

Madkundskab 1.-5. klasse
Omfang: Varierer

Mad fra Jordan

Det jordanske køkken er et mødested for mellemøstlige kulturer – og mange af de traditionelle retter bliver mere og mere populære i Danmark andre europæiske lande også. De fleste elever kender f.eks. nok hummus og falafel.

I dette opgaveark finder du nemme opskrifter på en række populære mellemøstlige retter uden kød. De kan spises sammen eller hver for sig med et pitabrød og en skål grøn salat. I kan også rulle de forskellige retter ind i et rundt fladbrød.

Inspiration til læringsmål

- Eleven kan sammenligne den danske og den jordanske madkultur.

Inspiration til tegn på læring

- Eleven kan fortælle om typiske råvarer og krydderier, der indgår i det jordanske 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 mæden / Eleven har viden om tilsmagning og krydding
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

Maden i Jordan er indbegrebet af det mellemøstlige køkken – fyldt med inspiration fra Libanon, Syrien, Palæstina og Egypten. Typiske ingredienser er bl.a. auberginer, bønner, tahin (sesampasta), citron, olivenolie, krydderurter, hvidløg, tomater og agurker, yoghurt, kikærter, ris og bulgur. Kødets er oftest lam eller kylling.

Når I spiser disse retter i klassen, så prøv at drikke vand med limesaft til eller te af mynteblade. Prøv også at smage juice af granatæbler, som dyrkes i stor stil i området omkring Jordans andenstørste by Irbid. Der går mange granatæbler til et enkelt glas juice, men det kan købes færdigt i mange supermarkeder.

Køb under alle omstændigheder et granatæble og vis eleverne, hvordan frugten ser ud indeni. I kan bruge granatæblekernerne til at pynte retterne med.

Falafler

- kikærte-frikadeller i den nemme udgave



Ingredienser (ca. 20 stk.):

- 2 dåser færdigkogte kikærter
- 3 fed hvidløg
- 2 spsk. tahin
- 1 tsk. tørret koriander
- 1 dl bredbladet persille
- 1 stk. citron (skal og saft heraf)
- 1 tsk. salt (smag til)
- 1 knivspids sort peber
- Evt. 1 spsk. hvedemel
- Evt. 1 spsk. rapsolie
- Rigelig solsikkeolie til friturestegning.

Tilberedning:

1. Hæld vandet fra kikærterne, og blend dem med finthakket bredbladet persille, hvidløg, koriander samt citronsaft, revet citronskal og tahin.
2. Smag til med salt og peber. Lad blandingen stå i en times tid.
3. Hvis blandingen er for løs, kan du tilsættes lidt mel, og hvis den er for grynet, kan du tilsætte lidt rapsolie.
4. Form til små boller i valnødde-størrelse med ske og håndflade.
5. Steg bollerne i solsikkeolie til skorpen er brun. Bollerne skal være dækket af olien. Olien skal være meget varm, når bollerne lægges i.
6. Lad bollerne dryppe af, når de er færdige.

Tabouleh

- en frisk og nærende salat med krydderurter



Ingredienser:

- 4 tomater
- 1 agurk
- 2 forårsløg
- 3 håndfulde bredbladet persille
- 3 spsk. frisk mynte
- 3-4 citroner
- 1 dl fin bulgur eller couscous
- 4 spsk. olivenolie
- 1 tsk. salt

Tilberedning:

1. Hak persillen og forårsløget fint, og bland det sammen med friskhakkede mynte, olivenolie, citron og salt.
2. Kog bulgur eller couscous efter anvisningerne på posen.
3. Hak agurker og tomater i små tern.
4. Bland det hele sammen, og anret det på et ovalt fad.
5. Garnér med persille.

Hummus

- intet måltid uden den lækre kikærte-dip



Ingredienser (til ca. 3 dl hummus):

- 1 dl kikærter (tørrede eller færdigkogte på dåse)
- 2 fed hvidløg
- 1/2 dl olivenolie
- 2-4 spsk. citronsaft
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1 spsk. tahin (sesampasta)
- En smule koldt vand
- Salt og peber
- Paprika
- Evt. bredbladet persille

Tilberedning:

1. Hvis du bruger tørrede kikærter, skal de stå i blød i 12 timer – derefter skal de koges møre. Bruger du kikærter på dåse, skal de bare skylles godt.
2. Blend kikærter, hvidløg, olivenolie, 2 spsk. af citronsaften, spidskommen, tahin og lidt koldt vand sammen.
3. Smag til med salt, peber og mere citronsaft.
4. Hvis hummus'en er for tør, kan du tilsætte lidt ekstra vand.
5. Spred hummus'en ud på en tallerken med en ske.
6. Stænk med olivenolie og lidt paprika.
7. Garnér evt. med finthakket bredbladet persille.

Baba ganoush - en mellemøstlig dip-klassiker med aubergine



Ingredienser:

- 2 auberginer
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk. olivenolie
- 1 tsk. salt

Tilberedning:

1. Prik godt med huller i auberginen. Tænd ovnen på 250 grader (eller højeste temperatur) og kom auberginerne ind. Giv dem en halv til en hel time i ovnen. Når de er kølet en lille smule, pilles skallen af.
2. Læg indmaden i en skål og bland det med finthakket løg, hvidløg, olie og salt. Gør blandingen mere jævn med stavblenderen.
3. Smag til.
4. Lad blandingen køle helt af inden servering.

Yoghurtdressing - god til det meste



Ingredienser:

- 2 dl yoghurt
- 2 dl agurk i små tern
- 1 spsk. citronsaft
- Frisk mynte
- 2 fed presset hvidløg
- Salt og peber

Tilberedning:

1. Bland ingredienserne sammen i en skål og smag til.