

Varje månad presenterar Rinkebyjournalen mat från olika kulturer. Passa gärna på att prova en ny maträtt!

PAKISTANSK MAT

Av: Birgitta Stolt

Vi vänder oss österut, mot Pakistan. Vi läser mest om konflikter från den här delen av världen men landet har så mycket mer att erbjuda, till exempel mat. I Stockholm kan vi bland annat avnjuta pakistansk mat på restaurang Lilla Pakistan vid St:Eriksplan.

Varsågod, här kommer receptet på en vegetarisk rätt; grönsaks-pakora.

Grönsaks - Pakora

förberedelser: 30 min

tillagning: 20 min

färdig mängd: cirka 40 st

- 1 stor potatis
- 1 litet blomkålshuvud
- 1 liten rödlök
- 1 medelstor gullök
- 2 kålblad eller spenatblad
- 3 ¾ dl (165 gram) besan (kikärtsmjöl)
- 4 msk vetemjöl
- 2 tsk garam masala
- 2 tsk mald koriander
- 1 tsk bikarbonat
- 1 tsk salt
- 1 tsk chilipulver
- 3 ¾ dl vatten
- 4 tsk citronsaft
- 1 ¼ dl majs-korn
- olja till fritering

Koka potatisen tills den blir mjuk. Skala och finhacka den. Finhacka blomkålen, röda paprikan och löken. Strimla kålen eller spenatbladen. Sikta ihop de två mjölsorterna och blanda med garam masala, koriander, salt och chilipulver i en bunke. Gör en grop i mitten, häll i vatten och citronsaft och rör om till en slät och krämig frityrsmet. Häll på lite extra vatten om det behövs. Lägg i grönsakerna och rör om så att de fördelar sig jämnt i frityrsmeten. Häll sedan ca 2 cm olja i en stekpanna och hetta upp. Lägg i rågade matskedar av blandningen, cirka åtta i taget och fritera på medelstark värme tills de är gyllenbruna. Låt de sedan rinna av på ett hushållspapper.

Serveras med mango chutney och tamarinsås.

Smaklig måltid!

Mat från olika kulturer

Varje månad presenterar Rinkebyjournalen mat från olika kulturer. Passa gärna på att prova en ny maträtt!

SOMALISKT HETT MATTIPS!

Av: Birgitta Stolt

I vårt älskade Rinkeby lever ett stort antal somalier idag. De flesta kom till Sverige i slutet av 1980-talet, början av 1990-talet. Orsaken till den nödvändiga "flytten" var inbördeskriget och den svältkatastrof som kriget medförde. Av de cirka 18 000 personer som bor i Sverige är var tredje född här i landet. Var annan är yngre än 20 år och bara var tionde är äldre än 40 år. Många somalier har stora familjer och intensiva kontakter med sina landsmän. Bara i Stockholm finns över 100 somaliska föreningar. I Rinkeby finns bland annat IFTIN catering, som tillagar somalisk mat för fester och andra större sammanhang.

Här kommer tips på en somalisk lammgryta. Något att bjuda på i det ostadiga vårvädret.

BYRNYAN

Somalisk lammgryta

4 portioner

- 1 gul lök
- 2-3 klyftor vitlök
- 1 burk krossade tomater
- 1 matsked kummin
- 2 teskedar salt
- 1 tesked svartpeppar
- 1 tärning köttbuljong
- 500 gram lammkött (utan ben)
- 5 dl basmatiris
- 1 ½ liter vatten
- 2-3 bananer

Börja med att hälla majsolja i en stor kastrull eller gryta. Hacka den gula löken och bryn den fint. Skär sedan lammköttet i små bitar, stek upp dem tillsammans med löken. Häll sedan i kummin, salt och svartpeppar och pressa i vitlöken. Ovanpå detta håller ni i de krossade tomaterna. Låt allt bli genomstekt innan ni häller i 1 ½ dl vatten i grytan. Koka upp vattnet och lägg sedan i riset. Sänk värmen och ta av grytan när vattnet har kokat bort.

Till detta serveras hackad banan eller en enkel tomatsallad. Till Byrnyan dricks vanligen vatten, saft eller té.

Vi önskar er en smaklig måltid!

Internationell mat

Text Brigitta Stolt

Med anledning av Rinkebys etniska mångfald så har vi tagit fram tre matiga rätter samt en dessert. Man brukar säga att god mat förkortar vägen till en mans hjärta och vad vore inte bättre om man kunde förkorta avståndet till en annan kulturs hjärta, genom att prova dess mat? Prova en annan kulturs mat och du har redan minskat avståndet till en människa, av annan kultur... och vem vet, du har kanske även öppnat upp ögonen.. för en helt ny värld?

Under varma sommark dagar längtar magen ofta efter något kallt som går fort att laga. Vi ger dig recept på peruansk ceviche. Kvällarna blir längre och ljusare, vi äter senare. Kanske ett indiskt tilltugg, baji. Vad passar bättre en ljummen sommarkväll än en utflykt i det persiska köket? Vi föreslår grillad lax och yoghurtsås med spenat. En grekisk fruktsallad ger en söt och lätt avrundning på en lyckad middag.

Varsågod och njut!

Alla ingredienser ska gå att hitta i Rinkeby.

Grekisk fruktsallad

- 4 portioner
- 2 dl gräddfil
- 2 msk flytande honung
- 1 banan
- 1 persika, nektarin eller mango
- 1 äpple
- 100 g vindruvor
- 35 g valnötter

Smaksätt gräddfilen med honung. Skala och kärna ur frukten och skär den i bitar. Blanda frukten. Hacka nöterna grovt. Fördela gräddfilsåsen i botten på fyra dessertskålar. Lägg därefter fruktblandningen i skålarna och strö över nöterna.

Indiska snacks

Baji

- 4 portioner
- 4 gula lökar
- 1 stort blomkålshuvud
- 500 g bladspenat
- 2 knippen persilja
- 3 äggulor
- 2-3 tsk salt
- chili
- (mald nejlika)
- 5 dl basinmjöl eller vetemjöl

2 msk olja
ca 1 dl vatten
olja att friter i
chutney
Välj en eller flera grönsaker till rätten. Tvätta dem och skär dem i bitar. Lägg grönsakerna i en skål och krydda med salt, chili och nejlika. Vispa en fritysmet av äggulor, mjöl, vatten och olja. Ta fram en stor panna och slå i generöst med olja. Hetta upp oljan till 80 grader. Forma små bollar av smeten. Prova först värmen med en liten boll. Flyter den strax upp till ytan är oljan tillräckligt het. Friter bollarna tills de blir gyllenbruna och krispiga. Servera med chutney.



Persisk mat

Grillad lax och yoghurtsås med spenat

- 4 portioner
- en hel lax eller 4 bitar
- salt
- svartpeppar
- paprikakrydda
- 1 citron
- 1½ kg spenat
- 1 liter mild yoghurt
- 3-4 vitlöksklyftor
- en knippe dill, basmatiris, olja
- Krydda laxen efter egen smak med salt, svartpeppar, paprika och pressad citron. Rulla in laxen i foliepapper. Grädda laxen i 175-200 grader i cirka 60 minuter.

Spenat och jogurt sås.

Koka spenatbladen i fem minuter, häll av vattnet och låt spenaten svalna. Rör ner spenaten i yoghurten. Hacka vitlöken och blanda i den.

Vitt ris lagat på persiskt vis

Skölj riset och låt det stå och svälla i två timmar. Koka upp vatten, salta. Mät upp ris efter instruktionerna på förpackningen. Häll riset i det kokande vattnet. Ta av det innan det blir för mjukt. Skölj igen. Slå en skvätt olja i kastrullen och häll tillbaka riset. Värm riset på låg temperatur. Häll lite olja eller smör på riset. Garnera med klippt dill.

Sommar i Rinkeby

Vad hände egentligen i Rinkeby under sommaren-2001? Rinkeby stadsdelsnämnd och Rinkeby föreningar hade mycket på aktivitetsschemat. Man kunde bland annat välja mellan att åka till Björnö och segla allmogebåtar. Dagsutflykter utgick även från Medborgarkontoret, som för övrigt var med

och samordnade utflykterna. Utflyktsmålen gick bland annat till: Skansen, Medelhavsmuseet, Skokloster och Grinda. Pilsbo dagsturer var en av de aktiviteter som har intresserat oss. Vi följde med Folkdansgruppen Ecos de Chile på en utflykt till Pilsbo.

Text och foto: Birgitta Stolt

Det är början av augusti, höstluften börjar att göra sig påmind, men solen är fortfarande sommarvarm. Klockan är 8.30 och både unga och gamla börjar att dra sig ned mot Rinkebyplan. Folk bär på korgar och ryggsäckar. Dansgruppen "Ecos de Chile" (ekon från Chile) med vänner skall idag åka till Pilsbo.

Maria Elsa Salinas från Chile är danslärare och ledare för gruppen. På bussen välkomnar hon alla i mikrofonen. Resan går fort, cirka 45 minuter. Väl framme sprider sig alla över området. Tonårskillarna byter snabbt om till badbyxor och springer ned till bryggan. De hoppar och dyker från en upphöjd träplats. De äldre damerna sätter sig på rad nere vid bryggan.

Pilsbo är en dagkoloni intill Mälaren i Sigtuna kommun. Det är en idyllisk plats med stora gröna ängar, skog och sjö med brygga och en liten strandremsa intill. Där finns också ett hus med möjlighet att tillaga mat och sova i, däremot inga sängar.

Cristina Pomo är en ung chilensk-argentinsk tjej som berättar om alla de chilenska traditionella danserna, bland annat

Ana Espinoza, Alejandra Espinoza, Katerine Santibanez och Alejandra Quital



En dag på Pilsbo



"la cueca". De brukar uppträda överallt i Sverige under festivaler, mässor och andra sammanhang. Alejandra Quital är en av de unga chilenska tjejerna som är med på resan. Hon berättar att det var en stor omställning för henne att komma till Rinkeby i Stockholm. Men att "tvingas" att konfronteras med olika kulturer har hjälpt henne att förstå människor bättre, att inte döma på grund av människors olikheter, utan att istället fråga sig "aha, varför gör de så"? Det är inte farligt att bo i Rinkeby, tycker hon. Här är inte etniskt uppdelat som i New York.

Alla verkar njuta av att bara få vara. Pojkarna spelar fotboll. Tonårstjejerna drar runt med sina CD-bandspelare med latinska rytmer som sprider sig i den friska augustiluft. De äldre personerna sitter i utemöblerna i hatt och solglasögon och äter och pratar.

Dagen lider mot sitt slut, klockan tickar mot 15.00 och de flesta verkar tycka att det har varit väldigt trevligt, lite för kort bara. Monica Calderon som varit med och arrangerat resorna skulle gärna göra resorna längre. Men det förslaget har tyvärr ännu ej gått igenom.

Lasse, busschauffören, som kört oss till Pilsbo och som även kört många grupper från Rinkeby säger:

-Barn är tacksamma. De tilltalar en, söker kontakt och är oerhört positiva.