



Omfang: Varierende. Afhænger af hvor mange retter I har tid og mulighed for at lave.

Målpar, læringsmål, tegn på læring:

Se skema nedenfor.

Lækre retter fra Tanzania



INTRODUKTION: Når I har læst Amals hemmelighed, er det oplagt at gøre Amal kunsten efter ved at lave zanzibar-mix i skolens køkken. Bliver den ret for vanskelig, kan I også forsøge jer med andre typiske retter fra Tanzania som pilau, mandazi og en frisk og dejlig juice af mango og avocado.

Husk, at der også er en opskrift på lækre kokoskager i Opgaveark 15.

INSPIRATION TIL LÆRINGSMÅL:

Eleven kan sammenligne den danske og den tanzaniske madkultur.

INSPIRATION TIL TEGN PÅ LÆRING:

Eleven kan fortælle om typiske råvarer og krydderier, der indgår i det tanzaniske køkken

KOMPETENCER OG MÅLPAR		
Kompetenceområder	Kompetencemål	Færdigheds- og vidensmål
MADKUNDSKAB EFTER 4./5./6./7. KLASSE		
Madlavning	Eleven kan anvende madlavnings-teknikker og omsætte idéer i madlavningen	Smag og tilsmagning 2: Eleven kan tilsmage og krydre maden / Eleven har viden om tilsmagning og krydring
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

OPSKRIFTER:

Zanzibar mix

Zanzibar Mix er en populær ret, der kan nydes ved gadekøkkenerne på Zanzibar, men også andre steder i Tanzania. Og så er det jo den ret, Amal laver til sin mor i elevbogen "Amals hemmelighed". Opskriften på en helt original Zanzibar Mix er en temmelig kompliceret opgave at give sig i kast med, så her er en lidt forsimplet udgave. Man kan evt. fordanske smagen lidt ved at smage suppen til med hønsebouillon eller ved at garnere med tern af stegt kyllingebryst.



Amals hemmelighed

20
16 BØRNE-
U-LANDS
KALENDER

Side 2/4

Opgaveark #13

Ca. 1 liter suppe

DET SKAL I BRUGE

- 1,2 liter vand
- Mel til jævning af suppen, ca. 3 spiseskefulde
- Gurkemeje, stødt eller friskrevet (blot til at give suppen en flot, gul farve)
- Salt
- Saften fra 2 limefrugter
- 3-4 store kartofler
- 1 mangofrugt
- 1 grøn peberfrugt
- 1 dåse kokosmælk
- 1 bundt frisk koriander
- Evt. lidt chili
- Evt saltede peanuts eller tykke kartoffelchips

SÅDAN GØR I

1. Kog kartoflerne, og skær dem i små tern.
2. Hæld vandet i en gryde, og lad det koge op.
3. Lav en meljævning ved at piske eller ryste det sammen med dobbelt så meget koldt vand som mel. Jævn suppen, når vandet koger. Meljævningen tilsættes i en tynd stråle under omrøring. Man kan også bygge suppen op fra en smør/melbolle (som en opbagt sovs) og derefter hælde vandet på lidt efter lidt under omrøring.
4. Tilsæt salt, limesaft, halvdelen af koriander og evt. chili.
5. Tilsæt kokosmælk efter behag. Den skal give suppen smag og gøre den cremet.
6. Lad suppen simre ca. 25 minutter under omrøring. Pas på, at den ikke brænder på.
7. Hæld lidt vand i undervejs, hvis suppen bliver for tyk.
8. Tilsæt de kogte kartoffeltern, og lad dem simre med i et par minutter.
9. Smag suppen til med salt og evt. lidt ekstra limesaft.
10. Kartoffelternene fordeles i skåle og suppen hældes over.
11. Dekorér med små stykker mango, grøn peber og frisk koriander. I kan også pynte med peanuts og lidt kartoffelchips, hvis I ikke lige kan finde kassava-chips, som den originale Zanzibar Mix ellers kræver. I den originale udgave af retten skal der en skefuld kokoschutney på toppen.



Amals hemmelighed

20
16 BØRNE-
U-LANDS
KALENDER

Side 3/4

Opgaveark #13

Kokoschutney til zanzibarmix

DET SKAL I BRUGE

- 50 g frisk kokosnød
- 1/2 - 1 grøn chili
- 2 spsk. hakket koriander
- 1 spsk. revet ingefær
- Ca. 1/2 dl kokosmælk eller yoghurt
- Citronsaft

SÅDAN GØR I

1. Riv kokosnøden fint.
2. Hak chilien fint (fjern enden af chilien, kernerne og de hvide lameller, der holder dem), og bland de to ting med koriander og ingefær.
3. Rør så meget væde i, at chutney'en bliver som en slags pasta.
4. Smag til med citronsaft og salt.

Pilau med kylling

Pilau er en yndet spise i hele Tanzania. Grundideen er, at man koger ris sammen med nogle krydderier som ingefær, kardemomme, nelliker, peber og kanel. Her er en lettere tilpasset pilau-opskrift, som er nem at gå til.

Til 4 voksne

DET SKAL I BRUGE

- 500 g. kyllingebryst i tern
- 5 dl basmatiris
- 4-5 dl kokosmælk
- 4-5 dl vand
- 1 kanelstang
- 2-3 kardemommekapsler
- 2-3 hele nelliker
- 2-3 store løg
- 1-2 tomater
- Lidt olie
- Salt og peber
- Gurkemeje til at give retten en flot, gul farve

Efter humør kan I også tilsætte f.eks. ingefær, saltede peanuts, blomkål eller gulerødder.

SÅDAN GØR I

1. Bun kyllingeterne godt.
2. Svits de hakkede løg i lidt olie, til de bliver klare.
3. Tilsæt krydderier, tomater skåret i små tern og et par dl kokosmælk eller vand. Tilsæt kødet, og lad det hele simre et par minutter.
4. Hæld resten af væsken og risene i og rør godt rundt. Retten skal nu koge på lavt blus i ca. 30 minutter - indtil risene er møre.
5. Smag til med salt og peber.



Amals hemmelighed

20
16 BØRNE-
U-LANDS
KALENDER

Side 4/4

Opgaveark #13

Mandazi

Mandazi kan bedst beskrives som en Østafrikansk version af en donut. De små kager er friterede og lidt søde. I Tanzania serveres de typisk som morgenmad sammen med en kop te. Mandazierne kan også serveres sammen med en sød mango chutney eller lidt marmelade.

10-15 mandazier

Opskrift af Ditte Ingemann, der har rejst i Tanzania med Care Danmark og bragt opskriften på TV2.dk.

DET SKAL I BRUGE

- 350 g hvedemel
- 1 pakke tørgær
- 0,5 dl sukker
- 1 tsk. stødt kanel
- 1 tsk. stødt kardemomme
- 1 tsk. bagepulver
- 1 tsk. natron
- 1 knivspids salt
- 2 spsk. olie
- 2,5 dl kokosmælk
- Olie til at fritere mandazierne i

SÅDAN GØR I

1. Bland hvedemel, tørgær, bagepulver, natron, salt, sukker og krydderier sammen.
2. Tilsæt olie og kokosmælk.
3. Ælt dejen sammen, til den er smidig.
4. Sæt dejen til hævnning i 45-60 minutter.
5. Rul dejen ud. Den skal være omkring 1,5 cm tyk.
6. Stik små, runde skiver ud med et glas.
7. Skiverne skal friteres i den varme olie, til de er gyldne og sprøde.
8. Læg dem på fedtsugende papir.

Tip: Fedtstoffets temperatur er vigtig – den skal ligge mellem 165 og 180 grader. Bliver det for varmt, brander kagerne, og ved for lav temperatur suges meget fedtstof ind i kagerne

Mango og avocado juice

En virkelig forfriskende, nærende og velmagende juice, der kan drikkes til morgenmaden derhjemme – eller som en snack midt på skoledagen. Blend frugtkødet fra to modne mangoer sammen med kødet fra en avocado, lidt sukker eller honning og lidt vand eller kokosmælk. Konsistensen kan herefter justeres med koldt vand. Kan I ikke finde friske mangofrugter, kan de købes frosne. Denne fremgangsmåde giver ca. 1 liter juice.