



حول ماذا تدور هذه المعلومات ؟

يوجد العديد من الواجبات المنزلية المهمة، وهذا يتطلب من الشخص المعرفة والدافع لتنفيذها ، ونظامنا الغذائي وسلوكنا الأسري يؤثر بشكل كبير على الصحة والرفاهية وهذا له أثرٌ كبير على الطبيعة والبيئة والتكاليف.

في ولاية ساكسونيا السفلى يوجد العديد من مشاريع الاقتصاد المنزلي التي ينبغي لها أن تساهم في تحسين العمل اليومي في المنزل وفهمه مع التركيز بشكلٍ أكبر على الساكنين الجدد في ألمانيا.

التغذية الصحية:

تستحق التغذية الصحية منّا أن نتحقق مما نأكله فقبل كل شيء تأتي الأغذية الطازجة والأطعمة الصحية و الطعام المحلي الآتي من نفس المنطقة وخصوصاً إذا كانت هذه الأغذية موسمية حيث ستكون تكلفتها أقل من الأغذية المعلبة والمحفوظة ولكن يفضل البعض الأغذية المعلبة توفيراً للوقت كونها مواد محضرة وجاهزة من أنها تحتوي على مواد غير صحية مثل الدهون والسكريات والملح والمواد الملونة والمواد الحافظة.

الاقتصاد البيئي هو بالفعل الاقتصاد المائي:

السلوك المنزلي الواعي يوفر المال . خطط مشترياتك في قائمة مشتريات واشتر ما تحتاجه فقط من الأغذية للاستهلاك والتخزين . وإذا كنت تول اهتماماً لتوفير الطاقة الكهربائية والمائية أثناء الطهي فإنك ستوفر المال أيضاً . بالإضافة إلى أن فصل النفايات وخصوصا المواد القابلة لإعادة التدوير تقلل كمية القمامة وبالتالي تقليل أجور نقل القمامة وهذا يعتبر بكل الأحوال مفيداً للبيئة وجيداً لتوفير المال.

لماذا هذه المعلومات ؟

إن الأشخاص الجدد القاطنين في ألمانيا غالباً ما يعرفون القليل عن الأغذية المحلية ومعدات الطبخ الألمانية . واللاجئون غالباً ما يبقون على عاداتهم الغذائية فهم يحتفظون بها كقطعة من الوطن الأم ولكن في الوقت نفسه يكون لديهم معلومات قليلة فيما يخص الغذاء الألماني والأغذية الألمانية الأصيلة والسلوك الغذائي الألماني.

يعتبر هذا المشروع حوار ثقافات متعددة في العادات الغذائية اليومية ضمن سياق الاقتصاد المنزلي ، ويعرض الاختلافات بين الثقافات ويعتمد على الربط بين اختصاصي الاقتصاد المنزلي والتغذية مع اللاجئين . ونحن نريد من خلال هذا المشروع أن نشجع على الانخراط في الثقافة الغذائية (ثقافة الأكل) بين الثقافات المتعددة والتعرف على بعضهم البعض بشكل أفضل لتحقيق التكامل الذي سيكون ضرورياً للاندماج والتفاعل بين الطرفين .

البروفيسورة: إيزابيث لايشت – إيكاربت مديرة المشروع الداعم للاجئين الذين يعانون من مشاكل يومية وهذه المشاكل تشمل الإجابة على الأسئلة التالية:

- كيف يمكن إعداد الطعام للاجئين باستخدام أدوات المطبخ الألماني؟
- ما هي كمية الطاقة والمياه التي يحتاجها الشخص في إعداد هذا الطعام ؟ وما هي تكلفتها ؟
- ما هي الأصناف الغذائية الرئيسية في أطعمة اللاجئين والتي يمكن استبدالها بمنتجات غذائية ألمانية ؟
- كيف يتم الطهي في ألمانيا ؟

كيفية توجهات وسير هذا المشروع ؟

الطبخ والتعلم المشترك هو مبدأ المشروع ، لذا فقد قام فريقان من اللاجئين القادمين من سوريا مع أخصائيي التغذية لدينا بالطبخ معاً لمدة أسبوع ، كما كان هناك تبادل مكثف للخبرات في كل المواضيع من التسوق إلى تخزين الأغذية وطرق الطبخ حتى فرز النفايات. وتعلم المشاركون من بعضهم في جو من المتعة والمرح فالطبخ يتجاوز الحدود . ونتيجة لذلك فقد تم إنشاء هذه المادة الإعلامية لرغبة هيئة مجتمع الإسكان والاقتصاد المنزلي في ولاية ساكسونيا السفلى في دعم اللاجئين ليتمكنوا من التعامل بشكل أفضل مع الحياة اليومية المنزلية في ألمانيا.



تتميز في ه س ك م ن و

بيتكس كمين و
أهم بنسب

الجهة المسؤولة

مسؤول الاتصال والمسؤول عن هذه المعلومات : هيئة مجتمع الاقتصاد المنزلي في ولاية ساكسونيا السفلى (LAGHW Nds e. V.) هي إحدى الجمعيات والمنظمات المحلية في ولاية ساكسونيا السفلى حيث تقوم بالرعاية وتقديم المشورة الإعلامية والسياسية والأعمال التجارية وكذلك شؤون ورعاية المستهلكين في جميع مواضيع الاقتصاد المنزلي.

الناشر: Landesarbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft Niedersachsen e. V.

Geschäftsstelle
c/o Hochschule Osnabrück
Prof. Dr. Elisabeth Leicht-Eckardt

Am Krümpel 31
49090 Osnabrück
E-Mail: info@lag-hw-nds.de

Osnabrück 2018

Übersetzung ins Arabische
MSc. Ing: Feras Al Masri

ترجمه إلى العربية
د . م . فراس المصري

هذه المعلومات هي نتيجة للحوار بين الثقافات حول العادات الغذائية ضمن سياق الاقتصاد المنزلي من هيئة مجتمع الاقتصاد المنزلي في ولاية ساكسونيا السفلى وخاضع لتمويل وزارة الزراعة والتغذية وحماية المستهلك.

Gefördert durch:



ماذا يوجد في هذه المعلومات ؟

الساكنون الجدد في ألمانيا يستطيعون بهذه المعلومات تحسين أعمالهم المنزلية بشكل أكبر وهذه المواضيع تشمل :

التسوق: ماهي المحلات التجارية الموجودة ، وماهي العلامات الغذائية الموجودة على الأغذية ، وماهي العوامل التي يجب أخذها بعين الاعتبار أثناء التسوق والدفع ؟

التخزين وحفظ الأطعمة: ماهي النقاط الهامة أثناء نقل المواد الغذائية ، وكيف يمكن حفظ الأغذية في المنزل ؟

أدوات الطبخ والمطبخ: الأدوات الكهربائية وفي المقدمة الفرن الكهربائي الذي يستهلك الكثير من الطاقة ، كيف يمكن التعامل مع هذه الأجهزة، وكيف نستطيع أن نوفر هذه الطاقة ؟

القمامة وفرزها والتخلص منها: تقوم كل بلدية في ألمانيا بتنظيم النفايات الخاصة بها لذا يجب معرفة النقاط الواجب مراعاتها والانتباه إليها أثناء فرز القمامة والتخلص منها.

معلومات مفصلة ونصائح عملية ووصفات يمكن العثور عليها في بروشورات وكتيبات باللغة الألمانية المبسطة:

- تعلم الطبخ بسهولة . معلومات أساسية في الطبخ العدد 1622\2016
- شهية طيبة . العدد 1725 \2017 وهو موجود باللغة العربية

مواقع الانترنت:

- الجمعية الألمانية للتغذية (فرع ساكسونيا السفلى) مشروع ضيف في مطابخ أخرى. www.dge-niedersachsen.de
- الجمعية الألمانية للاقتصاد المنزلي : عن عمل اللاجئين وتليبتيه لاحتياجات الاقتصاد المنزلي ، ومعلومات أخرى عن التسوق والتنظيف والصحة والعمل. www.dghev.de

- أيام العطل عند مختلف الديانات في ألمانيا: www.berlin.de/lb/intmig/service/interkultureller-kalender/

القمامة والتخلص منها

في كل أسرة ومنزل يوجد قمامة ومخلفات ، على سبيل المثال يوجد بقايا الطعام والعلب ومغلفات المواد الغذائية والأجهزة التالفة ، إن التخلص من القمامة يكلف وقتاً ومالاً ولذا فإن تقليص كمية القمامة هو أمر جيد لحماية البيئة وتوفير النقود.

التخلص من النفايات:

يوجد في ألمانيا نظام للتخلص من النفايات وهو يشمل النفايات المتبقية والمواد القابلة لإعادة التدوير (الزجاج والمغلفات البلاستيكية والسماد) وعلى سبيل المثال من الممكن أن تكون مقاعد الحدائق البلاستيكية مصنوعة من البلاستيك القديم المعاد تدويره.

كيف يتم التخلص من النفايات:

يتم ذلك من خلال نقل المواد **والنفايات المتبقية** وبعض **النفايات الثقيلة** ، وهناك صناديق للنفايات التي يعاد تدويرها في كل بيت وتختلف أجور نقل نفايات كل بيت بحسب اختلاف حجم الحاوية وحجم المحتوى من النفايات. لذا يجب تجميع النفايات وتقليلها وفصل المواد القابلة للتدوير فذلك يوفر المال ويحمي البيئة وخصوصاً النفايات كالزجاج والورق القديم والكرتون والنفايات الخطرة مثل البطاريات والأصباغ والدهانات التي يجب تجميعها في مكان واحد ، اما بالنسبة للأجهزة الكبيرة والأثاث القديم يمكن نقلها والتخلص منها عن طريق طلب خدمة جمع النفايات.

فصل القمامة:

هناك أنظمة فصل مختلفة في ألمانيا للقمامة حسب المدينة ويتم وضعها في حاويات أو أكياس ويمكن أخذ معلومات فصل القمامة من إدارة المدينة أو البلدية.

مثال لفصل القمامة في مدينة أوسنابروك	
الأكياس الصفراء	المغلفات والعبوات البلاستيكية- لوحات القصدير
أو الحاويات الصفراء	والألومنيوم — علب المشروبات الكرتونية — ويوجد على جميع هذه المغلفات نقطة خضراء
الحاويات الزرقاء	الورق والكرتون والصحف والصحف الكرتونية
حاويات المواد العضوية	الفاكهة والخضروات والنفايات العضوية وبقايا التدخين والقطران ونفايات الحديقة ولا يجب وضع الأكياس البلاستيكية في هذه الحاويات
الحاويات السوداء	كل النفايات الأخرى تصنف في خانة النفايات المتبقية ويتم وضعها في حاوية سوداء أو رمادية.
النفايات الخطرة	كل النفايات الأخرى تصنف في خانة النفايات المتبقية ويتم وضعها في حاوية سوداء أو رمادية.
النفايات الضخمة	الأثاث — الأجهزة الضخمة



شعار النقطة الخضراء:

هذا الشعار يتم وضعه على جميع المواد القابلة لإعادة التدوير.



شعار العبوات المرتجعة:

يوجد أيضاً نظام العبوات المرتجعة وهو مستخدم مع الكثير من العبوات الزجاجية والزجاجات البلاستيكية حيث تعتبر بمثابة ودیعة يمكن الحصول عليها عند تسليم العبوة مرة أخرى حيث يتم وضع علامة مرتجع عليها وتراوح قيمة العبوة بين 0,8 و 0,15 سنت للعبوات التي تستخدم أكثر من مرة و 0.25 سنت للزجاجات البلاستيكية والتي تستخدم مرة واحدة فقط.

الطهي

يوجد للطبخ الكثير من الطرق والأساليب المختلفة التي تتطلب استخدام الطاقة الحرارية ، ويوجد العديد من العوامل الواجب مراعاتها عند شراء واستخدام أدوات المطبخ حيث يوجد بجانب الموقد والفرن مجموعة كبيرة ومختلفة من الأدوات الكهربائية التي يمكن استعمالها .

استهلاك الطاقة:

تحضير الغذاء يستهلك الكثير من الطاقة ، ولكن من خلال الوعي في استخدام الأجهزة الخاصة بك يمكنك توفير المال والطاقة وحماية البيئة ولدينا هنا مثالان:

- تسخين البيتزا المجمدة في الفرن يكلف تماماً سعر البيتزا نفسها.
- غلي لتر من الماء على الموقد يكلف أكثر من ثمن لتر الماء نفسه ويستهلك طاقة أكبر بكثير من غليه في الغلاية الكهربائية.

الموقد: يمكن تحضير العديد من الأطعمة على موقد الذي يعمل بالطاقة سواءً الكهربائية أو الغاز ويمكن تجهيز الطعام بعدة طرق مثل القلي والتحميص والطبخ والحساء ويسمى الموقد في بعض الأحيان (الفرن).

تنبيه: لا يمكن إعداد الطعام على سطح الموقد مباشرة لأن ذلك سيتسبب في تلفه ولذا يجب استخدام أواني وأوعية خاصة مثل المقالي والطناجر أو الحلل وصواني مقاومة للحرارة للاستخدام في الفرن والتي يمكن فيها خبز الكعك والبسكويت والخبز وبالإمكان أيضاً تجهيز وتحضير قطع اللحم الكبيرة فيها داخل الفرن.

الأجهزة الصغيرة: وتشمل مجموعة من الأجهزة التي تعمل بالحرارة مثل منقل الشواء ومحمّص الخبز وغلاية الماء وهي تستهلك الكثير من الطاقة ولكن غالباً ما تعمل لفترة قصيرة.

بعد الطبخ والأكل ينتج العديد من الأطباق و الأواني و الطناجر التي يجب غسلها حيث يمكن أن تغسل باليد أو عن طريق غسالة الصحون التي توفر الكثير من الوقت و التي يجب عند الغسيل بها أن تُملئ بالكامل ويتم تشغيلها على النظام الاقتصادي فذلك يوفر في الطاقة و المال . وهذه الغسالات تعمل بالطاقة الكهربائية ويستخدم فيها مسحوق تنظيف خاص بغسالات الصحون وملح مخصص لها . ويجب الانتباه إلى أن استخدام غسالة الصحون توفر في استهلاك الوقت والطاقة و المال ولكن بعض الأواني لا ينصح بغسلها فيها لأنها ستكون أكثر تكلفة وأقل فعاليةً مثل المقالي فلا يجب وضعها في غسالة الصحون.

نصيحة

(مستويات استهلاك الطاقة)

هناك نظام جديد في ألمانيا عند شراء الأجهزة الكهربائية يمكنك من خلاله معرفة استهلاك الجهاز للطاقة عن طريق لصاقة توضع على الجهاز عليها إشارات ، فمثلاً إشارة (A) تدل على استهلاك الطاقة منخفض للجهاز أما العلامات بين (B) و (G) فهي تدل على استهلاك الطاقة مرتفع ويجب أن نعلم ذلك قبل الشراء فقد يحدث أن تكون أسعار الأجهزة رخيصة لكن كلفة تشغيلها من الطاقة عالية ولذلك يجب الانتباه.

التخزين والحفظ

الخضار والفاكهة تكون رخيصة الثمن عندما تكون في مواسمها ويجب فحصها قبل الأكل والتحضير والتأكد من لونها ورائحتها وشكلها فبعض الأغذية يجب حفظها في الثلاجة وبعضها الآخر لا تحفظ فيها .

بعض المواد الغذائية يمكن أن يفسد بسرعة مثل الخضار والفواكه والبيض والحليب ومنتجات اللحوم والأسماك.

- يمكننا أيضاً معالجة المواد الغذائية لزيادة مدة الحفظ و من أهم الطرق للتخزين والحفظ في المنزل :

التبريد والتجميد, الطهي, التجفيف, التسكر (السكر)

التبريد والتجميد:

يجب تخزين الأطعمة بدرجة حرارة أقصاها (7) درجات مئوية في الثلاجة وهذا يحفظها لمدة أطول وتشمل هذه المواد الأغذية التي تحتوي على البروتين مثل اللحوم والأسماك والحليب ومنتجات الألبان والنقانق والبيض وبعض الفواكه والخضراوات ، أما بالنسبة لبعض أصناف الخضار والفواكه مثل الموز والخيار والطماطم والأناناس والأفوكادو فلا حاجة لحفظها في البراد.

يجب تنظيف الثلاجة مرة واحدة في الشهر على الأقل لمنع نمو البكتريا الضارة.

التجميد:

الحد الأقصى للتجميد هو (18) درجة مئوية تحت الصفر وفي حالة الأغذية يمكن أن تمتد فترة الصلاحية لمدة تصل إلى العام ويمكن أيضاً شراء الأغذية المجمدة الجاهزة.

الطهي السريع:

بهذه الطريقة يمكن أن نقوم بطهي المنتجات الغذائية الطازجة ومن ثم حفظها في عبوات زجاجية محكمة الإغلاق وهي طريقة جيدة لحفظ الخضروات والفواكه في موسمها وغير مكلفة بنفس الوقت.

التجفيف:

يمكن أيضاً حفظ الغذاء بالتجفيف وهو أيضاً يستخدم مع المواد الغذائية الطازجة ويتم التجفيف باستخدام الفرن على درجة حرارة بين (60 ، 80) درجة مئوية وهي الطريقة الأفضل ، أو عن طريق جهاز تجفيف خاص وهذه الطريقة مناسبة جداً للفطر والمشروم والفواكه.

الحفظ بالسكر:

تمكّن طريقة الحفظ بالسكر مع كل أنواع الفواكه من زيادة فترة الحفظ والتخزين ويتم ذلك بعمل الهلام والخشاف والمربيات وتتوفر وصفات صناعة هذه المنتجات في العديد من كتب الطبخ والمواقع الإلكترونية.



التسوق

كل أسرة بحاجة للمواد الغذائية ، قم بشراء المواد الغذائية الطازجة المتوفرة والمنتجات الغذائية التي تحتوي على أقل كمية من المواد المضافة ، فهذا صحي لأن هذه المواد الغذائية الطازجة تحتوي على كميات أقل من الملح والسكر والدهن من المواد الغذائية الجاهزة والمحفوظة. لحماية المستهلك في ألمانيا يشترط القانون وضع العلامات على المواد الغذائية ، حيث تشير إلى العديد من المعلومات حول المنتج و من خلال هذه العلامات يمكن أن نعرف على سبيل المثال ما يلي:

- أين تم تجهيز وتحضير هذا المنتج ؟
- ماهو سعر التعبئة للمنتج (السعر لكل كيلو غرام) ؟
- ماهي المدة الزمنية التي يمكن تخزين المادة الغذائية بها وكيف تتم عملية التخزين والحفظ ؟
- ماهي القيمة الغذائية للمنتج وهل يحتوي على مواد مسببة للحساسية ؟
- المنتج عضوي أو تجارة عادلة أو حلال ؟

ساعات العمل لدى المتاجر مختلفة، وفي بعض الأحيان يكون الطريق بعيداً نوعاً ما وهنا يمكن التفكير إذا ما كان هناك إمكانية للذهاب مع آخرين للتسوق فهذا يوفر الوقت و المال ويوفر أيضاً إمكانية التعرف على الآخرين وتحسين العلاقات.

المنتجات المبردة والمجمدة يمكن أن تفسد عندما لا يتم تبريدها مرة أخرى أو استهلاكها لذا فمن المهم جداً تعبئتها وتغليفها بشكل جيد ونقلها بسرعة إلى المنزل.

هناك العديد من محلات بيع المواد الغذائية في ألمانيا:

- حيث يوجد خيارات واسعة والأسعار تكون مختلفة من مكان لآخر ومن مادة لأخرى حسب السوبر ماركت.
- مخازن المواد العضوية والأغذية الصحية . وهنا نجد الأغذية الصحية والمواد الغذائية العضوية.
- متاجر المزرعة . ويمكن في هذه المتاجر شراء المنتجات الغذائية الطازجة من المزارع بشكل مباشر.
- متاجر منظمة (التافل) والمنظمات الإنسانية الأخرى : وهي توفر المواد الغذائية مجاناً للمحتاجين.

منذ سنين عديدة تعتبر ألمانيا دولة هجرة وفيها وافدين من بلاد عديدة ولذا يوجد فيها العديد من المحلات والمتاجر الغذائية التي تحتوي على أغذية من بلدان عديدة.

طريقة الدفع : في ألمانيا يمكن الدفع نقداً في أي مكان أو ببطاقة السحب الآلي وبطاقة الإئتمان وفي بعض الأحيان يتطلب الدفع ببطاقة السحب الآلي والإئتمان أن يتجاوز مبلغ الشراء حداً معيناً أو قد يفرض رسوماً إضافية على الشراء ببطاقة الإئتمان ويفضل السؤال عن ذلك قبل الشراء والدفع.