

Mad – prøv selv at spise på zambisk



Ikke en dag uden nshima! Den klæbrige majsgrød spises overalt i Zambia.

På restauranterne i byerne serveres nshima som tilbehør til retter med fx kylling, fisk eller oksekød. Men i de fattige landdistrikter er nshima ofte det eneste, man overhovedet får at spise – eventuelt med en stuvning af tørrede græskarblade som tilbehør.

Det er ikke spændende i længden, men sådan er hverdagen for langt de fleste – og nshima har den store fordel, at den mætter godt.

Du kan ret nemt give eleverne mulighed for selv at opleve omtrent, hvordan børnene i Zambia spiser.

Her er opskrifter på nshima, en enkel tomatsovs og spinattilbehør. Spinaten kommer tæt på en af de mest udbredte ”sovse” til nshima i Zambia, der er lavet af kogte græskarblade.

Du kan også løfte det til ”et zambisk festmåltid” ved at servere kylling, jordnødder og kogte eller ristede majscolber til.



Det er vigtigt hele tiden at røre i gryden, så nshimaen ikke brænder på. Færdig nshima kan formes som forned.



NSHIMA

700 g majsmeel (ikke Maizena!)
2 kopper vand (men tilsæt gerne mere for at opnå den rette "finger-konsistens")
Lidt salt

Hæld vand og majsmeel i en gryde, og bring det i kog under omrøring. Lad det koge, indtil vandet er væk, og grøden er blevet god tyk. Husk at røre hele tiden, så det ikke brænder på! Smag til med salt, fjern gryden fra varmen, og læg låg over.

Når nshimaen er færdig og afkølet, skal konsistensen være så tyk, at man kan rulle massen i hænderne til små kugler, som man herefter dypper i sovsen. Husk, at "grøden" også tykner yderligere, når den køler af.

Når nshimaen har fået den rette konsistens, kan man enten få en klump på tallerkenen, som man selv tager en smule af og dypper i sovsen. Eller I kan gøre det lidt mere serveringsvenligt ved at bruge en grydeske og en håndflade til at forme ufo-lignende klumper som på billedet.

TOMATSOVS

1 dåse hakkede tomater
1 løg
1 fed hvidløg
Salt og peber
Olie
Eventuelt usaltede jordnødder

Dette er en helt simpel tomatsovs, men I kan "fordanske" den med lidt krydderier eller en smule sukker, hvis tomaterne er syrlige.

Hak løg og hvidløg, og svits dem i olien. Tilsæt tomaterne og salt, og lad det koge ind ved helt svag varme, så det tykner. Tilsæt friskkværnet peber til allersidst.

Hvis I har mulighed for det, kan I støde smuttede jordnødder (ikke saltede peanuts) i en morter og jævne sovsen med det grove mel.



Græskarblade med tomater er almindeligt i Zambia - her bruger vi spinat i stedet.

SAUTERET SPINAT (i stedet for græskarblade)

500 g frisk eller frossen spinat
2 tomater
2 fed hvidløg
2 spsk. olie
Salt og peber

Skyl spinaten grundigt. Svits tomatbåde og knust hvidløg i olien i en stor gryde. Tilsæt spinatbladene, læg låg på, og lad det simre i 15 min. over lav varme. Tilsæt salt, fjern låget, og lad det simre videre i 5-10 min. under jævnlig omrøring. Tilsæt friskkværnet peber til sidst.