

# SPONSOR REFUGEES

Citizens UK Foundation for Community Sponsorship of Refugees

In a resettlement plan for a sponsored refugee family, Community Sponsorship groups often include an appendix document which details the food that will be in the family's new home on the day of their arrival.

This list contains some suggestions for typical foods that Syrians' enjoy and it can be used for the grocery shopping a community sponsorship group does before the arrival of their sponsored family.

The list, which is translated into Arabic, will also be useful when the family first goes out food shopping in their new neighbourhood.

## Syrian Grocery List - مكونات الطعام السوري

Vegetables	الخضار
Cabbage	ملفوف
Carrots	جزر
Cauliflower	قرنبيط
Chickpeas	حمص حب
Cucumbers	خيار
Aubergines	بيتنجان (بادنجان)
Fava beans	فول مدمس
Garlic	ثوم
Green beans haricots	فاصولياء
Green pepper	فليفلة خضراء
Lettuce	خس
Makdous (Pickled baby eggplants, stuffed with walnut & red pepper, marinated in oil)	مكدوس
Mushroom	فطر
Olives	زيتون
Onion	بصل
Peas	بازلاء
Leeks	كراث
Potatoes	بطاطا
Small okra	بامية
Tomatoes	بندورة
Crushed tomato	بندورة مطحونة

Diced tomato	بندورة مقطعة
Tomato sauce	سوس بندورة
Tomato paste	رب البندورة
Tomato Ketchup	كاتشب
White beans haricots	فاصوليا حب
Courgette	كوسا
<b>Fruits</b>	<b>فواكه</b>
Apples	تفاح
Banana	موز
Cherries	كرز
Dates	تمر
Figs	تين
Grapes	عنب
Lemon	ليمون
Mandarins	يوسفي
Melon	شمام
Oranges	برتقال
Peaches	دراقن
Pineapple	أناس
Plums	خوخ
Pomegranates	رمان
Prunes	خوخ
Strawberry	فريز
Watermelon	بطيخ
Almond	لوز
Walnut	جوز
<b>Meat</b>	<b>لحم</b>
Halal meat	لحم حلال
Beef	لحم بقر
Chicken	دجاج
Pork	خنزير
<b>Grains</b>	<b>بقوليات</b>
Bulgur	برغل
Corn	درة
Lentil	عدس
Long-grain rice	رز طويل
Vermicelli Noodles	شعيرية
<b>Fish</b>	<b>سمك</b>
Sardines	سردين
<b>Dairy</b>	<b>البن</b>
Butter	زبدة
Cheese	جبنة
Cream cheese	جبنة كريم
Mozzarella	موزاريللا
White Cheese	جبنة بيضاء
Milk	حليب
Plain yogurt	لبن غير محلى
Strained yogurt (Labneh)	لبنة
<b>Spices &amp; Condiments</b>	<b>البهارات والتوابل</b>
Baharat	بهارات

Black pepper	فلفل اسود
Cinnamon	قرفة
Coriander	كزبرة ناشفة
Cumin	كمون
Mint	نعنع
Oregano	اوريجانو
Paprika	فليفلة حمراء
Parsley	بقدونس
Pickles	مخلل
Rosemary	اكليل الجبل
Salt	ملح
Thyme mix - Zaatar	زعرتر
<b>Preserved</b>	<b>المعلبات</b>
Sugar	سكر
Vinegar	خل
Arabic Coffee	قهوة عربية
Black tea	شاي
Chamomile	بابونج
Instant coffee	نسكافيه
Orange Juice	عصير برتقال
Orange-blossom water	ماء زهر
Pomegranate molasses	دبس رمان
Halva with pistachio	حلاوة
Honey	عسل
Jam	مربي
Buns	صمون
Flat bread	خبز (رغيف)
Corn oil	زيت الذرة
Corn starch	نشاء الذرة
Flour	طحين
Olive oil	زيت زيتون
Pasta	معكرونة
Vegetable oil	زيت نباتي
Eggs	بيض
Tahini	طحينة