



– Makrill på burk är det bästa jag vet, säger 8-åriga Nayem om Praktisk Solidaritets proteinprojekt.

Älskade makrill

– Vad ska vi ha till middag, undrar Fatimetu Hadara.

– **Makrill! ropar åttaåriga Nayem.**
– **Spring och hämta alla burkarna vi har kvar, säger han moster Fatimetu. Åttaåringen pilar iväg och är snart tillbaka med fyra burkar.**

Sedan 2008 sänder Praktisk Solidaritet burkar på 425 gram med makrill till flyktingarna.

– Vi får en burk för varje familjemedlem i månaden. Alla i min familj älskar makrillen, säger Fatimetu. Jag hade sparat våra så vi har fyra burkar kvar att festa på till midnatten i kväll.

Genast utbryter långa och livliga diskussioner mellan familjens kvinnor. Diskussionerna handlar om hur makrillen ska lagas till. Det finns minst sju recept som flyktingarna använder. Till slut enas de om att makrillen ska stekas den här gången. Fatimetu slår av spadet, panerar fiskarna och steker dem i olivolja och serverar med couscous.

– Det är det godaste jag vet, säger åttaåriga Nayem. Det är lika gott som kamelkött. Alla älskar makrillen.

– Makrillen på burk är det bästa som hänt sedan Emmaus började skicka varma kläder hit, menar Ahmed Fadel. Tidigare skickade Praktisk solidaritet tonfisk, den var inte god, men makrillen, den älskar vi. Det finns några få som byter sina burkar mot annan mat, det

beror på att det är beduinfamiljer som aldrig varit i närheten av havet och av princip aldrig äter fisk. Men de är mycket, mycket få.

Ahmed Fadel kommer från Dakhla i Västsahara och är uppväxt vid havet.

– Min fru lagar till makrillen på burk så att den smakar som den färskaste fisken jag växte upp på. Hon gör det så bra. Dessutom är makrill nyttigt. Jag är diabetiker. Makrill är bra för diabetiker.

Brahim Kerdelas är tillbaka i lägren men har arbetat under många år i Alger. Under de åren har han kunna äta helt annan mat än i lägren. Ändå anser han att hans två favoriträtter är linser och makrill. Linserna, för de ger järn, makrillen för den ger protein.

– Alla vet ju att ett problem här i flyktinglägren är att många, speciellt barnen, lider av proteinbrist, säger Brahim. Den minskar tack vare makrillen. Dessutom är makrillen så god. Jag köper citroner när jag är inne i Tindouf och äter fisken med citronsaft på. Mmmm. Det slår det mesta jag ätit inne i Alger.

Juella Habuda, Auserd håller upp sin sista burk med makrill.

– Jag är gammal och kom hit bland de allra första flyktingarna. Jag kom från kusten i Västsahara och hade ätit mycket fisk. Första tiden som flyktingar här i öknen var fruktansvärd. Vi var rädda och vi svalt. Jag försöker låta bli att tänka på den tiden. I dag behöver mina barn och barnbarn inte svälta och tack

vare makrillen lever vi bättre. Alla i min familj älskar makrillen. Jag brukar alltid säga att den smakar som fisken jag åt under min barn- och ungdom i Västsahara. Min familj tycker bäst om att jag gör salsa på makrillen och serverar den med ris. Det här är min sista burk. Jag hoppas det snart kommer fler.

Flyktingarnas 7 favoritrecept

1. *Stekt makrill. Spadet slås bort. De små hela fiskarna paneras i mjöl och ägg och steks. Serveras med stekt potatis.*

2. *Makrillsalsa. Görs med lök och tomat. Den färdiga makrillsalsan läggs ovanpå kokt ris.*

3. *Fiskgryta. Man kokar potatis och lök, när grytan är färdigkokt lägger man i fisken som delats upp bitar.*

4. *Makrillomelett.*

5. *Fiskbullar på makrill. Vissa kvinnor i lägren är berömda för sina läckert kryddade makrillbullar.*

6. *Den nystekta makrillen serveras med couscous.*

7. *Makrillpasta. Salsa på fisk, tomat och lök blandas ner i kokt pasta.*

Text och bild: Monica Zak

Ja till mer makrill

16 månaders distribution av en och en halv burk makrill per person, två års distribution av kläder och skor samt ett pilotprojekt för att tillverka melhafor, klädstycke för kvinnor, sa Sida ja till i november. Praktisk Solidaritet fick sin ansökan beviljad. Totalt kommer cirka 31 miljoner kronor att betalas ut av Sida för insatsen.