

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

# Mad fra uganda

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

## Inspiration til læringsmål

- Eleven kan sammenligne den danske og den ugandiske madkultur.

## Inspiration til tegn på læring

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

## Kompetencer og målpar

Kompetenceområder	Kompetencemål	Færdigheds- og vidensmål
<b>Madkundskab efter 4./5./6./7. klasse</b>		
Madlavning	Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte ideer i madlavningen	<b>Smag og tilsmagning 2:</b> 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	<b>Måltidskultur 2:</b> Eleven kan præsentere eksemplariske måltider fra forskellige kulturer / Eleven har viden om tids- og stedsbestemte mad- og måltidskulturer

## Baggrund til læreren

Den oprindelige befolkning i Uganda har traditionelt dyrket matoke – den grønne madbanan – og rodfrugter som yams og kassava. Med tiden har påvirkninger fra både arabiske, indiske og europæiske handelsforbindelser sat deres præg på madlavningen. De arabiske købmænd bragte krydderier som kardemomme og kanel til landet, mens englænderne under kolonitiden introducerede nye afgrøder og metoder til landbruget.

De mest udbredte råvarer er:

- **Matoke:** En type grøn madbanan, som er hård og derfor gerne dampes og moses. Det er en af de vigtigste basisfødevarer i Uganda, særligt i det sydlige Uganda, hvor den er en fast del af mange måltider.
- **Majsmel:** Bruges i retter som posho eller ugali, en tyk majsgrød, der serveres som tilbehør til mange måltider.
- **Kassava:** En stivelsesholdig rodfrugt, der koges eller steges og fungerer som både snack og som basisfødevarer.
- **Sød kartoffel og yams** er andre rodfrugter, der er almindelige i det ugandiske køkken.



- **Tomater og jordnødder** er også faste bestanddele af den ugandiske madlavningstradition.
- Uganda er desuden kendt for sin overflod af **tropiske frugter**, såsom mango, ananas, papaya og avocado.

Her i opgavearket finder I opskrifter på den populære street food-ret rolex samt en tillempet version af den ugandiske nationalret matoke.

## Rolex

En rolex er en populær gadekøkkenret, som består af en chapati (et usødet pandekage-lignende brød) fyldt med æg og grøntsager, der rulles sammen som en wrap. Navnet 'rolex' kommer fra sammentrækningen af ordene 'rolled eggs' - altså sammenrullede æg.

Den klassiske rolex indeholder ofte tomater, løg og kål, men nogle versioner kan også inkludere andre grøntsager eller kød for at tilpasse smagen. Så I har også frit slag til at lave andre versioner af fyldet! Rolex er blevet en elsket street food i Ugandas hovedstad Kampala og andre større byer, fordi den er billig, nem at lave og kan spises på farten.



## Omelet (1 stk)

### Det skal I bruge:

- 2 æg
- ½ dl mælk
- Lidt salt og peber
- 5 g smør

### Sådan gør I:

1. Pisk æg, mælk, salt og peber godt sammen - det er godt at få arbejdet lidt luft ind i massen.
2. Lad smørret blive gyldent i en pande og tilsæt æggeblandingen.
3. Steg æggemassen i ca. 2 min. ved svag til jævn varme, under forsigtig omrøring.
4. Steg æggemassen videre i ca. 2 min. uden omrøring, så massen sætter sig - den må ikke blive brun.



5. Løsn kanten af omeletten hele vejen rundt med en dejskraber.
6. Vip panden og skub omeletten mod kanten af panden og lad den glide over på en tallerken.

## Chapati/usødet madpandekage

*I stedet for selv at lave chapatis, kan I købe dem færdige.*

*Alternativt kan I bruge tortilla-wraps, som varmes let i ovnen.*

---

### Det skal I bruge (12-15 chapatis):

- 2,5 dl hvedemel + ekstra mel til at rulle ud med.
- 1 knivspids salt.
- 2,5 spsk. solsikkeolie + olie til stegepande.
- 1-1,5 dl vand.

### Sådan gør I:

1. Bland mel og salt, og tilsæt derpå olie og bland igen.
2. Kom vandet i, mens der æltes, til dejen er blød og smidig, men ikke klæbrig.
3. Lad dejen hvile i 20 minutter under et fugtigt klæde.
4. Del dejen op i kugler på størrelse med en golfbold.
5. Drys med lidt hvedemel, og rul kuglerne ud til ganske tynde pandekager.
6. Læg dem en ad gangen på en meget varm oliesmurt stegeplade eller stor pande.
7. Vend dem ofte og pres pandekagen ned mod panden, til den puffer op og har fået lidt brune pletter hist og her.

## Fyld

---

### Det skal I bruge:

- friske tomater, grofthakkede
- fintsnittet løg
- frisk koriander eller basilikum
- ... eller andre slags fyld, I har lyst til!

## Rul rolexen

1. Læg omeletten oven på en chapati.
2. Læg lidt fyld på i form af hakkede tomater, fintsnittet løg og lidt frisk og hakket koriander eller bredbladet persille.
3. Rul chapatien rundt om omeletten, og så er rolexen spiseklar.



## Matoke – som gryderet

Matoke er navnet på den hårde, grønne madbanan, som er en basisfødevarer i Uganda. Det er også navnet på en ret, som findes i et utal af varianter. Matoke spises oftest som mos med bønner og sovs til – eller i egentlige gryderetter.

Det er de færreste supermarkeder, som sælger matoke herhjemme – eller plantain, som madbananerne også kaldes – men man kan være heldig at finde dem hos grønthandlere, som forhandler madvarer fra Mellemøsten og Asien.

Her får I en opskrift på gryderetten. Kan I ikke finde matoke, så brug søde kartofler i stedet. I Uganda pakker de retten ind i bananblade, når den skal tilberedes, men det må I nøjes med at forestille jer.



### Det skal I bruge til 4 voksne:

- 2 stykker kyllingebryst (kan undværes)
- 1 hård grøn matoke (eller et par søde kartofler)
- 1 stort løg
- 1 citron
- 4 friske tomater
- ½ dåse flåede tomater
- 2 fed hvidløg
- 1 grøn peber
- Olie til stegning
- 1 tsk. frisk, revet ingefær
- 3 dl vand
- 1 boullionterning (høns eller grøntsag)
- Salt

---

## Sådan gør I:

1. Skær kyllingbrystet ud i tern.
2. Skræl matoken med en kartoffelskræller eller en kniv.
3. Skær matoken ud i tern. Læg den i en skål og pres citronsaft over.
4. Skær peberfrugt, tomater og løg i tern.
5. Riv lidt ingefær og snit hvidløget helt fint.
6. Lav bouillon af vandet og bouillonterningen i en kop.
7. Varm olien op i en gryde eller en stor sauterpande.
8. Tilsæt løg, når olien er varm.
9. Tilsæt kyllingestykker, og steg til kødet har taget farve.
10. Tilsæt hvidløg, og lad det stege med et par øjeblikke (det må ikke blive brunt).
11. Tilsæt matoke, bananer, frisk tomat og bouillon.
12. Tilsæt hakkede tomater fra dåse.
13. Skru ned, og lad retten simre et kvarters tid til bananerne er møre.
14. Tilsæt grøn peber.
15. Smag til med salt og evt. lidt ekstra bouillon.



---

## Jordnøddesovs

Jordnøddesovs, også kendt som 'gnut sauce' (groundnut sauce), serveres ofte sammen med matoke, ris eller kødretter. Brug den evt. som snack oven på en chapati.

---

### Det skal I bruge:

- Et glas jordnøddesmør
- 1 løg, finthakket
- 2 tomater, finthakkede
- 1 spsk. tomatpuré
- Saft fra 1 lime
- 1-2 fed hvidløg, knust
- 1 teskefuld revet ingefær (valgfrit)
- Grøntsagsbouillon (hvor meget afhænger af den ønskede konsistens)
- Salt efter smag
- En smule chili til en krydret variant (valgfrit)

### Sådan gør I:

1. Varm lidt olie i en gryde over middel varme, og sautéér løgene, indtil de er bløde og gennemsigtige.
2. Tilsæt hvidløg og ingefær, og lad det stege et par minutter mere.
3. Tilsæt de hakkede tomater og tomatpuré, og lad det simre, indtil tomaterne er godt kogte og bløde.
4. Tilsæt limesaften.
5. Rør jordnøddesmørret i tomat-løg-blandingen.
6. Tilsæt langsomt bouillon, mens du rører rundt, indtil du opnår den ønskede tykkelse på saucen. Typisk er saucen ret tyk, men du kan tilpasse konsistensen efter din smag ved at tilsætte mere vand.
7. Lad saucen simre i ca. 10-15 minutter, mens du rører indimellem. Smag til med salt og eventuelt chili, hvis du ønsker en stærkere smag.

