

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

Mad fra Sierra Leone

Her får I en række nemme opskrifter på små, typiske retter fra Sierra Leone, som er børnevenlige og nemme at lave.

Inspiration til læringsmål

- Eleven kan sammenligne den danske og den sierra leonske madkultur.

Inspiration til tegn på læring

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

Sierra Leone ligger i Vestafrika, og madkulturen minder meget om de andre vestafrikanske lande.

Ris er en del af stort set alle retter, og et populært ordsprog lyder: "Hvis du ikke har fået ris i dag, har du ikke spist".

En anden typisk ret er fufu. Fufu er en slags stiv mos eller grød, som man med fingrene bruger til at dyppe i en sovs. Fufu laves af kassava-rødder, som er en stivelsesholdig rodfrugt med nøddeagtig smag – eller af den hårde madbanan platin.

Maden i Sierra Leone er generelt meget mindre varieret, end vi kender det fra Danmark. Den er også domineret af, hvilke råvarer der er tilgængelige. Da mange sierraleonere lever med en meget lav indkomst – landet er at af verdens fattigste – er der ikke råd til at købe importerede varer.

Ris eller kassava danner basen i alle måltider sammen med grøntsager, som familien enten selv dyrker eller køber på det lokale madmarked.

Der er derfor få forskellige retter, men indholdet varierer, alt efter hvilken type grøntsager eller kød, det er muligt at få. Desuden er retterne ofte blandet med eventuelle rester fra dagen før. Madspildet er derfor minimalt.

Ofte blandes alle ingredienserne, og en sammenkogt ret kan derfor godt indeholde flere typer kød, for eksempel kylling, oksekød og lam. Dog vil langt fra hvert måltid indeholde kød.

Fisk spises især ved kysten. Fisken serveres hel og pilles fra hinanden med fingrene og serveres med ris og tomatsovs.

Sierraleonerne er glade for stærk mad – chili eller chilisovs hører til hvert måltid. Maden serveres i skåle. I Sierra Leone spiser man ofte måltidet af samme skål med enten ske eller fingrene.

De følgende opskrifter er mulige at lave med ingredienser, der er tilgængelige i Danmark. Velbekomme!

Jollof rice

Jollof er en af de mest populære retter i både Sierra Leone og andre vestafrikanske lande.

Det skal I bruge til 4 voksne:

- 0,25 dl smagsneutral olie
- 500 gram kød (kylling, skært oksekød, lam eller en blanding), skåret i små stykker
- ½ liter hønsebouillon
- 1 løg, skåret i tern
- ½ rød chili, finthakket (kan undværes)
- 2 fed hvidløg, skåret eller hakket fint
- 3 dl ris
- 2 spsk. tomatpuré
- 1 dåse hakkede tomater
- 2 gulerødder, skrællet og skåret i tern
- 100 gram grønne bønner
- 100 gram hvidkål, finthakket
- Salt og peber

Smid ikke affaldet ud. Vej i stedet dit madaffald og diskutér i gruppen, om noget af det mon kan bruges til noget i stedet for at blive smidt ud.

Sådan gør I:

1. Opvarm olien ved middel varme i en stor gryde.
2. Svits kødet, indtil det har taget farve.
3. Læg kødet i en anden gryde og tilsæt bouillon og lad det simre i 20 minutter – lad olien blive i den første gryde.
4. Opvarm olien og tilsæt løg og chili. Sautér, til løgene er gennemsigtige.
5. Tilsæt hvidløg og svits i 1-2 minutter. Pas på, de ikke bruner.
6. Tilsæt de rå ris til løg- og chiliblandingen og varm det hele igennem i yderligere 1-2 minutter. Rør tomatpuré i risblandingen, indtil det har fået en rødlig nuance.
7. Tilsæt de hakkede tomater og lad dem koge med i 2-3 minutter.



8. Hæld kyllingen og væsken sammen med risblandingen og tilsæt grøntsagerne.
9. Krydr med salt og peber.
10. Bring retten i kog, skru ned for varmen, læg låg på, og lad retten simre i 20 minutter. Når kyllingen er mør, og risene er næsten kogt møre, slukkes varmen og retten hviler 10 minutter under låg.

Jordnøddegryde (Groundnut stew)

Jordnødder kan købes overalt på gader, stræder og på stranden i Sierra Leone. De bliver dyrket lokalt. Nødderne bruges som snack, men bruges også i gryderetter. Her i form af jordnøddesmør som base til en cremet sovs.

Det skal I bruge til 4 voksne:

- 2 løg i skiver
- 2 fed hvidløg
- 700 gram kyllingelår eller oksekød i tern
- 1 liter bouillon
- 2 gulerødder i store stykker
- Saft fra 1 lime
- 1 dåse tomatpuré
- 300 gram cremet jordnøddesmør

Sådan gør I:

1. Kog kyllingelår/oksekød med løg og evt. hvidløg (kun for at give ekstra smag, men ikke nødvendigt), gulerødder og vand i en time i en sautérpande.
2. Put limesaft, jordnøddesmør og tomatpuré i retten og lad det hele simre i en halv time mere. Smag til med salt og evt. chili.

Servér retten med ris.

Bananchips

Desserter er ikke så udbredt i Sierra Leone. I stedet spises der ofte frugt efter maden. Det kan være vandmelon, mango, papaya eller appelsin.

Går man på gaden eller stranden i Sierra Leone, vil man opleve, at der sælges frisk frugt og snacks. Mange spiser nemlig snacks i løbet af dagen. Det kan være jordnødder eller cashewnødder, men også bananchips er et hit. De er nemme at lave. Her får du opskriften:

Det skal I bruge til 20-25 stk:

- 2 umodne bananer
- ½ liter smagsneutral olie
- Lidt salt



Sådan gør I:

1. Fjern skrællen fra bananerne og skær dem i skiver. Du kan evt. bruge et mandolinjern, men pas på fingrene!
2. Opvarm olien i en gryde eller sautérpande ved medium varme. Steg bananerne i olien i ca. 4 minutter. Vend dem undervejs med en tang eller en hulske.
3. Læg bananerne på en rist med bagepapir og drys med lidt salt – lad dem køle af.

Banankager (Akara)

Bananer bruges også til at lave en række forskellige kager med. Nogle er salte og stærke, andre er mere til den søde side som denne opskrift. Det er kager som disse, Fatima tager på markedet for at sælge i årets bog, 'Fatimas store mål'.

Det skal I bruge til 6-8 stk:

- 4 overmodne bananer
- 160 gram risemel
- 1 tsk. bagepulver
- 1/2 tsk. stødt muskat
- 1 knsp. salt
- 3 spsk. sukker
- 2-4 spsk. vand
- Smagsneutral olie til at dybstege kagerne i

Sådan gør I:

1. Skræl bananerne og blend dem til puré.
2. Kom bananpuréen i en skål og rør resten af ingredienserne i sammen med to spsk. vand.
3. Dejen skal være lind. Hvis den ikke er det, så kom en smule mere vand i.
4. Varm olien op på en pande og steg kagerne (en spiseskefuld dej = en kage)
5. Steg i 1 minut og vend dem. De skal være gyldenbrune.
6. Læg kagerne på et stykke køkkenrulle og lad dem dryppe af.

