

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

Mad fra Indonesien

Gå i køkkenet med eleverne og lav enkle retter fra Indonesien.

Inspiration til læringsmål

- Eleverne kan sammenligne den danske og den indonesiske madkultur.

Inspiration til tegn på læring

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

Baggrund til læreren

Opskrifterne i opgavearket er på traditionelle indonesiske retter, som kan købes i madboder på gaden.

Indonesien er et meget stort land, der består af tusindvis af øer og mange forskellige folkeslag. Det betyder, at maden i Indonesien er meget forskellig fra ø til ø og fra by til land. Hver region og hvert folkeslag har deres egne retter, krydderier og måder at lave mad på.

Det indonesiske køkken er inspireret af mange af de lande og kulturer, som har påvirket landet gennem tiden, især Kina, Indien og lande i Mellemøsten. Men også hollænderne har efterladt sig spor. For eksempel spiser man stadig spekkøek (lagkage) i Indonesien.

Det store "rijstafel" (risbord) blev opfundet af hollænderne for at vise mange indonesiske retter frem på én gang hjemme i Europa.

De typiske råvarer i det indonesiske køkken er:

- Ris: Den vigtigste basisvare, spises til næsten alle måltider
- Nudler: Bruges ofte i retter som mie goreng (stegte nudler)
- Kylling, oksekød, fisk og skaldyr: Kød og fisk bruges i mange retter, afhængigt af region og religion.
- Tofu og tempeh: Sojaprodukter, som er vigtige proteinkilder, især i vegetariske retter som gado gado.
- Æg: Bruges både som ingrediens og som pynt, fx spejlæg på nasi goreng.
- Friske grøntsager: Fx spidskål, bønnespirer, gulerødder, agurk, kartofler og spinat.
- Kokosnød og kokosmælk: Giver smag og fylde til mange retter og desserter.
- Jordnødder: Især til saucer som den klassiske peanutsauce.
- Frugt: Banan, ananas, mango og andre tropiske frugter bruges både i mad og desserter.
- Krydderier og urter: Chili, hvidløg, løg, ingefær, citrongræs, galangarod, koriander, kanel, nelliker, muskatnød og kardemomme.
- Sød sojasovs (kecap manis): En tyk, sød sojasovs, som bruges i mange retter.
- Tapioka-mel og sago: Bruges typisk til desserter

Nasi goreng

Nasi goreng betyder "stegt ris" og er Indonesiens nationalret. Det særlige ved indonesisk nasi goreng er brugen af sød sojasovs (kecap manis), krydderier og ofte et spejlæg på toppen. Nasi goreng spises både morgen, middag og aften og findes overalt – fra gadekøkkener til fine restauranter.

Det skal I bruge (til fire voksne)

- 400 g kogte, kolde ris (gerne kogt dagen før)
- 2 fed hvidløg
- 1 løg eller 2 skalotteløg
- 1-2 røde chilier (kan udelades eller justeres efter smag)
- 2 spsk. sojasauce (gerne sød "kecap manis", hvis du har)
- 1 spsk. olie til stegning
- 2 æg
- 100 g kylling, rejer eller tofu (valgfrit)
- 1 gulerod (i små tern, valgfrit)
- 1 forårsløg (snittet)
- Salt og peber

Sådan gør I:

1. Hak løg, hvidløg og chili fint.
2. Varm olien op på en stor pande eller wok. Steg løg, hvidløg og chili til de er bløde og dufter.
3. Tilsæt evt. kylling, rejer eller tofu og steg til det er gennemstegt.
4. Kom gulerod og andre grøntsager i, og steg et par minutter.
5. Skub fyldet ud til siden af panden og slå æggene ud på den anden side. Rør dem sammen som røræg, til de er næsten færdige.
6. Tilsæt de kolde ris og steg det hele godt igennem, så risene bliver varme og får smag.
7. Hæld sojasauce over og bland godt. Smag til med salt og peber.
8. Drys med forårsløg og servér evt. med agurk, tomat og lidt ekstra sojasauce.

Satay

Satay er små stykker kød (ofte kylling, okse eller lam), der marineres, sættes på spyd og grilles. Retten stammer fra Java i Indonesien og blev udviklet af lokale gadesælgere som en videreudvikling af kebab, inspireret af mellemøstlige handelsfolk. Satay serveres næsten altid med en krydret jordnøddesovs. Retten bruges både som street food og til festlige lejligheder.

Det skal I bruge (til fire voksne)

Kyllingespyd

- 500 g kyllingebryst eller -lår, skåret i tern
- 2 spsk. sojasauce (gerne sød, men almindelig kan også bruges)
- 1 spsk. olie
- 1 tsk sukker
- 1 fed hvidløg, presset eller finthakket
- 1 tsk karrypulver eller lidt stødt ingefær (valgfrit)
- Træspyd (læg dem i vand, så de ikke brænder på)

Peanutsauce

- 1 dl peanutbutter
- 1 dl kokosmælk eller mælk
- 1 spsk. sojasauce
- 1 tsk sukker
- 1 spsk. limesaft eller citronsaft

Sådan gør I

Kyllingespyd

1. Læg kyllingestykkerne i sojasauce, olie, sukker, hvidløg og evt. karry eller ingefær. Lad det trække i mindst 15 minutter.
2. Sæt kyllingestykkerne på træspyddene.
3. Steg spyddene på en grillpande eller i ovnen ved 200°C i ca. 10-12 minutter, til kyllingen er gennemstegt. Vend dem undervejs.

Peanutsauce

1. Bland peanutbutter, kokosmælk, sojasauce, sukker og limesaft i en lille gryde. Varm op under omrøring, til saucen er glat og lun.
2. Servering: Servér kyllingespyd med peanutsauce og evt. ris eller grøntsagsstave.

Gado gado

Gado gado er en salat med kogte og friske grøntsager, tofu, tempeh, æg og nogle gange kartofler overhældt med jordnøddesovs. Gado gado betyder noget i retning af "blandet-mix". Den laves ofte på bestilling på gaden. Gado gado kan bestå af mange forskellige slags grøntsager, så her kan eleverne være med til at bestemme ingredienserne.

Det skal I bruge (til 4 voksne)

- 2 store kartofler
- 2 gulerødder
- 200 g grønne bønner (eller sukkerærter)
- ½ spidskål eller kinakål
- 1 agurk
- 2 æg
- 1 håndfuld bønnespirer (kan udelades)
- 1 dl peanutsauce (se opskrift ovenfor i satay-opskriften)
- Ristet løg til pynt (kan købes færdigt)

Sådan gør I

1. Kog grøntsager og æg: Skræl kartofler og gulerødder, og skær dem i mindre stykker. Kog kartofler, gulerødder og grønne bønner i letsaltet vand i ca. 8-10 minutter, til de er møre.
2. Kog æggene hårdkogte (ca. 8-10 minutter).
3. Skær kålen i strimler og hæld kogende vand over, så den bliver lidt blød.
4. Skær agurken i skiver. Pil æggene og skær dem i både. Læg alle grøntsager, bønnespirer og æg pænt på et stort fad.
5. Lav peanutsaucen (som beskrevet i satay-opskriften)
6. Servering: Hæld peanutsaucen over grøntsagerne eller server den ved siden af. Drys evt. med ristet løg eller sprøde chips.

Tip:

Du kan bruge de grøntsager, du bedst kan lide eller har til rådighed. Gado gado kan også serveres med ris eller nudler.

Pisang goreng

Pisang goreng betyder "stegt banan" og er en populær snack i hele Indonesien. Bananer dyppes i dej og friteres, så de bliver sprøde udenpå og bløde inde. Retten sælges især fra gadekøkkener og små vogne. Det siges, at pisang goreng har rødder tilbage til portugisiske handelsfolk, der introducerede mel i Sydøstasien i 1500-tallet.

Det skal I bruge (til fire voksne)

- 4 modne bananer (skrællede og skåret i halve eller i mindre stykker)
- 1 kop majsmelet (ca. 120 g)
- ½ kop hvedemel (ca. 60 g)
- 1 tsk. bagepulver
- ¼ tsk salt
- 1 spsk. sukker (kan udelades)
- 1 æg
- Ca. 1 dl vand (juster til en tyk dej)
- Olie til stegning (fx solsikke- eller rapsolie)

Sådan gør I:

1. Bland majsmelet, hvedemel, bagepulver, salt og sukker i en stor skål.
2. Pisk æg og vand i melet, indtil dejen er jævn og tyk nok til at dække bananstykkerne.
3. Varm olien op i en gryde eller dyb pande til middel varme (ca. 170-180°C).
4. Dyp bananstykkerne i dejen, så de bliver helt dækket.
5. Læg forsigtigt bananfritter i den varme olie og steg dem gyldne og sprøde (ca. 3-4 minutter), vend dem undervejs.
6. Tag dem op med en hulske og læg dem på køkkenrulle, så overskydende olie suges op.
7. Server bananfritterne lune – evt. med lidt honning, flormelis eller is til.

