

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

Dele-mad fra Etiopien

Et måltid i Etiopien er ikke rigtigt uden madpandekagen injera. Princippet er, at flere små retter placeres oven på pandekagen. Man river så stykker af injeraen af med fingrene og bruger det til at samle retterne op med. Der er altså ikke brug for bestik.

Her i opgavearket får du to forskellige opskrifter på injera og en række enkle opskrifter på småretter.

Opskrifterne i opgavearket er inspireret af "MAMA AFRIKA - en kogebog om hverdagsmad i Afrika". Den er skrevet af kokkene Nikolaj Kirk og Mikkel Maarbjerg og indeholder opskrifter fra en lang række afrikanske lande. Bogen er udkommet på FADL's Forlag.

Inspiration til læringsmål

- Eleven kan sammenligne den danske og den etiopiske madkultur.

Inspiration til tegn på læring

- Eleven kan fortælle om typiske råvarer og krydderier, der indgår i det etiopiske 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



Den store etiopiske madpandekage

Det traditionelle etiopiske køkken er gennem tiden blevet påvirket af handelsrejsende fra Middelhavet og Asien. Maden er derfor ofte stærk, og der indgår mange forskellige krydderier.

Helt centralt i det etiopiske køkken er den syrlige og luftige madpandekage injera. Den bages på en surdej, som er lavet af vand og teff-mel. Teff er en græsart, der næsten udelukkende dyrkes i Etiopien og Eritrea. De små teff-frø indeholder protein og fibre. Og så er de glutenfri.

Bemærk, at selve dejen tager tid at lave, da den skal fermentere i 2-3 dage, inden den er klar. Derfor får du både en autentisk opskrift og en lidt hurtigere udgave uden teff-mel. Kniber det med tiden, kan I eventuelt erstatte injeraen med arabiske fladbrød. Teff-mel kan købes i de fleste helsekostforretninger.

I opgavearket finder du også en række små retter til at lægge oven på injeraen. Nogle af dem er tilpasset, så de er nemme for jer at tilberede i skolekøkkenet. I kan også lave andre småretter, som eleverne godt kan lide, fx hårdkogte æg, stegte kartofler, stuvet spinat eller andet, der egner sig til at blive samlet op af et stykke injera med fingrene.

Svinekød bruger man ikke i Etiopien, da hverken de ortodokse kristne, muslimerne eller jøderne spiser det.

Delemad - med eller uden rene børnefinger

I Etiopien serveres injeraen med alle småretterne helt selvfølgelig som dele-mad, hvilket gør måltidet til en udpræget social aktivitet.

Der spises kun med højre hånd, og man skyller hænderne inden måltidet. En særlig skik omkring måltidet er 'gursha', som på amharisk betyder 'mundfuld'. Gursha er et tegn på venskab og kærlighed. En person river et stykke injera fra fadet og dypper det i en af småretterne. Derefter håndfodrer man en anden person med injeraen. Jo større gursha, des stærkere er venskabet eller familietilknytningen.

Men i klassen er det selvfølgelig nok klogest at nyde injeraen på mere dansk manér: Som portionsmad, hvor børnene får lagt den eller de småretter på injeraen, de helst vil have, og spiser hver sin - og uden at give 'gursha'. Særligt i en tid med risiko for virusinfektioner.



Injera, den autentiske udgave



Tid: 2-3 dage

Ingredienser til 10 injeraer:

- 160 gram teff-mel
 - 4 dl vand
 - Lidt salt
 - Lidt olie til stegning
-

Sådan gør I:

1. Tag en stor skål, og kom vandet og teff-melet i den. Rør godt sammen til en glat, tynd dej.
2. Dæk den herefter til med et fugtigt viskestykke. Lad den stå et lunt sted i 2-3 dage.
3. Når den begynder at boble kraftigt, så er der opstået en surdej. Nogle gange sker det rimelig hurtigt, andre gange kan det tage mere end tre dage.
4. Rør salt i dejen. Smag til efterhånden som du tilsætter. En meget syrlig dej skal have mindre salt, en mildere dej skal have mere salt.
5. Varm en stegepande op på komfuret og smør den med lidt olie. Bag injeraen på samme måde som man normalt laver pandekager, men husk, at de ikke skal være papirstynde.
6. Injeraen skal kun bages på den ene side. Den er færdig, når der opstår massevis af små huller på hele overfladen. Herefter tages den af panden og køles ned. Fortsæt til dejen er brugt.

Injera, den hurtige udgave

Tid: 2 timer

Ingredienser til 10 injeraer:

- 180 gram hvedemel
 - 10 gram salt
 - 1/2 tsk. bagepulver
 - 4 dl. dansk vand
 - Saft fra to citroner
 - Lidt olie til stegning
-

Sådan gør I:

1. Kom hvedemelet i en stor skål. Tilsæt bagepulver og rør godt sammen. Hæld dansk vand og citronsaft i, og rør ud til en glat flydende dej. Rør så lidt salt i, og lad dejen trække 1-2 timer tildækket med et fugtigt klæde.
2. Varm en stegepande op på komfuret og smør den med lidt olie. Bag injeraen på samme måde som man normalt laver pandekager, men husk, at de ikke skal være papirstynde.
3. Injeraen skal kun bages på den ene side. Den er færdig, når der opstår massevis af små huller på hele overfladen. Herefter tages den af panden og køles ned. Fortsæt til dejen er brugt.

Firfir – injera-stykker i tomatsovs

Tid: 15 min

Ingredienser

- 2 løg
 - 1 fed hvidløg
 - 2 spsk. olie
 - Krydderiblanding af paprika, bukkehornsfrø og tørret chili
 - 1 spsk. tomatkoncentrat
 - 2 tomater
 - 3-4 injeraer
 - Evt. 1 jalapeño-chili
-

Sådan gør I:

1. Pil og snit løg og hvidløg meget fint. Tørsteg det i en gryde i 4-5 minutter. Rør rundt undervejs, så det ikke brænder på. Kom så olien i, og steg yderligere et par minutter. Kom så krydderier og tomatkoncentrat i, og steg yderligere nogle minutter til olien begynder at skille sig fra massen.
2. Snit tomaterne i mindre stykker, og hæld dem i gryden.
3. Hvis I bruger jalapeño: Halver den, fjern vægge og kerner, og snit den i tynde strimler. Kom den med i gryden.
4. Smag til med salt og peber.
5. Riv dine injera-pandekager i grove stykker med fingrene, og kom dem i gryden. Steg det med, så injera-stykkerne opsuger tomatsaucen.
6. Server din firfir på en injera-pandekage.



Shiro - tomat- og kikærtekompot

Tid: 40 minutter

Ingredienser

- 2 rødløg
 - 3-4 spsk. olivenolie
 - 4-5 tomater
 - 0,5 tsk. gurkemeje
 - 2 nelliker
 - 2-3 grønne chilier
 - 20 gram smør
 - 80 gram kikærtemel
 - 2 dl vand
-

Sådan gør I:

1. Snit rødløgene i tynde strimler.
2. Hæld olien i en gryde, tilsæt løg og varm op.
3. Lad det simre, indtil løgstrimlerne er møre og bløde. Hak tomaterne fint og hæld dem i gryden.
4. Rør det godt sammen og lad det stege videre i 6-8 minutter under omrøring.
5. Læg låg på, og lad det simre videre i nogle minutter. Fjern låget, og kom gurkemeje, nelliker samt den ene grønne og finthakkede chili i. Tilsæt også smør, og smag til med salt og peber.
6. Kom låg på, og lad det simre videre 12-15 minutter ved moderat varme.
7. Fjern låget, og tilsæt 2 dl vand. Lad det koge op, og hæld så kikærtemelet i under kraftig omrøring.
8. Lad det hele simre sammen, så olien/smørret begynder at skille let fra tomatsaucen. Server derefter med en frisk grøn chili på toppen.



Kifto – krydret oksekød

Tid: 15 minutter

Ingredienser

- 400 gram hakket oksekød
 - 1 fed hvidløg
 - 100 gram smør
 - 2 tsk. cayennepeber – evt mindre, hvis det ikke må være stærkt
 - 1 tsk. stødt kardemomme
-

Sådan gør I:

1. Pil hvidløgsfeddet, og riv det fint. Kom kødet på en varm pande uden fedtstof, og lad det tørstege nogle minutter.
2. Tilsæt smørret og det revne hvidløg. Bland det sammen, og lad det det simre nogle minutter.
3. Tilføj cayennepeber og kardemomme. Smag til med salt og peber.
4. Lad det simre sammen 2-3 minutter og tag det fra varmen.

Misir Wat (rød linsestuvning)

Tid: 40 minutter

Ingredienser:

- 1 løg
 - 3-4 fd hvidløg
 - 2-3 spsk. smør
 - Lidt af jeres krydderiblanding
 - 1,5 kop røde linser, tørrede
 - 1,5 dl tomater, flåede og hakkede
 - 0,5 l vand
-

Sådan gør I:

1. Pil løg og hvidløg, og hak dem helt fint. Kom dem derefter i en gryde, og tørsteg dem nogle minutter under omrøring, så de ikke branker.
2. Tillsæt smør, og lad det smelte ud i løgene.
3. Tilsæt lidt af jeres krydderiblanding
4. Lad det simre i 5-6 minutter under omrøring, så det ikke sætter sig fast i bunden af gryden.
5. Kom linserne i en skål imens, dæk dem med koldt vand, og lad dem trække nogle minutter, mens der røres rundt i gryden.
6. Sigt vandet fra linserne, og hæld dem ned i gryden sammen med de hakkede tomater og vandet.
7. Smag til med salt og peber.
8. Lad det hele simre ved svag varme, indtil linserne er møre, ca. 20-25 min.

