

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

Mad fra Rwanda

Gå i køkkenet med eleverne og lav enkle retter fra Rwanda.

Inspiration til læringsmål

- Eleverne kan sammenligne den danske og den rwandiske madkultur.

Inspiration til tegn på læring

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

Rwandisk mad bygger på enkle, lokale råvarer som bønner, majs, bananer, søde kartofler, kassava, frugt og jordnødder, som tilsammen giver mættende hverdagsretter. Mange retter er plantebaserede, fordi kød ofte er for dyrt. I dette opgaveark finder I tre opskrifter, der er tilpasset danske skolekøkkener: en bønnegryde, samosas, en frugtsalat og en peanut-nougat-snack.

Rwandisk bønnegryde med ris

Bønner er en vigtig del af kosten i Rwanda, fordi de er billige, mættende og en god kilde til protein for mange familier. En enkel bønnegryde med grøntsager og krydderier kan derfor minde om de hverdagsretter, som mange børn og voksne spiser til frokost eller aftensmad. Når eleverne laver bønnegryden, kan I tale om, hvordan bælgfrugter også spiller en stigende rolle i kostenbefalinger herhjemme, og hvad det betyder for både sundhed og klima.

Det skal I bruge (til fire voksne):

- 2 dåser/kartoner kidneybønner eller sorte bønner
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 2 gulerødder
- 2 røde peberfrugter
- 2 dåser hakkede tomater
- 1 dåse tomatpuré
- 1 spsk olie
- 1 tsk mild karry
- 1 tsk paprika
- Salt
- Peber
- 1 dl vand eller kokosmælk
- 1 tsk citronsaft eller limesaft
- Evt. persille eller koriander
- Ris

Sådan gør I:

1. Pil og hak løget fint.
2. Pres hvidløget.
3. Skræl gulerødderne, rens peberfrugterne, og skær begge dele i små tern.
4. Kom løg og peberfrugt i gryden og steg dem i 2-3 minutter, til de bliver bløde.
5. Tilsæt hvidløg, karry og paprika.
6. Rør rundt i cirka 30 sekunder, så krydderierne begynder at dufte.
7. Kom gulerødderne i gryden. Rør godt rundt i 3-4 minutter. Pas på, at løgene ikke branker.
8. Tilsæt tomatpuré, hakkede tomater og 1 dl vand eller kokosmælk. Rør det hele sammen.
9. Lad gryden simre i cirka 10 minutter, til gulerødderne er næsten møre.
10. Hæld bønnerne i en si og skyl dem med koldt vand.
11. Kom bønnerne i gryden. Lad retten simre i 5-10 minutter. Hæld evt. lidt mere vand ved efter behov.
12. Smag til med salt, peber og evt. lidt citron- eller limesaft.

Server bønnegryden med kogte ris. Pynt evt. med lidt frisk persille eller koriander.



Samosa

Samosa er små sprøde dejtrekanter, som er udbredte i store dele af Østafrika. I Rwanda kan man finde samosa fyldt med grøntsager, bønner eller kød, og de fungerer godt som en fælles snack, hvor eleverne kan øve sig i at samarbejde om at forme og fylde dejen.

Det skal I bruge (ca. 16 små samosaer):

- Filodej eller forårsrulledej
- 3 mellemstore kartofler
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 1 gulerod
- 150 g ærter, gerne fra frost
- 1 spsk olie
- 1 tsk mild karry
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk paprika
- Salt
- Peber
- Citronsaft eller limesaft
- Lidt hvedemel til mel-lim.

Sådan gør I:

1. Skræl kartoflerne og skær dem i små tern.
2. Kog dem i letsaltet vand i ca. 10 minutter, til de er møre.
3. Hæld vandet fra og mos kartoflerne let med en gaffel. De skal ikke være helt som kartoffelmos – der må gerne være små stykker i.
4. Pil og hak løget fint.
5. Skræl guleroden og riv den groft eller skær den i meget små tern.
6. Varm olie på en pande eller i en gryde.
7. Steg løget i 2-3 minutter, til det bliver blødt.
8. Tilsæt hvidløg, karry, spidskommen og paprika. Rør rundt i ca. 30 sekunder.
9. Tilsæt gulerod og ærter. Lad det stege i 3-4 minutter.
10. Kom de kogte kartofler i gryden. Rør det hele sammen, og smag til med salt, peber og evt. citron- eller limesaft.
11. Tænd ovnen på 200 grader (almindelig ovn).
12. Skær filodejen i lange strimler på ca. 8-10 cm i bredden.
13. Læg en lille skefuld fyld nederst på en strimmel.
14. Fold dejen skråt over fyldet, så der dannes en trekant.
15. Fold trekanten videre op ad dejstrimlen, indtil hele strimlen er brugt.



16. Smør lidt 'mel-lim' på den sidste kant, og luk samosaen. Mel-lim laves med hvedemel og vand, der har konsistens som en tyk, glat pasta.
17. Læg samosaerne på en bageplade med bagepapir.
18. Pensl samosaerne med lidt olie. Bag dem i ovnen i ca. 12-15 minutter, til de er sprøde og let gyldne. Vend dem gerne halvvejs, så de bliver mere sprøde på begge sider.

Rwandisk frugtsalat

I Rwanda dyrkes og sælges mange forskellige frugter, blandt andet bananer, ananas, papaya og andre tropiske frugter, som ofte spises friske eller i simple frugtsalater.

Det skal I bruge (ca. 4 voksne):

- ½ frisk ananas
- 1-2 mangoer
- 2 bananer
- 1 appelsin
- 2-3 passionsfrugter
- Lime eller citron
- Honning eller lidt sukker
- Kokosflager eller kokosmel
- Evt. frisk mynte

Sådan gør I:

1. Skær skrællen af ananassen, og fjern den hårde midte. Skær ananassen i små mundrette tern.
2. Skræl mango, bananer og appelsin, og skær dem i små stykker.
3. Kom det hele i en stor skål.
4. Skær passionsfrugterne over på midten. Skrab frugtkødet og kernerne ud med en ske. Kom det ned i skålen med de andre frugter.
5. Pres saften af ½ lime eller citron i en lille skål. Rør evt. lidt honning eller sukker i.
6. Hæld dressingen over frugten, og vend forsigtigt rundt.
7. Drys evt. med kokosflager eller kokosmel. Pynt med lidt frisk mynte, hvis I har det.
8. Server frugtsalaten i små skåle eller kopper.

Tip: Tilpas ingredienserne i forhold til, hvad I har mulighed for at købe i jeres lokalområde.



Peanut-nougat

Peanuts (jordnødder) bruges i mange lande i Afrika både som snack, i saucer og i søde sager. I Rwanda er peanut-slik en populær lille hverdagssnack for både børn og voksne.

Bemærk: Lad en voksen stå for at smelte sukker i gryden, fordi det bliver meget varmt.

Det skal I bruge (ca. 20 små stykker):

- 250 g usaltede peanuts
- 200 g sukker
- ½ dl vand
- 2 spsk. honning eller sirup
- 1 spsk. citronsaft
- En lille knivspids salt
- Kokosmel eller kokosflager
- Bagepapir

Sådan gør I:

1. Læg bagepapir på en lille bradepande. Smør bagepapiret med en lille smule olie eller smør. Så slipper peanutnougaten lettere, når den er kølet af.
2. Rist peanuts på en tør pande i 3-5 minutter, til de dufter godt og får lidt farve.
3. Hak evt. halvdelen af peanutsene groft. Så bliver nougaten lettere at skære i små stykker.
4. Kom sukker, vand, honning eller sirup, citronsaft og salt i en gryde.
5. Varm det op ved middel varme, mens en voksen rører forsigtigt, til sukkeret er smeltet.
6. Lad det derefter boble videre i nogle minutter, til det bliver gyldent. Det skal ligne lys karamel.
7. Tag gryden af varmen.
8. Kom peanuts og evt. kokosmel i gryden.
9. Rør rundt, så peanutsene bliver dækket af karamellen.
10. Hæld massen ud på bagepapiret.
11. Brug en ske eller paletkniv smurt med lidt olie til at trykke massen flad.
12. Lad peanutnougaten køle af i ca. 20-30 minutter.
13. Når nougaten er fast, skæres den i små firkanter eller brækkes i rustikke stykker.
14. Server små stykker, da den er meget sød.

