

Gel[:b]lau

Deutsch-ukrainisches Magazin
Ausgabe #15, 01.03.2020
www.gelblau.net



Impressum

Chefredaktion: *Kseniya Fuchs, Ilona Ushenina*
Redaktion: *Afina Khadzhyanova*
Layout: *Anton Vlasenko, Kseniya Fuchs, Ilona Ushenina*
Illustration: *Kateryna Dorokhova, Katharina Kostuchenko*
Lektorat: *Afina Khadzhyanova, Alla Conrad, Ivanka Stefanyuk, Olga Potsiluiko, Oleksandra Kulbaka, Christian Gerlach, Vsevolod Mostovetsky*
Übersetzer: *Anna Gutsaliuk, Ilona Ushenina, Afina Khadzhyanova, Kseniya Fuchs*
Herausgeber: *Ukrainisches Atelier für Kultur & Sport e. V.*
Rosenbergstr. 47b, 70176 Stuttgart
E-Mail: info@uaks.de
ISSN: 2509-8136, Limitierte Auflage
Erscheinungsweise: quartalsweise

Kontakt Redaktion: *E-Mail: red@gelblau.net, Telefon: +49 1525 396 97 65*

Webseite: *www.gelblau.net, www.fb.com/gelblau.ua*

Druck: *FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg*

Druck gefördert durch Generalkonsulat der Ukraine in München

Autoren: *Ліона Ушеніна / Ilona Ushenina*
Світлана Коржавіна / Svitlana Korzhavina
Ксенія Фукс / Kseniya Fuchs
Ірина Фінгерова / Iryna Fingerova
Марія Шоломицька / Maria Szolomycka
Вероніка Бардовскіх / Veronika Bardovskikh
Ларс Діппель / Lars Dippel
Анна Біленька / Anna Bilenska
Анна Травкіна / Anna Trankina
Вікторія Ма / Viktoriya Ma
Валерія Кушнір / Valerie Kushnir
Катерина Дорохова / Kateryna Dorokhova
Юлія Савчук / Juliia Savchuk
Ольга Олійник / Olga Olijnik

Credits für Fotos: *Liliia Malysb, Anna Gots, Calaca Ceramicart, Anya Kononska, Juliia Savchuk, Dinara Kasko, Literature Agency OVO, Messe Stuttgart, Kateryna Dorokhova, Anna Trankina, Sanna Libkin, Maryna Baranetska, Freie Ukrainer in Braunschweig e.V., Axel Schneider, Jakob Waloszczyk, Philipp Stadtführer, Matthias Stephan, Jan Schaldach, Lisa Geisendorf, pixabay.com, freepic.com, Wikipedia Commons, unsplash.com, pexels.com*

© Copyright 2020 – Urheberrechtsbinweis

Alle Inhalte dieses Werkes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Ukrainisches Atelier für Kultur und Sport e.V. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff. UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).



Editorial

Любі читачі,

Їжа для людини — це, насамперед, джерело поживних речовин і основа існування. Проте, споживання їжі швидко перетворилося на соціальний ритуал. Наприклад, у середньовічній Європі м'ясо було привілеєм дворянства, оскільки саме цьому класу суспільства зазвичай належали ліси, в яких можна було полювати. А піст, якого дотримувалися ще наші предки в Древньому Єгипті, й сьогодні в багатьох релігіях вважається важливим періодом для вірян.

Чітка тенденція XXI століття: здорове харчування. Все більше людей звертаються до відомої приказки „Ми — те, що ми їмо“ і ставлять під сумнів власну харчову поведінку. Чи значить це, що за харчуванням криється дещо більше? У цьому випуску ми вирішили детальніше вивчити гастрономічну культуру та спробувати знайти відповіді на питання „Чому ми їмо те, що ми їмо і куди нас веде цей шлях?“

Під час нашої кулінарної подорожі ми дізнались дуже багато цікавого про столовий етикет, традиції національної кухні, сучасні кулінарні тренди та тішимося поділитися новими знаннями з вами, наші любі читачі.

Смачного,

Ваша редакція Gel[**b**]lau
#всебудегельблау

Liebe Leserschaft,

Die Ernährung des Menschen ist vor allem die Quelle der Nahrungsstoffe und Grundlage der Existenz. Nichtsdestotrotz wurde aus einer Mahlzeit schnell ein Ritual gesellschaftlicher Bedeutung. Im mittelalterlichen Europa wurde das Fleisch dem Adel vorbehalten, da dieser über die Jagdgebiete herrschte. Das Fasten wurde bereits im alten Ägypten bekannt und gilt heute noch u. a. als eines der wichtigsten religiösen Rituale. Der eindeutige Trend des XXI. Jahrhunderts: gesunde Ernährung. Ob Fleischkonsum oder vegane Ernährung — immer mehr Menschen greifen auf das altbekannte Sprichwort „Wir sind was wir essen“ zurück und hinterfragen das eigene Essverhalten. Ist das Essen also doch mehr als eine einfache Nahrungsaufnahme?

Deswegen haben wir beschlossen, in dieser Ausgabe uns mit der Kochkunst, Tisch- und Esskultur zu beschäftigen und zu versuchen, die Antworten auf die Fragen „Wo kommen wir her, wo sind wir und wo gehen wir hin?“ zu finden. Auf unserer kulinarischen Reise haben wir sehr viel erfahren und wir würden uns freuen, Sie daran teilhaben zu lassen.

Guten Appetit,

Ihre Gel[**b**]lau Redaktion
#alleswirdgelblau



Тема номера Cover Story

6 Національна кухня як дзеркало історії
Essen als Teil der Kultur



12 Персоналії Personalien

12 Архітекторка солодоців
Süßigkeiten-Architektin

17 Далекобійниця з України про європейську кухню
Die ukrainische Lkw-Fahrerin über europäische Küche

20 Діаспора Diaspora

20 Подолання травм
Verletzungen überwinden

24 Чотири історії еміграції, що надихають
Vier inspirierende Auswanderer-Geschichten



28 Цікаво знати Wissen

28 Столовий етикет
Die Tischsitten

32 Das neue Fachkräfteeinwanderungsgesetz



34 З України Aus UA

34 Література не має кордонів
Literatur hat keine Grenzen

38 Савва Лібкін.
Одеса у кожній деталі
Savva Libkin.
Mit Liebe zum Detail aus Odessa

38 Хто вона така Україна та з чим її їсти?

Туга, томати, горілка, м'ясо, Київ, Крим, безкрайний степ, скляні картоплі. Добре перемішати, приправити сіллю та гострим Кинути у горщик та чекати кілька поколінь. Викласти у блакитні посуд. Рецепт простий, джерело надійне: випадкові люди з Німеччини.

Невже ми харчуємося лише варениками та г'ємо горілку як Давайце дізнаємося, які кліше є у німців щодо української кухні

48 Якби Україна була стравою, що це було б за страва?

Смаченька курка!
Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit dem Judentum in Europa. Wir fanden in der Ukraine Spuren der großen Vergangenheit und böse Straßenhandel! Menschen sind so herzlich. Wir waren begeistert von dem Land!

48 Drei Begriffe, die Sie mit der ukrainischen Küche in Verbindung bringen?
Pelmeni, Krautsalat und dass Wodka normal zum Essen gehört.

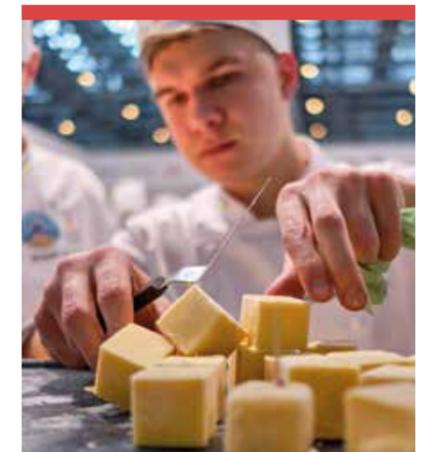
48 Und mit der Ukraine?
Kyjiw, Krim, Tschernobyl.

Wenn die Ukraine ein Gericht wäre, welches wäre

48 Яким Валощин викладає німецьку перекладає су
Jakob Waloszczy richtet Deutsch die moderne Lit

„Українська кухня країна хат знаєш, де на те Творчий хаос, української кухні Яєір поратунку або борщу і пр буде добре.“

„Die ukrainische Das Land ist ch man weiß nie, w einen wartet. Ki Vielleicht ist die fachheit der Ge Art Rettungsank iss ein paar Wär und für ein paar



52 Культура Kultur

52 Інтергастра та кулінарна олімпіада
Intergastra & Olimpia der Köche

56 Ukrainian Fashion Week

60 Огляд літератури
Lesetipps

62 Comics



42 Стиль життя Lifestyle

42 Гори-гори ясно, та не вигорай
Ausgebrannt

44 Інтокс: 30 днів у соціальних мережах
Intox: 30 Tage in Social Media

48 Хто вона така Україна, та з чим її їсти?
WAS IS(s)T die Ukraine?

Національна кухня як дзеркало історії

Kseniya Fuchs



Національна кухня будь-якої країни — це невіддільна складова її культури та відображення її історії. Дуже часто певні страви стають візитівкою тієї чи іншої культури, і, навпаки, певні країни викликають в нас асоціації безпосередньо з конкретними стравами.

Що виникає у вас в голові, коли ми говоримо про Францію, Італію, Мексику чи Німеччину? А коли ми подорожуємо до інших країн, дослідження місцевої кухні також входить до обов'язкової культурної програми. Ну бо як це — приїхати до Бельгії та не скуштувати славнозвісні вафлі, які викликають інсуліновий шок, або як це — подорожувати Чехією та не спробувати місцевого пива? Для мене є також особливо цікавим знаходити схожості в національних кухнях різних країн та усвідомлювати, що глобалізація почалася задовго до 21-го століття.

Національна кухня — це прекрасний спосіб зрозуміти ту чи іншу країну. Саме через це сьогодні в Європі проводиться численна низка різноманітних фестивалів культур, неодмінною частиною яких є гастрономічні стенди країн-учасниць. Головна ціль таких заходів — об'єднати людей, „скуштувати“ іншу культуру на смак, знайти щось нове чи дуже знайоме з дитинства.

Для мене, людини яка виросла на Донеччині та провела все дитинство на Приазов'ї в родині понтійських греків, було звичним, наприклад, їсти голубці у виноградному листі, а не капустяному, та ласувати плакопсами — тонко розкачаним листовим тістом з сирною начинкою та зеленою цибулею. Яким же було моє здивування, коли під час подорожі Туреччиною я знаходила багато страв, схожих на приазовські — насамперед, пригадуються долма чи берек. Та й походженням вареників ми завдячуємо туркам, оскільки це українська варіація турецької страви „*дьюш-вара*“ (*dyush-vara*) з тіста та м'ясної начинки. Нашим предкам настільки припала до смаку ця проста страва, що вони не тільки запозичили, але й вдосконалили її, урізноманітнили начинку та зробили частиною нашої кухні.

Такі збіги пояснюються тривалістю і складністю формування нашої держави, частини якої були під впливом різних культур протягом довгого часу. Десятки різних народів (угорців, греків, турків, німців, австрійців тощо) вплинули на формування національної української кухні, перетворивши її на складний візерунок взаємовпливів. Так, західноукраїнська кухня відрізняється від

східноукраїнської: страви банош чи бограч стали мені відомими лише коли я вже студенткою поїхала в Карпати. А про різновиди борщу та вареників можна написати якнайменш наукову роботу — практично в кожному регіоні їх готують по своєму особливому і, безумовно, найкращому рецепту.

Окрім історичних впливів не треба забувати й про розходження природних умов та клімату нашої країни. Південь України — це край рибалок, які точно знають, як смачно приготувати свіжі улов. Карпати — грибний регіон, тому тут вміють варити грибну юшку чи соус. Полісся — картопляний край і в Житомирській області навіть проводять Міжнародний день дерунів.

Єдиним продуктом, який обов'язково є центром кожного українського стола незалежно від регіону, є напевно, хліб, оскільки саме хлібні вироби становили основу харчування усіх українців. Любов до хліба етнографи пояснюють вірою наших предків в його магічну силу. В народних повір'ях хліб протиставлявся усьому нечистому, його приносили у жертву хатнім духам та навіть вірили, що він може зупинити пожежу або вберегти від усіх негараздів.



Але в цьому контексті важливо пам'ятати, що чіпляючись за автентичність якихось суто „наших“ страв, ми обмежуємо своє світосприйняття. Будь-яка національна кухня, і Україна не є винятком, має запозичення з інших культур. І це нормально і логічно, що ту саму страву готують в інших країнах, але трішки по-іншому і під іншою назвою.

Так, під час фестивалю культур у Штутгарті до українського намету підійшов маленький італійський хлопчик, побачив канапки з салом та сказав: „Мамо, дивись це ж італійське лардо“. І дійсно, „лардо“ – італійське сало – увійшло в італійську національну кухню ще за часів імператора Юстиніана. Чи візьмемо інший приклад: традиційна для українського столу тушкована капуста з м'ясом, яку на західній Україні називають бігошом, також вважається традиційною і для польської, і для балтійської, і для білоруської кухні, і в кожній з цих країн ця страва готується по-своєму. А наш улюблений борщ також готують і в Білорусі (*боршч*), і в Польщі (*баршч*), і в Литві (*барщяй*), і в Румунії (*борш*). Своєрідність ж саме української кухні виражається в використанні певних продуктів (свинина, буряк, капуста, картопля, жито тощо) та притаманним нам технологіям готування їжі (як, наприклад, комбінована теплова обробка великої кількості компонентів чи дрібне шинкування).

Національна кухня не є чимось замкнутим чи недоторканим, вона постійно змінюється та розвивається, взаємодіє з іншими культурами, залишаючи при цьому якісь елементи своєї самобутності. Наприклад, такі справи як *шарпаніна* (різновид рибного пирога, про який писав у своїх творах Котляревський), *гамола* (запечені з борошном та вівсянкою яблука у вигляді оладок), *тетеря* (козацька страва, схожа на куліш), *крупки* („качана“ каша на бульйоні) є стародавніми та „справді“ українськими, але, на жаль, маловідомими. Отже, можливо, варто заглибитися в історію нашої кухні? ;)

Назви хлібобулочних виробів (випічки), поширені в різних регіонах України:

Адзимка, бабка, балабан, балабух, баник, барабулінник, барінок, білаш, бокораш, боханец, бохон, бриндзяник, брусики, букатка, буля, бурчіник, буханець, вершок, вертута, вихватень, вабарінок, восух, вубаранець, вургеник, вурдіник, вуціпок, галайдух, гаманове вухо, гарбузячий малай, грисьяк, гречаники, грінка, грушаник, гугель, гуска, дараба, дивень, жиляник, женва, житнєк, завиванець, засадьок, засушок, калач, каленик, калита, канапки, канама, капустяник, катлама, качаник, качечка, квасніни, кихлі, клийтуха, книш, книшник, коврачик, колач, колобок, колюче, коровай, кох, креплики, кручінка, кулибка, кукурудзеник, кукуц, кусис, куха, кручінка, ладин, лапшивник, лежень, легкодушник, леміщаники, лустка, маглай, мазурик, макагиги, маківник, макорженик, малайчик, мандзар, мантулка, марципани, мачаник, медяник, мелайник, опріснок, сущик, пайда, палапундик, пампухи, пальошки, паляниця, палянка, пана-баба, папа, паска, пилюшка, пиріг, пирожаччя, пишка, підпалок, підскрубук, пірник, пішкоти, плажатура, плачінда, плечінда, плескач, пляцок, подавник, пончик, попряник, постолі, потапці, пошкребич, праники, примішка, принципал, присипаник, прісняк, проскури, повідняник, пугач, пупиця, пухтелик, рогалик, рулі, світість, семидальний хліб, сімняний малай, сковородник, сколотяник, скрутлик, содник, соленики, спасеники, стовпці, страпаки, страсбурзький пиріг, стулники, струнець, струтиль, струцень, стряпак, стульні, сушиця, тенва, туленик, франзоля, хавтур, хлібини, хрещик, цвібах, цушка, цілушка, чорниш, чудуфай, шаломойник, шишки, шкребтаник, штруциль, шулики.

Джерело: <http://obradio.com.ua/>





Ilona Ushenina

Essen als Teil der Kultur

Bereits in der Steinzeit haben Menschen gelernt, das Essen zuzubereiten, damit dieses leichter verdaut werden konnte. Damals hat die Verdauung fast die ganze Energie in Anspruch genommen. Die Anthropologen haben die Abhängigkeit zwischen der Entwicklung des menschlichen Körpers und des Fortschritts der Essenszubereitung festgestellt. Denn dank der Entwicklung der Kochkünste wurde die freigesetzte Energie für die Denkprozesse eingesetzt.

Geografie der Kochkunst

Die einzelnen internationalen Küchen, so wie wir sie heute kennen, haben sich unter dem Einfluss von den regionalen Klimabedingungen entwickelt. Während beispielsweise in Südeuropa Weintrauben und Oliven angebaut wurden, wurde im Norden Europas in den Wäldern gejagt und gesammelt,

auch innerhalb eines Landes unterscheidet sich oft die Küche – egal ob in Deutschland oder in der Ukraine.

Die Deutschen essen, wie die Ukrainer auch, gerne Fleisch und gelten als Wurstmeister – 1.500 Sorten sollen hier entstanden sein. Münchener Weißwurst, Nürnberger oder Thüringer Rostbratwurst – viele Wurstsorten Deutschlands basieren sich auf jahrhundertealten Rezepten, manche Bezeichnungen sind sogar durch EU-Kommission als geografische Herkunftsbezeichnung geschützt. Was vor diesem Hintergrund untergeht, ist die Tatsache, dass die Deutschen sehr gerne auch Fisch essen: Wer schon mal in Stralsund die Ostsee-Luft und maritime Stimmung genossen durfte, weiß, dass man dort nicht an Bratkartoffeln mit Hering vorbeigeht. Für einen Ukrainer – durchaus bekanntes Gericht.

Aber auch in der Ukraine unterscheidet sich sowohl die Küche, als auch die Rezepte der allgemein bekannten Gerichte.

Sterneküche: Von Werkstattsuche zu Gaumenfreuden

Heutzutage spricht man oft von der Sterneküche, Sterneköchen und Sternerestaurants. Was hat es aber an sich mit den Sternen? International gibt es mehrere Bewertungssysteme für Restaurants. Zu den bekanntesten davon gehören z. B. die Michelin-Sterne.

Jeder Autofahrer kennt die Michelin Reifen, aber die Welt verdankt dem renommierten französischen Unternehmen eine weitere Erfindung. 1923 bewertet Michelin zum ersten Mal die Restaurants und 1926 wurden zum ersten Mal Sterne vergeben. Zehn Jahre später wurde das Bewertungssystem entwickelt, das heute immer noch eingesetzt wird: Eine Rolle spielen die gleichbleibende Qualität, Frische der Zutaten, Kreativität bei der Speisenzubereitung und natürlich geschmackliche Harmonie.



Michelin verleiht bis zu drei Sterne, die Folgendes bedeuten:

★ Ein Stern:
Eine Küche voller Finesse – einen Stopp wert!

★★ Zwei Sterne:
Eine Spitzenküche – einen Umweg wert!

★★★ Drei Sterne:
Eine einzigartige Küche – eine Reise wert!

Während die Sterneküche für die Feinschmecker auf jeden Fall ein Erlebnis bietet und dem Lokal sicherlich auch mehr Besucher beschert, für einen Koch ist der Aufwand selten gerechtfertigt: „Der Anspruch, immer erstklassige Produkte zu verarbeiten, neue Rezepte zu kreieren und den Gästen etwas Außergewöhnliches zu bieten, ist immer da“, erzählt Benjamin Rosenkranz, der seit beinahe 20 Jahren bereits als Koch unterwegs ist. „Aber heutzutage spielen so viele Faktoren eine Rolle, dass das Kochen meiner Ansicht nach nicht immer im Vordergrund steht. Denn zu der Sterneküche gehört dazu, dass man u. U. bis zu 60 % des essbaren Abfall produziert, während andere Menschen hungern. Und das ist kritisch zu hinterfragen“.

Aktuelle Ernährungstrends

Vegetarisch oder vegan, gluten- oder laktosefrei – die Essgewohnheiten sind heutzutage verschiedener denn je. Ethische Überzeugungen, gesundheitliche Hintergründe oder religiöse Diät – auch die Gründe sind sehr unterschiedlich.

Speziell in Deutschland wurden laut Nielsen alleine im ersten Quartal 2019 über 1,2 Mrd. € mit vegetarischen und veganen Lebensmitteln erwirtschaftet, was 65 % mehr ist, als im ganzen 2017. Verzicht auf Fleisch ist jedoch keine neomodische Erscheinung und hat eine lange Tradition, speziell in Indien, das heute die Liste der Länder mit dem meisten Anteil an Vegetariern anführt ■





María
Szolomycka



Архітекторка СОЛОДОЩІВ

Тістечка і торти у вигляді кубів, трапецій, сферичних тіл, солодкі спіральні піраміди, різнокольорові орегано, яблука геометричної форми — все це здається трохи космічним і, звичайно, неїстівним.

Проте авторка цих шедеврів запевняє, що їх не тільки можна, але й варто хоча б спробувати, адже кожен свій кулінарний виріб вона творить як гармонію краси й смаку. Відтак строга геометрична конструкція може виявитися ніжним поєднанням мусу, фруктів, карамелі, горіхів.

Дінара Касько — українська кондитерка і дизайнерка незвичних кулінарних форм. За освітою — архітекторка. Зроблені за її проектом силіконові форми нині продаються в усьому світі. А десерти, виготовлені за її рецептами, пропонують кондитерські у Катарі, США, Росії та Туреччині.

«У дитинстві не думала, що стану кондитеркою, — розповідає Дінара. — Не думала ані про форми тортів, ані про дизайн. Навіть не скажу, що дуже любила пекти, просто любила солодощі. У студентські роки взагалі нічого не пекла, збиралася стати архітекторкою. Це якось само виникло пізніше. Спершу почала пекти звичайні торти: круглі, квадратні, а потім намагалася вдосконалювати, вирізати з картону форми, вирізати самі торти... Хотіла зробити не просто незвично, а витвір мистецтва».

Так виникла ідея з 3D друкаркою і створенням силіконових форм. Дінара робила ескізи, шукала людей, котрі можуть виготовити форми, відвідувала різні кулінарні курси, експериментувала, зіпсула багато продуктів, часом плакала, але таки досягла свого.

«Все почалося у 2013-му році, коли виставила свій торт на конкурс в інтернеті, на великому форумі, де брало участь багато кондитерів, і виграла. Торт помістили на обкладинку відомого іспанського журналу «So good». Далі все розвивалося дуже швидко. Інформація про кулінарку-архітекторку поширювалася як вірус: всі почали про мене писати, давала інтерв'ю по три рази в день. Навіть реклами не потрібно було».

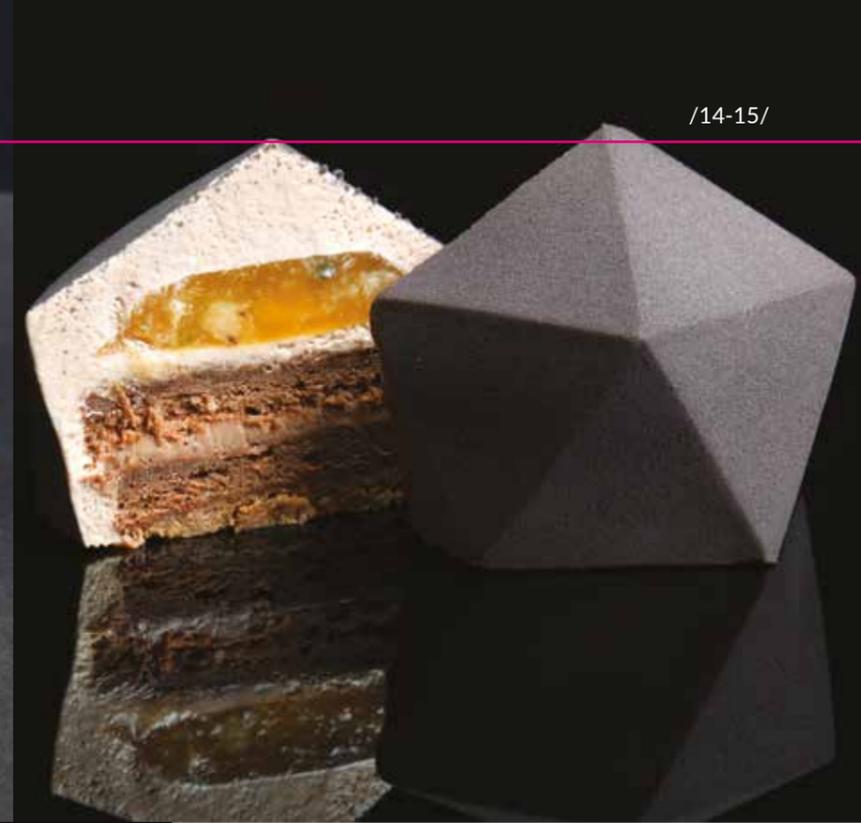
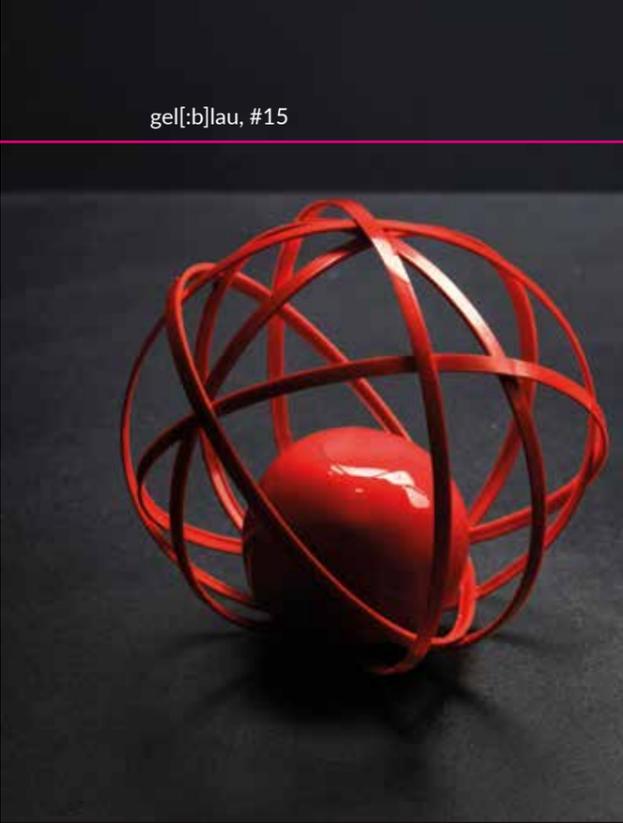
Дінара каже, що їй більше подобається бути кондитеркою, ніж архітекторкою. Хоча

основна діяльність — створення кулінарних форм, все ж пов'язана з дизайном. «Ідеї нової форми й нового рецепту виникають переважно паралельно. Просто їх схрещую. Все залежить від проекту. Зараз я зробила тістечка у вигляді фруктів: банана, апельсина, ананаса. Там смак залежатиме від форми. Наприклад, форма яблука має всередині мусове тістечко з яблуком».

На думку Дінари, кожна господиня може створити такий витвір мистецтва на звичайній кухні. Адже вона саме так й починала: зі звичайної кухні та звичайного обладнання. Нині вона має власну студію, проводить майстер-класи і все може зробити сама: змоделювати, надрукувати, зробити силікон, придумати новий рецепт. «Мені подобається створювати нові арт-форми. Це дуже творча робота. І, звичайно, намагаюся це робити настільки часто, наскільки вдається. Маю дуже-дуже багато ідей».

Але найбільшим досягненням минулого року для Дінари є народження другої дитини. «Важко поєднувати сім'ю і роботу: я мало сплю, багато працюю. Але діти для мене дуже важливі. Часто беру їх з собою в студію, у мене тут і дитячий манеж, і візок...» А от улюбленого торта Дінара не має. «Я люблю все солодке, все можу їсти, але вибрати одного улюбленого не можу. Кожен з них по-своєму смачний ■»





Süßigkeiten-Architektin

Übersetzt aus dem
Ukrainischen von Anna Gutsaliuk

Die Torten und Törtchen in Form von Kugel, Würfel, Trapez, Spirale, Pyramide etc. sehen auf den ersten Blick komisch und ungenießbar aus.

Die Schöpferin dieser Meisterwerke versichert jedoch, dass es nicht nur erlaubt, sondern wärmst empfohlen ist, sie zu kosten, denn ihre kulinarische Kreationen verkörpern die Harmonie zwischen Schönheit und Geschmack. Daher kann ein striktes geometrisches Design eine zarte Kombination aus Mousse, Obst, Karamell und Nüssen verbergen.

Dinara Kasco, eine ausgebildete Architektin, ist eine ukrainische Konditorin und Designerin ungewöhnlicher Backformen. Die von ihr entwickelten Silikonformen werden heute weltweit verkauft. Und Desserts, die nach ihren Rezepten zubereitet werden, findet man in den Konditoreien in Katar, den USA und der Türkei.

„Ich hatte in meiner Kindheit nie gedacht, dass ich Konditorin werde, – erzählt Dinara. – Ich hatte weder an die Formen der Torten, noch an Design gedacht. Ich kann auch nicht sagen, dass ich gerne backte, ich liebte bloß die Süßigkeiten. Während meiner Studienzeit backte ich gar nichts. Ich wollte Architektin werden. Es fing erst später an. Zuerst habe ich angefangen, die Torten gewöhnlicher Formen zu backen: runde oder quadratische. Später habe ich versucht, sie zu verfeinern. Ich hatte die Formen aus Pappe herausgeschnitten, und dann auch direkt die Torten. Ich wollte ein Kunstwerk erschaffen.“

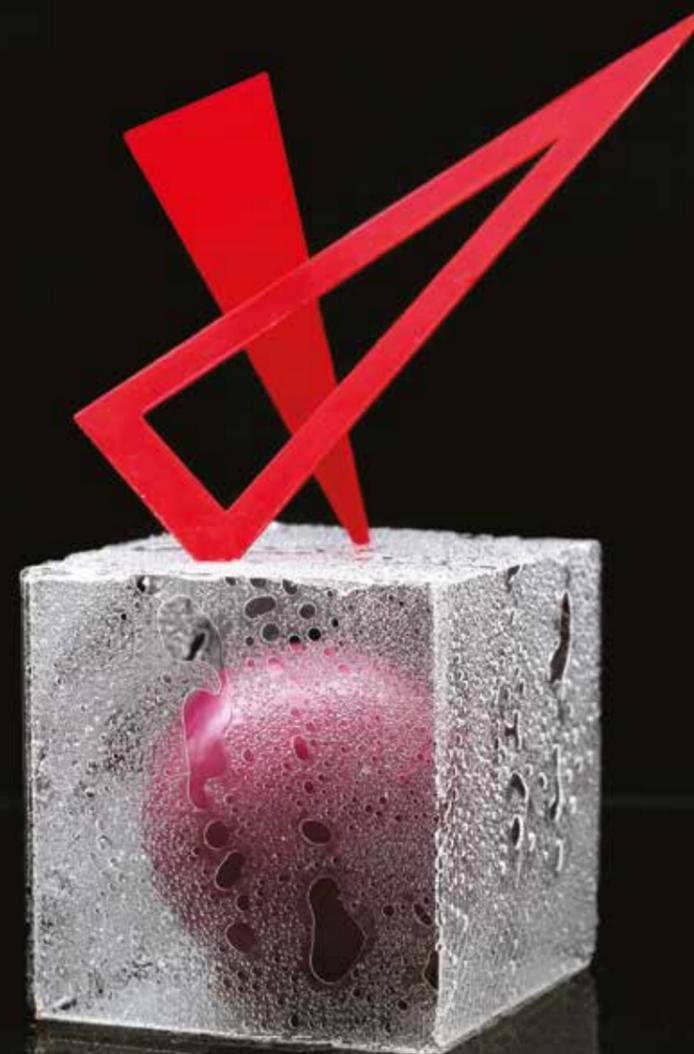
So entstand die Idee mit einer 3D-Druckerei und der Erstellung einer Silikonform. Dinara machte Skizzen, suchte nach Herstellern, die Formen machen können, besuchte verschiedene Kochkurse, experimentierte, verdarb viele Lebensmittel, war auch von Zeit zu Zeit traurig, aber trotzdem erreichte sie ihr Ziel.

„Alles begann 2013, als ich eine meiner Torten für einen Online-Wettbewerb anmeldete und später auch den Hauptpreis gewann. Die Torte landete auf dem Cover des berühmten spanischen Magazins „So good“. Danach hat sich alles sehr schnell entwickelt. Die Information über kulinarische Architektin hat sich wie ein Virus verbreitet: Alle begannen über mich zu schreiben, ich gab Interviews dreimal am Tag. Die Werbung war gar nicht nötig.“

Dinara glaubt, jede Hausfrau kann ein solches Kunstwerk in einer normalen Küche schaffen. Immerhin hat sie genauso in der normalen Küche und mit der gewöhnlichen Ausrüstung angefangen. Jetzt hat sie ihr eigenes Studio, gibt Workshops und kann alles selbst erledigen: modellieren, drucken, Silikon herstellen und ein neues Rezept ausarbeiten.

„Mir gefällt es sehr neue Kunstformen zu erschaffen. Es ist eine sehr kreative Arbeit. Und ich mache es natürlich so oft, wie ich es kann. Ich habe sehr viele Projekte und Ideen.“

Allerdings hat Dinara keine Lieblingstorte: „Ich liebe alle Süßigkeiten, ich kann alles essen. Eine bestimmte kann ich aber nicht auswählen“ ■



Марина Баранецька.

Далекобійниця
з України про
європейську кухню

І піца, і ситний французький цибулевий суп, і фондю, що доводить всіх любителів сиру до смакового екстазу, божественна паелья, що символізує Іспанію, і буйабес – наваристий рибний суп марсельських рибалок, який нині подається у найкращих французьких ресторанах, а також багато інших страв раніше були лише повсякденною їжею виключно простого народу. Повірити тільки!

Наша героїня, Марина Баранецька, відвідала чимало країн та скуптувала безліч шедеврів європейської кухні. Марина родом з невеличкого містечка Першотравенськ, що на Житомирщині. Навчалася у Київському харчовому університеті, проте ніколи не працювала у цій сфері. Її найбільшим захопленням є подорожі. Ще б пак. Любов до мандрів така сильна, що наразі Марина зробила їх частиною своєї роботи. Вона далекобійниця.

Впродовж своїх подорожей Марина виділяє Чехію, Туреччину та Норвегію.

Отже, Чехія:

На перший погляд, супи – це дуже банально. Так можуть думати лише ті, хто не пробував їх саме в Чеській Республіці. Якщо в Німеччині любляють рідкі супи, то чехи навпаки: чим гущіша консистенція страви, тим вона смачніша. Зазвичай такі **супи** готуються на м'ясному бульйоні, додаючи різноманітні інгредієнти, щоб зробити кисло-солодку смакову гамму. Для цього використовують квашену капусту, яблука та кисле молоко. Обов'язковою родзинкою супів є приправи, найпопулярніші з них – імбир, лавровий лист, паприка, чебрець, перець і свіжа зелень. Цікаво, що загущують супи за допомогою манної крупи, борошна та яечних жовтків.

Туреччина:

Рідко хто з українців хоча б раз не відвідав морські береги цієї країни. Серед основних турецьких страв – різноманітні варіації тушкованого з овочами м'яса, супи із сочевиці, рис чи булгур, сарма і долма. Місцева особливість – супи на основі йогурту. Уявіть тільки! До них додаються різноманітні злаки, бобові та крупи. Для приготування традиційного плову у Туреччині використовується не лише м'ясо, а й курятина чи риба. Популярний гарнір – овочеві плови, які смакують з айраном чи цациком. З овочевим пловом часто подають соковиті, ситні кебаби. А ще тут готують **кьофте** – особливі турецькі тюфтельки, до яких часто додаються горіхи, овочі та інші наповнювачі. Рецепти відрізняються в залежності від регіону.

Норвегія:

Одна з найпоширеніших повсякденних м'ясних страв Норвегії – **форікол**. Її готують з капусти і баранини. У глибоку каструлю укладають шарами капустяні листи і шматки баранини, приправляючи все чорним перцем. Потім все це варять до готовності. Особливо ароматною страва стає на другий день. На різдвяні свята заведено готувати сушені баранячі ребра піннешотт, які подають з картоплею і ковбасками. У ресторанах Норвегії в меню часто можна побачити страви з оленини, оскільки це м'ясо не вважається тут рідкісним. Оленину готують з ягідними соусами, смажать на грилі, тушкують з овочами. Найдивовижніша місцева страва з м'яса – це варена бараняча голова „смаляхове“.

„Далекобій – це спосіб здійснити мрію про подорожі світом. Це й було відправною точкою моїх амбіцій у житті, – говорить Марина, – але я також мрію про власний дім, крісло-гойдалку і собаку. Як-то кажуть, всюди добре поїсти, а вдома – найкраще“ ■



Maryna Baranetska

Die ukrainische Lkw-Fahrerin über europäische Küche

Italienische Pizza und französische Zwiebelsuppe, Käsefondue, das allen Käseliebhabern den Kopf verdrehen mag, und göttliche Paella, das Symbol Spaniens, und viele andere Gerichte, die heute in den besten Restaurants serviert werden, gehörten in der Vergangenheit zu Mahlzeiten einfachen Volkes.

Unsere Gesprächspartnerin, Maryna Baranetska, stammt ursprünglich aus der kleinen Stadt Perschotrawensk in der Region Schytomyr und studierte an der University of Food Technologies. Jedoch hat sie noch nie in diesem Bereich gearbeitet, denn ihre größte Leidenschaft ist Reisen und diese hat sie sich zum Beruf gemacht. Maryna ist eine Lkw-Fahrerin. Während ihrer beruflichen Laufbahn hat sie etliche Länder besucht und natürlich die einheimische Küche kennengelernt. Zu ihren kulinarischen Favoriten gehören die Tschechische Republik, die Türkei und Norwegen.

Tschechische Republik:

Suppen sind auf den ersten Blick sehr banal. Nur wer sie in Tschechien noch nicht probiert hat, kann das glauben. Wenn eher dünne Suppen in Deutschland beliebt sind, wird in Tschechien Gegenteil beliebt: Je dichter die Konsistenz, desto köstlicher ist es. In der Regel werden diese Suppen auf Basis einer Fleischbrühe gekocht, wobei eine Vielzahl von Zutaten hinzugefügt wird, um einen süß-sauren Geschmack zu erzielen, z. B. Sauerkraut, Äpfel oder Sauermilch. Die dickflüssige Konsistenz wird mithilfe von Grieß oder Eigelb erzeugt. Die beliebtesten Gewürze sind Ingwer, Lorbeerblatt, Paprika, Thymian, Pfeffer und frische Kräuter.

Die Türkei:

Die Türkei ist ein beliebtes Reiseziel sowohl für die Ukrainer, als auch für die Deutschen. Zu den wichtigsten türkischen Gerichten

zählen verschiedene Variationen von geschmortem Gemüse, Linsensuppen, Reis oder Bulgur, Sarma und Dolma. Lokale Spezialitäten sind Suppen auf Joghurtbasis. Hinzugefügt werden verschiedene Getreidearten und Hülsenfrüchte. Auch hier ist der traditionelle Pilaw beliebt, der in der Ukraine „Plov“ genannt wird: das Reisgericht mit Fleisch oder auch Fisch. Der vegetarische Pilaw, serviert mit Ayran ist auch eine populäre Beilage. Was ist aber mit einem der beliebtesten Gerichte Deutschlands – dem Döner? Auch in seiner Heimat ist es das Gericht Nr. 1.

Norwegen:

Eine der am meisten verbreiteten Speisen des norwegischen Alltags ist Fårikål – zubereitet aus Lammfleisch und Weißkohl. Die Kohlblätter und Fleisch werden in Schichten aufgelegt und mit dem schwarzen Pfeffer gewürzt. Die Zutaten werden gekocht bis alles durch ist. Besonders aromatisch wird das Gericht erst am nächsten Tag (im übrigen ähnlich wie der ukrainische Borschtsch). Ein weiteres typisches Gericht ist Rømmegrøt – ein Brei auf Basis von Sauerrahm, verfeinert mit Grieß, Zimt und Zucker. Übrigens wird Rømmegrøt oft auf den ländlichen Hochzeiten als Vorspeise serviert.

„Fernfahren wurde für mich zum Weg, meinen Traum – die Welt zu bereisen – zu erfüllen. Dieser Traum war der Ausgangspunkt meiner Ambitionen“, – sagt Maryna. „Aber ich träume auch vom eigenen Zuhause, einem Schaukelstuhl und einem Hund. Wie sagt man es schön? Es gibt überall leckeres Essen, aber zu Hause schmeckt's am besten“ ■

Valerie Kushnir

«Подолання травм — отримання ресурсів» для майбутнього»



В Україні, внаслідок тривалої війни на Сході два мільйони людей були змушені покинути свої домівки.

Півтора мільйона з них є внутрішніми біженцями, внаслідок чого Україна за цим показником посідає перше місце у Європі й дев'яте у світі.

Наслідком травматичних переживань у переселенців зі східних областей і Криму, учасників війни та членів їхніх сімей є, серед іншого, часом ірраціональна та деструктивна поведінка, яка перешкоджає їхньому нормальному життю та дестабілізує ситуацію у суспільстві загалом.

В Україні зараз є потреба у методиках, які є ефективними для подолання психологічних травм, отриманих внаслідок війни.

Проєкт української діаспори в Брауншвейзі «Подолання травм – отримання ресурсів для майбутнього», разом з інститутом KIM (Концепт інтегративної методики, прагматичне консультування і терапія) та за підтримки CIM (Центр інтернаціональної міграції та розвитку), має на меті запровадити в Україні методику, яка вже себе добре зарекомендувала. Ганна Шуман, засновниця KIM у післявоєнні часи у Німеччині, протягом сорока років її успішно застосовувала і розвивала.

Наслідком травматичних переживань у переселенців зі східних областей і Криму, учасників війни та членів їхніх сімей є, серед іншого, часом ірраціональна та деструктивна поведінка, яка перешкоджає їхньому нормальному життю та дестабілізує ситуацію у суспільстві загалом.

Саме тому три українські учасники проєкту, а саме професорка Катерина Островська, психологиня, лікарка Лілія Дробіт та священник Олег Саломон прослухали семінари у Вольфсбурзі та опанували нові для них техніки терапії. Керує проєктом психологиня з інституту KIM – Райнхільд Ценк. А допомагають їй активістки українсько-німецької спілки «Вільна Україна» (м. Брауншвайг) психологиня Ольга Олійник та мовознавиця Тетяна Макарчук. Усі отримані у Вольфсбурзі знання учасники проєкту поширюють в Україні серед представників різних регіонів. Це уможлиблює ефективно поширення методики у всій країні і покращує консультування та терапію.

Ефективність застосування KIM-методики перевіряють і оцінюють протягом дії проєкту (лютий 2019 – червень 2020) спеціалісти кафедри спеціальної освіти та соціальної роботи Львівського університету ім. І. Франка. Завдяки високій ефективності KIM вже введено у навчальний план університету. У червні 2020 року у Львові побачить світ перше українське видання книги Г. Шуман «Концепт інтегративної методики» ■

Більше про KIM:
www.konzept-integrativer-methodik.de

Verletzungen überwinden – Ressourcen für die Zukunft gewinnen



Der seit Jahren andauernde Krieg im ukrainischen Osten zwang über zwei Millionen Menschen zur Flucht. Davon blieben 1,5 Millionen im eigenen Land und nach der Anzahl der Binnenflüchtlinge belegt die Ukraine in Europa den ersten und weltweit den neunten Platz.

Das irrationale und manchmal auch destruktive Verhalten der Flüchtlinge aus dem ukrainischen Osten und der Krim, der Kriegsveterane und ihrer Familienangehörige gehört unter Anderem zu den Folgen der traumatischen Erlebnisse. Es hindert sie teilweise sehr stark daran, am alltäglichen Leben teilzunehmen, und destabilisiert die gesellschaftliche Lage grundsätzlich.

In der Ukraine gibt es derzeit kaum adäquate Hilfsmaßnahmen für die kriegs-

traumatisierten Binnenflüchtlinge. Das Diaspora Projekt „Verletzungen überwinden – Ressourcen für die Zukunft gewinnen“ hat zusammen mit dem pragmatischen Beratungs- und Therapie Konzept Integrativer Methodik (KIM) vor, eine bereits bewährte Methode in die Ukraine zu bringen.

Gefördert vom Centrum für Internationale Migration und Entwicklung, fachlich geleitet von Dipl.Psychologin Reinhild Zenk, umgesetzt vom Braunschweiger Verein Freie Ukraine e.V. mit Dipl.Psychologin Olga Olijnik und Tatjana Makarchuk, läuft in Wolfsburg die Ausbildung ukrainischer Experten Prof. Dr. Kateryna Ostrovska, Psychologin/Ärztin Lilia Drobit und des kath. Pfarrers/Seelsorgers Oleg Salomon.

Das irrationale und manchmal auch destruktive Verhalten der Flüchtlinge aus dem ukrainischen Osten und der Krim, der Kriegsveterane und ihrer Familienangehörige gehört unter Anderem zu den Folgen der traumatischen Erlebnisse. Es hindert sie teilweise sehr stark daran, am alltäglichen Leben teilzunehmen, und destabilisiert die gesellschaftliche Lage grundsätzlich.

Im ukrainischen Lwiw findet die Ausbildung von 12 BeraterInnen in der Traumatherapie unter Mitwirkung von 3 Experten statt. Die Teilnehmer aus 7 unterschiedlichen Regionen der Ukraine sind die Multiplikatoren für die Verbreitung der erworbenen Kenntnisse. Die 3 Experten geben ihr Wissen weiter, bieten Seminare in traumalösender Basisqualifizierung nach KIM an, verbessern das Beratungs- und Therapieangebot für traumatisierte Menschen in der ganzen Ukraine.

Die Wirkung des KIM wird über die gesamte Projektdauer vom Februar 2019 bis Juni 2020 von den Spezialisten der Abteilung für Sonderpädagogik und Sozialarbeit der Nationalen Iwan-Franko-Universität Lwiw überprüft. Dank den bereits erzielten sehr positiven Ergebnissen wurde das KIM 2020 in den Lehrplan der Universität aufgenommen.

Hanna E. Schumann entwickelte KIM in der Nachkriegszeit Deutschlands und investierte in dieses Thema 40 Jahren Praxis. Im Juni 2020 erscheint in Lwiw die erste ukrainische Übersetzung ihres Buches über die KIM-Methode ■

Erfahren Sie mehr unter:
www.konzept-integrativer-methodik.de



Olga Olijnik

Українці в Нідерландах. Чотири історії еміграції, що надихають.

Поговорила та записала Анна Біленька



ІСТОРІЯ №1

Знайти себе, щоб допомагати іншим.



Лілія переїхала як айті-спеціаліст і працювала за фахом, допоки не почала займатися коучингом. Тепер вона допомагає іншим знаходити себе і свій шлях до щастя.

<https://www.facebook.com/Liliia.Malysh>

— Чим ти займаєшся?

— Індивідуальним та командним коучингом. Робота з людьми, допомога командам/компаніям та індивідуумам, розуміння унікальності та досягнення цілей — те, що наповнює мене енергією.

— Яка користь від твоєї діяльності?

— Допомагаю зрозуміти сильні сторони клієнтів та використовувати їх в досягненні поставлених цілей. Якщо кожен відповідь собі на питання “Що мене робить живим?” і буде цим займатися — світ розквітне і наповниться щасливими людьми та правильними ініціативами. А щасливі люди не воюють, вони будують майданчики для дітей, виловлюють пластик з океану, посміхаються перехожим.



ІСТОРІЯ №2

Про віру у справедливість та відсутність страху перед змінами.



Анна знайшла своє покликання у допомозі іншим на міжнародному рівні і бореться з розповсюдженням епідемії ВІЛ та СНІД.

<https://www.linkedin.com/in/annagots/>

— Чим ти займаєшся?

— Я частина команди в організації Aidsfonds. Працюю з організаціями-партнерами, що представляють інтереси спільноти секс-працівників в Мозамбік, Індонезії, М'янмі та Україні на місцевому та національному рівнях. Ціль проектів — не допустити поширення епідемії ВІЛ та СНІД. А ще я мама Данієла, йому один рік.

— Як робота змінила твоє життя?

— Зустріла натхненних ідейних людей. Зрозуміла, як працює соціум, дізналася більше про дискримінацію та нерівність. Побачила, якими сильними бувають “найслабші” та як багато хибних і обмежувальних наративів існує іноді в чужих головах.

Вважається, що „за бугром“ — золоті гори. Але щоб добратись до гір, треба і терпіння набратись і попрацювати. Сьогодні розкажемо про чотирьох українок, які знайшли своє призначення в Нідерландах і своїм прикладом надихають до змін.



ІСТОРІЯ №3

Краса дому з-за кордону.



Аня вчилась в Італії, жила в США, поки життя не закинуло її в Нідерланди. Працює дизайнеркою інтер'єрів і має клієнтів по всьому світу.

<https://anya-kononska.squarespace.com/>

— Як почались твої стосунки з дизайном?

— Якось з татом поклеїли у моїй кімнаті шпалери з зірочками. Вимикаючи світло, посміхалась, адже в мене були власні зірки. В голові швидко побудувався зв'язок про «красиво та практично = приємно».

— Що порадиш тим, хто ще тільки планує переїжджати?

— Світ швидко змінюється. Треба вміти підлаштуватися, змінювати себе. Але якщо любиш свою справу і знаєш, що буде її бракувати — з сучасними технологіями переїзд за кордон не переверне все догори дригом.



ІСТОРІЯ №4



Доля мала на Настю Калаку плани та зробила кераміку світовим трендом, а творчий бізнес — прибутковим.

<https://anya-kononska.squarespace.com/>

— Як ти прийшла до рішення займатись керамікою?

— Кераміка — «спланована» випадковість. Хотіла вчитися на книжковій ілюстрації, але не вистачило впевненості, підтримки та знань, здобутих у провінційній художці. На кераміку був менший конкурс, звідки за рік планувала втекти, але затягнуло.

— Яку користь приносить твоя діяльність?

— Це нова йога, медитація, тренд, популярності якому я рада. За роки викладання знаходила у людях приховані таланти, допомагала руйнувати скептичне ставлення до себе. Дехто з колишніх студентів змінив життя кардинально, знайшовши у цьому хобі нову роботу або магічний пендель.

Всі героїні, здавалось, типові українські дівчата, які виїхали жити за кордон. Вони проклали свою дорогу, щоб вести за собою та надихати до змін. А може тому, що не могли не спробувати. Спробуйте і ви! ■

Ukrainer in den Niederlanden. Vier inspirierende Auswanderer-Geschichten.

Übersetzt aus dem Ukrainischen von Anna Gutsaliuk



GESCHICHTE #1



<https://www.facebook.com/Lilia.Malysh>

Lilia ist als IT-Expertin in die Niederlande gezogen und arbeitete in diesem Bereich, bis sie Ihre zweite Ausbildung beendete. Nun hilft sie Menschen, sich selbst zu finden. Die junge Frau arbeitet als Einzel- und Teamcoach, denn die Arbeit mit Menschen, das Verständnis für Individualität und das Erreichen von Zielen ist alles, was sie mit Energie erfüllt. Lilia erkennt die Stärken der Kunden und versteht, diese beim Erreichen der persönlichen Ziele einzusetzen. Sie glaubt, wenn sich jeder fragen würde, was einen lebensfroh macht, und sich damit auseinandersetzt, würde die Welt aufblühen und mit glücklichen Menschen und Initiativen erfüllt sein. Und fröhliche Menschen zerstören nicht, sie bauen Spielplätze für Kinder, sammeln Plastik aus dem Ozean und lächeln den Passanten zu.



GESCHICHTE #2



<https://www.linkedin.com/in/annagots/>

Anna hat ihre Berufung in der länderübergreifenden Hilfe für andere gefunden, und kämpft gegen die Verbreitung von HIV-Epidemien und AIDS. Die Frau gehört zum Team der globalen AIDS-Fonds und arbeitet mit Partnerorganisationen zusammen, die die Interessen der Sexarbeitergemeinschaft in Mosambik, Indonesien, Myanmar und der Ukraine auf der lokalen und nationalen Ebene vertreten. Das Ziel der Projekte ist es, die Ausbreitung der HIV- und AIDS-Epidemie zu verhindern. Anna ist zusätzlich die Mutter von ihrem einjährigen Sohn, Daniel. Dank ihrer Arbeit hat sie inspirierende Menschen getroffen. Sie hat verstanden, wie die Gesellschaft funktioniert, viel über Diskriminierung und Ungleichheit, über die starke Präsenz der „schwachen“, falschen und einschränkenden Vorurteile in den Köpfen der Menschen, über die Unmenge Ungerechtigkeit und Ungleichheit in der Welt gelernt.



GESCHICHTE #3



<https://anya-kononska.squarespace.com/>

Anja studierte in Italien, lebte in den USA, bis es sie in die Niederlande verschlug. Sie arbeitet als Innenarchitektin und hat Kunden weltweit. Sie begann sich bereits in ihrer Kindheit mit Design zu beschäftigen, als sie mit dem Vater die Wände des Zimmers mit Sternchen tapezierte. Dort erkannte sie die Gleichung „schön und praktisch = angenehm“. Jedem, der umzieht, rät sie, keine Angst vor Veränderungen zu haben, aber auch den eigenen Weg nicht aus den Augen zu verlieren. Anja glaubt, dass wenn man sich seiner Sache sicher ist und seine Berufung gefunden hat, wird ein Umzug ins Ausland, auch dank moderner Technologien, nicht alles auf den Kopf stellen.



GESCHICHTE #4



<https://anya-kononska.squarespace.com/>

Das Schicksal hatte Pläne für **Nastya** Kalaka und machte Keramik zum Welttrend und ihr kreatives Geschäft erfolgreich. Nastya wollte Buchillustration studieren, aber es fehlte ihr an Sicherheit, Unterstützung und Wissen. Im Bereich Keramik gab es weniger Konkurrenz, weshalb sie sich zunächst für diesen Berufszweig entschied. Ursprünglich war es als Zwischenstation gedacht, aber die Keramik ließ sie nicht los. Sie ist für sie wie Yoga und Meditation.

Alle hier erwähnten Personen sind ganz normale ukrainische Frauen, die ins Ausland gezogen sind. Sie haben sich ihren Weg geebnet, um sie ebenfalls auf unbekannte und neue Pfade zu leiten und zu Veränderungen zu inspirieren. Diese Frauen mussten ihre Komfortzone verlassen und die Chance ergreifen. Vielleicht trauen Sie sich ja jetzt auch ■

СТОЛОВИЙ ЕТИКЕТ



Коли я згадую у будь-якій компанії слово етикет, то перша асоціація, яка виникає у моїх співрозмовників – це правила поведінки за столом. Так, дійсно, правила столового етикету це те, з чим ми стикаємося щодня, коли сідаємо до столу. Незалежно від місця знаходження (вдома, в ресторані, у колі друзів, на офіційному гала-вечорі тощо) певні речі не повинні викликати у нас сум'яття: як поводитись із паперовою чи полотняною серветкою, коли краще використовувати ніж та виделку, коли можна обійтись лише виделкою, а у яких ситуаціях можна навіть взяти щось рукою. Так само, як нас не бентежить користування зубною щіткою, тому що це те, до чого ми звикли! Про правила столового етикету та принципи сервірування дитина повинна дізнаватись від батьків. Це не якісь елітарні знання. Це є обов'язкові речі, які входять у мінімальний набір соціальних навичок.

Отже, розглянемо базові принципи сервірування:

- **Ножі та ложки сервіруються праворуч від вашої тарілки**
- **Виделки – ліворуч від тарілки**
- **Бокали та стакани розміщуються праворуч зверху від вашої тарілки**
- **Тарілка для хліба (якщо передбачена) ліворуч від тарілки**

Юлія Савчук, етикет-тьютор, спікер, автор освітніх програм з етикету, елегантності, естетики рухів, ідеолог LADY ME Academy

Tel: +380509453385 (Viber, WhatsApp, Telegram)

E-Mail: info@etiquette.com.ua

Web: www.etiquette.com.ua

Social Media: fb.com/juliia.savchuk

fb.com/etiquette.com.ua

instagram.com/etiquette.com.ua

instagram.com/juliia.savchuk

“*Бути ввічливими та поводитися так, щоб сумісно проведений час за столом викликав у всіх приємні емоції, – є головним правилом етикету для кожного.*”

Столове приладдя розміщується у порядку подачі страв починаючи ззовні й прямуючи до тарілки. Вже побачивши сервірування, Ви, як гість, можете визначити кількість страв, які буде подано на вечерю. Зверніть увагу на кадр з фільму „Госфорд-парк“ (фото 1, с. 30). Ми одразу побачимо, що меню буде налічувати п'ять страв, які будуть подані у такому порядку: закуска, суп, рибна страва (у даному випадку сервірується двома виделками) і далі ще дві основні страви. Навіть якщо ви побачите такий, на перший погляд, складний куверт – не панікуйте. Використовуйте кожен пар приладдя по черзі до кожної страви, починаючи ззовні та прямуючи до центру.

Звертаю увагу, що таке сервірування передбачено для більш формальних та офіційних заходів. При менш офіційних форматах, або якщо страви не будуть виноситися по черзі, а будуть подані одразу до столу, буде достатньо 1-2 пари приладдя (виделка та ніж, та у разі потреби – ложка). Тобто зміну приладдя не буде передбачено.

Щодо використання приладдя під час їжі, слід запам'ятати: якщо виделка знаходиться у лівій руці, то вона перегорнута зубцями донизу, а якщо в правій руці – зубцями догори (у такому випадку ніж не використовуємо). Зверніть увагу, для шульги не існує відмінностей в правилах столового етикету, правила щодо тримання приладдя – єдині.

Існує багато міфів щодо умовної „мови приладдя“. Гадаю, ви зустрічали в інтернеті картинку, на якій зазначено близько дев'яти або навіть більше положень приладдя. Насправді все набагато простіше – існує лише два положення. Перше – це „пауза“, коли ви

ще їсте страву, але вам потрібно покласти приладдя (наприклад, щоб зробити ковток води, відламати хліб тощо). Друге – це „закінчення“, коли ви закінчили їсти страву (навіть якщо на тарілці ще залишилася їжа). До речі, в обох випадках приладдя залишається на тарілці. На фото зображені варіанти паузи та закінчення в англійському та французькому стилях (фото 2, с. 30). Ніяких інших умовних сигналів на кшталт „страва не сподобалася“, „принесіть книгу скарг“, „буду постійним гостем“ тощо не існує. Зазвичай такі шкідливі поради розповсюджують розважальні пабліки або люди, які не проходили спеціалізоване навчання з етикету.

Поводження з полотняною серветкою теж має свою мову. Якщо вам необхідно вийти з-за столу, але ви плануєте повернутися, то серветку треба залишити на сидінні стільця, а коли ви закінчили вечерю та збираєтесь залишити стіл – серветку кладемо на стіл. Якщо ви користувалися паперовими серветками, не кидайте їх у тарілку, це виглядає жахливо. Залиште паперову серветку під бортиком тарілки.

Безумовно, етикетні традиції різних країн часом несхожі. Ви можете зустріти рекомендації, базовані на англійських чи французьких традиціях, побачити умовне розділення на американський та континентальний стилі. Відмінності будуть торкатися того, як буде сервірований стіл, як потрібно тримати приладдя тощо. Але деякі принципи столового етикету є загальноприйнятими, незалежно від того, в якій країні чи компанії ви перебуваєте. І це принципи взаємоповаги. Бути ввічливими та поводитися так, щоб сумісно проведений час за столом викликав у всіх приємні емоції, – є головним правилом етикету для кожного

DIE TISCHSITTEN

Übersetzt aus dem Ukrainischen von Afina Khadzlynova



Zu Hause, im Restaurant, bei Freunden, auf einer offiziellen Abendveranstaltung sollten uns folgende Fragen nicht verwirren: Wie geht man mit einer Serviette um? Wann benutzt man Messer und Gabel und wann ist nur die Gabel ausreichend? In welchen Situationen ist es sogar erlaubt, mit den bloßen Händen und ohne Besteck zu essen? Diese Fragen sollten uns genau wie die Nutzung einer Zahnbürste nicht verwirren, denn es ist etwas, woran wir gewohnt sind! Die Eltern sollten den Kindern beibringen, wie man richtig den Tisch eindeckt, und wie man sich am Tisch benimmt. Diese Kenntnisse gehören zur Erziehung und Allgemeinbildung, und stellen nichts elitäres dar.

Foto 1



Foto 2



Ein paar Grundprinzipien des Servierens sind folgende:

- **Messer und Löffel werden rechts von dem Teller platziert**
- **Gabeln – links**
- **Gläser werden oberhalb der Messer aufgestellt**
- **Brotplatte (falls vorhanden) steht ganz außen, neben der linken Besteckreihe.**

Das Besteck wird in der Reihenfolge des Menüs von außen nach innen benutzt. Der erste Blick auf das Besteck verrät die Anzahl der Gerichte. Schauen Sie sich diese Aufnahme aus dem Gosford Park an. Sie können sehen, dass das Menü aus fünf Gerichte besteht, die in der folgenden Reihenfolge serviert werden: Häppchen (Amuse-Bouche), Suppe, Fischgericht (in diesem Fall mit zwei Gabeln) und zwei weitere Hauptgerichte (Bild 1). Bitte beachten Sie, dass solches Servieren für formellere, offizielle Veranstaltungen gedacht ist. Wenn es informell bleibt oder falls alle Gerichte gleichzeitig gestellt werden, reichen wenige Besteckteile aus (Gabel, Messer und ggf. Löffel).

Genauso gut sollten wir das Besteck beim Essen richtig halten können: Die Zinken der in linken Hand gehaltenen Gabel zeigen während der Arbeit auf den Teller. Halten Sie die Gabel in der rechten Hand, so zeigen die Zinken nach oben. Dabei darf kein Messer verwendet werden. Im übrigen wird hier für die Linkshänder keine Ausnahme gemacht.

Es gibt viele Mythen über die Bedeutung des auf den Teller gelegten Bestecks. Vielleicht haben Sie bereits mehrere Interpretationen der Kundenzufriedenheit

zu jedes Mal anders gelegten Gabeln und Messern gehört. Tatsächlich aber existieren nur zwei Varianten. Die erste Variante läuft während einer Pause ab: Das Essen wird fortgesetzt, aber gerade in dem Moment müssen Sie die Hände freimachen (zum Beispiel, um Wasser zu trinken, Brot zu schneiden usw.). Die zweite Variante greift, sobald Sie mit dem Essen fertig sind (unabhängig von Essensresten auf dem Teller). In beiden Fällen bleibt das Zubehör auf dem Teller. Das Foto zeigt uns die beide Variante im englischen und französischen Stil. (Bild 2)

Es gibt keine weiteren Variante mit bestimmter Bedeutung wie z.B. „Es hat mir nicht geschmeckt“, „Bringen Sie mir ein Buch mit Beschwerden“, „Es war so lecker, dass ich zum Stammgast werde“.

Der Umgang mit Servietten unterliegt auch bestimmten Regeln. Wenn Sie aufstehen müssen, aber zurückkehren werden, sollte die Serviette auf dem Stuhl liegen bleiben. Wenn Sie mit dem Essen fertig sind und den Tisch ganz verlassen, lassen Sie die Serviette auf dem Tisch liegen. Wenn Sie Papierservietten verwendet haben, werfen Sie sie, bitte, nicht auf den Teller: Es sieht schrecklich aus. Lassen Sie sie unter dem Tellerrand liegen.

Natürlich unterscheiden sich die Tischsitten je nach Land. Es gibt den französischen, englischen, amerikanischen Stil usw. In jedem Stil gibt es Besonderheiten zur Tischetikette oder zum Umgang mit dem Besteck. Einige werden jedoch allgemein anerkannt: gegenseitiger Respekt, Höflichkeit, Interesse an dem friedlichen und geselligen Beisammensein ■

Das neue Fachkräfteeinwanderungsgesetz

Oder alles wird schöner und besser.

Viele haben es bereits mitbekommen: Am 01.03.2020 ist das neue Fachkräfteeinwanderungsgesetz für Deutschland (endlich) in Kraft getreten. Doch was sich dahinter versteckt ist vielen Menschen in Deutschland, einschließlich Arbeitgebern, sowie den Fachkräften im Ausland überhaupt nicht bewusst. In meiner täglichen Beratungspraxis werde ich immer wieder zu den Punkten der Arbeitsmigration befragt.

Die gestellten Fragen sind nicht nur „Wann kann ich kommen?“, „Benötige ich überhaupt noch ein Visum?“, sondern viel mehr sehr detaillierte und durchdachte Rückfragen, die selbst von dem Fachanwalt für Migrationsrecht nicht ohne sorgfältige Recherche beantwortet werden können. Dies liegt schlicht und einfach an der Komplexität des Migrationsrechtes.

In diesem Artikel werde ich versuchen die grundlegende Regelungen möglichst einfach darzustellen.

Wir halten zunächst fest, dass der neue, ab dem 01.03.2020 gültige Paragraph 4a des Aufenthaltsgesetzes

(AufenthG) besagt, dass jeder Ausländer mit einem (gültigen) Aufenthaltstitel eine Erwerbstätigkeit ausüben darf. Dies bedeutet wiederum, dass jede Aufenthaltserlaubnis, damit ist noch nicht das Visum gemeint, zur Arbeit berechtigt, es sei denn es findet eine Einschränkung durch ein Gesetz statt. Das war bislang nicht der Fall. Denn nicht alle Aufenthaltstitel berechtigten zur Aufnahme einer Erwerbstätigkeit. Ausgenommen sind erlaubnispflichtige Tätigkeiten, wie zum Beispiel die eines Rechtsanwalts oder Arztes.

Ganz wichtig: Ein Schengen-Visum berechtigt nicht zur Ausübung einer Erwerbstätigkeit, es sei denn es wurde hierzu explizit erteilt.

Bei Fachkräften wird in der Zukunft auf die Vorrangprüfung, ob deutsche oder EU-Bürger bevorrechtigt zu behandeln sind, verzichtet. Als

Fachkräfte werden hierbei Personen verstanden, die eine Berufsausbildung oder vergleichbaren Abschluss vorweisen können oder einen akademischen Abschluss haben.

Für die Einreise nach Deutschland benötigen die Fachkräfte immer noch ein Erlaubnis. Dies kann für mehrere Zwecke erteilt werden: Es liegt ein Arbeitsplatzangebot vor und entweder eine Zustimmung des Arbeitsamtes oder der Beweis einer Zustimmungsfreiheit. Darüber hinaus kann ein Aufenthalt für eine qualifizierte Berufsausbildung oder sogar für die Suche nach einem Arbeitsplatz leichter erteilt werden.

Für die Personen im Alter ab 45 Jahren erschwert die Anreise eine Bedingung: Sie müssen ein Einkommen in Höhe von 55 % der jährlichen Beitragsbemessungsgrenze in der allgemeinen Rentenversicherung nachweisen oder den Nachweis einer angemessenen Altersversorgung erbringen. Diese 55% stellen für das Jahr 2020 einen Betrag von 3.795 EUR pro Monat dar.

Da dieser Betrag für die Arbeitssuchenden sehr schwer zu decken ist, wird aktuell von einer Altersgrenze von 45 Jahren ausgegangen.

Wir sind bereits tief in die Änderungen des

Migrationsrechtes vorgedrungen, haben allerdings immer noch nicht den Meeresgrund erreicht.

Deutschland öffnet sich nicht aus humanitären Gründen für Arbeitsmigration. Es steckt vielmehr eine wirtschaftliche Notwendigkeit dahinter. Laut Berechnungen des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung werden in den nächsten Jahren etwa 400.000 Zuwanderer pro Jahr im Arbeitsmarkt nötig.

Auch wenn es viele nicht so sehen, war Deutschland schon immer ein Einwanderungsland: Seit dem Mittelalter sicherlich, vielleicht sogar früher. Dabei nehmen solche Begriffe wie Integration und Leitkultur sehr wichtigen Platz in den Diskussionen. Vielleicht schreibe ich Ihnen demnächst etwas hierzu ■

З 01 березня 2020 березня в Німеччині набув чинності новий імміграційний закон. Завдяки цьому закону поширюються можливості отримання дозволу на перебування в країні та очікується поліпшення цього процесу загалом.

Детальну інформацію про новий закон та вимоги до фахівців ви можете знайти тут: kiew.diplo.de/ua-uk/service/05-VisaEinreise Або на інформаційному порталі Федерального уряду: www.anerkennung-in-deutschland.de/html/de/



Lars Dippel





На Книжковому Форумі у Львові 21 вересня 2019 була презентована Літературна агенція «OVO». Це нове явище для української літературної спільноти — спроба сформува-ти нові культурні підходи, ідентичні до світових. Можливо, саме тому їхній девіз — «Література не має кордонів».

Засновники Літературної агенції «OVO» мають амбітну мету — ввести сучасну українську літературу в міжнародний контекст, зробивши її невід’ємною та визначною частиною світових тенденцій.

Література не має кордонів

Літературна агенція «OVO» працює в трьох напрямках.

Вікторія Ма

I

Перший – відбір талановитих авторів, які потребують допомоги в публікації їхніх рукописів. За перших пів року було відібрано п'ять нових імен. «OVO» встигла налагодити продуктивні робочі стосунки з провідними гравцями на видавничому ринку України. Зокрема, напередодні 2020-го року агенція підписала свою першу угоду з видавництвом «Книги –XXI» та Павлом Матюшею. Його роман «Кокліко», який став лауреатом літературного конкурсу «Смолоскип» в 2019-му році, буде представлений на X Книжковому Арсеналі в Києві 21-24 травня 2020 року. Вже в 2020 році були підписані угоди про видання видавництвом «Книги –XXI» другого роману Ксенії Фукс «12 сезонів жінки». Ще один рукопис побачить світ до Книжкового форуму у Львові у видавництві «Дім Химер».

II

Другий напрямок роботи – промоція авторів, які мають вже опубліковані книжки. В Україні лише знані автори мають доступ до провідних медіа ресурсів, оскільки останні виявляють низький рівень зацікавленості до маловідомих імен, тому допомога агенції є критично важливою. Літературна агенція «OVO» долучилася до промо-кампаній книг Галини Лицур-Щадей «Таке життя» та Ксенії Фукс «По той бік сонця». Обидві книги увійшли до Довгого списку «Книга року ВВС» 2019, а роман Ксенії Фукс – і до Короткого списку «Книга року ВВС» 2019. В 2020 році заплановано кілька промо-кампаній новинок.

III

Третій напрямок роботи – представлення прав на переклад та видання українських авторів за кордоном. Цей процес є тривалим, тому про конкретні успіхи говорити рано. Наразі Літературна агенція «OVO» представляє права на переклад та видання за кордоном таких авторів: Ірина Жураковська «По той бік війни», Мартин Якуб «Мертві моделі», Ксенія Фукс «По той бік сонця», «12 сезонів жінки», Павло Матюша «Кокліко», Світлана Тараторіна «Лазарус», Олексій Філановський «Провінціал», Артем Чапай «Понаїхали» та авторів нон-фікшн Василь Шульга «Invisible photo business», Ростислав Семків «Як писали класики», «Як читати класиків», Олена Мартинюк «Хочу в fashion» ■



Нова книга Ксенії Фукс
«12 сезонів жінки» спеціально
до Книжкового Арсеналу 2020

спільно з

ОВО LITERARY AGENCY

Детальніше про Літературна агенцію «OVO» можна дізнатися на сторінці у фейсбуці — <https://www.facebook.com/lit.agency.ovo/>



Auf der Buchmesse in Lwiw wurde am 21. September 2019 die Literaturagentur „OVO“ vorgestellt, deren Gründer ein ehrgeiziges Ziel haben: Moderne ukrainische Literatur auf der internationalen literarischen Szene zu platzieren und zum festen Bestandteil dieser zu machen.

Für die ukrainische Literaturgesellschaft ist es eine Neuerscheinung – der Versuch, neue kulturelle Ansätze zu entwickeln, die mit weltlichen identisch sind. Vielleicht ist gerade deshalb das Motto der Agentur: Literatur hat keine Grenzen.

Literatur hat keine Grenzen

Die Tätigkeit der Literaturagentur „OVO“ geht in drei Richtungen.

Übersetzt aus dem
Ukrainischen von Anna Gutsaliuk

I

Die Erste ist die Auswahl begabter Autoren, die Hilfe bei der Veröffentlichung ihrer Manuskripte benötigen. In den ersten sechs Monaten seit der Gründung wurden bereits fünf neue Namen ausgewählt und „OVO“ ist es gelungen, produktive Arbeitsbeziehungen mit führenden Akteuren auf dem Verlagsmarkt der Ukraine aufzubauen. Insbesondere vor dem Jahreswechsel hat die Literaturagentur „OVO“ den ersten Agenturvertrag mit dem Verlag „Bücher XXI“ und Pavel Matyusha unterzeichnet. Sein Roman „Kokliko ist eine Mohnblume“, der 2019 zum Preisträger des Literaturwettbewerbs „Smoloskyp“ (dt. *Fackel, Anm. der Redaktion*) wurde, wird im Rahmen des X. Kyjiwer Bucharsenals im Mai 2020 vorgestellt. Bereits im 2020 wurde ein weiterer Vertrag mit dem gleichen Verlag und Kseniya Fuchs zur Veröffentlichung des zweiten Romans der Autorin „12 Jahreszeiten einer Frau“ unterschrieben. Ein weiteres Buch wird beim Verlag „Dim Khymer“ zum Bookforum 2020 veröffentlicht.

II

Der zweite Arbeitsbereich ist die Förderung von Autoren, die bereits Bücher veröffentlicht haben. In der Ukraine haben nur bekannte Autoren den Zugang zu den reichweitenstarken Medienressourcen, weil diese ein geringes Interesse an wenig bekannten Namen zeigen, deswegen ist die Hilfe der Agentur von entscheidender Bedeutung. Die Literaturagentur „OVO“ hat an den Werbekampagnen der Bücher von Galyna Lytsur-Schtschadei „So ist das Leben“ und Kseniya Fuchs „Jenseits der Sonne“ teilgenommen. Beide Bücher wurden im Übrigen auf die lange Liste des „Buch des Jahres BBC“ 2019 gesetzt. Für 2020 sind mehrere Werbekampagnen mit Neuerscheinungen geplant.

III

Die dritte Richtung ist die Vertretung von Rechten zur Übersetzung und Veröffentlichung ukrainischer Autoren im Ausland. Aktuell kümmert sich „OVO“ um die Übersetzungs- und Veröffentlichungsrechte für folgende Autoren und ihre Werke: „Auf der anderen Seite des Krieges“ von Iryna Zhurakowska, „Die toten Modelle“ von Martin Yakub, „Jenseits der Sonne“ und „12 Jahreszeiten einer Frau“ von Kseniya Fuchs, „Kokliko ist eine Mohnblume“ von Pavel Matyusha, „Wie schrieben die Klassiker“ und „Wie man Klassiker liest“ von Rostislav Semkiv und einigen anderen



Weitere Informationen zur Literaturagentur „OVO“ finden Sie auf der folgenden Facebook-Seite <https://www.facebook.com/lit.agency.ovo/>

Савва Лібкін. Одеса у кожній деталі

Савелій Ілліч Лібкін, 58 років.

Власник 27-річної компанії «Ресторани Сави Лібкіна»: «Компот», «Стейкхаус», «Tavernetta», «Дача», «Рыба в огне», «Фаршированная рыба».

Заклади стали «візитівками» Одеси та Києва.

Штаб компанії налічує тисячу працівників.

Є одним із засновників Національної ресторанної премії «Сіль».

Автор кулінарних книжок: «Моя одесская кухня» (2013), «Одесское застолье от Привоза до Дерибасовской» (2019).

Люблячий батько 5-х доньок.

Вероніка Бардовських

За 45 років трудової діяльності я навчився тільки **бездоганно готувати** та відкривати тематичні ресторани про моє рідне місто. Де завжди затишно та смачно.

Головне, я **ніколи не мріяв про власний ресторан**, а тим паче пов'язати з цим бізнес та життя. У дитинстві я захоплювався малюванням і серйозно думав, що буду художником. Уже після армії подав документи до архітектурного інституту. **Мені відмовили через те, що я єврей.** Навіть не дозволили скласти іспити. Проте мене взяли до кулінарного училища, де я зрозумів, що мені цікава ця справа. А вже процесом готування їжі я зацікавився ще підлітком, завдячуючи моїй бабусі. Я постійно спостерігав за її руками, не лінувався запитати те, що мене цікавило.

Перша робота — міське кафе «Фонтан» на десятій станції Великого фонтану. **Туди я йшов, випрасувавши єдині штани та сорочку.** Директор закладу прийняв мене за перевіряючого з санепідемстанції. Посадив за стіл, налив в тарілку борщу і поставив чарку горілки. Коли виявилось, що це помилка, запропонував стати його **заступником**, хоча я не мав досвіду у цій сфері.

Кроки у темряві

Обставини склались так, що на початку 90-х років **на базі шкільної їдальні** я відкрив точку з продажу піци. Я домовився із директоркою школи. Це було ноу-хау. Навіть якийсь час на уроках праці діти допомагали різати та клеїти коробки

для піци. Заклад працював за принципом МакДрайву. Школа знаходиться поруч з дорогою, тому автомобілістам зручно було робити замовлення не виходячи із машини.

Закордоном я ніколи не був. Хоча піцу перший раз я побачив в іноземному журналі, мені вдалося відтворити її із місцевих продуктів. Така перепічка припала до смаку одеситам.

Головне, що за гроші, які вдалося заробити, я годував дітей цієї школи. Потім зміг платити школі за ті самі коробки. **Справи йшли успішно**, вдалось розповсюдити продукцію на міські магазини. Пізніше відкрити кафе «Пан піцца» на Катерининській у 93-му році.

Через п'ять років на **Дерибасівській** — перший ресторан «Стейкхаус». Він має попит і нині. Цього року йому виповниться **22 роки.**

Більшість справ, за які я брався, можна порівняти з кроками у темряві. Я не міг бути впевненим, що ті ідеї, над якими я працюю, будуть успішними стовідсотково. **Але чим більше досвіду, тим менше помилок.** За 27 років існування компанії, вдалося відкрити 10 успішних закладів в Одесі та Києві.

У ресторанному бізнесі головне — **тримати руку на пульсі.** Давати своїм гостям не гарну обгортку для фото у соціальних мережах, а якісний продукт, який можна згадувати протягом багатьох років.



Смаки дитинства

Сучасна одеська кухня буде зрозуміла всім, адже кожен може знайти те, що йому до смаку. **Болгари, євреї, греки, вірмени, українці, росіяни** багато вклали не тільки у життя міста, а й у харчові звички одеситів.

Особливий клімат, море (з його торговельними шляхами) подарували нам можливість ласувати будь-якими продуктами. Чого тільки варта **риба з Чорного моря**: бички, ставрида, камбала-гlossen, барабулька, кефаль. Звичайно мідії. Одеське застілья неможливо уявити без форшмаку з малосоленим дунайським оселедцем — це наша класика.

Мої смаки, природно, з чорноморським підтекстом. Обожаю голубці. А **вареники з вишнею з тонкого тіста донині вважаю еталоном одеської кухні.**

Гідний рецепт — вареники з камбалою. Найчастіше у моєму дитинстві бабуся готувала саме ці дві страви. Тому поєднав їх в одну. І дійсно, така композиція може багато розповісти про звички та традиції моєї родини. **Цей унікальний смак можливо відчутти тільки у ресторані «Дача».**

Смак мого дитинства — черствий магазинний хліб з м'яким вершковим маслом, на яке товстим шаром намазуєш торішній джем зі сливи Угорки. **Бородинський хліб не першої свіжості з оливковою олією і солоністю тількию без кісток.** Салат з помідорів «Бичаче серце»: червоних і жовтих, очищених від шкірки й насіння, нарізаних скибочками приблизно в палець товщиною. Обов'язково з бринзою. Виходить на шталт італійського «Капрезе».

Спіраючись на свої спогади, я створив збірки рецептів, у яких провів половину свого життя. Не сухий перелік інгредієнтів та способу приготування, а з присмаком одеської історії. Деякі можна скуштувати у ресторанах «Фаршированная рыба», «Компот», «Дача».

Можна зустріти й бефстроганов з яловичини, цимес з квасолі, вертуту з яблуком. **Успіх цих страв у тому, що навіть вони робляться на наш штиб.** Делікатно, без великої кількості спецій, з любов'ю



Savva Libkin.

Mit Liebe zum Detail aus Odesa

Savelyi Illich Libkin, 58 Jahre alt.

Restaurateur, Inhaber der folgenden Restaurants und Restaurantketten: **Kompott, Steakhouse, Tavernetta, Cottage, Gefüllter Fisch.**

Mitbegründer des National **Salt Restaurant Award.**

Kochbuchautor: **My Odessa Cuisine (2013), Odessa-Fest von Privoz bis Deribasovskaya (2019).**

Liebevoller Vater von 5 Töchtern.

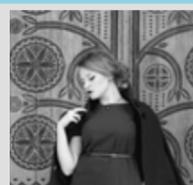
Übersetzt aus dem Ukrainischen
von Ilona Ushenina und Afina Khadzhyanova

Während meiner 45-jährigen Berufserfahrung habe ich zwei Dinge gelernt: **tadelloses Kochen** und Eröffnung der Restaurants in meiner Heimatstadt. Und zwar solcher, in welchen die Gäste leckeres Essen gemütlich genießen können und sehr gerne zurückkehren. **Ganz witzig, denn ich habe nie von der Gastronomie geträumt.**

Als Kind habe ich gern gemalt und wollte unbedingt ein Künstler werden. Nach der Armee bewarb ich mich vergeblich an einem Architekturinstitut. **Meine jüdische Abstammung stand mir im Weg.** Jedoch bekam ich ein Platz an einer Kochschule, wo ich großes Interesse für das Kochen entdeckte.

Erste Schritte

Der erste Job – stellvertretender Direktor im Stadtcafé «Fontan» (dt. «Brunnen»). Vom ersten Tag an war ich beim Personal unbeliebt, da **ich keine Diebstähle der Lebensmittel zugelassen hatte.** Jedoch sind einmal 35 kg Fleisch verschwunden. Glücklicherweise war ich in der Lage, den Verlust aus eigenen Mitteln abzudecken.



Veronika
Bardovskikh

Im Dunkeln tappen

Anfang der 90er Jahre habe ich **meine erste Pizzeria in einer Schulcafeteria geöffnet**, natürlich nach der Vereinbarung mit der Schulleitung. Es war eine sehr praktische Lösung. Die Schule lag nah an der Verkehrsstraße, sodass auch die Vorbeifahrende bequem, nach dem McDrive-Prinzip, die Pizzen bestellen und abholen konnten.

Obwohl ich eine **Pizza nur in Zeitschriften bis dato gesehen hatte**, gelang es mir, diese aus lokalen Produkten vorzubereiten. Meine Pizzavariationen gefielen den Odessiten (so werden die Einwohner von Odessa genannt) gut. Verdientes Geld ging zurück an die Schule: Die Schülerinnen und Schüler bekamen gute Mahlzeiten.

Das Geschäft lief gut und es gelang mir, meine Produkte über die lokalen Lebensmittelgeschäfte zu vermarkten. Anschließend konnte ich 1993 ein richtiges Lokal eröffnen – **«Pan Pizza»** (dt. «Herr Pizza»). Fünf Jahre später eröffnete ich mein erstes Steakhouse-Restaurant, das immer noch sehr gut besucht ist. Dieses Jahr feiert es sein **22. Jahrestag.**

Alles, was ich damals getan habe, lässt sich mit Tappen im Dunkeln vergleichen. Ich war nie sicher, ob meine Geschäftsideen erfolgreich sein würden.

In den 27 Jahren der Geschäftsführung wurden 10 erfolgreiche Niederlassungen in Odessa und Kyjiw eröffnet. Dafür habe ich kein Erfolgsgeheimnis, aber sehr wohl einige Regel: **immer am Puls der Zeit bleiben und stets an die Qualität**, nicht nur an die Optik denken.



Der Geschmack der Kindheit

Die Restaurants in Odessa bieten heutzutage für jeden Geschmack das passende Gericht.

Bulgaren, Juden, Griechen, Armenier, Ukrainer, Russen haben nicht nur ihren Beitrag zur Entstehung der neuen Sitten, sondern auch zur Entwicklung der Essgewohnheiten der lokalen Bevölkerung geleistet.

Dank dem Meeresklima und den Handelswegen genießen die Odessiten alle möglichen Produkte. **Der Fisch aus dem Schwarzen Meer** ist so kostbar! Kein Fest in Odessa ist ohne Voroschmack aus dem mild gesalzenen Donauhering denkbar.

Als ich klein war, kochte mir meine Großmutter immer **Scholle und Warenyki** (Teigtaschen mit verschiedener Füllung, traditionell z. B. mit Kartoffeln oder Weißkraut). Viele Jahre später beschloss ich, diese zwei Gerichte zu vereinen: So sind Warenyki mit Scholle entstanden. Dieses Gericht verrät viel über die Essgewohnheiten meiner Familie.

Ein weiterer Geschmack meiner Kindheit – **altbackenes Brot mit Butter** und dicker Schicht selbstgemachter Pflaumenmarmelade. Oder der Salat aus geschälten und entkernten Tomaten „Ochsenherz“ mit Brimsenkäse.

Meine Rezeptbücher basieren sich voll und ganz auf meinen Erinnerungen. Sie sind keine einfachen Zutatenlisten mit Zubereitungsschritten, vielmehr erzählen sie die Geschichte aus Odessa. Und in manchen Restaurants werden diese Gerichte immer **noch nach dem Familienrezept** zubereitet, mit besonderen Gewürzen und ganz viel Liebe



ГОРИ-ГОРИ ЯСНО, ТА НЕ ВИГОРАЙ

Для багатьох із нас „вигорання“ — це просто модне словечко. Та давайте розберемось, чи не ховається за ним щось більше.

Почнемо з того, що вигорання — це не просто байка. В Німеччині у 2018-му році було близько 176 000 людей, яким діагностували емоційне вигорання. Це не хвороба, а синдром, який офіційно з'явиться і в новому виданні Міжнародної класифікації хвороб. Та чому ж ми вигораємо так часто?

Уявіть собі неандертальця, який тікає від тигра. У нього шалено б'ється серце, підвищений тиск, м'язи напружені, і купа кортизолу (гормон стресу) в крові. Нарешті він стрибає за камінь, і тигр проноситься повз. Втік! Він видихає, його серцебиття та тиск починають нормалізовуватись, рівень гормонів повертається до норми. Саме так виглядає повний цикл стресової реакції: від її початку (з'явився тигр) до кінця (втік і почувашся в безпеці).

Проблема сьогодні в тому, що ми безупинно тікаємо від різних тигрів, не даючи стресовим реакціям дійти до завершення. Наші тигри — то нескінченний інформаційний потік, купа справ, які треба зробити, та відсутність перепочинку. Все це призводить до хронічного стресу, який рано чи пізно стає причиною вигорання.

В нашій свідомості вигорання зав'язано на робочий контекст. Але лікарі та психотерапевти вважають, що вигоріти можна в різних сферах: на роботі, в материнстві, в активізмі тощо.

Виділяють три головні симптоми: виснаженість, байдуже чи цинічне ставлення до роботи/материнства/підставте потрібне та знижена продуктивність. Є й інші симптоми, як от проблеми зі сном та концентрацією уваги. Варто втямити, що вигорання викликає фізіологічні зміни в мозку, які змушують нас почувати себе так, як ми себе відчуваємо. Так що усіх, хто каже „то нічого страшного, завтра пройде“, гоніть в ший, а самі зверніться до психотерапевта чи психолога. А якщо симптоми поширюються на багато аспектів вашого життя, то час відвідати лікаря. Тому що вигорання може перейти в клінічну депресію.

Взагалі, простіше не довести до вигорання, ніж займатись потім його лікуванням, тож от вам кілька порад, які в цьому допоможуть:

— Завершуйте свої фізіологічні реакції, щоб організм розумів, що ви „втекли від тигра і знаходитесь в безпеці“. Тут для всіх рецепт різний: спорт, ванна з ароматерапією, горнятко какао на дивані, медитації чи ще щось.

— Вбудуйте у свій день острівці відпочинку, коли ви повністю відключаєтесь від усього і просто відпочиваєте та насолоджуєтесь моментом.

— Подбайте про ритм сну та спить не менше 7-9 годин.

— Розберіться з тим, чим саме спричинений хронічний стрес та спробуйте його зменшити: можливо, ви все намагаєтесь робити ідеально? Можливо, ставите собі недосяжні цілі? А може у вас просто надто багато справ?

AUSGEBRANNT

Für viele ist Burnout nur ein moderner Begriff, der in der letzten Zeit an Popularität gewonnen hat. Steckt da aber nicht mehr dahinter?

Stellt euch einen Urmenschen vor, der von einem Tiger gejagt wird. Das Herz des Urmenschen schlägt schnell, sein Blutdruck ist erhöht, Muskeln sind angespannt und Cortisolspiegel im Blut (das ist ein Stresshormon) steigt. Endlich versteckt sich der Urmensch hinter dem Stein und der Tiger läuft vorbei. Gerettet! Der Urmensch beruhigt sich, sein Körper entspannt sich und kehrt zum Normalzustand zurück.

Das ist der Zyklus einer Stressreaktion, was unser Körper schon seit Jahrtausenden gelernt hat. Der Auslöser ist ein Erschrecken, am Ende findet man Sicherheit. Unser heutiges Problem ist es, dass es viel zu viele „Tiger“ gibt und unser Körper die Stressreaktion nicht zu Ende bringen kann. Unsere Tiger sind Informationsüberflutung, Multitasking, Überlastung an allen Fronten und keine Zeit für Erholung. Das alles verursacht chronischen Stress, der früher oder später zu einem Burnout führt.

Oft wird Burnout mit der Arbeit in Verbindung gebracht. Allerdings sind Ärzte und Psychotherapeuten der Meinung,

Quellen: Apotheken Umschau, WHO, Median-Kliniken, Spiegel Buch von Emily Nagoski „Come as You Are“, BDA.

dass Burnout in unterschiedlichen Lebenssituationen entstehen kann, sei es Beruf, Elternschaft, Ehrenamt oder das soziale Engagement.

Die drei Hauptsymptome des Burnouts sind: anhaltende Erschöpfung, nachlassende Leistungsfähigkeit und geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job, zur Mutterschaft usw. Mit Burnout sind physiologische Veränderungen im Gehirn verbunden, die dazu führen, dass wir uns so fühlen, wie wir uns fühlen. Deswegen wenn ihr andauernde Beschwerden habt, solltet ihr psychotherapeutische Hilfe suchen. Wenn die Symptome in mehreren Lebensbereichen auftreten, kann es ein Zeichen von Depression sein und es ist notwendig, den ärztlichen Rat einzuholen.

Es ist immer leichter, Burnout zu vermeiden, als ihn zu behandeln. Es gibt viele Methoden, die dabei helfen können. Ich gehe aber nur auf einen Tipp ein: Bringt die Stressreaktionen zu Ende, damit der Körper versteht, dass ihr in Sicherheit seid. Dabei können unterschiedliche Sachen helfen: Sport, ein heißes Bad, ein Kakao auf dem Sofa, Meditationen usw. Lernt eure Tiger kennen und achtet darauf, dass euer Leben zu keinem ständigen Lauf wird ■

Svitlana
Korzhavina

Intox: 30 Tage in Social Media



Anna Travkina



Detox ist heutzutage ein Trend: Man meidet Zucker oder Tierprodukte, verzichtet für Wochen auf das Autofahren, die „World of Tanks“ – Abhängigen hören auf zu zocken, und diejenigen, die ihrer Meinung nach viel zu viel Zeit in sozialen Netzwerken verbringen, machen Schluss mit Instagram und Facebook für ein paar Wochen. Der Sinn der Sache ist eine Auseinandersetzung mit sich selbst. Man versucht mit dem radikalen Aufhören auf Zeit für sich die folgenden Fragen zu beantworten: Bin ich süchtig? Kann ich ohne? Macht das Leben ohne diese Sachen genau so viel Spaß? Soll ich nach der Detox-Zeit ganz aufhören oder nur reduzieren? In der Gelblau-Ausgabe 13 ist ein Artikel von Vadym Tiroshko „Das 100-Tage-ohne-soziale-Netzwerke-Projekt“ erschienen. Ich, die noch nie ein Instagram oder Facebook Account hatte, habe entschieden: Ich lerne, was Social Media überhaupt sind. Ich habe mich bei Instagram und Facebook angemeldet und war 30 Tage ein aktiver Nutzer. Über die Erkenntnisse von diesem „30-Tage-in-sozialen-Netzwerken Projekt“ berichte ich in diesem Artikel.

„Bin ich bereits eine Influencerin?“ habe ich am 20. Tag meiner SM-Präsenz meine Freundin gefragt, die mich bei meinen „social-medialen“ Aktivitäten begleitet und unterstützt hat. „Wie viele Follower hast Du denn bei Instagram?“ „37!“ „Nein. Aber wir können noch Mal drüber sprechen, wenn Du 37 Tausend hast“. Zu dem Zeitpunkt, als ich das SM-Projekt abgeschlossen habe,

hatte ich 47 Follower. Influencerin bin ich nicht geworden. Es ging mir auch nicht um Ruhm und Geld (obwohl wenn es dazu käme, hätte ich nichts dagegen), sondern um die Materie: Was entdecke ich dort? Menschen habe ich weder bei Instagram noch bei Facebook kaum gefunden. Leider und überraschenderweise. Stattdessen aber perfekte, kreative, erfolgreiche, reiselustige, Tier liebende, kunstinteressierte, modebewusste und sportliche Charaktere.

Viele Personen, die ich abonniert habe, kenne ich persönlich und auch ohne soziale Netzwerke hätte ich mitbekommen, was sie in ihren Leben machen. Diese Menschen führen jeweils ein Buntes Leben, voller unterschiedlichen beruflichen und privaten Ereignissen, erleben verschiedenste Abenteuer, haben vielen Talente und können von eigenen kleineren oder größeren Erfolgen oder auch Niederlagen erzählen. Das macht den Menschen aus: die persönlichen Ups-and-Downs. In den sozialen Netzwerken finden Menschen sehr selten den Mut, über die eigenen Downs zu berichten. Dazu kommt noch die Unsicherheit, über das „Work-in-Progress“ zu berichten. Als Ergebnis erschafft man für sich einen Doppelgänger oder einen Avatar: Eine Person mit eigenem Namen und Gesicht, die nur Erfolge hat, die perfekt aussieht, die glücklich ist, die aber nicht wirklich menschlich ist.

Menschen habe ich weder bei Instagram noch bei Facebook kaum gefunden. Leider und überraschenderweise. Stattdessen aber perfekte, kreative, erfolgreiche, reiselustige, Tier liebende, kunstinteressierte, modebewusste und sportliche Charaktere.

Ich habe sehr schnell meinen Spaß daran verloren, mir die Posts anzuschauen und habe gedacht: Ich treffe lieber Menschen in Echt (oder besser gesagt – die echten Menschen) und bespreche mit ihnen, was sie alles erlebt haben.

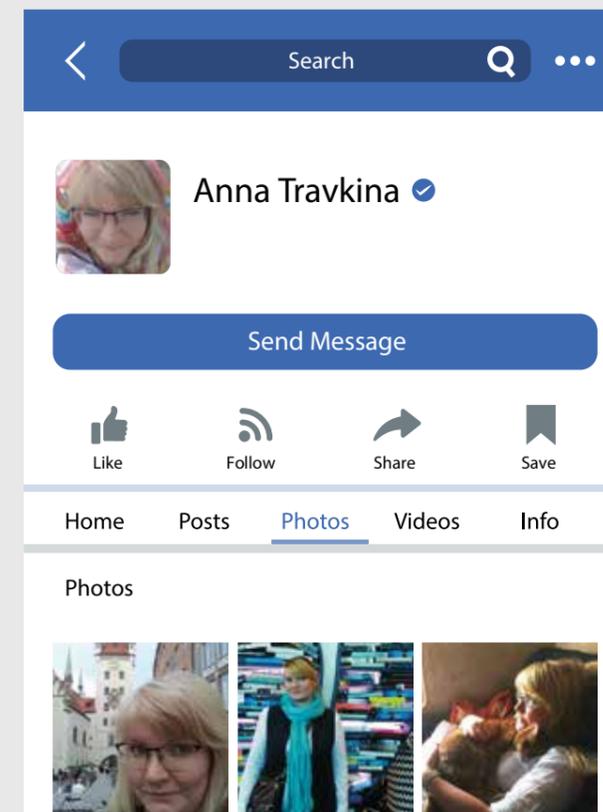
Das Posten eigener Fotos und Texte hat mich aber umgekehrt ganz mitgenommen. Es war erschreckend schön: Etwas zu posten und gleich Feedback zu bekommen. Was Ähnliches erlebt man, wenn man eine Katze streichelt und sie fängt an zu schnurren. Die Likes und Kommentare in den sozialen Netzwerken funktionieren ähnlich: Es ging um direktes (positives) Feedback. Nachdem ich etwas gepostet habe, habe ich 3 Minuten danach geprüft, ob es schon Likes und Kommentare gibt, 5 Minuten danach, 7 Minuten danach und so weiter bis es Zeit zum Schlafen war. Ich habe mich über jedes Herzchen und über jeden Kommentar gefreut, ich habe mich auch aufgeregt oder war traurig oder gar untröstlich, als ich Likes von jemandem erwartet habe und diese nicht bekommen habe.

Das war meine dritte Erkenntnis: Soziale Netzwerke verschaffen einem ein komplettes Spektrum der Emotionen. Ich habe gesehen, dass eine meiner Bekannten in München war und sich bei mir nicht gemeldet hat – das hat mich geärgert. Ich habe gesehen – einer meiner Freunde ist durch ganz Kanada quer mit dem Auto gefahren – ich war kurz neidisch (sehr kurz, ehrlich). Ich war glücklich, als ich gesehen habe, dass meine Freunde mit meinen Überlegungen einverstanden waren. Ich war auch Mal aufgeregt und traurig und eifersüchtig und verärgert und alles andere, was man so gut kennt. Bei den sozialen Netzwerken ist der Stoff aber sehr komprimiert: engster Raum für verschiedenste Emotionen.



30 Tage habe ich in der Social Media-Welt gelebt. Die echte Welt war mir aber irgendwann doch lieber. Eins muss ich aber sagen – das, was dieses Experiment mir persönlich gebracht hat. Ich habe es in München angefangen, wo ich neu war und noch kaum jemanden kannte. Meine Ex-Kommilitonin hat mich gefunden, als sie gesehen hat, dass ich jetzt in München wohne. Da sie selbst auch schon eine Weile in München war, haben wir uns getroffen und eine tolle Zeit miteinander gehabt, bis sie nach Berlin ging. Also bei all den Nebenwirkungen erfüllen die sozialen Netzwerke noch ihre erste und wichtigste Funktion: Sie bringen die Menschen zusammen, die in einer Social Media-Losigkeit einander vielleicht verloren hätten.

Jetzt muss ich eine ganz wichtige Frage beantworten: Soll ich angemeldet bleiben oder soll ich mich abmelden? Was denkt ihr? Schreibt mir bitte Kommentare! Gegen Likes hätte ich auch nichts 😊





Інтокс: 30 днів у соціальних мережах

Детокс — це один з трендів сьогодення: ми уникаємо цукру чи продуктів тваринного походження, намагаємося менше часу проводити за кермом, фанати „Танчиків“ припиняють грати, а ті, хто вважають, що витрачають занадто багато часу в соціальних мережах, на декілька тижнів виходять зі своїх акаунтів у фейсбуці чи інстаграмі. Головна мета усього вищенаведеного — розібратися з собою. З радикальним уникненням певних речей ми намагаємося відповісти на такі питання: чи є в мене залежність? Чи можу я жити без цього? Чи отримую я насолоду від життя без цих речей? Чи варто після детоксу остаточно зупинитись або лише спробувати зменшити „дозу“?

В 13-му номері Gelblau була опублікована стаття **Вадима Тірошко „100 днів без соціальних мереж“**. Я, людина, в якій ніколи в житті не було акаунту в інстаграмі чи фейсбуку, вирішила, що мені треба дізнатися, що ж воно таке ті соціальні мережі. Отже, я зареєструвалася в інстаграмі та на фейсбуці та була їхньою активною користувачкою протягом тридцяти днів. У цій статті я розповідаю про результати свого „30-денного марафону в соціальних мережах“.

- Я вже стала інфлюенсером? — запитала я на двадцятий день моєї присутності в соціальних мережах свою подругу, яка супроводжувала мене протягом усього експерименту.
- Скільки підписників у тебе в інстаграмі?
- 37!
- Ні! Але ми можемо поговорити про це знову, якщо їх в тебе буде 37 тисяч.

На момент, коли я закінчила цей експеримент, у мене було 47 підписників. Отже, **інфлюенсером** я так і не стала. Звісно, слава та гроші не були тут головними (хоча якби до того дійшло, я б не була проти). Головним для мене було питання: що я там знайду для себе?

Людей я не знайшла ані в інстаграмі, ані у фейсбуці. Дивно та на жаль. Натомість, однак, я знайшла ідеальних, креативних, успішних, спортивних, модних, свідомих персонажів. Багато з тих людей, на яких я підписалася, знаю особисто, і про їхні досягнення я б дізналася і **без соціальних мереж**. Ці люди ведуть яскраве життя, насичене різними професійними та особистими подіями та пригодами, мають багато талантів і можуть розповісти про власні маленькі чи великі успіхи та поразки. Саме це визначає людей: особисті злети та падіння. У соціальних мережах люди дуже рідко наважуються розповідати про власні падіння.

А ще ця невизначеність, яка супроводжується хештегом #workingprogress. Як результат, люди створюють для себе двійника або аватара: щасливу людину зі своїм ім'ям та обличчям, яка постійно досягає успіхів та ідеально виглядає, але насправді **не є людиною**. Я швидко втратила задоволення від перегляду постів і подумала, що мені більше подобається зустрічатися з реальними людьми (а точніше, зі справжніми людьми) і розмовляти з ними про те, що вони пережили.

А от розміщення власних фотографій та текстів мене, навпаки, дуже захопило. Це було жакливо приємно: щось опублікувати та відразу отримати відгуки. Щось подібне відчуваєш, коли гладити кошеня, і воно починає муркотіти. Лайки та коментарі в соціальних мережах працюють аналогічно: мова йде про прямі (позитивні) відгуки. Як тільки я щось публікувала, вже після трьох хвилин починала перевіряти, чи є в мене вже **лайки та коментарі**, і так само через п'ять хвилин, і через сім, і так далі, поки не настав час йти до ліжка. Я тішилася кожному маленькому сердечку та кожному коментарю, я також була обурена, якщо не отримувала лайків від тих, від кого очікувала їх отримати.

Це було моє третє усвідомлення: соціальні мережі надають вам повний спектр **емоцій**. Я прочитала, що одна з моїх знайомих була в моєму місті й не зв'язалася зі мною — і це мене вибісило. Я побачила, що мій інший знайомий об'їздив автівкою усю Канаду, і мене охопили заздрощі (на короткий час, чесно). Я раділа, коли мої друзі погоджувалися з моїми думками. Я переймалася, злилася, засмучувалася, тішилася тощо — я думаю, ви розумієте. Соціальні мережі — це надто стислий простір для дуже різних емоцій.

Я прожила **тридцять днів у світі соціальних мереж**. Та реальний світ для мене врешті-решт виявився кращим. Але я мушу сказати, що цей експеримент дав мені в особистому сенсі. Я розпочала його в Мюнхені, куди нещодавно переїхала та в якому нікого не знала. Моя колишня однокласниця знайшла мене, оскільки побачила в соціальних мережах, що я тепер тут живу. Оскільки вона сама вже деякий час мешкала в Мюнхені, ми декілька разів зустрічалися та чудово проводили разом час, поки вона не переїхала до Берліна. Тож з усіма побічними ефектами соціальні мережі все ще виконують свою першу та найважливішу функцію: **вони об'єднують людей, які могли втратити один одного**.

А тепер настав час відповісти на дуже важливе питання: залишати чи видаляти мені свої акаунти в соціальних мережах? Що ви про це думаєте? **Будь ласка, залиште свої коментарі!** Проти лайків я теж нічого не маю 😊



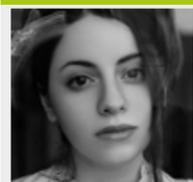
#influencer
#instalike

#reallife

Хто вона така Україна, та з чим її їсти?

Туга, томати, горілка, м'ясо, Київ, Крим, безкрайній степ, склянка моря та трохи картоплі. Добре перемішати, приправити сіллю та гострим перцем. Кинути у горщик та чекати кілька поколінь. Викласти у блакитно-жовтий посуд. Рецепт простий, джерело надійне: випадкові люди з усіх кутків Німеччини.

Невже ми харчуємося лише варениками та п'ємо горілку як «здрасті»? Давайте дізнаємося, які кліше є у німців щодо української кухні та України.



Iryna Fingerova

WAS IS(s)T die Ukraine?

Melancholie, Tomaten, Wodka, Fleisch, Kyjiw, Krim, Kartoffeln, 200 ml Meer und ein bisschen Steppenlandschaft. Alles umrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Zutaten in einen Topf werfen und ein Paar Generationen stehen lassen. Danach alles in eine gelb-blaue Servierschüssel geben. Das Rezept ist einfach und aus einer sicheren Quelle – von Menschen aus unterschiedlichsten Ecken Deutschlands.

Ernährt man sich in der Ukraine ausschließlich von Warenyki und Borschtsch und trinkt Wodka seit dem ersten Lebensjahr? Lasst uns herausfinden, welche Klischees die Deutschen über die ukrainische Küche und die Ukraine haben.

Анонім з Йени, 57, викладач в університеті

„Я був в Україні у 2019-му році. 10 днів в рамках програми обміну. Українська кухня? Замало вітамінів, усе занадто жирне, майже немає сирі їжі. Мої відчуття від країни? Меланхолія, тепло, злидні. На смак, як рибний суп“.

Anonym aus Jena, 57, Dozent an der Uni

„2019 war ich in der Ukraine. 10 Tage im Rahmen eines Austauschprogramms. Ukrainische Küche? Wenig Vitamine, zu fett, alles gekocht (wenig Rohkost). Die Ukraine? Melancholie, Herzlichkeit, Armut. Schmeckt wie Fischsuppe“.

Філіп Корнос, 26, Штімпфх, екскурсовод

„Останнім часом мешкаю в Афінах. Я ніколи не був в Україні. Їжа? Хм ... щось м'ясне, з картоплею. Вареники та горілка! Асоціації з Україною? Крим, Одеса, Чорне море“.

Philipp, 26, Stimpfach, Stadtführer

„Ich lebe gerade in Athen. Ich war nie in der Ukraine. Essen? Hmm... Fleischhaltig; irgendetwas mit Kartoffeln. Na ja... Teigtaschen. Und Wodka! Drei Begriffe? Krim, Odessa, Schwarzes Meer“.



Леоні, 28, Геттінген, студентка

„Ні, на жаль, я ніколи не була в Україні. Національна кухня? Картопля, хліб, капуста. Асоціації... Київ, Крим, війна“.

Leonie, 28, Göttingen, Studentin

„Nein, leider war ich nie in der Ukraine. Kartoffeln, Brot, Kraut, Kyjiw, Krim, Krieg“.

Якоб Яберг, 23, Шпаер, студент

„Я був в Україні як волонтер (носії мови) у 2016-2017. Україна для мене – це борщ, вареники, Привоз, Одеса, великі двори, вуличні коти та вуличні собаки“.

Jakob Jaberg, 23, Speyer, Student

„Ich war in der Ukraine während meines Freiwilligendienstes (als Sprachassistent). Hmm... Die Ukraine? Borschtsch, Warenyki, Privoz, Odessa, große Hinterhöfe, Straßenkatzen und Straßenhunde“.

Аксель Шнайдер, 45, Рекельвіц, Каменц

Axel Schneider, 45, Diplom-Geograph und Braumeister, Räckelwitz, Kamenz.

Я багато років займався темою індуїзму в Європі. Україна для мене – це відголос великого минулого та злі собаки на вулицях! А люди теплі. Ми з друзями любимо цю країну!

Які у Вас асоціації з українською кухнею?

Пельмені, тушкована капуста та те, що горілка пасує до всього.

А з Україною?

Київ, Крим, Чорнобиль.

Якби Україна була стравою, що це була б за страва?

Смачненька курка!

Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit dem Judentum in Europa. Wir fanden in der Ukraine Spuren der großen Vergangenheit und böse Straßenhunde! Menschen sind so herzlich. Wir waren begeistert von dem Land!

Drei Begriffe, die Sie mit der ukrainischen Küche in Verbindung bringen?

Pelmeni, Krautsalat und dass Wodka normal zum Essen gehört.

Und mit der Ukraine?

Kyjiw, Krim, Tschernobyl.

Wenn die Ukraine ein Gericht wäre, welches wäre sie?

Ein leckeres Hühnchen!

Якоб Валошчик, 38, Бамберг, викладає німецьку мову в Одесі та перекладає сучасну літературу

Jakob Waloszczyk, 38, Bamberg, unterrichtet Deutsch in Odessa, übersetzt die moderne Literatur

„Українська кухня проста, дуже прямолінійна, але країна хаотична, незрозуміла, ніколи не знаєш, де на тебе чекає камінь спотикання. Творчий хаос, коротше. Можливо, ця простота української кухні – це така антитеза Україні. Якір порятунку у морі хаосу – поїв вареників або борщу і принаймні декілька хвилин все буде добре“.

„Die ukrainische Küche ist einfach und geradlinig. Das Land ist chaotisch und oft undurchschaubar, man weiß nie, wo die nächste Stolperfalle auf einen wartet. Kreatives Chaos könnte man sagen. Vielleicht ist die ukrainische Küche in ihrer Einfachheit der Gegensatz zum ganzen Land. So eine Art Rettungsanker in einem Meer voller Chaos – iss ein paar Warenyki oder einen Teller Borschtsch und für ein paar Minuten ist alles gut“.



Райк Ольхофт, 45, Мекленбург, перекладач з російської та англійської

„Я працював викладачем по програмі DAAD у Миколаєві. Асоціації? Степ, борщ, пампушка. Як смакує Україна? Не знаю ... Напевно, все ж таки, борщ, усе намішано, та купа варіацій... Щось російське, але ні... Вибачте, це, мабуть, некоректно, але ... Багато речей в Україні, здавалося б, такі самі, як і в Росії, але зовсім інші...“

Reick Olhöft, 45, Mecklenburg, Dolmetscher für Englische und Russische Sprache.

„Ich habe in Mykolajiw als DAAD Lektor gearbeitet. Assoziationen? Steppe, Borschtsch, Pampuschka. Wie schmeckt die Ukraine? Weiß nicht...Borschtsch würde ich sagen, so eine Mischung aus vielen Variationen... russisch, aber nicht russisch, sorry, das ist nicht so politisch korrekt, aber... Viele Dinge in der Ukraine sind sehr ähnlich wie russische, aber doch wieder anders...“

Ліза Гейзендорф, Бернбург, невролог

„Кartoffeln. Borschtsch. Wodka. Ukraine schmeckt sauer und scharf...“

Lisa Geisendorf, Bernburg, Neurologin

„Kartoffeln. Borschtsch. Wodka. Ukraine schmeckt sauer und scharf...“



Матіас Стефан „Чистьоха“, 30, Мультфінген, комедіант

„Ха-ха! Ніколи не був, але через декілька тижнів лечу до України. Яка страва? Pizza Quattro Stagioni. Кухня ситна і смачна. Що спадає на думку... Київ, Чорне море, горілка.“

Der „Saubermacher“ Matthias Stephan, 30, Mulfingen, Komiker

„Haha! Ich war noch nie dort, aber in 3 Wochen fliege ich in die Ukraine. Das Gericht ist Pizza Quattro Stagioni. Die Küche ist deftig und lecker. Bilder im Kopf — Kyjiw, Schwarzes Meer, Wodka.“

Максиміліан Гюнергарт, 27, Тюрінгія, кухар

„Я кухар. Я їздив до України багато разів, навідати друзів та познайомитися з країною. Також з кулінарною метою. Що можу сказати? Багато закруток, узвар, простота. Асоціації: приємні люди, війна, напруга. Якби Україна була стравою... Борщ.“

Maximilian Hühnergarth, 27, Schnepfenthal

„Ich bin Koch. Ich war mehrmals in der Ukraine, um Freunde zu besuchen und das Land kennen zu lernen. Auch kulinarisch. Was kann ich sagen? Viel Eingelegtes, Uzvar (Kompot), Einfachheit. Die Assoziationen: nette Menschen, Krieg, Spannung. Wenn Ukraine ein Gericht wäre... Borschtsch!“

Александр Нойман, 28, Берлін, студент

„Так, їздив до України. 4 тижні у Львові, у вересні 2010-го року. Що спадає на думку... борщ, медовуха, сало, антисемітизм, сайти знайомств з молодими жінками для бридких антифеміністичних чоловіків, Степан Бандера.“

Alexander Neumann, 28, Berlin, Student

„Ja. 4 Wochen in Lemberg im September 2010, Roadtrip durch Europa. Erste Gedanken... Borschtsch, Medowucha, Salo, Judenfeindlichkeit, Dating Seiten mit jungen Frauen für eklige anti-feministische Männer, Stepan Bandera.“

Бенджамін, 32, Гамбург, заступник керівника школи

„Їздив до України у 2012-му році з молодіжною асоціацією. Яка кухня? Щось на кшталт пельменів, сметани, свинини. Щодо України... роздробленість, неосяжність, доброзичливі люди. Яка страва? Називається «Небо і земля» (картопляне пюре, яблучний мус, кров'янка).“

Benjamin, 32 Jahre, Hamburg, Stellvertretender Schulleiter

„Ja, ich war 2012 in der Ukraine im Rahmen einer Reise mit meinem Jugendverband. Was habe ich gegessen? Pelmeni, Schmand, Schweinefleisch. Assoziationen? Zerrissenheit, Weite, freundliche Menschen. Wenn die Ukraine ein Gericht wäre, wäre sie Himmel und Erde (Kartoffelpüree, Apfelmus und Blutwurst).“

Ян Шальдах, 26, Майсен

„Зараз я проходжу докторантуру з теорії літератури у Лейпцигу. У 2013-2014 рр. був в Одесі, по програмі обміну, вивчав германістику і славістику в університеті, пережив та пропустив через себе Майдан. Я зрозумів, що Україна – дуже складна країна з купою прихованих конфліктів та культурних предтечій.“

Українська кухня – це перш за все «страви чорного моря». Одеський «Бичок» – це для мене щось особливе. Також спадають на думку вареники та томати! Помідори такі великі, червоні та смачні! Щодо вареників, цікаво, що у школі ми самі їх робили, бо наша вчителька була з України.

Яка Україна на смак? Як котлета по-київськи. Легко, тепло, смачно.“

Jan Schaldach, 26, Meißen

„Ich promoviere derzeit in Leipzig, im Bereich der Literaturtheorie.“

Ich war in den Jahren 2013-2014 in Odesa. Ich habe zum Austausch Germanistik und Slawistik studiert und habe in dieser Zeit den Maidan Konflikt komplett miterlebt. Damals habe ich festgestellt, dass die Ukraine ein vielschichtiges Land mit vielen verborgenen Konflikten und kulturellen Einflüssen ist.

Besonders gut erinnere ich mich an die Küche der Region um das Schwarze Meer, so was wie „Bytschok“. Sehr lecker. Meine Familie hat mich in Odesa besucht, und wir sind alle kulinarisch interessiert. Deswegen haben wir gezielt „Bytschok“ gegessen. Ich denke auch an Warenyki und Tomaten. „Pomidory“ sind sehr groß, rot und lecker! Wir haben Warenyki in der Schule sogar selber gemacht, unsere Lehrerin ist in der Ukraine aufgewachsen.

Ukraine schmeckt wie ein Kyjiwer Bulette. Einfach, warm, lecker.“



ІНТЕРГАСТРА ТА КУЛІНАРНА ОЛІМПІАДА

Text: Ilona Usbenina; Fotos: Messe Stuttgart

З 14-го по 19-го лютого 2020 року в Штутгарті вкотре відкрив свої двері „Інтергастра“ — другий за величиною ярмарок Німеччини для фахівців з гастрономії та готельно-ресторанного бізнесу. Нова касова система, кухонне приладдя або новий постачальник напоїв чи кейтерингу — що б Ви не шукали, все знайдете саме тут. Цьогорічний ярмарок активно віддзеркалював такі актуальні тенденції в готельно-ресторанній галузі як сталість виробництва та захист навколишнього середовища. Наприклад, виробники м'ясних продуктів представили веганські гамбургери. А вибір одноразового посуду без пластику був більшим, ніж будь-коли. Також активно велася дискусія про оптимальне зменшення харчових відходів.

Але не будемо забувати й про гастрономічну частину: у фокусі — Олімпіада шеф-кухарів, яка вперше була проведена в Штутгарті, паралельно з ярмарком. Уявіть собі: 110 команд з 67 країн світу представили понад 8000 приготованих меню! Скуштувати ці кулінарні смаколики протягом чотирьох днів могли як члени журі, так і відвідувачі Олімпіади.

Українська команда також взяла участь в Олімпіаді, демонструючи свої кулінарні ноу-хау. Як кожна команда, українські кулінари повинні були підготувати понад 1000 індивідуальних порцій у режимі реального часу. Кожна з них мала бути ідеальною, бо невідомо, яку саме тарілку оцінюватиме журі. Процес підготовки транслиювався в прямому ефірі в банкетному залі, а гості та вболівальники також мали можливість підбадьорити команду з так званої „скляної кухні“. Звучить захопливо? Так воно і було!

„Усі в колективі є шеф-кухарями, які керують кількома ресторанами в Україні“, — розповіла нам Катерина Сефіханова, декан Дніпровського факультету бізнесу та менеджменту Київського Університету Культури. „Ви бачите молодого чоловіка за миттям посуду? Він також шеф-кухар“. Можливо саме через таку організованість і відданість справі настрій на кухні виглядав досить легким, попри напружену атмосферу змагань.

Однак, на жаль, ми дізналися й про менш приємні речі. „Україна ще ніколи не брала участь

в цих міжнародних змаганнях з часу заснування Олімпіади“, — каже Тетяна Колісниченко, доцент Університету митної справи та фінансів у Дніпрі. „Інші країни значно підтримують свої команди фінансово, а от українська команда не отримала жодної підтримки від держави. Подорож, проживання та всі інші витрати несли самі члени команди“.

Ми у Gel[:b]lau сподіваємось, що „початкові труднощі“ будуть подолані й українська команда обов'язково використає отриманий досвід на наступній Олімпіаді кухарів.

Лаври переможців розділили між собою скандинавські „вікінги“: Норвегія в категорії „Національна збірна“ взяла золото, а Швеція срібло. В категоріях „Національна збірна юніорів“ та „Ресторан націй“ — актори ті самі, а ось результати навпаки: золото для Швеції та срібло для Норвегії. Дебютантка-Україна зайняла почесне... місце. Але ж ми всі знаємо, перший млинець — завжди нанівець ■





Im Februar 2020 hat in Stuttgart wieder die **Intergastra** ihre Türe aufgemacht – die zweitgrößte Fachmesse Deutschlands für Gastronomie und Hotellerie. Ob neues Kassensystem, Küchengeräte oder Getränke – jeder wird hier fündig. Die eindeutigen Trends: **Nachhaltigkeit** und **Umweltschutz**. Die Hersteller der Fleischprodukte präsentierten vegane Burger, die Auswahl an dem plastikfreien Einweggeschirr war größeren denn eh und je und auch Austausch zum Thema „Lebensmittelverschwendung vermeiden“ fand statt.

Lassen Sie uns jedoch nicht den gastronomischen Part nicht vergessen: im Fokus – **Olympiade der Köche**, die zum ersten Mal in Stuttgart, parallel zu Intergastra veranstaltet wurde. **110 Teams aus 67 Ländern** sorgten mit über 8.000 zubereiteten Menüs während vier Tagen für Gaumenfreude der Besucher und Jury.

Auch das ukrainische Team war dabei und hat sein kulinarischen Können unter Beweis gestellt. Wie jedes andere Team mussten die Köche und Köchinnen in Echtzeit über **1.000 einzelne Teller** zubereiten und

rausschicken. Dabei muss jeder einzelne perfekt sein, denn man weiß ja nie, welcher von Jury bewertet wird. Der Zubereitungsprozess wurde live in dem Speisesaal übertragen, zudem bestand für die Gäste und Fans die Möglichkeit, das Team aus der sogenannten **Gläsernen Küche** anzufeuern. Klingt spannend? So ist es auch! Kein Wunder, dass Disziplin in der Küche das A und O sind. „Jeder in dem Team ist ein **Chef-Koch** und

„Seit der Gründung der Olympiade der Köche vor 25 Jahren war die **Ukraine** noch nie vertreten“, erzählte uns Tetyana Kolisnytschenko, die Dozentin an der Universität für Zollwesen & Finanzen (University of Customs and Finance) in Dnipro. „Während andere Länder ihre Teams fördern, erhielt das ukrainische Team keine finanzielle Unterstützung vom Staat“. Die Anreise, Unterkunft sowie alle weiteren

INTERGASTRA & OLYMPIA DER KÖCHE

führt in der Ukraine mehrere Betriebe“, sagt Kateryna Sefikhanova, Dekanin der Business und Management Fakultät in Dnipro der Kyjiwer Universität für Kultur. „Sehen Sie den Spüler? Er ist auch ein Chef-Koch“. Vielleicht deswegen wirkte die **Stimmung in der Küche** trotz enormen Drucks recht fröhlich. Dennoch gab es leider auch einige nicht so fröhliche Erkenntnisse.

Kosten wurden von den Teams selbst bzw. Einzelnen Teilnehmern getragen.

Wir bei Gel[:b]lau hoffen jedoch, dass die „Startschwierigkeiten“ überstanden werden und das ukrainische Team die gesammelten Erfahrungen bei den nächsten Olympiaden der Köche einsetzen wird ■

UKRAINIAN FASHION WEEK

З 1 по 5 лютого Gelblau побував на Ukrainian Fashion Week в Києві. У цьому році головною темою захода став глобальний тренд екоосвідомості.

„BE SUSTAINABLE!“ Fashion Summit, включений в програму, оприлюднив дослідження, які показали, що індустрія моди відповідальна за 10% всіх викидів вуглецю в атмосферу і по забрудненню навколишнього середовища стоїть на другому місці після нафтопереробної промисловості.

Чому стаття про показ мод почалася саме з цього? Тому що екоосвіта змінює людей! Моди це теж стосується.

Споживачі все частіше вважають за краще купувати речі, які менше шкодять довкіллю при виробництві і довше служать при використанні.

Клавдія Шевелюк, українська експертка зі сталого розвитку, відзначила: „93% покупців світу бажають бачити більш відповідальні бренди — такі, що будуть підтримувати соціальні проекти або розв'язувати проблеми довкілля. А ¾

тінейджерів вже сьогодні обирають більш сталі продукти“. І це приводить нас до того, що індивідуальний пошив і ательє більше не будуть розкішшю, а стануть необхідністю. Ви можете дозволити собі купити одне пальто замість трьох, але залишити його в гардеробі на 10 років. Час „фаст фешн“ іде геть, а значить потрібні дизайнери, які заповнять нішу.

З цього і почався Ukrainian Fashion Week, який вперше за 46 сезонів відібрав показ молодих дизайнерів — FASHION ACCELERATOR SHOW. Ці дизайнери — учасники освітньої програми від Ukrainian Fashion Council — є переможцями національних та міжнародних конкурсів, резиденти платформи New Names. Під час шоу свої колекції представили одразу 9 молодих дизайнерських брендів.

Тож зараз ви дивитесь на майбутнє... Гортайте уважно! ■

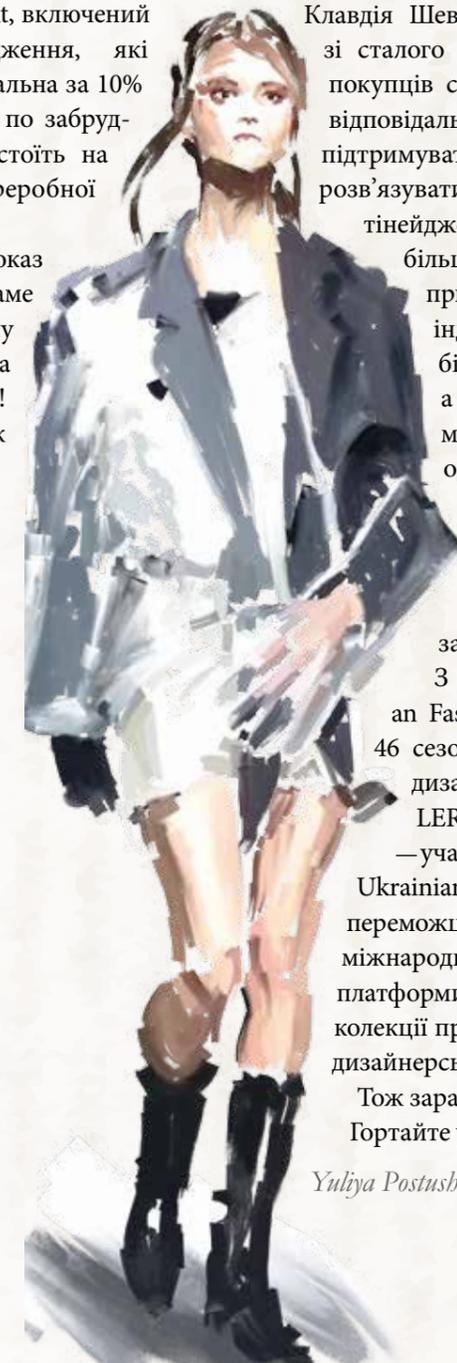
Yuliya Postushna

ANNKARA - Anna Karatsyuphaa

FIVE - Yuliya Brygida

Yana Markovskaya

Katerina Nella



Vom 1. bis 5. Februar hat die Ukrainian Fashion Week in Kyjiw stattgefunden. Mit dem Moto „BE SUSTAIN-ABLE“ ist die Nachhaltigkeit zum Hauptthema diesjähriger Modewochen geworden. Im Rahmen der Ukrainian Fashion Week wurde auch der Fashion Summit organisiert. Seine Studien haben gezeigt, dass die Modebranche für 10% aller Kohlenstoffemissionen in die Atmosphäre verantwortlich ist und somit auf dem 2. Platz der umweltschädlichsten Industrien steht. Den ersten Platz belegt

War-Bericht damit? Men-Mode bei.

die Ölindustrie. um beginnen wir unseren über die Fashion Show Weil die Umweltbildung schon verändert! Und die ist keine Ausnahme da-

Verbraucher entscheiden sich zunehmend dafür, Klamotten zu kaufen, die während der Produktion weniger umweltschädlich sind und länger getragen werden. Claudia Shevelyuk, die ukrainische Nachhaltigkeits-expertin, sagte: „93% der Käufer auf der ganzen

Karina Melnichenko



МІХО - Solomiya Vilkovska

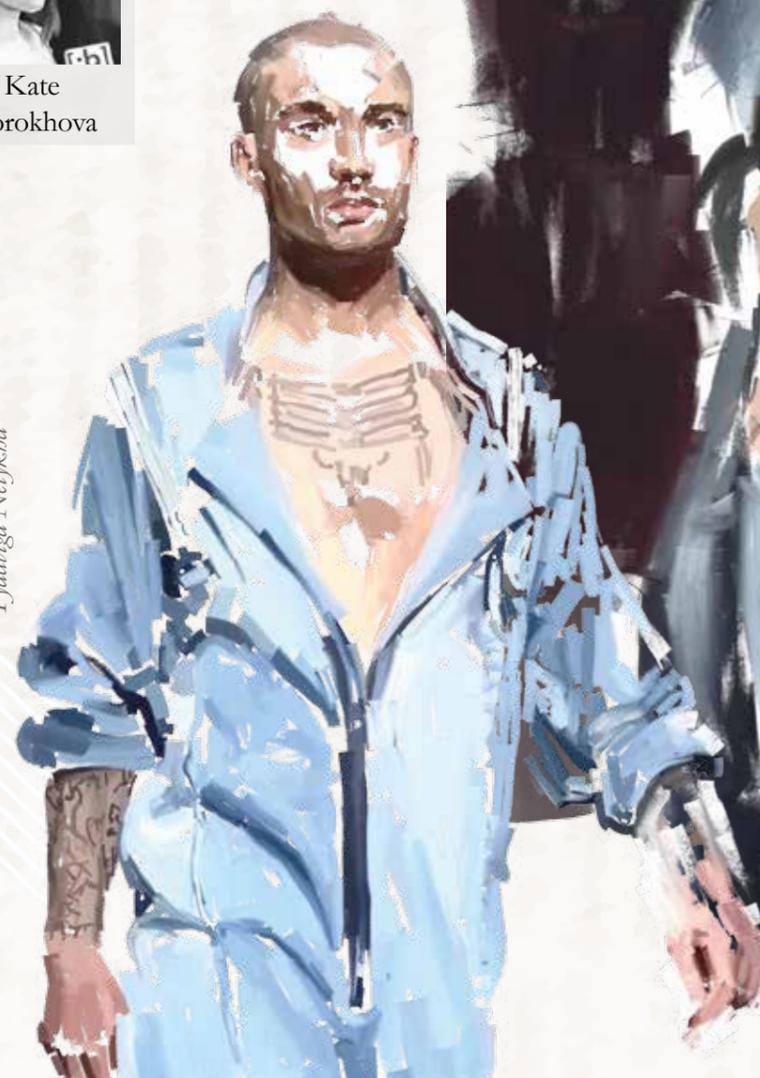
Welt möchten verantwortungsbewusstere Marken sehen — solche, die soziale Projekte unterstützen oder Umweltprobleme lösen. Und $\frac{3}{4}$ Teenager wählen heute nachhaltigere Produkte aus“. Das führt uns dazu, dass individuelle Schneiderei und Ateliers kein Luxus mehr sind, sondern zur Notwendigkeit werden. Sie können sich leisten, einen Mantel anstelle von drei zu kaufen, und ihn 10 Jahre lang zu tragen. Die Zeit der so genannten „fast Fashion“ ist vorbei, was bedeutet, dass Designer eine Nische füllen müssen.

Eben somit hat die Ukrainian Fashion Week 2020 begonnen, die zum ersten Mal seit 46 Saisons eine Show mit ausschließlich jungen Designern veranstaltete — die FASHION ACCELERATOR SHOW. Diese Designer, die Teilnehmer des Bildungsprogramm des Ukrainian Fashion Council, sind die Gewinner nationaler und internationaler Wettbewerbe und die Teilnehmer der Plattform „New Names“



Kate Dorokhova

Yyachyga Nebykha



Q - Anastasia Padalka



Огляд літератури



Артем Чех

Iona
Ushenina

Артем Чех. Фото: Wikipedia Commons, ©Iryna Tsihyk

РАЙОН Д

Як і про більшість своїх літературних трофеїв, про „Район Д“ я дізналась з інстаграму. А потім цей роман потрапив до довгих, і врешті-решт до коротких списків „Книга Року ВВС 2019“ — тож довелося читати швидко, щоб мати змогу підтримати розмову.

Є фільми, які розповідають милі коротенькі історії, чий персонаж якимось чином пов'язані між собою. Наприклад „Справжнє кохання“ або „Нью-Йорк, я люблю тебе“. Ви певно маєте уявлення, про що йдеться. Так і роман Артема Чеха „Район Д“ розповідає різні історії різних людей, пов'язаних мешканням в одному районі. Тільки відчуття під час читання досить відрізняються від відчуттів під час перегляду вищезазначених стрічок.

Історії „району Д“ розповідає автор (дійсно сам Артем Чех) і відбуваються вони здебільшого в його підліткові роки у квартирах та на подвір'ї багатоповерхівки, яка наче тюрма тримає мешканців в неволі. І деякі з них вам навряд чи сподобаються. Підлітки, дорослі. Підлітки, які подорослішали. Дорослі, які стали ще старшими. Кожен з них має свій тягар за плечима, який робить або вже зробив їх тими, хто вони є. Тож чи мусять вони дійсно викликати симпатію?

Перш за все, це просто люди з власними мріями. Декому з них пощастило, декому — ні, і його зламала система. Але всі вони застрягли в районі Д і формували світосприйняття автора у важливі для його емоціонального розвитку роки.

Район Д існує в кожному українському місті: сірий, якое списаний з рахунку, наповнений скаліченими долями, скривдженими душами та викривленим розумом. Мабуть, через те мало хто з «арештантів» цієї соціальної тюрми й виходить на волю. Тим цікавішим стає той факт, що автор є одним з тих, хто зміг вирватись і стати людиною, досить відмінною від своїх колишніх „супкамерників“.

Читаючи „Район Д“, я розмірковувала про „Район І“, в якому пройшло моє дитинство, та „Район П“, в якому пройшли старші класи та інститут. Про сусідів, друзів та всіх тих, хто зустрівся на моєму шляху. Про інші райони та „лихі 90-ті“, які формували мою особистість та моє покоління загалом. І я думала про те, як мені пощастило.

„Район Д“ так само завершується спогадами автора про своє дитинство. А яким було ваше?



Гаська Шиян

Anna
Bilenka

ЗА СПИНОЮ

Гаська Шиян написала роман про реальну жінку у часи війни між Україною та Росією.

Головна героїня — Марта, двадцятисемирічна HR-менеджерка у технічній компанії, добре заробляє, має хлопця, їздить з ним у теплі краї взимку та до батьків на свята і відповідає загальноприйнятним суспільним вимогам. Далі за планом мало б бути весілля та діти, але трапляється війна, і Макс вирішує, що це його шанс. Шанс показати, що він чогось вартий, шанс втекти з роботи, на якій заробляє менше за дівчину, шанс на героїзм чи бажання захистити Батьківщину — незрозуміло. Не порадившись ні з ким, Макс їде на фронт. Марта залишається сама, в реаліях, до яких ніхто не готував: до нестримного сексуального бажання у молодому тілі, до самотності у власній і раптом пустій квартирі, до вивчення мов чи зустрічей з подругами, аби не помічати — у Макса нове життя, яке засмоктує його в невідому реальність. Реальність, де Марті немає місця, і правила якої не зрозуміти, як би не намагалась.

Героїня дуже старається: допомагає втомленим волонтеркам, ходить домівками переселенців, розносить гуманітарну допомогу, збирає копійки, відвозить продукти на фронт і навіть їде на побачення з Максимом в еротичній білизні, яка натирає та колеться під колготками. Врешті-решт Марта запитує себе: хто вона, чого хоче і чому має діяти саме так, як вимагає безлике суспільство. Вона усвідомлює, на кого може перетворитись жінка,



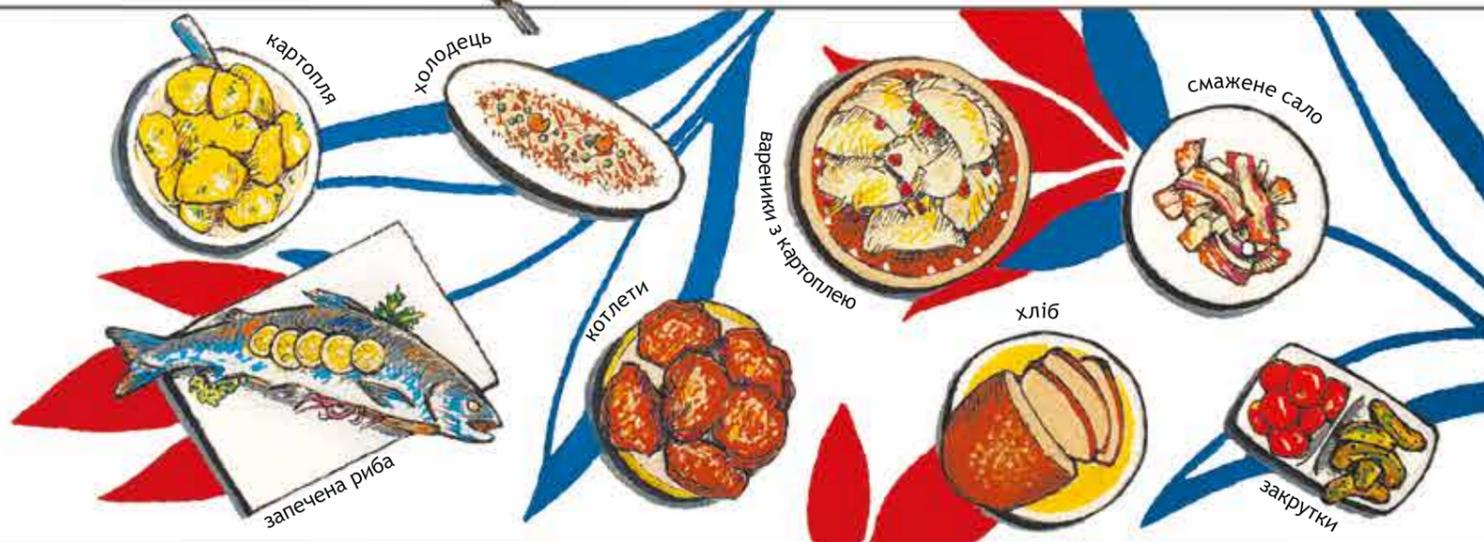
Гаська Шиян Фото: Facebook Haska Kerosina Shyian

яка слідує чужою дорогою: на жінку, яка спить з воєнною курткою загиблого чоловіка; на жінку з трьома дітьми і мертвим голосом; на жінку, яка має амбіції, але вона-ж-мати-і-дружина, а тому не має права робити по-своєму.

Роман написаний від імені головної героїні у формі монологу, з поетапним розвитком сюжету. Авторка тонко передає емоційність та сексуальність жінки. Книга наче несе гасло: „Я — жінка, інколи я хочу сексу, інколи не хочу, і це нормально. Це нормально — бути цікавою особистістю і дивитись на інших чоловіків“. Гаська чесно описала переживання жінки, в якій цистит чи відсутність сексуального бажання, як у жінки змінюється голос від живого та кокетливого на зустрічі з подружками до мертвого і холодного, коли дзвонять з претензією.

Книга простояла у мене півроку, оскільки її обкладинка мене насторожила. Здавалось, це ще одна сповідь про війну. Виявилось, „За Спиною“ — роман про жінку у сучасному українському світі, з нічним блуканням в інтернеті, спробою не помічати війну в очах переселенців та прагненням жити в Європі. Це відвертий, місцями еротичний, але не вульгарний, чуттєвий роман про живу реальну жінку з її емоціями, почуттями та роздумами. А ще про силу йти своєю дорогою, а не тим шляхом, який очікують від тебе родичі, подруги, колеги, чоловік та батьки. „За Спиною“ — це роман про сміливість ■

СВЯТА В УКРАЇНСЬКОМУ СЕЛІ



WANTED

РОЗШУКУЮТЬСЯ



- Grafikdesigner
- Web-Entwickler
- Übersetzer (UA-DE)
- Redakteure (DE)

Gel[:b]lau sucht nach ambitionierten Grafikdesignern, Redakteuren (DE) sowie Übersetzern (UA -> DE) und Web-Entwicklern (TYPO3 / Wordpress), die Spass bei den kreativen Tätigkeiten haben und bereit sind, sich unserem Team auf freiwilliger Basis anzuschliessen.

Wieso lohnt es sich?

Die Mitarbeit an Gel[:b]lau bringt mit:

- Erfahrung in der Konzeption und Kreation eines einzigartigen Print-Produkts
- kreative Freiheit und Verwirklichung der Ideen
- Möglichkeit für Selbst- und Weiterentwicklung
- Soziales Engagement
- Qualitativ hochwertiges Material für Portfolio

Du willst mitmachen?

Wir freuen uns auf Deine Mail an red@gelblau.net



- Графічні дизайнери
- Веб-розробники
- Перекладачі (UA-DE)
- Редактори (DE)

Gel[:b]lau шукає завзятих веб-розробників та графічних дизайнерів, редакторів (DE) та перекладачів (UA -> DE), які отримують задоволення від творчої праці та готові приєднатися до нашої дружньої команди на добровольчій заснові.

Чому варто до нас приєднатись?

Робота в Gel[:b]lau – це:

- безцінний досвід в створенні унікального друкованого видання
- креативний freestyle та можливість втілення власних ідей в життя
- саморозвиток та можливість випробувати себе в новій сфері
- міжнародний досвід
- якісний матеріал для портфоліо

Наші контакти: red@gelblau.net

Gel[:b]lau ist das Informations- und Unterhaltungsmagazin, das 2016 von den jungen und aktiven Ukrainern in Stuttgart erschaffen wurde.

Das Ziel des Magazins ist, sowohl die ukrainische Kultur und Tradition aufrechtzuerhalten sowie zu pflegen, als auch die deutsche Kultur unter den Ukrainern zu popularisieren und den deutschen Alltag näher zu bringen.

Gel[:b]lau – це не просто журнал. Це перше україно-німецьке розважально-пізнавальне періодичне видання за кордоном такого формату. Gel[:b]lau – суто волонтерський проект, над яким команда та автори працюють на сьогоднішній день у свій вільний час безкоштовно, тож команда часопису радіє кожному благодійнику! Зробіть свій благодійний внесок та допоможіть забезпечити вихід наступного номеру!

Zahlungsempfänger: Ukrainisches Atelier für Kultur & Sport e. V.

IBAN: DE17600501010002857079, SWIFT-Code(BIC): SOLADEST600

Kreditinstitut: BW Bank Stuttgart. Verwendungszweck (bspw.): Für satzungsgemäße Ziele /Zwecke