

Madkundskab, 1.-5. klasse
Omfang: 2-4 lektioner

Mad fra Kenya

Den traditionelle mad i Kenya er lige så forskelligartet som landets stammer og landskab – men oven i er den påvirket af madkulturen fra de mange forskellige nationaliteter, der har bosat sig i landet gennem historien.

I dette opgaveark er der samlet nogle kødløse retter med ingredienser, som er nemme at finde i Danmark.

Inspiration til læringsmål

- Eleven kan sammenligne den danske og den kenyanske madkultur.

Inspiration til tegn på læring

- Eleven kan fortælle om typiske råvarer og krydderier, der indgår i det kenyanske køkken.

Kompetencer og målpar

Kompetenceområder	Kompetencemål	Færdigheds- og vidensmål
Madkundskab efter 4./5./6./7. klasse		
Madlavning	Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen	Smag og tilsmagning 2: Eleven kan tilsmage og krydre maden / Eleven har viden om tilsmagning og kryddring
Måltider og madkultur	Eleven kan fortolke måltider med forståelse for værdier, kultur og levevilkår	Måltidskultur 2: Eleven kan præsentere eksemplariske måltider fra forskellige kulturer / Eleven har viden om tids- og stedsbestemte mad- og måltidskulturer

Baggrund til læreren

For mange kenyanere består den daglige kost af bønner, ris og en gang imellem kød. Enten stegt kylling eller kød indkogt som en slags gullasch med forskellige grøntsager.

Den hårde madbanan bruges også meget i de kogte retter og i forskellige typer af mos. Hvis der er en nationalret i Kenya, er det 'nyama choma', der er grillet gedekød serveret med ris eller ugali – en tyk grød, der består af vand og majsmeal. Ugali smager ikke af så meget i sig selv, men er god til at samle væde op med. Ugali'en finder man i mange af de afrikanske lande under navne som f.eks. nshima og fufu.

Nomadefolk som masaierne og Turkana-folket har traditionelt fået næring gennem mælk blandet med okseblod.

I dette opgaveark er der samlet nogle kødløse retter med ingredienser, som er nemme at finde i Danmark. Det er meget typiske retter, som også kenyanske børn kan lide. Vil I gerne have kød til, kan I f.eks. servere et stykke kylling eller stegt fisk.

Opskrifter

Irio

(kartoffelmos med majs og ærter)



Irio betyder slet og ret 'mad' på den store kenyanske Kikuyu-stammes sprog. Det er også navnet på en mos lavet af kartofler, majs og ærter. Irio kan spises, som den er, men den fungerer også rigtig godt som tilbehør til en kødret.

Det skal I bruge:

- 1 kg kartofler, skrællede og skåret i mindre stykker
- 1 pose frosne ærter
- 1 pose frosne majs
- Smør
- Salt og peber

Sådan gør I:

1. Kog kartoflerne til de er møre.
2. Hæld kartoffelvandet i en lille skål og sæt det til side.
3. Optø ærter og majs ved at overhælde dem med kogende vand og lade dem stå i blot nogle øjeblikke – de skal ikke stå længe eller koge, så bliver de lidt melede.
4. Mos de kogte kartofler.
5. I kan evt mose halvdelen af ærterne med kartoflerne for at gøre mosen grønlig og friskere i smagen.
6. Tilsæt resten af ærterne og alle majsene.
7. Tilsæt smør efter smag og rør nu mosen med lidt af kartoffelvandet, til I får en behageligt blød konsistens. Rør den luftig med en ske og ikke alt for meget – og slet ikke med en elpisker, for så bliver mosen 'lang' og sej.
8. Smag til med salt og peber. Der skal noget salt til, når kartoflerne er kogt uden salt.



Maharagwe (Røde bønner med tomat- og kokossovs)

Maharagwe betyder 'bønner' på swahili. Dette er en meget enkel ret, som spises mange steder i Kenya til frokost eller aftensmad.

Det skal I bruge:

- 2 dåser kidneybønner – husk at hælde dåsesaften fra
- Olie til at stege i
- 1-2 løg
- 3 fed hvidløg
- Blanding af stødte krydderier: 1 tsk. mild karry, 1 tsk. gurkemeje, 1 tsk. kardemomme, 1 tsk. koriander
- 1 dåse flåede tomater
- 1 dåse kokosmælk

Sådan gør I:

1. Snit løg(ene) og finsnit eller knus hvidløget og svits det på panden ved moderat varme. Pas på, at hvidløget ikke bliver brunt, evt. kan I tilsætte det, når løgene er ved at være gennemsigtige.
2. Tilsæt krydderierne og lad det simre med et kort øjeblik.
3. Tilsæt de hakkede tomater og lad dem gerne koge igennem for høj varme i et par minutter – så bliver de lidt mere sødmefulde i smagen.
4. Tilsæt kidneybønnerne.
5. Tilsæt kokosmælken.
6. Lad det stå og simre lidt sammen – rør en gang imellem.
7. Smag til med salt og peber

Kenyanske masala-pomfritter

Det kenyanske køkken er meget inspireret af indiske krydderier. Her er det pomfritter med masala-sovs.

Det skal I bruge:

- 2 spsk. vegetabilsk olie
- 1/2 medium rødløg, fint hakket
- 1 medium tomat, skåret i terninger
- 1 grøn chili, finhakket (husk at fjerne de stærke frø og de hvide strenge, der holder dem)
- 2 fed hvidløg, finthakket
- Stødte krydderier: 1 1/2 tsk. garam masala, 1/4 tsk. gurkemeje, 1/2 tsk. spidskommen
- 1 tsk. citronsaft
- 2 spsk. frisk koriander, finhakket
- Pomfritter efter behov – lav dem selv eller køb dem færdige som frosne. De er nemmest og sikrest at tilberede i ovn.

Sådan gør I:

1. Gør pomfritterne klar. De skal være færdige samtidig med, at sovsen er klar. Hvis I tilbereder dem i ovn, så vend dem gerne nogle gange undervejs, så de bliver sprøde på alle sider.
2. Varm olien op i en stor gryde. Den skal have plads til pomfritterne til sidst.
3. Svits rødløgene indtil de er klare.
4. Tilsæt tomat, chili og hvidløg. Rør godt, dæk til og lad det simre i 5 minutter.
5. Tilsæt garam masala, gurkemeje og spidskommen.
6. Rør og lad det simre i yderligere 10 minutter. Rør en gang imellem, så det ikke brænder på.
7. Tilsæt citronsaft og koriander.
8. Tilsæt de færdige pomfritter og rør rundt. Smag til med salt.
9. Spis med det samme med gafler – inden pomfritterne bliver alt for bløde.

Chapati



Chapati er et fladbrød, der oprindeligt er indisk, og som også i Kenya serveres til de fleste hovedmåltider. Brødet bages som en pandekage på en stegepande. Når man spiser med fingrene, er det godt at have en chapati til at samle maden og sovsen op med.

Det skal I bruge: (5-6 stk.)

- 2 dl grahamsmel
- 6 dl hvedemel
- 2,5-3 dl vand
- Lidt olie eller smør til bagning

Sådan gør I:

1. Bland de to meltyper, og tilsæt vandet lidt ad gangen.
2. Når dejen er smidig, stilles den på køl ca. 30 minutter.
3. Dejen tages ud af køleskabet og formes til 5-6 boller.
4. Kom gerne lidt fedtstof på hænderne, så dejen ikke klistrer for meget.
5. Drys lidt mel på bordet, og lad bollerne hvile, mens panden varmes op.
6. Drys en bolle med lidt mel, og rul den flad med en kagerulle.
7. Brug lidt ekstra mel og rens kagerullen med mel, hvis dejen klistrer.
8. Kom en smule fedtstof på panden og læg chapatien på.
9. Chapatien bages på den ene side, indtil overfladen bobler op.
10. Vend chapatien og bag den på den anden side.
11. Hvis kanterne virker rå, trykkes de ned på panden med et viskestykke eller en gaffel. Evt. vendes den en ekstra gang.
12. Når chapatien er bagt færdig, tages den af panden, smøres med lidt fedtstof og lægges sammen ved at folde den én gang midt over.



Te med mælk (som de laver den i Kenya)



Det skal I bruge:

- Mælk
- Vand
- Løs te
- Evt. sukker

Sådan gør I:

1. Bland lige meget mælk og vand i en gryde.
2. Kog mælkevandet op.
3. Sluk for gryden og hæld teen ned i.
4. Lad teen trække i 5 minutter.
5. Si teen, inden I drikker den – rør evt. lidt sukker eller honning i.

Ugali



Ugali er en fast bestanddel af de fleste måltider i Kenya og mange andre afrikanske lande. Når ugalien er færdig og afkølet, skal konsistensen være så tyk, at man kan rulle massen i hænderne til små kugler, som man herefter dypper i sovsen.

Husk, at "grøden" tykner yderligere, når den køler af. Når ugalien har fået den rette konsistens, kan man enten få en klump på tallerkenen, som man selv tager en smule af med fingrene og spiser som tilbehør til en ret med sovs.

Det skal I bruge:

- 700 g majsmeel (ikke Maizena!)
- 2 kopper vand (men tilsæt gerne mere for at opnå den rette 'finger-konsistens')
- Lidt salt

Sådan gør I:

1. Hæld vand og majsmeel i en gryde, og bring det i kog under omrøring.
2. Lad det koge, indtil vandet er væk, og grøden er blevet god tyk.
3. Husk at røre hele tiden, så det ikke brænder på!
4. Smag til med salt, fjern gryden fra varmen, og læg låg over.