

Madkundskab, 1.-5. klasse  
Omfang: 1 lektion og opefter

# Mad fra Bangladesh:

## Maisha Fairouz' nemme bangla-retter

Maisha Fairouz bor i Bangladeshs hovedstad Dhaka. Til dagligt underviser hun privatelever. Hun arbejder også som tolk, blandt andet for organisationer som PlanBørnefonden. Og så er hun en rigtig dygtig kok.

Vi har derfor bedt hende om at give os nogle enkle opskrifter på typiske retter fra Bangladesh, som eleverne selv kan være med til at lave i skolekøkkenet.

Spis gerne med fingrene, som man gør mange steder i Bangladesh. Og husk at bruge højre hånd, da den venstre anses for at være uren. Velbekomme.

### Inspiration til læringsmål:

- Eleven kan sammenligne den danske og den bangladeshiske madkultur.

### Inspiration til tegn på læring:

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

---

## Hvidkåls-pakora (fritter)

De knasende sprøde hvidkåls-pakora'er er en friturestegt snack, der kan serveres med ketchup. I Bangladesh spiser man dem som aftensnack. De er også populære som street food. Hvidkålen kan evt. erstattes med fintsnittede, friske spinatblade.

*Forberedelse: 10 minutter*

*Tilberedning: 15 minutter*

---

### Ingredienser til én pande pakora'er:

- 5 dl revet hvidkål
- 1 mellemstort løg skåret i tynde strimler
- 1 eller 2 grønne chillier, finthakket
- 1 teskefuld ingefærpasta
- 2 fed pressede hvidløg
- 2,5 dl hvedemel
- 1 spsk. Majsmeel
- 1 dl vand
- 1/2 tsk. sort peber
- 1/2 tsk. salt
- Olie til at friturestege i (rapsolie eller majsolie)

---

### Sådan gør I:

1. Kom alle ingredienserne i en stor skål.
2. Bland alle ingredienserne med hænderne, indtil I har en sammenhængende dej.
3. Varm olien op i en dyb pande (medium varme).
4. Brug en spiseske til at lave små kager med. Pakora'erne skal ikke formes som frikadeller, men "dryppes" i klumper ned i olien. Steg 6-8 pakora'er ad gangen.
5. Steg pakora'erne, indtil de er gyldne og sprøde.
6. Lad pakora'erne dryppe af på køkkenrulle.



---

## Gyldne æg

Et veldækket middagsbord i Bangladesh består af flere små retter. Ofte vil der være en tallerken med kogte æg, som er krydret og stegt i olie.

*Tilberedning: 15 minutter*

---

### Ingredienser:

- Æg
- Salt
- Gurkemejepulver
- Olie til at stege i

---

### Sådan gør I:

1. Kog og pil æggene. De skal være hårdkogte.
2. Gnid æggene ind i lidt salt og gurkemejepulver.
3. Varm olien op på stegepanden (medium varme).
4. Steg æggene på alle sider i 3 minutter til de er gyldenbrune.
5. Læg æggene på et stykke køkkenrulle.



## Puli Pitha

(Dumpling med sødt kokosfyld)

En traditionsrig ret i Bangladesh. Typisk er dejen af risemel med fyld af rørsukker, kokos, mælk mm. Der findes mange varianter af pitha, og de serveres om morgenen eller som en snack. Opskriften her er med sødt kokosfyld, men pitha kan også tilberedes med fyld af fx kylling. Nogle typer pitha bliver dampet i stedet for at blive dybstegt.

*Forberedelse: 20 minutter.*

*Tilberedning: 15 minutter*

### Ingredienser:

#### Fyld:

- 5 dl revet kokos
- 1 kanelstang
- 2 kardemommefrø (eller pulver)
- 2,5 dl sukker
- 1 spsk. olie
- 2,5 dl hvedemel



#### Dej: (Du kan også bruge færdiglavet filodej)

- 3 dl hvedemel
- 1 knsp. salt
- 1 spsk. olie
- 1 dl lunkent vand
- Olie til at stege i

### Sådan gør I:

#### Dej:

- Bland mel, salt, olie og vand sammen. Dæk det til, og lad det stå en halv times tid.

#### Fyld:

- Kom olie på en varm pande. Lad kanel og kardemomme stege kort, og kom herefter kokos og sukker i.
- Lad massen simre under omrøring i 5 min., til den bliver klistret. Lad det køle af.
- Tag dejen op og ælt den i 3-4 minutter. Del dejen i 15-18 kugler.
- Rul kuglerne flade (ca. 10 cm diameter). Gør dem evt. runde med en småkageform.
- Læg en spsk. fyld på den ene halvdel af dejpladen. Fold og tryk kanterne sammen. Pitha skal ligne en halvmåne. Bruger I filodej, kan I lave ruller i stedet for halvmåner.
- Varm olien op til middelvarme, når alle pitha'er er klar.
- Steg dem til de er gyldenbrune og lad dem dryppe af på et stykke køkkenrulle.



---

## Gulerods-halua

Halua er en dessert, der kan bestå af mange forskellige ingredienser. I denne opskrift bruger vi gulerødder. Andre udgaver laves med fx kikærter eller papaya.

*Forberedelse: 15 minutter*

*Tilberedning: 20 minutter*

---

### Ingredienser til 4 personer:

- 8 dl reven gulerod
- 2 dl sukker
- 1 kanelstang
- 2 kardemommefrø eller pulver
- 2 spsk. smør
- (2 dl skummetmælkspulver, hvis I kan skaffe det)

---

### Sådan gør I:

1. Varm en stor stegepande op.
2. Kom smørret på panden.
3. Lad kanel og kardemomme stege et minuts tid.
4. Tilsæt de revne gulerødder, og steg dem i 3-4 minutter.
5. Tilsæt halvdelen af sukkeret, og rør rundt. Gulerødderne udskiller nu vand. Kog det ind og kom resten af sukkeret i.
6. (Hvis I kan skaffe skummetmælkspulver: Når vandet er kogt ind, og gulerødderne er fugtige, spredes mælkepulveret ud over og røres godt sammen med gulerødderne. Mælkepulveret vil ligne små krummer.)
7. Kom halua'en på et fad, og lad den køle af. Mos store klumper ud med en gaffel.





---

## Stegt aubergine

Auberginen er en meget populær grøntsag i Bangladesh. De dyrker den selv, og den er en vigtig indtægtskilde for mange fattige bønder. Denne helt enkle lille ret kan serveres som tilbehør – eller alene med lidt ris ved siden af.

*Forberedelse: 5 minutter*

*Tilberedning: 10 minutter*

---

### Ingredienser:

- 1 aubergine
  - 1 tsk. gurkemejepulver
  - 1 tsk. salt
  - Olie til at stege i
- 

### Sådan gør I:

1. Skær auberginen i skiver (ca. 2 cm tykkelse).
2. Gnid lidt salt og gurkemeje på hver side af skiverne.
3. Varm olie op på en stor stegepande til medium varme. Læg aubergineskiverne på panden, og lad dem stege ca. 4 minutter på hver side til de er gyldne. Hæld mere olie på panden, hvis det er nødvendigt.
4. Lad skiverne dryppe af på køkkenrulle.



---

## Alu Bhorta

(Krydret kartoffelmos)

Bhorta betyder "at mose". Alu er kartoffel. Så dette er altså en slags krydret kartoffelmos. Bangladesherne laver et utal af forskellige bhortas.

Til bhorta bruges sennepsolie, der giver retten en skarp smag. Sennepsolie er svær at finde i Danmark, men lav i stedet jeres egen ved at blande lidt sennep i en raps-, solsikke-, eller majsolie. Bhortas kan også være lavet af fx banan (de hårde madbananer), tørret, kogt og stegt fisk, hårdkogte æg og meget andet. En bhorta er ofte stærkt krydret, men I kan vælge at undlade at komme chili i, eller I kan lave flere forskellige udgaver. Bhortan kan spises både varm og kold.

*Forberedelse: 10 minutter*

*Tilberedning: 15 minutter*

---

### Ingredienser:

- 3 store, kogte kartofler
- 1 dl finthakket løg
- Tørret rød eller grøn chili – eller chilipasta
- 2 spsk. hakket, frisk koriander
- 2 spsk. sennepsolie
- Salt

---

### Sådan gør I:

1. Pil skrællen af de kogte kartofler og mos dem med en gaffel.
2. Bland de resterende ingredienser i mosen.
3. Smag varsomt til med salt, chili og sennepsolie.

---

## Dhal

Dhal er en basisret i Bangladesh. Den serveres to gange om dagen – både morgen og aften – med ris til. Dhal staves også ofte daal. Den kan laves og krydres på et utal af måder, men her er den helt enkle udgave.

*Forberedelse: 5 minutter (vær opmærksom på, om linserne skal stå i blød)*

*Tilberedning: 30 minutter*

---

### Ingredienser til 3-4 personer:

- 1,5 dl røde linser
- 1/2 tsk. gurkemejepulver
- 2 spsk. olie
- 2 spsk. finthakket løg
- 1 spsk. finthakket hvidløg
- 2 grønne chilier
- 2 hakkede tomater

---

### Sådan gør I:

1. Skyl linserne grundigt, og kog dem, til de er bløde og lidt svampede. Følg kogeinstruktionen på posen.
2. Tilsæt gurkemeje og kog videre i 5 minutter.
3. Tilsæt de to hakkede tomater.
4. Varm olie op på en pande og tilsæt løg og hvidløg til det er blevet mørkebrunt.
5. Hæld de stegte løg og hvidløg i linserne.
6. Tilsæt chili (hvis I har lyst til det), og kog videre på medium varme i 3-4 minutter.
7. Dhal'en er færdig, når den har konsistens som en tyk suppe.





---

## Badam er Shorbot

(Mandelmilkshake)

Mandelmilkshaken Badam er Shordot serveres typisk til festlige lejligheder.

*Forberedelse: 15 minutter (dog et par timer til at opbløde mandler)*

*Tilberedning: 30 minutter*

---

### Ingredienser til 4 personer:

- 1 liter sødmælk
  - 2 dl smuttede mandler
  - 1 dl sukker
  - 2 kardemommekapsler eller 1/2 tsk. kardemommepulver
  - 1/2 tsk. safran, hvis I har det
- 

### Sådan gør I:

1. Blødgør de smuttede mandler i vand i et par timer, inden I går i gang.
2. Kom mælken i en gryde ved medium varme. Tilsæt 8-10 snittede mandler.
3. Blend resten af mandlerne, kom dem i mælken, og rør rundt.
4. Tilsæt sukker og kardemomme, mens mælken simrer. Tilsæt safran.
5. Når mælken er kogt lidt ind (uden at koge op), tages den af.
6. Servér den kold, men uden is.

---

## Mango juice

Mango er kun tilgængelig om sommeren i Bangladesh. De har både den almindelige mango og en grøn mango.

*Forberedelse: 15 minutter*

---

### Ingredienser til 3 personer:

- 2,5 dl skrællede og hakket mango
- 1/2 tsk. salt
- 4 spsk. sukker
- 8-10 mynteblade
- 2 spsk. koriander
- 1 grøn chili
- 1/2 tsk. korianderpulver
- 1 spsk. limesaft
- Koldt vand

---

### Sådan gør I:

1. Kom alle ingredienserne i en blender sammen med 2 dl koldt vand.
2. Tilsæt yderligere 4 dl koldt vand, og forsæt med at blende.
3. Servér med is.