



Fag/klasetrin:

Madkundskab. 1.-4.

klasse.

Omfang: Afhænger af, hvor mange retter I har tid og mulighed for at lave.

Målpar, læringsmål, tegn på læring:

Se skema på side 2.

Formål: Formålet er, at eleverne kan fortælle om typiske råvarer og krydderier, der indgår i det burkinske køkken. Og at de smager – og måske laver – typisk mad fra Vestafrika.

Opskrifter fra Burkina Faso



INTRODUKTION: I dette opgaveark finder du opskrifter på nogle enkle, burkinske retter, der giver eleverne en oplevelse af de smage, man ofte støder på i landet.

Hovedingredienserne i burkinsk madlavning er blandt andet hirse, ris, majs, nødder, okra, baobabblade, bønner, søde kartofler og yams. Retter med kylling eller perlehøne ses også ofte. De burkinske madretter er simple

at lave og indeholder få ingredienser. De serveres ofte med sovse med ingredienser som tomat, gulerødder og spinat blandet op med tørrede fisk eller soumbala – en slags boullion, der består af frøene fra Parkia-træet. Soumbala er meget næringsrig, indeholder vigtige fedtstoffer og er rig på protein. Soumbala købes som små kugler på markederne.

Husk også at lave pomfritter af søde kartofler og drik et glas mango-juice til.

INSPIRATION TIL LÆRINGSMÅL:

Eleven kan sammenligne den danske og den burkinske madkultur.

INSPIRATION TIL TEGN PÅ LÆRING:

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

Sådan gør I

Opskrifter

Tô – hverdagsmad og nationalret

Tô er den burkinske nationalret. Det udtales uden stød på o'et, ligesom den første halvdel af ordet "tomat".

Retten består af en dejbolle lavet af hirse eller majs. Tô smager i sig selv ikke rigtig af noget. Bollerne serveres derfor i en sovs af grøntsager. Sovsen er ofte lavet af okra eller blade fra baobabtræet.

Tô er hverdagsmad for størstedelen af den burkinske befolkning på landet. Retten serveres normalt i en stor fælles skål og bliver spist med hånden.



Guldets forbandelse

20
17 BØRNE-
U-LANDS
KALENDER

Side 2/4

Opgaveark #19

Ingredienser:

- 1 kg hirsemel eller majsmel – eller en blanding
- 750 ml vand til at fortynde med
- 2 liter vand til kogning
- Salt

Tilberedning:

1. Hæld 750 ml vand sammen med melet. Blandingen røres sammen til en cremet konsistens.
2. Bring de 2 liter vand og lidt salt i kog.
3. Put små klumper af dejen i vandet.
4. Skru ned for varmen og rør i gryden.
5. Dejen skal lidt efter lidt blive tykkere. Den må ikke revne. Tilføj efter behov en smule varmt vand.
6. Dejen er færdig, når den har opnået en fast konsistens.
7. Form dejen til små aflange pandekager.

Server dejbollerne med okrasovs.

Mange i Burkina Faso spiser tô alene. Dem, der har råd til det, spiser ofte kylling eller grøntsager til.

Okra/spinatsovs

Ingredienser:

- 15-20 friske okra. (Det er ikke alle steder i Danmark, man kan købe okra. Brug i stedet spinat – andre grøntsager kan også bruges).
- 5 spiseskefuld. soumbala-suppe. (Et vestafrikansk produkt lavet af gærede parkia-bønner. Dette kan også være svært at finde i Danmark – brug som alternativ en kraftig bouillon).
- 2-3 løg
- 1 dl planteolie
- Salt
- I Burkina Faso tilsættes chili (tilsæt efter eget ønske)

Tilberedning:

1. Steg løgene i lidt olie og med soumbala/bouillon, indtil løgene er bløde.
2. Vask og rens okraerne, og knus dem i en morter – eller hak spinaten helt fint.
3. Tilsæt okra/spinat og resten af olien, og lad det simre i ca. 20 minutter.
4. Smag til med salt.



Grøn bønneret

Denne velsmagende bønneret spises både som hovedret og som tilbehør til andre retter.

Ingredienser:

- Grønne bønner skåret over på midten (haricots verts)
- Et halvt løg
- 1 rød chili (kan undværes)
- 1 teskefuld revet frisk ingefær
- 1 fed revet frisk hvidløg
- 1 spiseskefuld olie
- Salt

Tilberedning:

1. Skær løget fint, og steg det i olien, indtil løgene bliver gennemsigtige.
2. Tilsæt alle ingredienser, og steg, indtil bønnerne akkurat er møre.
3. Smag til med salt.

Ris eller couscous med kylling

De, der har råd, spiser ofte kylling. Denne kyllingeret kaldes i Burkina Faso "fed ris" og er meget populær.

Ingredienser (4-5 personer):

- 3 fed hvidløg
- 1 løg
- 4 tomater
- 1 dl olie
- 5 dl vand
- ½ kilo kylling (skåret i tern)
- 4 teskefulde tomatpuré
- 1 bouillonterning (gerne kylling)
- 5 dl kogte ris eller couscous
- Salt og peber samt chili efter smag

Tilberedning:

1. Blend/hak hvidløg, løg, tomater og tomatpuré. Bland til en masse.
2. Varm olien og put massen på panden. Lad massen simre i ca. 8 minutter.
3. Hæld vand, bouillonterning og kyllingetern i en gryde. Bring det i kog, og lad det simre i ca. 15. minutter.
4. Hæld kylling og vand på panden med hvidløg, løg og tomat.
5. Tilsæt de kogte ris eller couscous.



Traditionel te

I Burkina Faso drikker man te, når der fortælles historier.

Teen serveres i tre runder, som koges på de samme teblade og med samme mængde sukker. Om den første kop te siger man, at den er bitter som livet. Anden kop er mild som døden, og tredje er sød som kærligheden.

Tidligere drak man mest te i den nordlige del af landet, men traditionen har bredt sig. I Burkina Faso lader man ikke bare teen trække. Man hælder teen i kogende vand, og lader det koge i 5-10 minutter.

Tilberedning:

Brug en tsk. teblade pr. kop te (for at få den mest nøjagtige smag kan I bruge "Green China Tea"). Når vandet med tebladene har kogt i et par minutter, tilsættes sukker. Brug 1-2 tsk. pr. kop.

Tilsæt evt. lidt mynteblade.

I kan prøve at lave teen som i Burkina Faso: Når første kop te er serveret, hældes nyt vand i gryden, og der tilsættes igen sukker – gør dette ad tre omgange.

En anden te, de ofte drikker, er Bissap. Det er te, som laves på hibiscus. Nogle steder herhjemme er det muligt at købe hibiscus-tebreve. Bissap kan drikkes både kold og varm.