

Velkommen til det arabiske køkken.



Moské i Libanon.

Det arabiske køkken er alt andet end svært, eller som mange tror stærkt, det er simpelt, men dejligt krydret, overdådigt, men stadig sparsommeligt, almindeligt, men helt anderledes end alt andet.



Tagine, lurfad med låg, Marokko.

Samlet af Jacob,
Køkkenleder i Daginstitutionen MiniGiro, Høje-Taastrup

Rezeh - arabisk omelet **4 personer**

4 æg
1 spsk. finthakket løg
1 spsk. finthakket persille
1 spsk. mel
salt og peber

Æg, løg og persille røres sammen, mel jævnes med lidt vand og røres i æggeblandingen, kom salt og peber i.

Steg på en pande som små pandekager.

Server med Khubz (arabisk pitabrød), tomater og oliven.

Khubz - arabisk pitabrød **ca. 8-10 stk.**

1 kg hvedemel
50 gr. gær
ca. ½ liter lunkent vand - start med lidt mindre
2 spsk. salt
2 spsk. Solsikkeolie

Smuldr gæren i vandet, tilsæt salt og olie, drys melet i lidt ad gangen, til dejen er fast, del den i 8-10 stykker, form dem til boller, og lad den hæve i 45 minutter. Rul dem ud i ½ cm. tykke pandekager, lad dem efterhæve tildækket i 30 minutter. Bag dem i en 250 grader forvarmet ovn i 5 min eller til de er gyldne.



Om Falafel

Små, runde lidt flade kugler lavet af udblødte kikærter, friturestegt eller stegt på pande. Serveres i pitabrød med masser af grønt og dressing af græsk yoghurt, persille, citronsaft, Tahin (ristede knuste sesamfrø og vand), cayennepeber og ½ tsk. knust spidskommen.

Falafel – kirkærtetikadeller

ca. 30 stk.

500 gr. Kikærter
1 løg
1 tst. Bagepulver
½ tsk. Spidskommen
1 bundt finthakket koriander
1-2 finthakket chilifrugter (hvis det skal være stærkt)

Læg kikærterne i blød i 24 timer, skyl dem til vandet er klart, blend kikærter og løg til en fin masse uden klumper, kom bagepulver, spidskommen, koriander og chili i, bland godt sammen, og lad det stå 4 timer. Form dem i en falafelform (købes i etniske forretninger), eller form dem i hånden som små runde kugler, som du også kan trykke lidt flade efter eget ønske. Frituresteg, til de er brune. Server i pitabrød med grønt, lidt dressing og lidt chilisaucé.

Falafel II

200 - 250 g kikærter - sættes i blød i rigeligt vand natten over.
Vandet siges fra. Udblødte kikærter, et hakket løg, ca. 2-3 fed hvidløg, ½ tsk. koriander, ½ tsk. knust spidskommen, 1 bundt persille, salt og peber - mikses i foodprocessor/blender og hakkes til en fin fars. Farsen formes til små kugler som trykkes lidt flade, og steges til de er gyldne i olie brug gryde eller pande.

Fuel – hestebønnepasta

4 personer

1 dåse hestebønner
1 spsk. Tahine
1 fed hvidløg
saft fra 1 citron
4 spsk. Ekstra jomfruolivenolie
salt

Hestebønner blendes sammen med citronsaften, de øvrige ingredienser røres i, smag til med salt.

Hummus kommer fra Mellemøsten, hvor kikærtepuréen er en klassisk forret og snack. Det er en kikærte og tahin creme, der næsten har samme betydning, som hvidløgsmayonnaisen aioli har i det vestlige Middelhavsområde. Hummus serveres som dip til forretter eller smøres direkte på nybagte, varme fladbrød.



Hummus fra Nilen med olie og citron juice

300 g kikærter, der har ligget i blød natten over

1 dl tahin

saften af 2 citroner

2 fed hvidløg

1 tsk salt

1 tsk mild paprika

1/2 dl olivenolie

1 spsk friskhakket koriander eller persille

1 tsk stødt spidskommen

Sæt en stor gryde vand over, og lad det koge op. Hæld vandet fra kikærterne, og hæld dem i det kogende vand. Lad dem koge i 10 min. Skru ned for varmen, og lad kikærterne småsimre i godt 1/2 time-45 min., til de er møre. Mos kikærterne i en køkkenmaskine eller blender sammen med citronsaft, tahin, hvidløg og salt. Lige før serveringen røres olien med lidt paprika og dryppes over hummusen. Pynt med den frisk koriander eller persille. Hummus smager dejligt sammen med sorte oliven og citron både og serveres også tit med friske tomatbåde og agurkestænger.

Hummus – kikærtepaste

4 personer

1 dåse kikærter

2 spsk. Tahine

1 fed hvisløg

saften fra 1½ citron

1 spsk. Olivenolie

salt,

kikærterne blendes, til de er helt fine, kom citronsaften i, og blend videre, massen skal være helt fin. De øvrige ingredienser røres i og smages til med salt, hvis du syntes, den er for tyk, så kom lidt kold vand i. den skal være cremet og blød i konsistensen.

Asabir bli lahma – filofingre med kødfyld

ca. 30 stk.

1 pakke filodej
500 gr. Hakket oksekød
1 fintkakked løg
1 fed presset hvidløg
1 tsk. Kanel
1 tsk. Garam masala
1 tsk. Spidskommen
1 tsk. Gurkemeje
salt og peber
olie til stegning

følg instruktionen for filodej, der står på pakken.

Brun løg og hvidløg, tilsæt kødet, smag til med krydderier, salt og peber, når vandet er absorberet, er kødet færdigt.

Klip filodejen i 3 lige store dele, tag noget kød, og placer det i midten af firkanten 1 cm. Fra hver ende foroven, fold enderne ned over kødet, og rul dejen sammen, så den ligner et rør. Læg dem på en smurt bageplade, eller brug bagepapir, pensel med smeltet smør, og bag ved 200 grader, til de er gyldne. eller frituresteg i dyb pande eller gryde.

Sambusak bil sabanekh – sambusak med spinat og sumak

ca. 25 stk.

dej:
500 gr. Hvedemel
25 gr. Gær
1 dl. Olie
lunkent vand
salt

spinatfyld:

250 gr. Frisk spinat
1 hakket løg
50 gr. Pinjekerner
1 tsk. Sumak
1 citron
1 tsk. Olivenolie
1 tsk. Salt
½ tsk. Peber

Mel og salt blandes sammen i en skål, gæren røres ud i lidt lunkent vand, kom det i melet sammen med olien, begynd at ælte dejen, og hæld samtidig vand i lidt ad gangen, til dejen har samlet sig. Den skal være lidt klistret, men ikke meget. Ælt en lille sjat olie i til sidst, stil til hævnning i 30 min. et lunt sted. Pinjekerner ristes, hak spinaten, og pres vandet fra, steg løgene, til de gyldne, tilsæt spinaten, og steg videre i 5 minutter, tilsæt sumak, salt, peber, citron, pinjekerner. Rør sammen.

Del dejen i runde stykker, og rul ud til cirkler med en kagerulle. Tag 2 tsk. Fyld og kom i midten, dejen lukkes sammen ved at folde den over, så den former en halvmåne, tryk siderne godt sammen. Læg stykkerne på en bageplade med bagepapir, og bag 10 min, eller til de er gyldne, i en 250 grader forvarmet ovn.

Mohammara – valnøddepasta

4 personer

2 finthakkede løg
100 gr. Valnødder
saft af 1 citron
½ tsk. Spidskommen
1 tsk. Paprika
½ tsk. Salt
peber
lidt pinjekerner til pynt
olivenolie til stegning

Steg løgene, til de er gyldne, valnødderne blendes med citronsaften og steges sammen med løgene og krydderierne.

Kan evt. smages til med cayenne. Pynt med lidt pinjekerner. Serveres med pitabrød. Denne ret bruges også som tilbehør til grillet mad.

Fassoliya bil zait – Grønne bønner med olivenolie og koriander

4 personer

500 gr. Grønne bønner
6 fed hvidløg
2 spsk. Tomatpure
1 stor finthakket tomat
1 dl olivenolie
½ tsk. Salt
1 dl. Finthakket koriander

Skær enderne af bønnerne, og skær dem i 2-3 stykker, skyl og kom dem i en gryde med vand og salt. Lad det simre ved svag varme i små 10 min.

Vandet hældes fra, men gem ½ dl., som bliver i gryden, de resterende ting, foruden koriander, kommes i gryden, vend forsigtigt, og lad det simre ved svag varme i 10 min. Kom koriander i, og lad retten simre videre i 5 min. Serveres kold eller ved stuetemperatur.

Imsaár – auberginepuré

800 gr. Auberginer

500 gr. Groft hakkede løg

500 gr. Blendede tomater

½ tsk. Spidskommen

salt, peber

olivenolie til stegning

Auberginerne skrælles og skæres i runde skriver, drys salt over, o lad dem stå i 30 min. Skyl med vand, og steg dem i olien. Når de er stegte, kan du lægge dem på et stykke køkkenrulle.

Løgene steges, til de er gyldne, tilsæt tomaterne, og steg videre ved svag varme med låg på i 10 min.

Hæld tomatblandingen i en skål, efterlad et lille lag til at dække bunden af gryden. Læg så skiftevis et lag aubergine og tomatblanding, indtil det hele er brugt. Hæld koldt vand i gryden, så det lige dækker, og lad det simre ved svag varme i 20 min. rør rundt, og server kold eller varm med pitabrød.

Filfil bil bandura – peberfrugter med tomat

4 personer

2 hakkede løg

4 grønne peberfrugter, hakket

4 hakkede tomater

3 pressede fed hvidløg

½ tsk. Koriander

salt og peber

Steg løgene, til de er gennemsigtige, tilsæt peberfrugterne, og steg, til de er lidt møre, kom de pressede hvidløgsfed ved, og steg videre i et par minutter. Kom tomater og koriander i, og smag til med salt og peber, steg ved svag varme i 15 minutter.

Serveres kold eller varm med pitabrød.

Tabouleh – bulgursalat med tomat og persille (Libanesisk)

4-6 personer

500 gr. Bulgur

5 finthakkede tomater

½ finthakkede agurk

saft af 4 citroner

1 stort bundt persille

1 bundt forårsløg som skæres fint ud.

Ekstra olieven jomfruolie

salt

Kog bulguren sæt den til afkøling, hæld citronsaften over, de finthakkede tomater dæk bulguren med tomaterne, dæk med folie og lad det trække til næste dag.

Dagen efter rører du rundt i bulgurblandingen og kommer agurk, persille og forårsløg samt olien ved rør godt sammen, til aller sidst smages til med salt.

Salatat khiyar – agurkesalat

4 personer

½ agurk

2 tsk. Finthakket bredbladet persille

1½ tsk. Finthakket mynte

1 tsk. Olivenolie

1 spsk. Hvidvinseddike

1 spsk. Sukker

1 tsk. Salt

sorte peberkorn

Skær agurken i to halve på langs, og snit den i tynde skriver. Kom agurkeskriverne i en skål, drys salt over, og stil til side.

Bland persille, mynte, olie, eddike, sukker og peberkorn sammen i en skål. Tag agurkeskriverne, læg dem på et stykke køkkenrulle eller et rent viskestykke, der kan absorbere vandet, lad dem ligge et par minutter, og vend dem i dressingen. Stilles køleskabet i mindst en time.

Denne salat er specielt god til kylling.

Khiyar bil laban – agurkesalat med yoghurt

4 personer

1 liter yoghurt naturel

1 agurk

2 fed hvidløg

Salt

Skær agurken i små tern, pres hvidløg ned i yoghurten, og bland agurken i, smages til med lidt salt.

Salatat couscous

couscoussalat med mozzarella

4 personer

5 finthakkede tomater

150 gr. Frisk mozzarella hakket i små tern

2 spsk. Finthakket skalotteløg

3 tsk. Olivenolie

½ tsk. Salt

½ tsk. peber

1 fed presset hvidløg

2 dl. Couscous, forberedes som anvist på pakken

1 dl. Finthakket basilikum

basilikumblade til pynt

De første 7 ingredienser lægges i en skål og stilles i køleskabet i 30 minutter. Vand bringes i kog, rør forsigtigt couscous i, fjern fra varmen, og lad det stå i 5 minutter. Rør lidt rundt, og lad det stå og køle af. Kom couscous og basilikum i tomatblandingen, og pynt med lidt basilikumblade.



Arabisk appelsinsalat med løg.

4 personer

1 iceberg
1 stort løg
3 appelsiner
1 lille glas sorte oliven
20 oliven med mandler

Marinade:

3 spsk olivenolie
saft fra 1 citron
salt og peber

Skræl appelsinerne og skær dem i tynde skiver.

Skræl løget og skær det i tynde skiver.

Halver oliven med mandler.

Bland olivenolien og citronsaften sammen i en skål og læg løg, appelsin og oliven ned i. Bland det godt sammen og lad det trække i en times tid i køleskabet.

Salaten skylles, skæres i tynde strimler og lægges i bunden af en salatskål.

Ovenpå salatstrimlerne lægges den kolde salatblanding.

Pynt med hele oliven og server.

Salatat bandura bil zeytun – tomat-olivensalat

4 personer

4 store tomater
150 gr. Oliven
1 rødløg
3 spsk. Finthakket bredbladet persille
1 spsk. Hvidvinseddike
1 spsk. Olivenolie
½ tsk. Salt

Kernerne fjernes fra tomaterne, som skæres i tynde strimler, løget skæres også i tynde strimler, kom tomater, løg og oliven i en skål.

Spidskommen og salt røres sammen med citronsaften, som nu hældes over salaten, rør sammen, og server.

Salatat batata – kartoffelsalat

4 personer

500 gr. Røde kartofler
1 lille finthakket rødløg
2 spsk. Finthakket persille
1 spsk. Finthakket mynte
3 spsk. Olivenolie
2 finthakkede fed hvidløg
saft fra 1½ citron
salt og peber

Kog kartoflerne, stil til afkøling. Skær dem ud i små tern, rør sammen med rødløg, persille, mynte og olivenolie. Pres hvidløg ned i citronsaften, smag til med salt og peber, hæld dressingen ud over kartoffelblandingen, og rør det hele forsigtigt sammen.

Harira – marokkansk suppe

4 personer

250 gr. Kikærter
1 finthakket løg
125 gr. Grønne linser
2 spsk. Tomatpure
250 ml flåede tomater eller en dåse flåede tomater
1 liter kogende vand
salt og peber efter smag
1 bundt koriander
mere kogende vand til evt. senere brug.

Sæt kikærter i blød i 24 timer.

Skyl kikærterne i rent vand, og kom kikærter, løg, linser, tomatpure og flåede tomater i en gryde, hæld kogende vand i gryden, og lad retten simre under låg, til grønsagerne er møre. Kom koriander i, rør rundt, og se, hvor tyk konsistensen på suppen er, hvis du ønsker den tyndere, så kom yderligere kogende vand ved den nu, mens du rører rundt, til den har en passende konsistens, smag til med salt og peber. Denne suppe spises normalt, som den er, men der kan serveres lidt cremefraiche til.

Surabat radash – linsesuppe

4 personer

250 gr. Røde linser
1 finthakket løg
skal af 1 økologisk citron
smør til stegning
1½ liter kogende vand
2 terninger hønsebouillon
1 tsk. Spidskommen
salt og peber

Steg løget i smør ved svag varme, til det er gennemsigtigt. Skyl linserne i vand, og kom dem i gryden med løgene, kom citronskal i, og steg lidt, kom 1 liter kogende vand i med bouillon, og kog op, lad det stå og småsimre uden låg, til linserne er næsten kogt ud, og suppen er blevet tyk. Hæld resten af vandet i nu, og smag til med spidskommen, salt og peber. Pynt med lidt revet citronskal.

Samak ma 'li – stegt torsk med persille og tahinesauce

4 personer

1 torsk ca. 1 kg. Eller anden fisk.
Saften fra 1 citron
1 spsk. Spidskommen
salt og peber
mel
olie til stegning

Tahinesauce:

3 dl. Tahine
1½ dl yoghurt naturel
saften fra 2 citroner
1 bundt bredbladet persille
salt

Rens fisken, og skær den i mindre stykker, 10x10 cm, mariner den med salt, citronsaft og spidskommen, kom fisken i en pose, luk den sammen, og lad den stå i køleskabet natten over, eller mindst 4 timer.

Vend fisken i mel, og steg den i olie, til den er gylden og gennemstegt.

Kom tahine i en skål, pres citronsaften over, og rør det godt sammen, hæld yoghurten i og rør rundt, kom hakket persille i, og smag efter med salt. Serveres kold til fisken. Pynt fisken med persillekviste, og server den med brød til.

Samak bil tahineh – fiskefilet med tahine

4 personer

800 gr. Fiskefilet
1 tsk. Salt
olivenolie
saft fra 2 citroner
1½ dl. Vand
1½ dl. Tahine
2 løg i tynde strimler

Kom salt og lidt af olivenolien på fileterne, bag i ovnen ved 170 grader i 5 minutter. Rør langsomt citronsaft og vand ned i tahinen. Løgene steges i resten af olien, til de er gyldne, kom løgene over fisken, og hæld thinemarinaden over, bag videre i 15 minutter. Pynt med lidt hakket persille over fisken.

Server med brød, ris eller kogte kartofler.

Gambari mah 'li – stegte rejer med lime og koriander

4 personer

500 gr. Rejer
salt
125 gr. Mel
2 spsk. Smør
2 spsk. Olivenolie
2 hakkede løg
2 hakkede fed hvidløg
3 spsk. Limesaft
2 spsk. Hakket frisk koriander
frisk koriander til pynt

Pil rejerne, og skyl dem, drys salt over, og rul dem i lidt mel, ryst overskydende mel fra. Smelt smørret med olivenolien i en gryde, kom løg og hvidløg i, steg, til løgene er bløde, kom rejerne i, og tilsæt hakket koriander. Steg til rejerne er gyldne.

Anret på en tallerken, kom lidt limesaft henover, og pynt med frisk koriander.

Server med salat og evt. brød.

Lammetagine med svesker, kanel og mandler. (Fra Marokko)

Til 4 personer

1,4 kg lammebryst eller oksekød, kalvekød kan anvendes.

250 gr. Løg

20 gr. Hvidløg

15 gr. Bredbladet Persille

10 gr. Koriander (frisk)

1 knivspids stødt ingefær

3 spsk. Oliven olie

2 stænger kanel

1 knivspids safranpulver (gurkemeje bruges vis man ikke har safran)

Salt og peber

Garniture:

150 gr. Svesker

50 gr. Sukker

2 stænger kanel

100 gr. Smuttede mandler

3 spsk. Olie

1. Lammebrystet udbenes. Kødet skæres i ensartede stykker á ca. 50 gr.
2. Olivenolie varmes i en sauter pande. Når den er varm, lægges kødstykkerne i og svitses på alle sider.
3. Løg og hvidløg pilles og hakkes, persille og koriander hakkes ligeledes, og det hele hældes ned til kødet. Drysses med ingefær, salt, peber og safran. Kanelstangen tilsættes.
4. Der tilsættes så meget kold vand, at alle ingredienser dækkes. Småkoger i 30 minutter, til kødet er godt mørt.
5. I en gryde med vand hældes sukker og kanel i. Sveskerne tilsættes og pocheres i omkring 10 minutter ved svag varme.
6. Olien varmes i en gryde. Mandlerne hældes i den varme olie og brunes smukt gyldenbrune. Kødet lægges i midten af tallerkenerne, og der garneres med svesker, friterede mandler og persille.

Retten kan også serveres som jeg gør nemlig i gryden, server eller pynt med mandlerne.



Har man ikke en Tagine kan en gryde også bruges.

Lamme tagine med kikærter, rosiner og citron



500 g lammebryst
100 g. kikærter
spidskommen
gurkemeje
2 fed hvidløg
olivenolie
hele oliven
2 spsk. honning
4 økologiske citroner
tørret chili
1 citron
3 spsk. mandler
3 spsk. sesamfrø
100 g. rosiner
koriander el. frisk mynte

Læg kikærterne i blød natten over i koldt vand.

Mariner lammebrystet i citronsaft, spidskommen, havsalt, hvidløg og gurkemeje. Kassér vandet og kog kikærterne 30 minutter i rigeligt, letsaltet vand. Hæld vandet fra. Bland lammekødet med løg, hvidløg, hele oliven, ingefær og spidskommen, og brun det i olivenolie i en stegegryde.

Kom honning, fennikel, chili, og citron i grove stykker.

Tilsæt vand, så kødet er dækket, og lad det simre 30-40 minutter under låg, til kødet er næsten mørt.

Rist hakkede mandler og sesamfrø let.

Kom fennikel, rosiner, mandler, sesamfrø og kikærter ved, og kog i yderligere 10 minutter.

Smag til med salt, peber, citronsaft, chili og honning.

Drys med hakket koriander eller mynte og server med cous cous, bulgur eller ris.

Tagine med kylling, citron og oliven

Ingredienser (4 pers.)

1 stor kylling parteret
1 tsk stødt ingefær
1 tsk stødt sort peber

1/2 tsk safran smuldret mellem fingrene
1 tsk spidskommen
1 tsk paprika

1/2 tsk cayennepeber
3 fed knust hvidløg
1 stort hakket løg

2 spsk hakket persille
2 spsk hakket koriander
3 spsk olivenolie

salt

2 dl hønsebouillon

1 kop oliven sorte eller grønne efter behag, men helst uden sten
skallen af en saltet citron eller 1 lille citron skåret i tynde skiver

Fremgangsmåde

Put kyllingestykkerne i en skål sammen med krydderierne og lad dem marinere heri mindst 1 time. Varm olien i en gryde og brun kyllingestykkerne heri. Tag dem af gryden og steg løg og hvidløg i olien. Kom kyllingen tilbage i gryden, tilsæt persille, koriander og hønsebouillon. Lad retten småsimre 1 time.

Vask i mellemtiden de sorte oliven i koldt vand. Er de meget bitre, kan de med fordel lægges i en lille gryde, dækkes med koldt vand og gives et opkog. Smag på dem, er de stadig bitre, kan processen gentages 2-3 gange. Fjern kødet fra den saltede citron og skær skallen i strimler eller i mangel af bedre skær en lille citron i tynde skiver og lad citron og oliven simre i retten de sidste 20 min.

Når kyllingen er meget mør, tages den op, lad skyen reducere og smag til med salt og krydderier. Læg kyllingen tilbage i gryden og server.

Arabisk Musakka

Denne arabiske ret må ikke forveksles med moussaka. Sædvanligvis serveres den afsvalet men er også rigtig god varm eller kold som salat.

350 g udblødte kikærter
1 stor el. 2 små auberginer i tern
3 spsk olivenolie
2 store løg i tykke skiver
salt og peber
450 flåede g. hakkede tomater

Kog kikærterne i usaltet vand i en time. Hæld vandet fra. Sæt ovnen på 200°. Varm olien på panden og brun aubergineternene let og læg dem derefter i et ildfast fad. Steg løgene i olie på svag varme indtil de er bløde og gyldne, ca.10 min. Læg løgene over auberginen, tilsæt krydderier og dryp lidt olie over. Dæk med kikærterne og læg tomaterne allerøverst. Smag til og hæld så megen væske ved at det netop dækker. Kog i ovnen uden låg 45 min.
Sørg for at det ikke koger tørt.

Syriske lammekødboller

Ingredienser:

75 g. pinjekerner
1 mellemstort løg
1 stor håndfuld friske mynteblade
gul skal af en citron
1 kg. hakket, magert lammekød
2 tsk. stødt allehånde
2 tsk. stødt kanel
1 tsk. hel spidskommen
1 spsk. olivenolie
25 g. smør
salt
friskmalet peber.

Varm en tør pande op og vend pinjekernerne i den i 1-2 minutter, indtil de er brunplettede. Sæt dem til side. Varm derefter de hele spidskommenfrø på panden også i 1-2 minutter. Det forstærker smagen.

Pil løget, skær det i kvarte og kom det i en foodprocessor sammen med de vaskede mynteblade, det gule af en citron og alle tre krydderier, salt og peber. Bland massen meget grundigt med det hakkede lammekød. Brug eventuelt en elektrisk håndmikser . Til sidst blandes pinjekernerne med kødet.

Form lammekødet til små kødboller på størrelse med en valnød. Det letteste er at tage en lille klump fars med en teske, fugte hænderne i vand og rulle dem. Pinjekernerne skal gerne ligge inden i kødbollerne, ikke udenpå.

Varm olie og smør i en stegepande og steg lammekødbollerne i cirka 5 minutter på hver side, i alt 10 minutter. Fordi de er så velkrydrede, smager de også godt kolde med en salat.

Syrisk brødsalat

Antal personer: 4

Ingredienser: 1 agurk

6 tomater

4 løg

2 fed hvidløg

4 friske mynteblade

3 spsk olivenolie

8 skiver hvedebrød

Salt - friskkværnet peber

Rids agurkens skind med en gaffel, skær den i skiver på en halv cm. tykkelse, halvér dem, læg dem i dørslaget og bland dem med salt og peber. Slå kogende vand på tomaterne og flå dem. Skær dem i passende stykker. Bland agurk og tomat med de hakkede løg, olivenolie og mynteblade, pres hvidløgene over og bland igen. Servér brødet i terninger, ristet på panden i olie og drysset over.

Tunesiske mandel-appelsinkage

Tænd ovnen på 170 grader.

45 g rasp

200 g sukker

100 g mandler

1½ tsk bagepulver

Skal af 2 vaskede øko-appelsiner – brug kartoffelskræller, men pas på ikke at få det hvide med

Skal af 1 vasket øko-citron – igen: brug kartoffelskræller, men pas på ikke at få det hvide med

Dette blandes og blendes i foodprocessor, så det bliver til mel.

Mens maskinen kører tilsættes nu

4 udslåede hele æg, ét efter ét

og

1,7 dl jomfru-olivenolie

Lad dejen køre i maskinen i ca. 20 sekunder til den er cremet og lind.

Beklæd en springform med bagepapir og hæld dejen i.

Bag kagen ved 170 grader i 40 minutter. Åbn formen, lad køle.

Mens kagen bager, laves en sirup af

saften af citrusfrugterne

80 gram sukker

1 kanelstang + 3 laurbærblade.

Kog det hele op, og lad det koge, til det er reduceret til det halve. Smages til med lidt orangeblomstsvand.

Når kagen er bagt, prikkes den overalt med en strikkepind. Hæld 3/4 af siruppen ud over kagen og lad det trække.

Den kan holde længe og er fin til at gemme i fryser.

Creme

Til kagen serveres en creme af yoghurt og/eller 38%-cremefraiche, smagt til med resten af siruppen.



Smag på Mellemøsten!

Et mellemøstligt måltid består af mange små og store retter, der sættes frem på bordet samtidig. Man kan prøve sig frem med en eller flere af retterne. Opskrifterne er beregnet til 6-8 personer. De fleste af tingene kan købes i indvandr-butikker.



Forretter og salater

Hommus – en klassisk, mellemøstlig dip af kikærter og tahini: sesampasta. Obs: udblødte kikærter svulmer op til det dobbelte.

150 g kikærter, der har ligget i blød natten over, 3 spsk. tahini, en citron, vand, koriander, salt, hvidløg. Kikærterne koges ca. en time med salt ved lavt blus – fjern skummet, når de kommer i kog. De afkøles lidt og blendes med citronsaft og så meget vand, at det bliver en lind masse. Massen røres med tahini og smages til med koriander og salt, samt evt. hvidløg. Der kan også bruges spidskommen. Tilsæt evt. mere vand. Pyntes med olivenolie, sorte oliven og persilleblade. Spises med brød.

Tabbouleh - den mest berømte salat fra Middelhavet, med persille og mynte.

50 g fin bulgur, 205 g tomater, 1 rødløg, 1 stort bundt persille, 1 bundt friske mynteblade, saften af 1 citron, 1 hovedsalat, 5 spsk. olivenolie, krydderier: 1 tsk. salt, evt. særligt tabboulehkrydderi som kan fås hos arabiske grønthandlere.

Tomater, løg, persille og frisk mynte hakkes fint med en kniv.

Bulguren lægges i blød i ca. 10 minutter*. Vandet sies fra, og bulguren blandes med grøntsagerne.

Tilsæt saften fra citronen, olivenolie og salt efter behag lige før servering.

Retten serveres på et fad pyntet med salatblade lagt hele vejen rundt i kanten. Salaten bruger her som pynt, men i Mellemøsten benyttes salatbladene som en "ske" til at spise tabbouleh med.

* Hvis salaten skal laves til børnene skal bulguren koges først og afkøles, af hensyn til hygiejne da bulguren ikke bliver opvarmet.



Tabouleh – salat med hvedekerner eller bulgur.

400 g kogte hvedekerner eller kogt bulgur, 5 store, hakkede tomater, ½-1 hakket løg, et stort bundt bredbladet persille (hakket), et bundt hakket mynte, saft af 1-2 citroner, 1 dl olivenolie, salt og peber. Blandes og smages til med salt og peber, evt. mere olie.

Fatush – salat med ristet brød (samme type som tabouleh)

2 stykker ristet toastbrød (eller andet brød) i tern, 1 hakket skalotteløg, 3 tomater, 1 agurk (eller salat-hjerte), to spsk. hakket persille, 2 spsk. hakket mynte, 1 citron (saften), 2 spsk. olivenolie, salt og peber. Det hele blandes og smages til – det ristede brød kommes i til sidst, så det ikke bliver for blødt.

Yoghurt-suppe

1½ l bouillon, 70 g ris, 3 spsk. smør, 1 spsk. mel, ½ l yoghurt, 2 æggeblommer.

Bouillonens koges op, ris og smør kommes i. Koger langsomt til risene er møre. Yoghurt, mel og æggeblommer blandes i en skål og røres forsigtigt sammen med suppen. Den varmes igennem ca. 10 minutter, mens man rører. Suppen smages til med salt og peber og kan evt. pyntes med smeltet smør og tørret mynte.

Retter med kød



Persisk bondegyde

3 auberginer, 3 løg, 750 g hakket oksekød, 7-8 store tomater, ½ l yogurth, 1 lille ds tomatpure, hvidløg, salt, ½-1 tsk muskatnød, det samme af kanel og paprika.

Auberginerne skæres i skiver og steges i olie. De suger meget fedtstof og kan evt. koges op i vand først. Lægges i et ildfast fad. Løgene steges først, kødet vendes i og steges med. Krydres med salt, paprika, kanel og muskatnød. 1 ds. tomatpure tilsættes. Kød og løg-blandingen og auberginerne blandes i fadet og dækkes med skivede tomater, der drysses med lidt salt. Bages i ovnen v. 200 grader i ca ½ time, til tomaterne er møre. Inden servering hældes yoghurt over retten. Spises med brød og grøn salat.

Kylling med figner og citron

12 kyllingelår, 2 citroner, ½ dl farin, ½ dl hvid balsamico-eddike, ½ dl vand, 6 friske figner, persille. Fignerne kan udelades, hvis det ikke er sæson for dem. De kan evt. erstattes med skivede porrer.

Farin, eddike og vand røres sammen. Kyllingelår, citroner og figner i både lægges i et ildfast fad, overhældes med blandingen og bages ca. 1 time v. 200 grader. Drysses med persille.

Desserter

Risdessert med rosenvand (ruz bil hralib)

7 spsk. grødris, 7 dl. sødmælk, 250 g sukker, 1 spsk. rosenvand, 2-3 spsk. hakkede nødder, kanel.

3 dl. mælk og sukkeret bringes i kog, resten af mælken og risen hældes i. Småkoger ved svag varme ca. tre kvarter, mens der røres ofte. Tag gryden af ilden, hæld rosenvand i, og fordel risen i 6 små skåle. Drys med nødder og kanel. Sæt desserten i køleskab til næste dag.



Basbosa – arabisk semolina-kage

600 g semolina (knust hvede), 200 g smør, 3 dl yoghurt, 250 sukker, 4 æg, 3 tsk. bagepulver, ca. 25 smuttede mandler, sirup.

Mandlerne smuttes. Smørret smeltes og blandes med sukkeret. Æggene piskes i. Semolina, bagepulver og yoghurt røres i. Dejen kommes i en smurt, mellemstor bradepande (den kan også fores med bagepapir). Pynt med mandlerne og bag kagen ved 180 grader i ca. en halv time. Tag den ud og overhæld med sirup.

Sirup:

2½ dl sukker, 2 dl vand, 1 spsk. citronsaft koges i 5 minutter og afkøles. Kagen skæres i firkanter eller andre figurer, når den er kølet af.



Kameler og beduiner i Sahara

Her følger en beskrivelse af de fødevarer som der spises i:



Irak
Libanon
Iran
Pakistan
Marokko

Kilde: Fødevarestyrelsen 2002. Billeder: samlet af Jacob.

Fødevarer i Irak

Majoriteten i Iraks befolkning er af arabisk oprindelse. Ca. 45 procent af befolkningen er sunnimuslimer. Men der er også shiittiske arabere i Irak. Andre etniske grupper er kurdere og turkomaner, som sædvanligvis er sunnimuslimer. Der er også kristne armeniere og syrere og mindre grupper jøder.

Ramadanen (fastemåned) er den vigtigste højtid for alle muslimer. Den fejres på sædvanlig måde med faste i dagtimerne. Man bryder fasten efter solnedgang med et stort måltid (*iftar*), som indledes med et par dadler. Lige før daggry spiser man et måltid (*sahur*) for at klare dagen. I slutningen af ramadanen fejres *id al-fitr* i tre dage (jvf. tyrkernes bayram). To måneder og ti dage efter ramadanen fejres *id al-athta* i fire dage som markering af valfartens afslutning (besøg i Mekka, som skal gøres én gang i livet - *haddsch*). De, der har haft god indtægt i årets løb, slagter et dyr og deler kødet med de fattige. Ud over disse højtider fejrer kurderne i det nordlige Irak nytåret, *navroz*, og *döndüsene*, som falder sammen med forårsjævnøgnet den 21. marts.

Shiitter har specielle sørgedage, som tilbringes med bøn. Til disse regnes ramadanens 19. til 21. dag. På sørgedagene spiser man hverken søde sager eller nødder, og man spiser mindre mad end normalt. Derimod giver man mad og penge (almisser - *sadakha*) til de fattige. Brylluppet er en vigtig højtid, som fejres af alle uanset religion.

Kurdernes fællesskabsfølelse er mere end noget andet knyttet til geografien, det nordlige Mesopotamiens bjergrige landskab. Kurdistan er ikke et anerkendt land, og følgende lande kontrollerer det kurdiske område: Tyrkiet, Irak, Iran, Syrien og det tidligere USSR. Det er således en meget stor spredt gruppe. Umiddelbart er det ikke lykkedes at finde meget litteratur om kurderes kosttraditioner til børn. Desuden er kurdere også en stor og meget forskelligartet gruppe, der nok er svært at beskrive under et. Når man spørger grundigt ind til hver enkel kurdiske families kostvaner, vil det sikkert vise sig, at de har nogle vaner fra det land, som de har boet i tidligere eller måske en blanding mellem flere forskellige lande, som de har boet i.

Brød og kornprodukter: Der serveres brød til alle måltiderne. Men man spiser også meget ris (pilaff). Som i mange andre lande i området foretrækker man at spise jasmin- eller basmatiris, fortrinsvis til frokost. Der er forskellige typer brød (somon). Khubuz er et fladbrød, der ligner pitabrød og bages på opvarmede sten i en speciel ovn (tandoor). Pasta og nudler bruges også.

Grønsager: Aubergine er en af de vigtigste grønsager. Også okra (bamyra), græskar, spinat, grønne bønner, squash, tomat og agurk bruges meget. Grønsagerne bruges i ris- og kødretter eller fyldes med ris (shekh mahshi). Ofte henkoges eller syltes grønsager i vineddike (turshu).

Bælgfrugter: Bælgfrugter bruges ofte i stedet for kød i gryderetter og supper. Mest bruges kikærter, fx ristede (leblebi), hestebønner, hvide bønner og linser. En speciel salat med brød, friske hestebønner, løg og olie- og vineddikedressing (bagila khubuz) serveres til frokost hver dag om foråret og sommeren.

Frugt og bær: Friske dadler, figner, druer, granatæbler, citrusfrugter, abrikoser, ferskner, æbler, meloner m.m. anvendes. Der findes ingen bær. Frugt, både frisk og tørret, spises til dessert og som mellemmåltid.

Mælk og ost: De vigtigste kilder er fåre- og komælk. Gedemælk findes også i det nordlige Irak. Voksne drikker ikke mælk. Man kan godt lide budding med mælk (muhallebi er en budding med rismel, sukker, mælk og kanel). Yoghurt bruges i stedet for mælk som sovs og som drikke blandet med vand og salt (shenina). Ost er en vigtig ingrediens i irakisk mad. Der spises mest frisk fåreost (djeben), men lagret ost og smelteost er også populære.

Kød, fisk og æg: De mest almindelige kødtyper er lamme-, kyllinge- og oksekød. Kødstykker med ben blandes med grønsager eller bønner, som sammen med tomatsovs koges til en gryderet (kiymeh), der serveres med ris. Tashrip er en populær kødgryde, der indeholder

kikærter. Kødet bliver også grillet (kebab) eller laves til kødboller (köfte). Kuzi er et festmåltid, hvor man griller et helt lam over åben ild og serverer det med ris indeholdende forskellige krydderier, nødder, rosiner og korender (jvf. tyrkernes ichli pilaff). Også indmad spiser man. Der er restauranter, som har specialiseret sig i retter med indmad. En typisk ret med indmad er pacha, hvor man koger komave og kløve, som serveres med en sovs, der består af vineddike, hvidløg og cayennepeber. Kylling er meget populært. Den bruges blandt andet i suppe med kikærter, som man mener kan kurere alle sygdomme. Fisk er dyr og anses for at være en delikatesse, især hvis den er røget (mezghuf). Forskellige typer omelet (mahleme) er også populære.

Fedtstoffer: Forskellige typer olie og fedt fra fedthalefårets hale er de typer fedtstof, der bruges af irakere.

Sødt: Den mest almindelige dessert til daglig er frugt - meloner, druer, dadler. Men man sætter stor pris på søde sager. De almindeligste er baklava og kadayif, tynde mørdejsplader fyldt med pistacie- og valnødder med en koncentreret sukker- og honninglage. Buddinger (muhallebi, zarde), forskellige former for halvah (nødder, sesampasta og sukker), syltet frugt, hårde og bløde karameller (lokumi).

Krydderier: Persille, kanel, safran, kryddernellike, ingefær, kardemomme, chili- og cayennepeber.

Drikke: Sødte te med kardemomme, vand, yoghurt blandet med vand (shenina). Arabisk kaffe med kardemomme i små kopper (drikkes kun ved dødsfald). Arak (spiritus med anissmag), øl.



To unge mænd fra Iraq

Fødevarer i Libanon

Libanons befolkning er af arabisk oprindelse. Cirka halvdelen er kristne (maronitter og assyrere), og halvdelen er muslimer (drusere, shiitter og sunnitter). Alle former for livsstil findes i Libanon, fra meget kosmopolitisk til yderst enkel.

De vigtigste højtider for muslimer er *ramadanen* (fastemåned) og de to tilknyttede *eidhøjtider* (jvf. *bayram* i Tyrkiet og *højtider* i Iran). Maronitterne starter med at fejre *marfeh* (faste) to uger før med at spise en masse ost og drikke mælk i den første uge og spise meget kød i den anden. Derefter begynder fasten, hvor man holder sig fra animalske produkter og fedt frem til påske. Andre fastedage, ud over onsdage og fredage, er 5. januar, 29. juni, 1.-15. august, 14. september og 15.-25. november. Påsken er maronitternes vigtigste højtid. Der er også visse festdage: Den 25. marts spiser maronitterne skaldyr, den 5. august en fiskeret og den 6. januar pandekager. Brylluppet er en vigtig højtid for alle libanesere, som man fejrer med en masse mad.

Brød og kornprodukter: Til måltiderne spises hvidt brød. Forskellige typer brød findes, inkl. ugæret, fladt brød. Bulgur er meget typisk for området. Fabbouli er en bulgursalat med løg, tomater, citronsaft, persille og mynte. Den anses for at være en af Libanons nationalretter. Ris og pasta forekommer også.

Grønsager: Tomater, løg og kartofler findes året rundt. Aubergine og okra hører til områdets specialiteter. Nogle gange moses grønsager og blandes med hvidløg, nødder, krydderier m.m. og bruges som sovs eller kolde forretter. Man bruger grønsager i gryderetter (ablama) og fyldte med ris og kød (mehshi) og i salater.

Bælgfrugter: Kikærter i suppe, i humus sammen med bl.a. sesamfrøpasta, salater og vegetariske "kødboller" (falafel). Hvide bønner, hestebønner og linser bruges også.

Frugt og bær: Druer, meloner, appelsiner, grapefrugt, abrikoser, ferskner m.m. Bær er sjældne. Man bruger frisk frugt til dessert. Tørret frugt i desserter og fyldt med nødder som snacks.

Mælk og ost: Man bruger mest forskellige typer surmælksprodukter som fx yoghurt, leban, labneh og madxoon. Frisk ost (tazaja gybna) fra ko- eller gedemælk er mest almindeligt. Man sier væden fra yoghurt og laver en slags ost, som man derefter opbevarer i olivenolie. Drikkemælk bruges kun til små børn.

Kød, fisk og æg: Man spiser ikke kød hver dag. Det almindeligste kød er lammekød, som man enten griller (kebab) eller bruger som ingrediens i gryderetter. Kibbe er kødboller, som man laver af lammefars, bulgur (forkogt, knækket hvede), hvidløg og cayenne. Man spiser også indmad. Fisk spises relativt sjældent. Samak tahini er en fiskeret, som man tilbereder med sesamfrøpasta (tahina), æg og kommen.

Fedtstoffer: Olivenolie, sesamfrøpasta (tahina), smør fra fåre- eller gedemælk, fedt fra fedthalefårets hale.

Sødt: Bløde bolsjer, filodej fyldt med nødder (baklawa) i sukker- og honninglage. Tørrede frugter.

Krydderier: Hvidløg, løg, persille, kommen, kardemomme, mynte, kanel, citron, cayenne. Kanel bruges også som krydderi i kødretter.

Drikke: Vand. Sødet te. Arabisk kaffe med kardemomme. Arak (spiritus med anissmag). Vin.



Medianen i Tunesien.

Fødevarer i Iran

Den største gruppe iranere tilhører folkegruppen persere og er shiitiske muslimer. Andre muslimske grupper i Iran består af azeri-tyrkere og kurdere. Der findes også kristne grupper (armeniere, assyrere), jøder og andre. De praktiserende muslimer faster under ramadanen. Shiitter har specielle sørgedage, som de tilbringer med bøn. Til disse regnes ramadanens 19. til 21. dag, hvor man mindes Alis, Muhameds svigersøns martyrium, og de første ti dage af måneden *muharrem*, hvor man sørger over Muhameds dattersøn Husseins martyrium i Karbela. Man sørger også over de tolv imamers dødsdage. På sørgedagene spiser man mindre mad end normalt og ingen søde sager eller nødder. I slutningen af *ramadanen* (fastemåneden) fejres *eid-i fethr* i tre dage. To måneder og ti dage efter ramadanen fejres *eid-i korban* i fire dage som markering af valfartens afslutning (besøg i Mekka, som man bør gøre én gang i livet - kaldet *haddsch*). De, som har haft god indtægt i årets løb, slagter et dyr og deler kødet med de fattige (jvf. tyrkernes *bayram*).

Ud over disse højtider fejrer man i Iran det persiske nytår, *navroz*, som falder sammen med forårsjævndøgnet den 21. marts. Den sidste onsdag før nytår, *charshambasuri*, laver man åben ild og springer over den for at befri sig selv fra alt det, der ikke gik godt året før. Man spiser *sebzi polo mahi*, en ret, der består af grønsager, ris og fisk. Nytåret fejres i 13 dage, hvor man giver gaver, tager på udflugter i naturen og spiser mange søde sager (*shekar polo*, *baklava*). Man dekorerer bordet med ting, som i Iran starter med bogstavet 's': Fisk, hvedespirer, spejl og en masse æg. I traditionelle familier og på landet serveres måltiderne på gulvet på en hvid dug. Man spiser enten med en ske eller med hænderne. Andre vigtige højtider er bryllup og drengenes omskærelsesfest.

Brød og kornprodukter: Ris og brød er basisfødevarer. Det siges, at iranerne laver verdens bedste risretter. Man bruger langkornet jasminris, og næsten alle hjem har en speciel riskoger for tilberedning af *chelo* og *techin* (en risret med sprød, brun skorpe) eller polo (kogte ris med fx. kød, bønner og/eller grønsager). Ris konsumeres som basismad mindst én gang om dagen. Ris bruges også til desserter, blandet med sukkerlage og nødder (*shekar polo*). Hvidt brød er det næst vigtigste levnedsmiddel. Der findes mange forskellige typer brød, hvis navne hentyder til brødets gæring, tykkelse og bagemetode. Også pasta og nudler bruges i Iran.

Grønsager: Aubergine er en af de vigtigste grønsager. Også græskar, spinat, grønne bønner, tomat og agurk bruges meget. Man bruger grønsager i ris- og kødretter eller fyldte med ris (*dolmeh*). Rå løg, tomat og agurk spises som tilbehør. Grønsager henkogt i vineddike (torshi) bruges på samme måde i vinterhalvåret.

Bælgfrugter: Bælgfrugter bruges ofte i stedet for kød i gryderetter og supper. Man bruger mest kikærter, hestebønner, hvide og røde bønner og linser. *Ash* er en typisk suppe med bønner, grønsager (spinat, porrer) og nudler. Ristede og saltede bønner spises også mellem måltiderne.

Frugt og bær: Friske dadler, figner, citrusfrugter, abrikoser, ferskner, kirsebær, æbler, blommer, druer, kvæder, meloner m.m. findes. Frugt, både frisk og tørret, spises som dessert og som mellemmåltid. De bruges også som ingredienser i ris- og kødretter. Man laver *dolmeh* af æbler og kvæder.

Mælk og ost: Man bruger mest fåre- og gedemælk og fetaost. Frisk mælk drikkes ikke af voksne. Yoghurt spises som sovs, marinade og drikkes blandet med vand (*dugh* eller *abdugh*).

Kød, fisk og æg: Lammekød spises som gryderet (*koresh*), med ris (*chelo*) eller grillet (*kebab*). Gedekød, oksekød og kylling forekommer også. Oksekød bruges i *kufteh* (kogte kødboller med fyld). *Abgusht* er en tyk suppe, som kan bestå af kylling, forskellige bønner og være krydret med citron. Hvis man enkelte gange spiser fisk, er det grillet sværdfisk fra det Kaspiske Hav. Derimod har man kaviar. Æg er ret populære, specielt som omelet med grønsager (*kuku* eller *kukune*).

Fedtstoffer: Olivenolie, smeltet, klaret smør (*ghee*) og fedt fra fedthalefårets hale er de fedtstoffer, iranerne bruger.

Sødt: Udvalget af søde sager og desserter i den iranske madtradition er begrænset. Man spiser frugt som mellemmåltid og som dessert. Desuden drikker man meget sødet te, næsten uafbrudt hele dagen. Der findes også kandiseret og tørret frugt, *shekar polo*, *baklava* og *halvah*.

Krydderier: I Iran bruger man ikke stærke, 'brændende' krydderier. Man bruger mest dild, persille, kanel, safran, gurkemeje, koriander, mynte, kryddernellike og til tider ingefær og kardemomme.

Drikke: Te. Yoghurt blandet med vand (*dugh* eller *abdugh*). Kogt kaffe i små kopper.



Baklava

Fødevarer i Pakistan

Pakistan er delt i fire provinser, som domineres af forskellige etniske grupper. Ca. 95% af befolkningen er muslimer. Flertallet er sunnimuslimer, mens 10% er shittiske.

Ramadanen og *Eid* er muslimernes vigtigste højtider. Under Ramadanen faster muslimerne om dagen og indtager et stort festmåltid efter solnedgang. Ramadanen er i høj grad en social begivenhed, se også under Tyrkiet og Iran.

Ifølge det naturalistiske medicinske system som er udbredt i Pakistan (se Unani (-i- Tibb) i kapitel 4) besidder de forskellige fødevarer kolde og varme egenskaber, som kan påvirke balancen i den menneskelige krop

Brød og kornprodukter: Den vigtigste fødevarer er *chapatti*, som er et fladt, ugæret brød. Chapatti kan bages ind med fedtstof og steges i fedt, og det kaldes så *paratha*. *Paratha* bruges mest i weekenden og under højtider. Det hvide brød kaldes *naan* og er et gæret, luftigt brød. Ris benyttes enten kogt til gryderetter eller stegt som selvstændig ret, *pulao*. Ris kan også koges i mælk og sukker og bruges som dessert, fx *zarda*.

Grønsager: Grønsager bruges traditionelt i store mængder både i gryderetten *salen* og i salater. Løg, tomat, blomkål, spinat, squash, gulerod, aubergine, okra, græskar, agurk, bladsalat og ræddike er de mest brugte grønsager. Kartoffler bruges også i gryderetter som grønsag.

Bælgfrugter: Bælgfrugter bruges meget, især på landet. Der findes gule, røde, grønne og brune linser, hvide og brune bønner, kikærter og mange andre. Varme retter med bælgfrugt kaldes *dahl*. Bælgfrugter benyttes også som snacks, ristet i olie med krydderier. Linsemel bruges desuden til bagning af et tyndt, fladt brød, som kaldes *papards*.

Frugt og bær: Mango, druer, bananer, æbler, citrusfrugter, guava, papaya og dadler spises både til dessert og som mellemmåltid.

Mælk og ost: Surmælksdrikken *lassi* (tynd yoghurt) regnes for at være landets nationaldrik. Mælk drikkes og bruges i te og i mange desserter. Yoghurt bruges blandt andet i raitasalaten, se under Indien.

Kød, fisk og æg: Lammekød, fårekød, oksekød, kylling og indmad bruges mest. Kødet blandes i gryderetter eller grilles til kebabs. Fisk bruges kun langs kysten. Æg spises som spejlæg til frokost eller hårdkogte i gryderetter.

Fedtstoffer: Forskellige typer vegetabiliske olier bruges til madlavningen. Der bruges også klaret smør, som kaldes *ghee*, i såvel gryderetter som i desserter og til at smøre på brødet *chapatti* (se ovenfor).

Sødt: *Barfi*, *jelabi*, *halva* er navnene på nogle traditionelle søde sager, som er meget bastante. Mælk, sukker og fedtstof er hovedingredienserne, tilsat fx pistacienød eller kokos.

Krydderier: Hvidløg, ingefær, chili og *masala* er nødvendige ingredienser i det pakistanske køkken. *Masala* er en krydderiblanding, som kan bestå af peber, kardemomme, koriander, kommen, nellike, kanel og kørvelfrø.

Drikke: Vand, te med mælk og sukker (*chai*), sødmælk, surmælksdrikken *lassi* og mineralvand.



Figenkaktus, spiselig



Billede fra Iraq

Fødevarer i Marokko

Størsteparten af marokkanerne er muslimer, men der findes også ganske få jøder. Ramadanen (fastemåned) er den største højtid, i denne måned fastes fra solopgang til solnedgang. Efter solnedgang spises traditionelt en suppe (*harira*), der er tilberedt af kød, linser, kikærter, bladselleri, persille, korianderblade og løg. Den jævnes med mel og tilsættes spaghetto og kanel. Desuden koges kraftben, som spises med dadler eller *chabakia*, søde kager med sesam og honning.

Marokkanerne fra nord har madvaner, som er påvirket af spaniolerne, fx spiser de *tortilla*, *paella*, fisk og skaldyr, medens marokkanerne sydpå spiser kød og suppe. Om fredagen, som er helligdag, spises ofte *cous-cous*. Det er små semuljegryn, som dampkoges. Hertil serveres en kødgryde med flere grønsager. For at opnå en smuk gul farve tilsættes safran eller gurkemeje.

Brød og kornprodukter: Der spises brød til alle måltider. I nogle byer kan man se en lille dreng (*tarah*), som henter dejen i hjemmene. Han afleverer den hos bageren, hvor den bages, og bringer det bagte brød tilbage. Elektricitet er dyr, og ofte findes der ikke en ovn i hjemmet. Arabiske brød formes som runde brød, fx pitabrød, der kan fyldes med grønsager. Der anvendes også pasta og nudler. På landet spises rugbrød og majsbrød.

Grønsager: Aubergine, tomater, grønne bønner, ærter, gulerødder, kartofler, squash, løg, hvidløg. Der anvendes altid grønsager i de sammenkogte retter.

Bælgfrugter: Hvide bønner, linser, kikærter, gule ærter (spises mest af de fattige).

Frugt og bær: Abrikoser, granatæbler, små pærer, melon, appelsiner, blommer, figner, kaktusfrugt. Frugten spises frisk efter maden. Tørret frugt anvendes også, fx dadler, figner og abrikoser. Det er en tradition at koge kød og tørrede frugter sammen.

Mælk og ost: Kun små børn får mælk. Hvis en voksen er syg, kan der dog gives varm mælk. Yoghurt gives ligeledes til børn eller syge. Der spises hjemmelavet fetaost, som tilberedes af sødmælk, osteløbe og salt.

Kød, fisk og æg: De mest anvendte kødsorter er lammekød, oksekød, kylling og kanin. I det sydlige Marokko spises også hestekød. Alle spiselige dele fra dyret anvendes, fx hjerne og rensede tarme, som flettes og koges med salt. I den nordlige del af landet spises mange forskellige slags fisk og skaldyr. Æg spises som spejlæg og kogte som tilbehør til kødretter.

Fedtstoffer: I madlavningen bruges olivenolie og solsikkeolie. Smør bruges til at smøre på brødet til morgenmaden og som ingrediens i hjemmebagte kager.

Sødt: Den mest almindelige dessert til daglig er frugt. Ved festlige lejligheder bages kager, der består af knuste mandler, lidt mel, sukker og smør. Denne dej rulles ud, dadler pakkes ind i dejen, og der tegnes et fint mønster på kagerne med et specielt jern. Andre kager bages med sesamfrø. *Blakava*, som kendes i Tyrkiet og Grækenland, er også en yndet spise. Af slik kendes karameller, chokolade og syltet frugt.

Krydderier: Safran, hvid og gul ingefær, kanel (anvendes også i kødretter), persille og koriander (bruges hyppigt), paprika, peber, chili (anvendes moderat), kemum (et plantefrø).

Drikke: Vand, sød myntete og arabisk kaffe.



harira (suppe)



Der er sat frem til te. Marokko

Tommelfingerregler om tilladte og forbudte fødevarer for muslimer

I Allahs navn den Nådige, den Barmhjertige

As-salamu alaikum - Fred være med dig.

Kilde: Islam.dk - Dansk hjemmeside om Islam

Ernæring er et af menneskets essentielle behov. Ligesom påklædning, omgangskreds, sociale relationer, oplevelser og uddannelse påvirker os i både vort handlingsvalg og vor tankegang, påvirkes vi også af den mad og drikke, vi indtager. Islam opstiller derfor en række krav til den kost, en muslim indtager. Målet med disse krav er at afholde mennesket fra det urene og anbefale det rene, således at mennesket kommer tættere sin Skaber, Allah.

Denne vejledning er henvendt til institutioner og skoler, personer der gæster en muslim, og endelig den muslimske forbruger, der ønsker viden om muslimske kostregler.

Mad og drikke må ikke indeholde:

1. Svinekød eller kød fra dyr, der ikke er slagtet efter dhabh-forskrifter (halal-slagtning)
2. Animalske ingredienser (f.eks. gelatine, olier, margariner), med mindre disse er baseret på fisk.
3. Alkohol (øl, rødvin, hvidvin, likør m.m)

Mad og drikke må gerne indeholde bl.a. :

1. Al slags frugt og grønt
2. Fisk, æg samt mejeriprodukter
3. Brød, pasta, ris osv.
4. Kaffe, te, sodavand osv.
5. Kød fra dyr slagtet efter dhabh-forskrifter (halal-kød), f.eks. visse kyllinger fra supermarkeder med Halal-mærkning eller kød købt fra Halal-slagtere.

Der kan være forskelle i opfattelsen vedrørende indtagelse af:

1. Rejer, muslinger og andre skaldyr
2. Is, chokolader, kiks, brød m.m. indeholdende additiver af animalsk oprindelse (typisk E471 og E472; se listen i afsnittet "[Tilsætningsstoffer](#) (additiver) og E-numre").

Undtagelser fra kostreglerne tillades i forbindelse med:

1. Medicin
2. Livstruende situationer

I Ramadan-måned vil mange muslimer være fastende, dvs. hverken indtage mad eller drikke i perioden mellem morgendæmring og solnedgang. Udover denne måned på 29-30 dage, er der ingen særlige ugedage, højtidel. el. lign. der har indflydelse på kostindtagelsen.

Tilsætningsstoffer (additiver) og E-numre

Tilsætningsstoffer er stoffer, der tilsættes fødevarer, for at forlænge holdbarhed (konservering), hæmme bakterie- og svampevækst og hindre fødevarer i at mugne. Tilsætningsstoffer bruges også som kosmetiske additiver som emulgatorer, hævemiddel, og til at forandre fødevarer med hensyn til farve, smag, tekstur, konsistens og ernæringsværdi.

Brugen af tilsætningsstoffer er under streng lovmæssig kontrol. Tilsætningsstoffer må ikke bruges i fødevarer med mindre de befinder sig på en officielt godkendt positivliste. Når et tilsætningsstof én gang er godkendt af EU, får det tildelt et "E-nummer" og bliver løbende kontrolleret af de lokale regeringer og EU organer.

E-numrene blev indført for at gøre det nemmere for EU-landene at standardisere og regulere tilsætningsstoffindustrien.

Herunder gengiver vi en liste af E-numre, hvoraf nogle indeholder haram ingredienser medens andre er tvivlsomme. Levnedsmiddelstyrelsen bekræfter at nogle af disse tilsætningsstoffer fra styrelsens Positivliste kan indeholde animalske ingredienser (se appendiks B). Syntetiske eller vegetabiliske varianter af stofferne er tilladte (halal).

Vi har bestræbt os på at gøre listen så fuldstændig som muligt ved gennemgang af diverse litteratur om emnet. Vi har dog ikke mulighed for at garantere at listen er komplet, da der for enkelte stoffer kan være fremstillingsmetoder, som vi ikke har kendskab til og som ikke er udelukket ifølge de nuværende regler.

(E-nummerbogen pg. 55)

E-numre, hvis ingredienser kan være haram, indeholder som hovedregel et eller flere af følgende stoffer:

Fedtsyrer: Fedt består af en forbindelse af glycerol/glycerin og forskellige langkædede syrer, som kaldes fedtsyrer. Fedtsyrer omfatter primært stearinsyrer, palmitinsyrer, oliesyrer og myristinsyrer, men kan også indeholde andre syrer som er indholdt i fedt. Fedtsyrer kan udvindes fra dyr, herunder svin.

Glycerol/glycerin: Findes naturligt i fedt og fremstilles som biprodukt ved sæbefremstilling. For fremstilling af glycerol er det ligegyldigt om det er fedt fra dyr eller planter der anvendes. Stoffet kan også fremstilles syntetisk, men man må gå ud fra, at det kan være fremstillet af svin.

Puriner og nukleinsyrer/kernesyre: Ekstrakt fra gærceller baseret på restprodukt fra alkoholproduktion. Kan også være syntetisk fremstillet.

(Kilde: E-nummerbogen, Fødevarer-tabu, pp. 53-55, "Godkendte tilsætningsstoffer, som er, eller kan være, forbudte i henhold til muslimske regler")

E120	Cochinsyre (Karmin (rødt) fra Kochenille Karminokargo, C.I.75490, Deriveret af insektet <i>Dactilopius Coccus</i> 's huns skjold (kochenille, et rødt farvestof))
E160a	Alfa-karotener, Beta-karotener, Gamma-karotener. Alle Karotenoider udvindes normalt af vegetabiliske midler (udvindes fortrinsvis af frugt og grønt).
E304	Ascorbylpalmitat, ascorbylstearat, (udvindes både fra planter og dyr, herunder svin). Indeholder glycerider se E471 og E570.
E422	Glycerol (kan fremstilles syntetisk eller udvindes fra dyr, herunder svin).
E431-36	Polyoxyethylen-gruppen (Tween, polysorbat) (fremstillingsprocessen kan gøre brug af fedt fra dyr, herunder svin).
E445	Glycerol-estere af fyrreharpiks (kan fremstilles syntetisk eller udvindes fra dyr, herunder svin).
E470a,b-71	Salte af fedtsyrer, mono- og diglycerider af fedtsyrer, (udvindes både fra planter og dyr, herunder svin).
E472(a-f)	Mælkesyre-estere af mono- og diglycerider af fedtsyrer samt (f) blandede eddike- og vinsyre-estere. Fremstillet fra glycerol-estere af enten animalsk eller vegetabilisk fedt (udvindes både fra planter og dyr, herunder svin).
E473	Saccharose-estere fra fedtsyrer fremstillet fra saccharose og glycerol (udvindes både fra planter og dyr, herunder svin).
E474	Saccharose-estere i blanding med mono- og diglycerider af fedtsyrer fremstillet v.h.j.a. reaktioner mellem saccharose og naturlige triglycerider (udvindes både fra planter og dyr, herunder svin).
E475	Polyglycerol-estere af fedtsyrer, syntetisk fremstillet af fedtsyrer og glycerol (udvindes både fra planter og dyr, herunder svin).
E476	Polyglycerol-estere fra polykondenserede fedtsyrer fra amerikansk olie (ricinusolie) og glycerol (udvindes både fra planter og dyr, herunder svin).
E477	Propan-1,2-idol-estere fra fedtsyrer (propylen glycol-estere fra Fedtsyrer). Fremstillet fra propylen glycol og spisefedtsyrer (udvindes både fra planter og dyr, herunder svin).
E479b	Termisk oxideret soyaolie omsat med mono- og diglycerider af fedtsyrer (udvindes både fra planter og dyr, herunder svin).
E481-82	Natriumstearoyllactylat hhv. Calciumstearoyllactylat. Fremstilles syntetisk ud fra mælkesyre og stearinsyre (stearinsyre udvindes både fra planter og dyr, herunder svin).
E483	Stearyl tartrat. Fremstilles syntetisk ud fra stearinsyre og vinsyre (stearinsyre udvindes både fra planter og dyr, herunder svin).
E491-95	Sorbitanmonostearat m.m. Fremstilles ud fra sorbitol og

spisefedtsyrerne stearinsyre, oliesyre, palmitinsyre og laurinsyre (udvindes både fra planter og dyr, herunder svin).

- E570 Fedtsyrer. Fedt består af en forbindelse af glycerol (glycerin) (E422) og forskellige langkædede syrer, som kaldes fedtsyrer. Omfatter primært stearinsyrer, palmitinsyrer, oliesyrer og myristinsyrer, men kan også indeholde andre syrer som er indholdt i fedt (kan udvindes fra dyr, herunder svin).
- E626-35 En blanding af dinatriumguanyl og dinatriuminosinat (Dinatriumphosfat, natrium, guanylsyre og inosinsyre; med fællesbetegnelse: Nukleinsyrer og puriner). Dinatriumsalte af inosinsyre som kan udvindes af gærekstrakter (baseret på restprodukt fra alkoholproduktion eller syntetisk fremstillet)
- E904 Shellak: et substans produceret af Lac-insektets respiration. Ekskretet afbleges og tørres før anvendelse i konfekturer, Chokoladeglasurering, is og 'blankering' af frugter, hovedsageligt æbler.