14 dagar i augusti.

Under dessa fastor äter ortodoxa mat under dagen, men inte så kallad "fet mat". Det betyder livsmedel och alla produkter av animaliskt ursprung. Vi äter inte kött, mjölk, ägg eller andra mejeriprodukter och vi dricker inte alkohol. Grönsaker, frukt, fisk, juice och vatten är tillåtna. Det finns också dagar då maten vi äter ska tillagas i vatten och inte stekas i olja. I slutet av fastan är det vanligt att baka ett traditionellt bröd av mjöl, salt och vatten. Brödet på bilden har jag bakat och dekorerat.

Men det som är mycket viktigare för mig under fastan är "andlig fasta". Det handlar om att rensa din själ och stärka din karaktär. Jag tror att det är en mycket större utmaning för varje person som bestämmer sig för att fasta. Att man under fastan har rena tankar, att man inte dömer andra, tänker illa eller säger något fult om någon.

Enligt min mening borde alla religioner som har fasta prata mer om andlig fasta och motivera sitt folk att försöka rena sina själar från synder. I mitt folk finns det ett ordspråk som säger "synden kommer inte in i munnen utan kommer ut genom munnen". Det betyder att det inte är en stor synd att äta ett ägg, eller att dricka lite vin under fastan. Det är en större synd om man har dåliga tankar, önskar någon annan skada eller om man inte hjälper en olycklig och svag person.

Jag anser att fasta i alla religioner är bra, om den ger oss andlig frid och gör oss till bättre människor.

NELA MAKŠIĆ



Min frukost

Min favoritfrukost är bönor med blandade grönsaker. Först hackar jag lök, tomater och chili. Jag steker löken i stekpannan, sen lägger jag i bönor och efter det blandar jag i tomat och chili. Jag serverar med hembakat bröd och äppeljuice. Jag äter frukosten med min man och maten smakar gott.

ADHANET KESETE



Pho är gott alla tider på dygnet

Jag skulle vilja presentera en traditionell vietnamesisk maträtt som är Pho! Vietnamesiska människor kan äta "Pho" när som helst på dygnet, men det är populärt till frukost och som extra mat på kvällen. Jag äter ofta pho till frukost, och även när jag är hungrig oavsett om det är lunch eller middag!

HÒA LÊ

Gözleme är bästa frukosten

Min favoritfrukost är gözleme. Gözleme är ett turkiskt bakverk. Först gör jag en deg med vatten, salt, jäst och vetemjöl. Efter det täcker jag över degen och låter den jäsa i cirka 45 minuter. Jag delar degen i många bitar och kavlar ut den på bänken. Jag toppar med lök och ost eller spenat. Jag lägger det i stekpanna och steker tills det är bakat. Jag gnuggar smör på och sedan är det klart. Jag dricker ett glas te med maten. Jag rekommenderar det till alla.

ZILAN EVRİM DEMİR



FOTO: VANESSA PIKE-RUSSELL

Rejäl frukost i Afghanistan

I mitt land äter folk rejäl frukost. Den traditionella frukosten är gräddost, som du ser på bilden. Dessutom äter folk i Afghanistan en annan frukost som kallas Haleem. Det äter man mest på vintern. Haleem har en god smak och är gjord av vete. Vi äter även fett bröd till frukost. Förutom detta dricker vi mjölk eller sött te. Det blir en komplett och läcker afghansk frukost.

ZOHAL RASOOLI



Viktigt att äta med familjen

Jag äter ägg och grönsaker varje dag, eftersom det finns många fördelar med dem och de är bra för kroppen. Jag äter också oliver, ost och dricker te.

Jag äter med min familj varje dag. Att äta med familjen är det bästa för mig.

RANA ZAYA



Jag brukar äta ägg till frukost varje morgon. Först kokar jag ägg, därefter hackar jag rödlök och saltgurka och mosar avokado med svartpeppar. Sedan är det klart. Jag dricker apelsinjuice med frukosten. Det smakar gott. Ibland äter jag min frukost ensam för att jag vaknar tidigt på morgonen.

LANYA SALAM



LYSSNA!

ALLA TEXTER



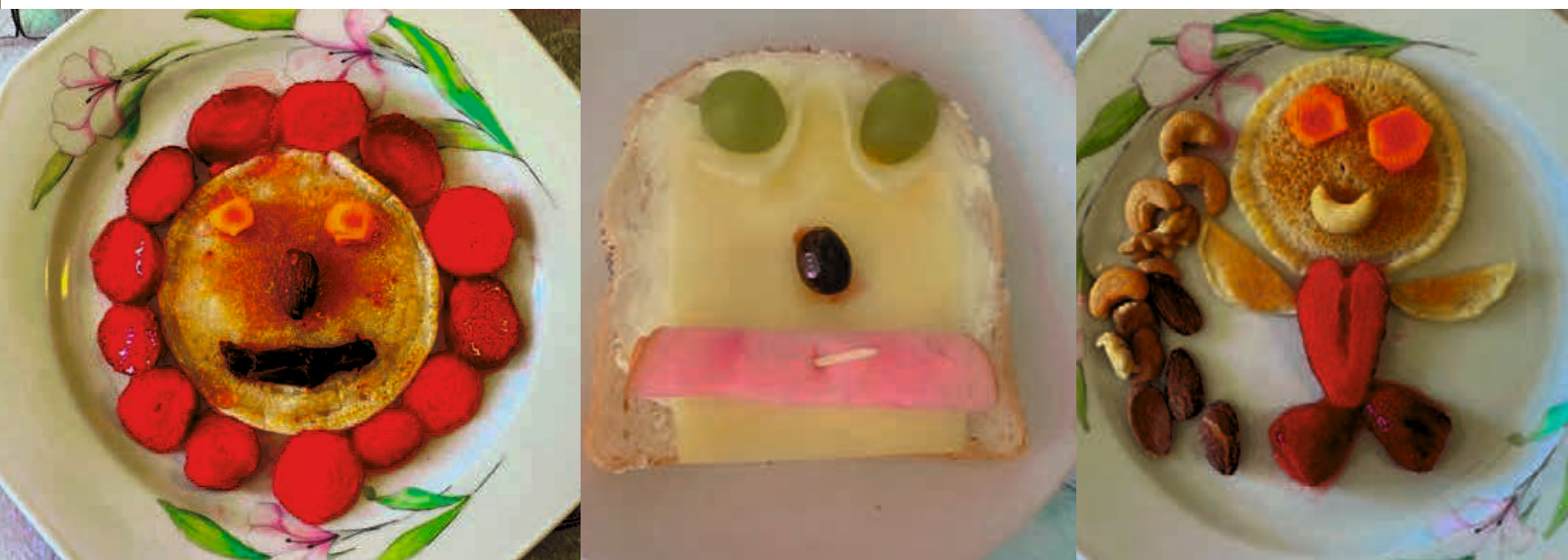
Mat för barn



Vill leka medan hon äter

Jag är mamma till en dotter som är sju år, Mahnoor. Min dotter är den största välsignelsen i mitt liv. Som mamma förstår jag att mata ett barn är den svåraste uppgiften tillsammans med att uppfostra ett barn. När min dotter äter vill hon ofta till exempel rita eller leka med en leksak. Ibland blir det väldigt svårt och när jag stoppar henne slutar hon äta och säger att hon inte vill äta mer.

Jag har sett många barn som spelar mobilspel när de äter mat. Jag tycker inte att det är rätt att göra så. I skolan äter samma barn utan att titta på sina telefoner och utan att rita eller leka med leksaker så varför inte hemma? Är det vårt fel?



Om maten ser fin och rolig ut vill barnen äta

Jag tycker att det är lätt att få mina barn att äta eftersom jag lagar mat som de gillar. Jag brukar fixa maten så att den ser fin ut på tallriken. Till exempel att göra den som formen på en ros eller ett björnansikte.

Jag väljer till exempel tre sorters frukter som bananer, äpplen och jordgubbar. Sedan skär jag dem och lägger på en tallrik. När barn ser mer än en form och färg gillar de att äta.

MERVAT AL NAJJAR

Låt barnen prova sig fram

Små barn äter det som finns hemma, därför är det viktigt att leta efter lämplig mat, ofta går det att läsa om innehållet på förpackningen. Jag tycker att livsmedel som innehåller mycket fibrer, protein och som är rika på kalcium är bra för barns hälsa. Det kan vara till exempel fullkornsflingor, gröt och naturliga produkter som yoghurt och smoothies.

Jag tror att det är vanligt för yngre att vägra att äta. Kanske utsätts de för mat och försöker hitta sina favoriter, eller så är de inte hungriga. Man behöver ha tålamod, prova små portioner och ta sig tid att uppmuntra. Tvinga inte barnet, prova i stället olika strategier för att förstå ditt barns matstil.

När barn växer följer de vuxnas ledning. Föräldrarna behöver vara förebilder genom att ha goda matvanor. Det är bra att ha vanliga familjemåltider, ge hälsosamma mellanmål, servera vatten eller 100% juice om möjligt och att laga hälsosam mat tillsammans med äldre barn. Jag tror att det inspirerar barn, även när de själva blir vuxna.

JEANNE HATEGEKIMANA



LYSSNA!



Jubileum - Världen&vi fyller tio år!



Världen&vi startade som ett test, av elever och lärare tillsammans. De verkliga och personliga texterna gjorde att elever föredrog att läsa tidningen framför vanliga läroböcker. Nu tio år senare lever den vidare och är mer läst än någonsin.

Året var 2013. Lärarna Jenny Hostetter och Fredrik Harstad på ABF Vux i Göteborg hade länge tyckt att läroböckerna i sfi inte var bra. De ville hitta ett bättre material.

- Vi tyckte inte att läroböckerna var så spännande. Vi ville att eleverna skulle få läsa om något verkligt intressant. Då tänkte vi att det bästa sättet skulle vara att de själva fick bestämma vad de ville skriva och läsa om, säger Fredrik Harstad.

Under samma tid råkade det finnas flera journalister bland sfi-eleverna på skolan. En av dem var Murat Altunöz. Han hade jobbat som journalist på en stor tidning i Turkiet. På grund av att han skrev politiska och kritiska texter blev han förföljd av staten. Han hade redan tvingats sitta i fängelse flera gånger. Till slut blev pressen så hård att han behövde fly, och hamnade då i Sverige.

- En månad tidigare hade jag haft en fin karriär. Sedan när jag kom till Sverige hade jag ingenting. Jag försökte försörja mig genom att plocka burkar och jobba som diskare, säger Murat Altunöz.

Det var svårt att försöka hitta bostad och jobb och att lära sig ett nytt språk. Samtidigt såg Murat hur många nyanlända behandlas orättvist. Hela situationen fick honom att må dåligt.

- Inom mig kände jag att jag måste säga något, jag måste uttrycka mig.

Lärarna Jenny och Fredrik pratade med Murat och ett par andra sfi-elever om sin idé att göra en tidning. Det ville Murat och de andra gärna vara med på. De började planera och bestämde att den första tidningen skulle handla om segregationen i Göteborg och problemen att hitta en bostad.

När den första tidningen var klar och delades ut till eleverna blev den snabbt populär.

- Vi märkte att många elever verkligen ville läsa den, säger Fredrik Harstad. Det hade vi aldrig märkt med läroböcker. Då bestämde vi att fortsätta och att vi skulle använda tidningen som en sfi-bok. Det är jättespännande att vi nu tio år senare fortfarande gör tidningen!

Under de fyra år som Murat Altunöz arbetade med Världen&vi skrev han många texter. Samtidigt blev hans svenska bättre och bättre. Han intervjuade människor som diskade tusen tallrikar och bara fick hundra kronor per dag. Han skrev om livet på flyktingförläggningar i Sverige, och om den politiska situationen i andra länder.

- När Syrienkriget bröt ut 2014 skrev jag en kritisk artikel om den syriska regeringen. Samtidigt skrev en annan sfi-elev på skolan en text där han beskrev Bashar al Assad som en stor ledare. Allt var i samma tidning. Det tror jag är jättebra, det är vad en demokrati behöver. Alla kunde säga sin åsikt och vi lyssnade på varandra.

Tidningen hade också en stor personlig betydelse för honom och de andra som jobbade med den, berättar Murat Altunöz.

- Jag mådde mycket bättre när jag kunde uttrycka mig. Om man inte kan berätta vad man känner och tycker – då stannar det inuti, då mår man dåligt.

FATIMA GRÖNBLAD



Redaktionen diskuterar tema för tidningen. Andra personen från höger är redaktören Fatima Grönblad.

En tidning som skapas av deltagarna tillsammans

Hur går arbetet med att producera Världen&vi till? Redaktören Fatima Grönblad berättar om arbetsprocessen.

Vilka är med och gör tidningen?

Alla som studerar sfi eller svenska som andraspråk på ABF Vux kan vara med. Vi är en redaktionsgrupp som träffas en gång i veckan för att producera tidningen. Gruppen består av personer som går olika kurser och studievägar inom sfi och svenska som andraspråk. Utöver det bidrar även andra elever på skolan med texter och bilder, något de gör som del av sin undervisning. Dessutom är vem som helst i landet som studerar sfi eller svenska som andraspråk välkommen att skicka texter till insändarsidorna.

Hur väljer ni tema?

Inför varje ny tidning har vi en noggrann process för att hitta ett tema som väcker intresse att både skriva och läsa om. Alla som är med i redaktionen kommer med förslag, som vi pratar om tillsam-

mans. Sedan röstar vi fram ett ämne. När vi har valt tänker alla ut vad de vill skriva om, kopplat till temat.

Hur arbetar ni med texterna?

De som är med i redaktionen tar med sina texter när vi träffas. Sedan läser vi tillsammans och ger varandra respons. Vi fokuserar inte så mycket på grammatik i det första skedet, utan försöker hjälpa varandra att få fram det man vill säga på ett bra och intressant sätt. Det brukar bli många intressanta samtal om det texterna handlar om. Sedan får skribenterna jobba vidare med sin text en gång till. På slutet tittar vi på stavning och grammatik.

FAKTA OM VÄRLDEN&VI

Världen&vi har funnits sedan 2013. Varje år kommer tre tidningar, som publiceras både på papper och digitalt på www.varldenochvi.se. Några exempel på teman: arbete, religion och tro, kvinnligt och manligt, rasism, föräldraskap.



Ordet är fritt - berätta din åsikt!



NYA ORD

SÄNKA

Göra så att något blir lägre.

MODERSMÅL

Det första språk som man har lärt sig, till exempel det språk man talar med föräldrarna.

FÖRENING

En grupp människor som tillsammans håller på med till exempel sport, politik eller konst.



Sänk priset på mat på Coop

Det är bra att ha en mataffär nära i området där man bor. Där jag bor finns det en Coop-affär nära. Men den är väldigt dyr. Det är högre priser än i andra affärer, som till exempel Lidl.

Så jag tycker att Coop-affären ska sänka priserna på till exempel kött, grönsaker och ägg. Då kan fler gå dit och handla.

YOUSUF ISMAIL ISSAKH MAHAMAT

Jag tycker att det är alldeles för dyrt att handla på Coop. Om de skulle sänka priserna tror jag att fler skulle handla där, i stället för på andra affärer. Då skulle Coop också tjäna mer pengar.

Prata inte modersmål i klassrummet

Det är viktigt att ge upp sitt modersmål när man har svårt att lära sig svenska.

Jag tycker att det är problem att prata på sitt modersmål i klassrummet, för då lär man sig inte svenska fort. När man pratar svenska kan man göra fel och när man gör fel så rättar man felet. Det gör att man lär sig fortare.

Det är också bra att träffa andra personer som pratar svenska, till exempel på bibliotek, språkkafé eller genom att gå med i en förening.

Modersmål hjälper dig inte, särskilt inte i klassrummet.

SHAHRO ROSTAM

Vad tänker du?
Dela med dig av
dina tankar och
åsikter genom en
insändare!
Skicka din text till:
fatima.gronblad@
abfvux.se

Rast borde ingå i arbetstiden

Jag tänker på rast på jobbet. Varför räknar regeringen rast som utanför arbetstid?

Rast är till för att vila lite och brukar oftast vara i 30 minuter. Eftersom man fortfarande ska tillbaka till arbetet måste man anpassa sig och vara i närheten av arbetsplatsen. Därmed är rast ingen fri tid. Jag menar att det är en del av

arbetet att vila och samla energi för att kunna jobba så bra som möjligt. Därför tycker jag att rasten borde ingå i lönen.

Jag har två förslag till regeringen – att man kan få rast inom arbetstiden på till exempel 8 timmar, eller att man får extra pengar för längre arbetstid, till exempel 8,5 timmar.

SUHAD AL-AMERI

Barn behöver få göra sina egna misstag

Jag håller med skribenten Noor Jalaly om att föräldrar inte ska bestämma. Att låta barnen bestämma vad som är bäst för dem och att föräldrar ska tro på sina barn är viktigt för att ge dem självständighet och självförtroende.

Att gå i skolan är också viktigt för att lära sig vad som är rätt och fel. Jag håller med om att det är respektfullt att låta barnen leva sina egna liv och att det är viktigt att inte kontrollera dem när de växer upp.

Jag skulle vilja säga till andra att det är viktigt att låta barnen ta egna beslut och göra egna misstag, eftersom det hjälper dem att utveckla självständighet och självförtroende. Föräldrar kan stötta sina barn genom att ge dem råd och vägledning, men det är viktigt att inte kontrollera dem. Låt barnen utforska världen på sitt eget sätt och upptäcka vad som gör dem lyckliga och passionerade.

NORMA HAJ KADDOUR



Noor Jalalys text från Världen&vi nr 2/2022. Där skriver hon om hur hennes pappa styrde hennes val av utbildning.



NYA ORD

SJÄLVSTÄNDIGHET
Förmåga att tänka och göra saker själv utan att först fråga någon.

SJÄLVFÖRTROENDE
En tro att man är tillräckligt bra och att man klarar till exempel nya utmaningar.

STÖTTA
Hjälpa någon.

UTFORSKA
Undersöka något noggrant.



LYSSNA!

SUHADS TEXT



VILL DU
PRENUMERERA?
LÄS MER PÅ
VARLDENOCHVI.SE

Vad tycker du om Världen&vi?



Jag tycker att tidningen är ett fantastiskt komplement i min undervisning. Det tar upp aktuella ämnen, och ämnen som berör. Tack vare att det är berättelser från konkreta individer kan eleverna känna direkt kontakt med skribenten, det öppnar för vidare diskussion. Jag upplever att eleverna involveras på ett annat sätt än om det är fiktiva personer i en bok som berättar om sin Svensson-familj.

OLGA LUNDQVIST, SFI-LÄRARE



För mig har det varit viktigt att arbeta med tidningen. Innan jag började tänkte jag mycket på om jag pratar rätt eller inte. Men när jag kommer på mötena tänker jag inte så mycket på rätt och fel, jag bara pratar. Jag har lärt mig att tänka mer på vad som finns i texten, på mina tankar och känslor om det som jag skriver. Jag tänker också på andras texter – ”vad vill hen säga mig?” Det hjälper mig att tänka på svenska.

NELA MAKSIC, DELTAR I REDAKTIONEN



I tidningen finns mer information än i läroboken, inte bara om svenska språket utan om hela samhället. Och det är lätt svenska i texterna, jag förstår allt.

Jag tycker att det är intressant att läsa berättelser där personer jämför Sverige och deras länder. Det gör att vi kan förstå mer om svensk kultur och olika kulturer.

Jag är intresserad av att träffa olika människor, om jag känner till deras kultur kan jag träffa dem på ett bra sätt.

AHMAD HAMID SALEHI, SFI-STUDERANDE

Världen&vi 10 år!