# Kapitel 1: Ris

Forfattere: Jeppe Vestergaard Jensen, Lotte Knakkergaard Nielsen
Redaktør: Cathrine Terkelsen, Elle Lüchau
Info: Tak til Susanne Højlund for faglig sparring i udviklingen af materialet.
Faglige temaer: Smagsoplevelser, Madkultur, Geografiske specialiteter
Kompetenceområder: Måltid og madkultur

Introduktion:
Ris er en vigtig fødekilde i Afrika. Men risen har også en særlig historie i Afrika, og den er forbundet med en række traditionelle, smagfulde retter. Følg journalisten Jeppe Vestergaard Jensens smagsrejse rundt i Afrika. I kapitel 1 kommer I bl.a. med på lokale restauranter og møder traditionelle risretter. Gennem læsning og forskellige opgaver får eleverne kendskab til ris og forskellige risretter. De skal desuden udarbejder idéer til en ny risret og selv tilberede de afrikanske risretter.

## Aktivitet med dialogoplæg og billeder

| | |
|---|---|
| 1 | **<u>Inden</u> læsningen af kapitel 1:**<br><br>Læs først introduktionsteksten til forløbet '*aFRIKADELLEN - får smag for Afrika*' med eleverne. |
| 2 | Inddel eleverne i grupper, og uddel arbejdssarket. Herpå finder I en række arbejdsspørgsmål, der kan drøftes i grupperne for at aktiviere elevernes forforståelse forud for læsningen af kapitel 1. Samt en video. |
| 3 | **<u>Under</u> læsningen af kapitel 1:**<br><br>Uddel kapitel 1: Ris til eleverne. Eleverne kan enten læse kapitlet individuelt, i grupperne eller I kan læse det i fællesskab. Til kapitlet knytter der sig en billedserie, som kan understøtte læsningen af kapitel 1 enten før, under eller efter læsningen. Billedserien kan supplere læsningen, eller den kan stå alene. |
| 4 | **<u>Efter</u> læsningen af kapitel 1:**<br><br>Efter læsningen kan eleverne arbejde med opgave 4 og 5 beskrevet på det uddelte arbejdsark. Opgaverne har fokus på ris, risens anvendelsesmuligheder, forskellige risretter og på at eleverne udarbejder idéer til en ny risret inspireret af læsningen af kapitel 1. |
| 5 | De øvrige omtalte opskrifter på afrikanske retter med ris (bl.a. Jollof-ris, Chicken Yassa, Mafé og Waakye) kan I finde lige her. |

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

| | |
|---|---|
| 6 | Tag med journalisten Jeppe Vestergaard Jensen videre på smagsrejse i Afrika i Kapitel 2. |

## Læringsmål

Gennem denne serie af i alt fem kapitler med tilhørende opgaver, vil eleverne komme til at beskæftige sig med afrikansk mad og madkulturer. De vil bl.a. kunne blive klogere på råvarer, smage og teknikker, som anvendes i forskellige afrikanske retter.

I forløbet vil eleverne både skulle læse, skrive, diskuttere, undersøge, tilberede forskellige retter ud fra opskrifter, eksemperimentere og selv udvikle retter.

Herunder ses en række af de begreber og faglige temaer, som eleverne skal beskæftige sig med i forløbet:

- Ris og risens anvendelsesmuligheder i madlavning
- Tørring som konserveringsmetode
- Smag, tekstur og aroma
- Værdier og traditioner forbundet med mad og måltider
- Autencitet og autentiske smags- og måltidsoplevelser
- Eksperimenter med smag, madlavningsteknikker og måltidsoplevelser
- Forventninger til smag og smagsoplevelser
- Afrikanske mad- og måltidskulturer
- Afrikanske madtraditioner og værdier
- Traditionelle afrikanske retter (bl.a. biltong, jollof-ris, waakye m.fl.)
- Kolonisering og koloniers indflydelse på madkultur
- Eksperimenterende madlavning
- Skabelsen af nye smagoplevelser og kreative retter.

Forløbet kan understøtte arbejdet med faglige mål i faget Madkundskab, og der sigtes mod i hvert fald følgende færdigeheds - og vidensområder fra Fælles mål for madkundskab:

Madkundskab (4.-7. kl.)

Måltidskultur:

- Eleven kan analysere måltider fra forskellige kulturer
- Eleven har viden om mad- og måltidskulturer
- Eleven kan præsentere eksemplariske måltider fra forskellige kulturer
- Eleven har viden om tids- og stedsbestemte mad- og måltidskulturer

Madens æstetik:

- Eleven kan fortolke sanse- og madoplevelser

- Eleven har viden om sanselighed
- Eleven kan vurdere mads æstetiske indtryk og udtryk

Madkundskab (7.-9. kl.)

Måltider og smag:

- Eleven kan fortolke måltider i deres kontekster
- Eleven har viden om måltidskulturer og deres symbolske dimensioner
- Eleven kan etablere smags- og værdifulde måltider
- Eleven har viden om sammenhæng mellem smag, madglæde og livskvalitet

Madtekniske egenskaber og håndværk:

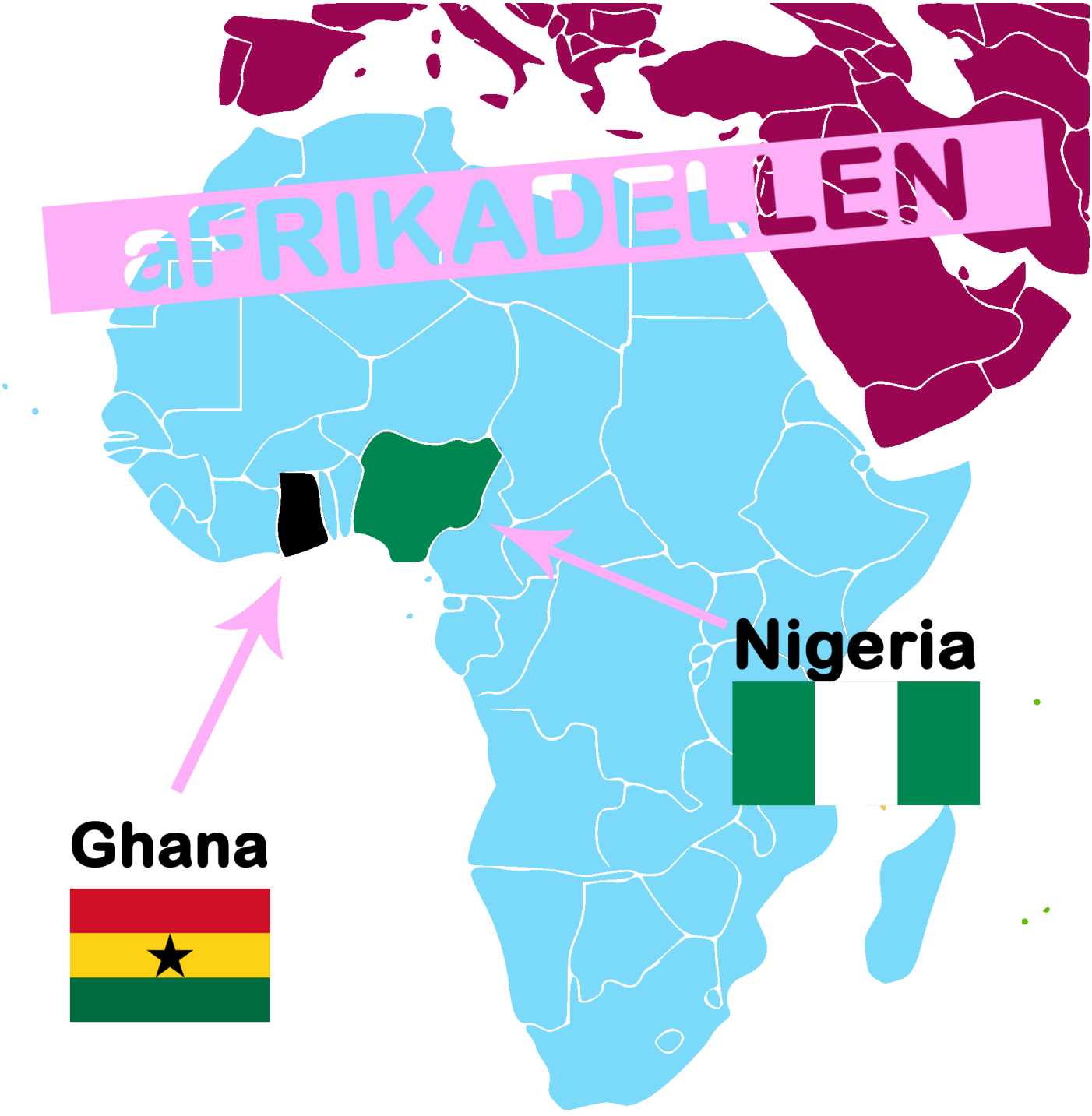
- Eleven kan eksmperimentere med ingredienser og metoder

Eksperimenterende madlavning:

- Eleven kan eksperimentere med egne smagsoplevelser i madlavning
- Eleven har viden om sensorik og smag.

## Kopiark

Kopiark:
KAP1.pdf
KAP1-arbejdsspørgsmål.pdf
Kap1_ris.pdf
Introduktion.pdf




**Kapitel 1: Ris**

Mit navn er Jeppe Vestergaard Jensen. Jeg er journalist og har boet i Johannesburg i Sydafrika i halvandet år. Jeg vil tage dig med på min rejse rundt i Afrikas smage, som jeg finder her i Johannesburg. Ved min side har jeg min ven og guide Joe, der er immigrant fra Congo. Han viser os, hvilke lande og personer der giver os de bedste smagsoplevelser.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

# Who runs the world: Ris

Ris får verdens hjul til at dreje rundt. Overalt på kloden spiser vi ris, nogle steder mere end andre. I Asien spiser de selvfølgelig mest, men afrikanerne er også kendte for ris. Faktisk stammer den ene af verdens to originale typer ris fra Afrika.

*Jeppe Vestergaard Jensen*

I hjertet af Yeoville ligger Piccadilly Center. Et center, der består af printerbutikker, hurtig mode i congolesiske tøjbutikker og et par restauranter.. Min ven, Joe, og jeg er netop kommet for det sidste. Vi skal besøge en restaurant fra et af de mest ris-spisende lande i Afrika.




I køkkenet ved restauranten Fatima Zara arbejder tre personer udover bestyrer og ejer. Kvinden i den røde polotrøje er ved at fylde små plastikposer med fufu. Fufu er en stiv grød, man finder i flere steder i Vestafrika. Fufu består typisk af stødt cassava rod og grønne plantain (madbananer).

- Ghana er et af de bedste afrikanske lande til ris. Her ved restauranten Fatima Zara får du den bedste ghanesiske ris i byen, fortæller Joe.

Råvarerne de bruger i restauranten kommer fra markedet på den anden side af vejen. Her ankommer grøntsager, ris og kød til de enkelte boder tidligt om morgenen. En af sælgerne fra markedet er Larry fra Nigeria. Larry giver hurtigt Joe ret, når det kommer til valget af restaurant.

- I er kommet til det helt rigtige sted, siger han.

I dag spiser han frokost med Faustina Boateng.

- Efternavnet er ligesom fodboldspillerne Jérôme Boateng og broderen Kevin-Prince Boateng, der har en ghanesisk far og tysk mor, indskyder Larry.

Faustina er ejer af restauranten, vi besøger i dag. Hun fortæller kort om de to retter, vi skal smage på i dag. Den ene er *jollof-ris*, som blandt andet har sine rødder i Larrys hjemland, Nigeria. Den anden er en ghanesisk klassiker, der kaldes *waakye*, udtales Wa-tja. Retten består af ris og bønner, der er kogt sammen.

- Man skal passe lidt på, hvis man spiser waakye hver dag. Man kan godt få lidt bøvl med maven, hvis man spiser for mange bønner. Det giver luft i maven, fortæller Faustina Boateng.

Således ansporet sætter vi os til rette ved de hvide plastik borde -og stole ude foran restauranten, hvor vi venter på maden.

Jollof-ris er den nok mest populære ris i Afrika, især i Vestafrika. Risretten laves ved, at risen koger i en tomatblanding med forskellige krydderier. Risen er derfor ofte røde eller gullige, og kan være stærkt eller mildt krydret.

Waakye er en ghanesisk risret med bønner. Ofte er det sorte bønner eller sortøjede bønner, der er kogt sammen med ris. Risen bliver derfor ofte farvet af bønnevandet. En waakye smager i sig selv ikke af ret meget udover salt, ris og bønner. Den bliver derfor ofte serveret med en form for sauce.

## Ris i alle skåle

Ris er den afgrøde, der holder flest mennesker i gang, og der bliver spist ufattelige mængder af det. Ris står for cirka 20 procent af hele verdens kalorieindtag, oplyser forskningscenteret CGIAR. Det er selvfølgelig Asien, især Kina, der spiser ris i store mængder. Af verdens cirka 7,6 milliarder mennesker, er omkring 60 procent asiatere.

I hele verden bliver der spist omkring 500 millioner tons ris om året. 90 procent af det ryger i maverne på asiatere, som ikke er uvant med at spise omkring 100 kilo ris om året per person.

Men ris er også en meget vigtig fødekilde i Afrika. Og afrikanerne spiser mere og mere af den. Statistikkerne siger, at afrikanerne i gennemsnit spiser omkring 27 kilo ris om året. Hos de fleste danskere bliver det kun til ni kilo ris om året, meget af det forestiller jeg mig, der ryger ned med et par kødboller i karry. Når vi ikke spiser ris i Danmark, kan vi til gengæld prale med, at vi spiser omkring 27 kilo kartofler om året.

Men hvorfor spiser afrikanerne mere og mere ris? En ting er, at de bliver flere og flere mennesker på kontinentet. I 2016 var der ifølge FN omkring 1,2 milliarder mennesker. Til sammenligning var der 480 millioner mennesker i 1980. FN vurderer også, at med nuværende vækst, vil der være 2,4 milliarder mennesker i 2050.

I Afrika er der i mange lande lang tradition for andre populære råvarer. Det kan være kassavarod -og blade, madbananer og yams. Men den slags madvarer tager ofte længere tid at tilberede end ris. De

fleste kender sikkert, hvor nemt det er, at ris kan koges på cirka 20 minutter.

Det gælder også i Afrika, hvor kvinder i højere grad er kommet ud på arbejdsmarkedet. Derfor er der i dag mindre tid til at holde store gryder i kog fra morgen til aften. Derfor er ris vigtigt. Mega-landet Nigeria med omkring 200 millioner mennesker er den største forbruger af ris på kontinentet. Et land, der er blevet 150 millioner flere mennesker end for 80 år siden.

## Waakye i multikulti Yeoville

Fra det bord, hvor Joe og jeg sidder, kan vi igennem en lille luge se kokken Sheila Awdey. Hun er bogstaveligt talt buret inde bag et gitter, der beskytter hende og kasseapparatet mod eventuelle overraskelser. Når man først har fået tanken, minder Piccadilly centret overraskende meget om et fængsel, da alle butikker er bag gitter. Sheila er fra Ghana og er manager af restauranten.



Gennem den lille luge, kan man se én af de mange kunder Sheila Awdey servicerer dagligt. Sikkerhed er en stor prioritet i området, som er plaget af kriminalitet.

- Hjemme i Ghana spiser vi waakye morgen, middag og aften. Retten er rimelig tung og holder nemt en mæt i lang tid. Derfor er den god om morgenen, hvis man har en lang dag på arbejde foran sig, fortæller hun.

Nu er det jo tydeligt, at det ikke kun er ghanesere, der spiser waakye. Joe er nemlig fra Congo, Larry Nigeria og jeg er fra Danmark. Selve retten waakye smager ikke af så meget. Tilbehøret spiller en større rolle i forhold til smag, men retten er god, da man får spist mættende bønner sammen med de lidt luftigere ris.

- Retten er meget populær i Ghana og for ghanesere. Men den er også blevet populær hos mange

andre nationaliteter, som bor her i Yeoville. Når vi laver retten, forsøger vi at lave den, som vi ville gøre derhjemme. Vi forsøger at give den rigtige smag, som ghanesere elsker fra hjemlandet, fortæller Sheila.

Uden for restauranten nærmest råber Faustina, at Joe og jeg burde rejse til Ghana, hvis vi vil smage ghanesisk ris. Men Joe indskyder hurtigt, at det slet ikke er nødvendigt:

- Nej, nej, der er ingen grund til at rejse til Ghana. Yeoville, det er en *pan-afrikansk* by. Her bor mennesker fra alle lande i Afrika. Her finder du alle de forskellige kulturer, som folk har taget med hjemmefra, siger han.

Pan-afrikansk er en betegnelse for et fællesskab mellem afrikanere. Pointen er, at hvis du er afrikaner, har man meget tilfælles. Lidt ligesom vi i Europa kan have en oplevelse af, at vi ligner hinanden og har meget tilfælles.

Vi får serveret vores waakye og jollof. Jollof er en vestafrikansk risret, hvor risen har kogt i en tomatsauce. Til vores ris får vi kylling og fisk. Joe elsker fisk, på tallerkenen ligger derfor en utrolig velsmagende, makrel-lignende hvid fisk, der ser lidt uhyggelig ud, men samtidig også meget indbydende.



Fisken, som de serverer den hos Fatima Zara.

Joe har flere gange lært mig, hvordan jeg skal spise fisken. Der er en teknik og tradition for, hvordan man gør. Man piller kødet fra benene med fingrene. Når man har spist de to fileter, og man begynder at tro, at der ikke er mere fisk tilbage, piller man kødet af ved fiskens nakke og den smule kød der sidder i kinderne.

Mens vi sidder og piller kød af fisken, kommer det store frokost ryk-ind. Sheila har stadig masser af ris, men nu er den populære kylling, som ofte serveres med jollof eller waakye, udsolgt. Det har særligt én kunde svært ved at acceptere.



De fleste køkkener, jeg har oplevet i Yeoville, er udstyret med denne slags komfur. En simpel jernramme, hvor der er gasblus til. Det er et sjældent syn, at der bliver brugt en ovn. De fleste ting bliver stegt i Yeoville.



Sheila Awdey, hvor Faustina Boateng står i baggrunden.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

- Kylling er udsolgt, så du må vælge mellem fisk eller ko. Og ko er og bliver ko, det kan jeg ikke lave om til kylling, selvom at du håbede, forklarer Sheila bestemt en kunde, som derfor må lade sig nøje med fisk og ris.

Apropos ris, har det en lang historie i Afrika. Den afrikanske ris blev dyrket før europæerne kom sejlende i deres skibe. Den har været i Afrika i flere tusinde år, selvom den afrikanske ris efterhånden er skiftet ud med den asiatiske ris, som netop kom med europæiske skibe.

## Risen er også afrikaner

Når Asien spiser 90 procent af al ris i verden, og vi her i Danmark har stort kendskab til risretterne, der kommer fra Asien, fristes man til at tro, at risen udelukkende kommer fra de egne af verden.

Den mest dyrkede rissort stammer godt nok også fra Asien. Men risen som sådan er ikke en indvandrer i Afrika. Kilder beretter om, at den afrikanske ris har været på kontinentet for mellem 2.000 og 3.000 år siden. Den groede vildt ved Niger-floden, ved det der i dag er Mali.

De første skriftlige kilder finder man først fra 1446, da portugisere ankom til Vestafrikas kyst. Flere portugisiske opdagelsesrejsende har berettet om, hvordan vestafrikanere dyrkede ris i store mængder og derudover var rige på kvæg, geder og andre råvarer.

Der findes to typer oprindelige ris i verden: Den afrikanske og den asiatiske. Men som den asiatiske sort har vundet indpas på det afrikanske kontinent, er den lokale ved at forsvinde. Det er der flere årsager til.

Nogle af grundene er, at den afrikanske ris falder nemmere af planten, når den ikke skal. Derudover giver den et mindre udbytte og er sværere at male til mel. Til gengæld er den afrikanske ris mere hårdfør, gror bedre og modnes hurtigere.

Derfor arbejder forskere også på en krydsning mellem de to sorter af ris, som tager det bedste fra begge sorter. Det kalder den en super-ris. Den type vil være velegnet til for eksempel et katastrofeområde, der mangler en hurtig og mættende afgrøde.

Ris har en særlig historie i Afrika. Et af de områder, hvor de er mest berømte for ris er i Senegal ved Afrikas vestkyst. Fra Senegal stammer Jola-folket fra, også kendt som  Wollof-folket. Netop i Senegal har man forsøgt at genetablere den afrikanske ris-type. Senest i 1960'erne plantede de og høstede af den oprindelige afrikanske ris.

Wollof-folket har også givet navn til den nok mest populære og berømte risret i Afrika: Jollof-ris. Retten er i høj grad adopteret af nigerianere, som er vilde med deres jollof.

## Jollof på Times Square

Skal vi have den bedste jollof, skal vi på Time Square, fortæller Joe. Ikke den i New York, hvor turister foreviger deres smarte New Yorker-tur med en selfie. Vi taler om Times Square i Yeoville. Det er et lille kompakt, halvbeskidt område i en baggård, hvor facaderne er hegnet ind bag gitter..

Her serverer kokken Lucky fra Nigeria sin særlige jollof. Han har en lille restaurant, hvor gæsterne nærmest sidder inde i køkkenet. Her er vel cirka plads til otte gæster ad gangen. Det er godt, at der ikke er flere, for selv en lille forøgelse af antallet af mennesker vil gøre luften endnu tættere, fugtigere og varmere, end den allerede er i forvejen.

Lucky har altid kasket på, og er nem at kende, når man kigger ind i det åbne køkken, hvor han bag store gryder steger fisk, lam og kalkun. Men han husker selvfølgelig også at holde øje med sin berømte jollof.

- Han er en af de bedste. Alle kommer her og spiser. Lige meget hvilket land, de er fra, fortæller Joe.

Lucky er en travl mand. Han har heller ikke meget mere end et par minutter til at snakke om jollof. Risretten laves i mange forskellige smage. Nogle smager meget af tomat, nogle stærke af chili og andre smager mere af karry. Men én ting er sikkert, jollof har stor betydning for nigerianere.

- Jollof er utrolig populær i Nigeria og er nok også den mest populære ret, vi har. Jeg forsøger at lave den, som jeg mener, den skal smage. Men en jollof har ikke kun én rigtig smag. En jollof kan smage meget forskelligt. Derfor kan kan alle lave en ægte jollof, det er ikke kun noget nigerianere kan lave, fortæller han.

Luckys jollof smager mest af tomat, men du kan også fornemme en let kradsen på tungen af chili og peber. Jollof er så populær, at den også finder vej til tallerkenen, når der serveres til et bryllup. Det samme gælder waakye, fortæller Sheila Awdey i den ghanesiske restaurant.

- Jollof og waakye er meget traditionelle retter i Ghana. Det bliver spist døgnet rundt, men det har også plads ved større festlige arrangementer. Til et bryllup får vi også jollof og waakye. Her serverer vi det dog på en lidt anden måde. I stedet for én stor fælles tallerken, lægger vi de mange forskellige risretter i små portioner på tallerkenen. På den måde har du en lækker tallerken med jollof, waakye og for eksempel også fried rice, fortæller Sheila.



Lucky ejer sin lille restaurant på Times Square midt i Yeoville, Johannesburg.



Køkkenet, hvor Lucky står, er i direkte forlængelse af området, hvor gæsterne spiser. Damp, os og andet er derfor meget tilstedeværende hos gæsterne i restauranten.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

# Referenceliste

Adam, Hakeem. "A Brief History of Waakye, Ghana's Favourite Breakfast". Culture Trip. Set 23. august 2018. https://theculturetrip.com/africa/ghana/articles/a-brief-history-of-waakye-ghanas-favourite-breakfast/.

"Africa - Ricepedia". Set 6. december 2018. https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:gpDLRIWvj8oJ:ricepedia.org/rice-around-the-world/africa+&cd=1&hl=da&ct=clnk&gl=us.

"CGIAR Research Program on Rice". *CGIAR* (blog). Set 23. august 2018. https://www.cgiar.org/research/program-platform/rice/.

Consortium of International Agricultural Research Centers, CGIAR. "The Global Staple". Ricepedia. Set 6. december 2018. http://ricepedia.org/rice-as-food/the-global-staple-rice-consumers.

"International Rice Commission Newsletter Vol. 48". Set 23. august 2018. http://www.fao.org/docrep/003/x2243t/x2243t05.htm.

"Key Facts about Rice". IRIN, 8. november 2010. http://www.irinnews.org/report/91012/asia-key-facts-about-rice.

Linares, Olga F. "African Rice (Oryza Glaberrima): History and Future Potential". *Proceedings of the National Academy of Sciences* 99, nr. 25 (10. december 2002): 16360–65. https://doi.org/10.1073/pnas.252604599.

Mainz, Pernille. "Danskerne spiser ris som aldrig før". Politiken, 31. august 2009. https://politiken.dk/mad/madnyt/art5419134/Danskerne-spiser-ris-som-aldrig-f%C3%B8r.

*National Research Council (1996): "Lost Crops of Africa: Volume I: Grains" at NAP.Edu*. Set 23. august 2018. https://www.nap.edu/read/2305/chapter/4

"RICE CRP | www.grisp.net". Set 23. august 2018. http://www.grisp.net/main/summary.

"Rice Importers In Africa Face New Challenges - Africa Business Pages". Set 6. december 2018. https://news.africa-business.com/post/rice-importers-in-africa-face-new-challenges

"Rice in Africa". Set 6. december 2018. http://www.gene.ch/genet/2000/Mar/msg00063.html.

"Rice Today". Set 23. august 2018. http://ricetoday.irri.org/.

Somado, Eklou A, Robert G Guei, og N Nguyen. "OVERVIEW: RICE IN AFRICA", u.å., 9.

Tasty. *Party Rice Around Africa*. Set 20. august 2018. https://www.youtube.com/watch?v=F1ku3Rljj1c.

"The History of Rice in West Africa" https://www.odi.org/sites/odi.org.uk/files/odi-assets/publications-opinion-files/41.

"Which Country Is the Largest Producer of Rice in Africa? – Waystocap". Set 23. august 2018. https://www.waystocap.com/blog/which-country-is-the-largest-producer-of-rice-in-africa/.

Workman, Daniel. "Rice Imports by Country". World's Top Exports, 14. november 2018. http://www.worldstopexports.com/rice-imports-by-country/.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

# Arbejdsspørgsmål

## 1. Inden kapitel 1 læses, kan følgende spørgsmål drøftes:

- Hvilke retter med ris kender vi? Lav en fælles liste.
- I hvilke af retterne er ris hovedingrediensen? (som det f.eks. er i risengrød, risotto eller jollof-ris)
- Er der retter på listen, hvor ris er et uundgåelig tilbehør? Paella, boller i karry eller chili con carne?
- Er der risretter, man kan kategorisere som særligt danske?
  F.eks. risengrød med smør og kanelsukker? Eller er boller i karry med ris også dansk?
- Hvorfor vil I kategorisere disse retter som særligt danske? Begrund.
- Tal om, hvor risretterne på jeres liste stammer fra. Er der også asiatiske risretter på listen?
- Kender I risretter fra Afrika?
- Drøft, hvad I spiser i stedet for ris. Er det kartofler, pasta eller noget tredje? Hvad spiser I oftest?

## 2. Inden kapitel 1 læses, kan I se Youtube-video om festlige ris:

I finder den via linket her https://www.youtube.com/watch?v=F1ku3Rljj1c
Videoen giver et indblik i, hvilke risretter afrikanere spiser og hvilken kultur og følelse, de knytter til deres traditionelle ris

## 3. Læs kapitel 1

Læs nu teksten om ris.
Afspil eventuelt Spotify-playlisten under læsningen. Lyt med her:
https://tinyurl.com/aFRIKADELLEN1
Playlisten er gratis for alle, der har adgang til Spotify. I kan også høre musikken selv under læsning eller andre øvelser. I kan også få noget ud af at læse om kunstneren og musikken på Spotify, hvis det har interesse. Fungerer læsningen bedst uden musik, så vent med musikken til det senere gruppearbejde.

## 4. Efter læsningen af kapitel 1

- Parvis laver I en liste over, hvilke typer af ris, I kender. Det kan være basmatis-, jasmin-, vilde-, grødris osv.
- Parvis drøftes det, hvilke egenskaber risene har. Hvordan er risen efter tilberedning? F.eks. klistrede, tørre, smattede?
- Parvis drøftes det, hvordan disse egenskaber kan bruges i madlavning. Eksempelvis er grødris gode til risengrød, fordi de koger ud. Hvad er forskellen på basmatiris og jasmin ris? (Basmatiris er tørre efter kogning, hvor jasminris bliver klistrede)
- Orientér jer efterfølgende i Arlas Ris-guide: I finder den via linket her: https://www.arla.dk/opskrifter/leksikon/guider/risguide Læg mærke til, hvilke egenskaber de forskellige ris har.

- Tal om, hvordan I hver især er blevet klogere på ris.
    - Har I lært om typer af ris, I ikke kendte?
    - Er der typer af ris, I gerne vil prøve at anvende?
    - Er der typer af ris, I nu vil bruge i stedet for andre i nogle retter?

## 5. Idéer til en ny risret

*Nu hvor I har lært om ris-typer, deres egenskaber og fået viden om særlige afrikanske risretter, har I så fået ideer til nye retter med ris?*

I går sammen i grupper på 2-4 og udarbejder en idé til en ny risret.
Retten kan være inspireret af jeres læsning.
I kan f.eks. reflektere over følgende:

- Hvad kan man koge sammen med risen? Bønner, linser, grøntsager?
- Kan man krydre risen med noget særligt for at få en bestemt smag frem?
- Hvilken type ris vil vi anvende? Hvorfor?
- Har denne type ris en særlig egenskab, som medvirker til, at den egner sig særlig godt til retten?
- Hvilken måltidsanledning egner retten sig særligt til?
- Tænk f.eks. over grundsmage, aroma, tekstur
- Overvej, hvordan I vil præsentere jeres ris-ret.
- Hvordan fik I inspiration til ris-retten? Var det gennem nogle af retterne fra teksten eller videoen?

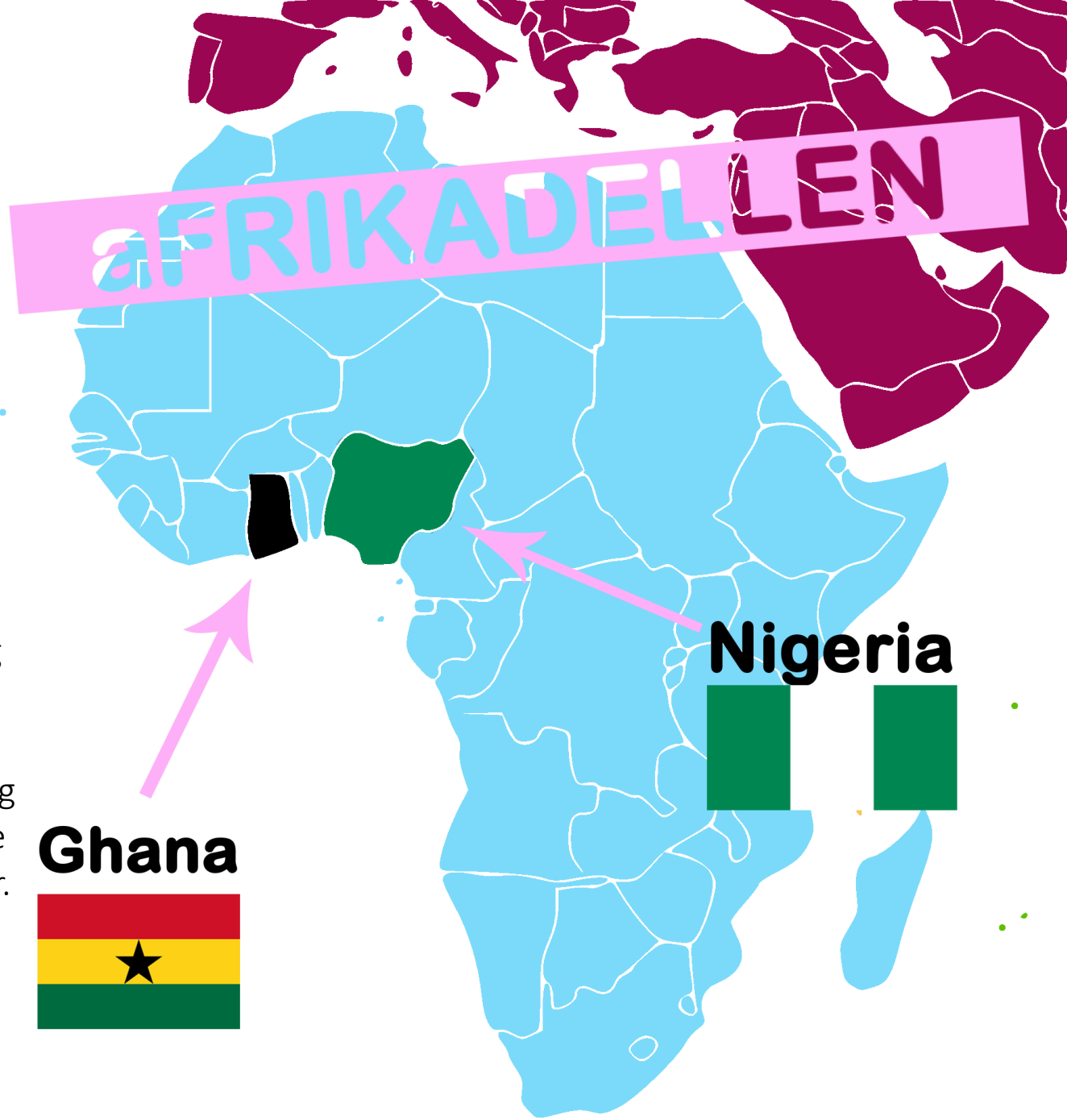
Det er ikke nødvendigt, at I kommer med nye måder, hvorpå man kan tilberede ris. Kogning eller stegning er de mest anvendte metoder, og nye retter vil naturligvis ofte også tage udgangspunkt i dette. Så en ny ret kan sagtens være, at I laver begrundede ændringer til en eksisterende ret. Det kan f.eks. være risengrød, der er kogt med ingefær, nelliker og kanel, som derfor ville være med inspiration fra etiopisk mad.

Men I skal kunne begrunde jeres valg, og I skal kunne forklare, hvorfor I har valgt en særlig ris-type.

# Kapitel 1: Ris

*Af Jeppe Vestergaard Jensen*

Mit navn er Jeppe Vestergaard Jensen. Jeg er journalist og har boet i Johannesburg i Sydafrika i halvandet år. Jeg vil tage dig med på min rejse rundt i Afrikas smage, som jeg finder her i Johannesburg. Ved min side har jeg min ven og guide Joe, der er immigrant fra Congo. Han viser os, hvilke lande og personer der giver os de bedste smagsoplevelser.



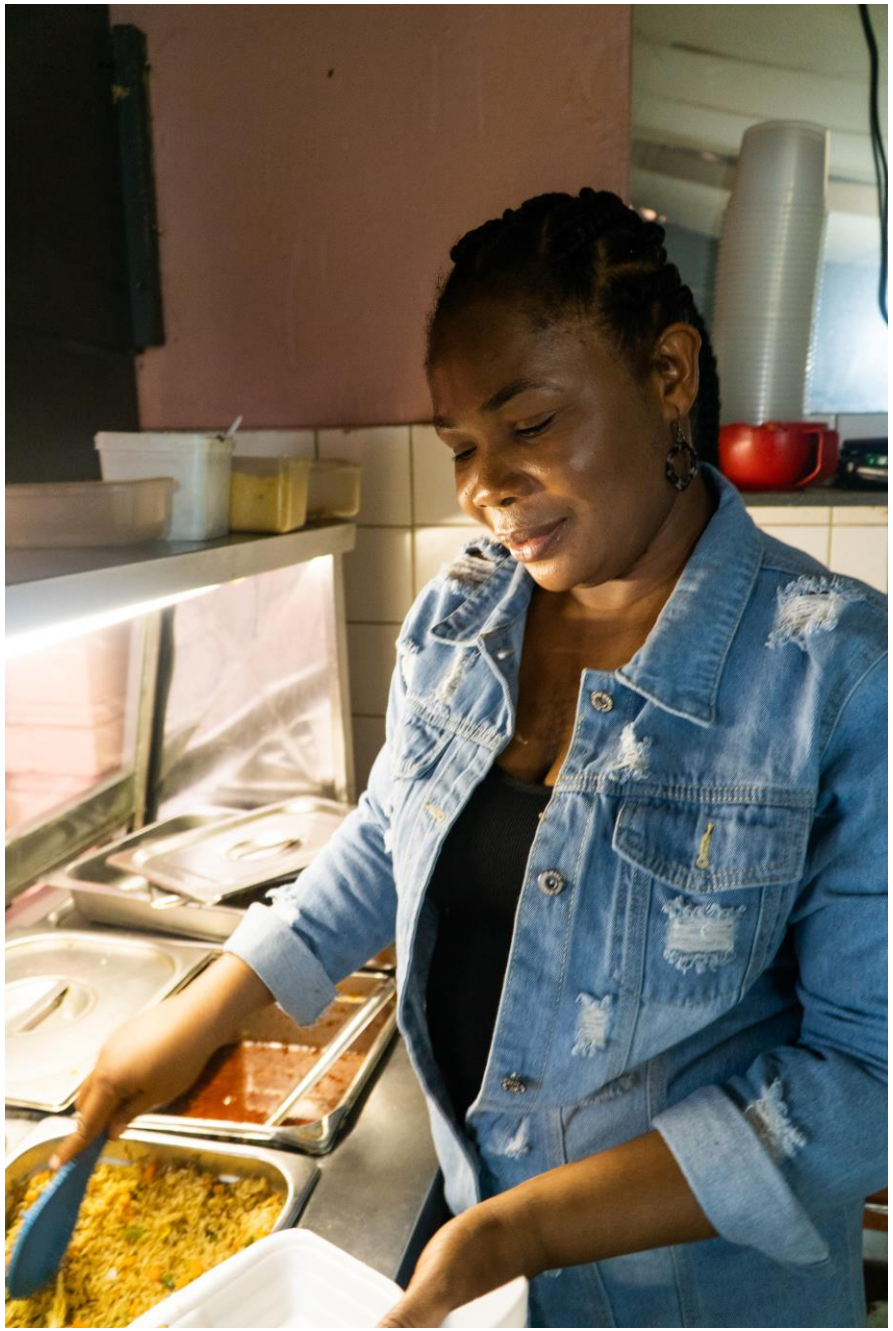
Shelia Awdey er manager i restauranten Fatima Zara, der ligger i Piccadelly Centeret i immigrantkvarteret Yeoville, Johannesburg. Hun arbejder mere eller mindre konstant, derfor udspiller det meste af hendes liv sig i restauranten.
I baggrunden står Faustina Boateng. Hun er også ghaneser og er ejeren af restauranten. Hun videregav et godt tip i forhold til waakye:
“Man skal passe lidt på, hvis man spiser waakye hver dag. Man kan godt få lidt bøvl med maven, hvis man spiser for mange bønner. Det giver luft i maven.”



Waakye var den første ret, jeg smagte på min rundtur i de forskellige immigrant-køkkener i Sydafrika. Retten består af ris og bønner, der er kogt i det samme vand. Derfor bliver risen ofte mørkere. Alle bønner kan bruges til en waakye, men jeg har ofte oplevet den med enten sorte bønner eller sortøjede bønner, som begge giver risen en del farve.

Ris bliver mere og mere populær i Afrika. Kvinder er i højere grad kommet på arbejdsmarkedet, derfor er ris et populært måltid, da tilberedningen er forholdsvis hurtig. En gennemsnits afrikaner spiser omkring 27 kilo ris om året, hvor en dansker spiser 9 kilo. Der er dog ingenting i forhold til nogle asiatere, hvor de spiser omkring 100 kilo ris om året.





Om den ghanesiske ris waakye, fortæller Shila:
“Retten er meget populær i Ghana og for ghanesere. Men den er også blevet populær hos mange andre nationaliteter, som bor her i Yeoville. Når vi laver retten, så forsøger vi at lave den, som vi ville gøre derhjemme. Vi forsøger at give retten den rigtige smag, som ghanesere elsker fra hjemlandet.”

De fleste køkkener, jeg har oplevet i Yeoville, er udstyret med denne slags komfur. En simpel jernramme, hvor der er gasblus til. Det er et sjældent syn, at der bliver brugt en ovn. De fleste ting bliver stegt i Yeoville.



I gryderne står en ghanesisk chilisauce. Den bliver serveret som tilbehør til kødet og risen, som de fleste bestiller.



I køkkenet arbejder tre personer udover Sheila og ejeren Faustina Boateng. De er ikke nødvendigvis ghanesere, på billedet af de to kvinder sydafrikanere. De har gang i flere traditionelle ghanesiske retter.

Kvinden i den røde polotrøje er ved at fylde små plastikposer med fufu. Fufu er en stiv grød, man finder flere steder i Vestafrika. Fufu består typisk af stødt cassava-rod og grønne plantain (madbananer).



Sheila har travlt, når bydelens arbejdere kommer for at få frokost. Sheila står bag disken, som er hegnet ind af jernplader, der sikrer hende og især kasseapparatet for et røveri. Bydelen Yeoville er et af de fattigere, hvor kriminalitet er en hverdagsting.



En traditionel grillet fisk. Den type fisk spises i flere afrikanske lande. Den serveres med ris hos restauranten Fatima Zara. Ris-typerne er typisk jollof-ris, waakye eller fried rice.

Fisken spises gerne med fingrene, hvor man piller filletterne af benene, inden man piller kødet af ved nakken og i kinderne. Det er en udsøgt oplevelse, når stærke krydderier møder sprødt skind og frisk fisk.



Kokken Lucky holder øje med sine gryder. På den anden side af de tremmer, han står i retningen af, er pladsen Times Square i Yeoville. Det er ikke helt så imponerende som pladsen i New York. Her er det en slags baggård, hvor flere restauranter og barer holder til.





Lucky er fra Nigeria.
Nigeria er det mest befolkningsrige land i Afrika med omkring 155 millioner mennesker. På hele det afrikanske kontinent bor der omkring 1,2 milliarder mennesker. FN anslår, at det antal vil være fordoblet i 2050.

I gryden ses en jollof-ris. Det er ikke én, Lucky har lavet. Risene har taget farve af tomatpure og krydderierne, den har kogt sammen med. Denne ris er taget mod øst, hvor den har fået mere smag af karry end tomat. En jollof-ris kan smage på mange forskellige måder. Her har risen også fået grønne ærter. Kokken Lucky fortæller:

“Jollof er utrolig populær i Nigeria og er nok også den mest populære ret, vi har. Jeg forsøger at lave den, som jeg mener, den skal smage. Men en jollof har ikke kun én rigtig smag. En jollof kan smage meget forskelligt. Derfor kan kan alle lave en ægte jollof, det er ikke kun noget nigerianere kan lave.”





Køkkenet hos Lucky er ikke meget større, end hvad man kan se på billedet. Resten af lokalet består af et kasseapparat og tre plastborde. Luften er tæt og luftfugtigheden er høj. Selvom Luckys mad er lækker og velsmagende, så er det også en befrielse at komme udenfor igen.

Her ses det typiske tilbehør til jollof-ris. Hos Lucky bliver der serveret kalkun, oksekød og kylling. Fælles for det hele er, at det har været en tur nede at vende i olie, som der bliver brugt en del af.



Jeg er faktisk ikke helt klar over, hvad Lucky har i gryden. Men det er ret almindeligt, at flere afrikanske lande har en form for grød, som en daglig spise. I Sydafrika hedder det pap og i Ghana hedder det fufu. Et godt bud på indholdet kan være en stødt yam.





Lucky er ikke alene om at håndtere de store gryder. Han har dagligt en eller to ansatte, som hjælper til i køkkenet og ved spisepladserne.

# aFRIKADELLEN
# – få smag for Afrika




## Introduktion til forløbet

Johannesburg, Sydafrika.

”United States of Yeoville,” sådan betegner afrikanere kvarteret Yeoville, der ligger midt i millionbyen Johannesburg, Sydafrika. Efter Apartheid blev opløst i starten af 90erne begyndte de første nigerianere, zimbabwere, ghanesere og mange andre nationaliteter at komme til landet. Nu bor immigranterne side om side med sydafrikanere i regnbuenationen, som de kalder det.

Yeoville-kvarteret er et af byens fattigste målt på økonomi. Det er et af de områder i byen, hvor de velhavende er flygtet fra, hvor småkriminelle trives og skraldet flyder i gaderne.

Så hvorfor vil man bosætte sig her, hvis man kom til Sydafrika med drømmen om et nyt og bedre liv? Et eksempel på det, finder vi i en elegant mand fra det centralafrikanske land, Den Demokratiske Republik Congo. Han hedder Joris Bondo; Joe kaldes han. Han kom til Johannesburg for 20 år siden, og han har boet her siden. Resten af hans familie flyttede til Europa, men Joe valgte Europa fra og Afrika til. Joe har nemlig en mission, og det er at gøre Yeoville til et bedre sted og formidle afrikanske smage og kultur i det afrikanske fællesskab han kalder *Panafrika*.

Mit navn er Jeppe Vestergaard Jensen, jeg er journalist og har boet i Johannesburg, Sydafrika i halvandet år. Joe er min ven, og han har været en vigtig guide på min tur rundt i Yeoville. Det er her i kvarteret, jeg har fået smag for det afrikanske køkken og deres forskellige kulturer.

I denne serie af i alt fem kapitler om afrikansk mad og madkultur, skal vi forbi nogle af de forskellige afrikanske landes madkulturer. Vi skal smage på retterne, som de hver især har kær. Forhåbentlig bliver vi alle sammen en smule klogere på, hvad de egentlig spiser i Afrika, og at mange afrikanere faktisk spiser godt og ikke kun får mad fra nødhjælpsorganisationer.

Vi skal også undersøge, hvordan vi i Europa har påvirket mange afrikanske kulturer, og omvendt hvordan vi i Europa kan lade os inspirere af afrikanernes kultur og ikke mindst velsmagende retter. Det gør vi gennem en rejse, der måske ændrer nogens forestilling om Afrika. Et kontinent med 54 lande, over 1.500 forskellige sprog. Et sted med stor fattigdom og sult, men også et kontinent med dybe, runde, fine og lækre smage.

Når vi har læst, eksperimenteret og smagt, er målet, at det fremmede virker mere spiseligt.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv