

# En matresa genom ASIEN!



## Vecka 16 – Temavecka i alla kommunens skolor

Varje dag serveras mat från olika länder i Asien, dessutom finns kryddor och frukt/grönsaker från respektive land att titta, lukta och även till viss del smaka på. Klassen kan ta med sig detta häfte till klassrummet för att kunna lära sig lekar och läsa kortare faktatexter om kryddor, frukt och grönt från de olika länderna. Vår förhoppning är att materialet ska inspirera till att lära sig om olika kulturer, uppleva nya smaker och prova nya lekar på skolgården!

### Måndag - Indisk mat:

- Krydda: Curry
- Frukt/grönt: Aubergine och bananer
- Lek: 4 box

### Tisdag - Kinesisk mat:

- Krydda: Szechuanpeppar, stjärnanis, fänkål
- Frukt/grönt: Vattenkastanj och färsk frukt (ananas och apelsin)
- Lek: Plockepinn

### Onsdag - Rysk mat:

- Krydda: Kanel, kardemumma
- Frukt/grönt: Potatis och kål
- Dans: Kosackdans

### Torsdag - Thailandsk mat:

- Krydda: Röd curry
- Frukt/grönt: Citrongräs och tropiska frukter
- Lek: Drakens svans

### Fredag - Persisk mat:

- Krydda: Saffran, vitlök
- Frukt/grönt: Apelsin, torkad frukt och sallader
- Lek: Skatan flyger



# MÅNDAG I INDIEN



**LEK: 4 box**

**Deltagare:** fem personer

**Material:** fyra stenar

En ruta dras i gruset på marken med sidorna ca 4 x 4 meter. Ett kryss dras upp i den stora rutan, så att den delas i fyra lika stora rutor om ca 2 x 2 meter vardera. En person placerar sig på krysset i mitten och de övriga fyra ställer sig i varsin mindre ruta.

De fyra stenarna läggs på mittenlinjerna, 30-50 cm från krysset. Deltagarna i rutorna ska försöka ta stenarna och flytta dem till sina rutor. Det är tillåtet för en deltagare att ta flera stenar om möjligt.

Personen i mitten får bara röra sig på mittlinjerna av krysset, dvs mellan de fyra rutorna. Det är inte tillåtet att röra sig i rutorna eller på ytterlinjerna av dem.

Mittenpersonen ska försöka nå och ta de övriga deltagarna. Om någon blir tagen, får den bli mittenperson och leken börjar om från början med stenarna på mittenkrysset.

## KRYDDA

**CURRY** består av 20 olika kryddor som varierar beroende på tillverkare. Detta gör att färgen kan variera mellan rödgul till gulgrön. De flesta curryblandningarna innehåller cayennepeppar, ingefära, koriander och nejlikor. Den gula färgen kommer från gurkmeja. Smaken kan vara bitande het till mild och aromatisk. Curry passar till risrätter, kyckling, fisk, lamm, grönsaksrätter och såser.

## FRUKT OCH GRÖNT

**AUBERGINE** tillhör gruppen grönsaksfrukter och har en mycket neutral smak. Den är blank, mörklila och kallas även äggplanta. Aubergine passar bäst till grönsaksröror eller att kokas, stekas eller fyllas med färs.

**BANAN** är en ört som är 4-10 meter hög och kommer ursprungligen från Sydostasien. Bananerna skördas omogna och fraktas med båt och mognar under resan i mogningsrum. Matbananerna delas upp i mjölbanan och dessertbanan. Det finns cirka 300 olika sorter bananer. Den vanliga gula bananen är en dessertbanan.

## DAGENS MENY

**Indisk färs serveras med grönsaks Raita och basmatiris**

**Indisk kikärtscurry**



# TISDAG I KINA

## LEK: Kinesiska pinnar

Detta är en lek som har sitt ursprung i Kina. De mest värdefulla pinnarna var snidade av elfenben. Deras ände var formad till miniatyrer av gafflar, fåglar, hästar, ödlor mm. Ju mer invecklad figuren var desto mer poäng fick man. Det vi nu i Europa kallar plockepinn med pinnar färgade i olika färger har alltså sitt ursprung i Kina.

### Regler:

Blanda pinnarna ordentligt. En person håller i pinnarna och släpper snabbt taget om dem så att de sprids. Spelare 1 börjar med att plocka upp en pinne taget. Den enda pinnen man får röra är den som spelaren försöker att ta upp. Om någon annan pinne rör sig är spelarens tur förbi och turen går över till spelare 2 osv. Om en spelare lyckas plocka upp den svarta pinnen (även kallad Masterpinnen) så får spelaren använda Masterpinnen för att ta andra pinnar t.ex. för att skilja två pinnar som ligger nära varandra.

När till sist alla pinnarna är upplockade är leken slut och man räknar poäng. Högst antal poäng vinner

<b>Pinnarnas poäng:</b>	Svart 25 poäng
	Röd 20 poäng
	Blå 15 poäng
	Grön 10 poäng
	Gul 5 poäng

## KRYDDOR

**FÄNKÅL** hör till samma familj som dill men smakar mer som anis. Fänkål härstammar från Medelhavsområdet och Asien. Smaken är aromatisk och sötaktig. Fänkålsfrö är en populär brödkrydda som även är god i mat och har en smak av lakrits.

**SZECHUANPEPPAR** är ytterhöljet av en liten frukt. Trots namnet är växten inte närbesläktad med vare sig chilipeppar eller vanlig peppar, utan tillhör vinruteväxterna och är närmast släkt med citrusfrukterna. Smaken är mycket stark och pepprig.

**STJÄRNANIS** odlas främst i Asien för sina aromatiska och vackra frukter. Den är en viktig ingrediens i kinesisk matlagning.

## FRUKT OCH GRÖNT

**VATTENKASTANJ** är ett halvgräs som odlas för sina ätliga underjordiska knölar. De små rotknölar har ett krispigt vitt "kött" och äts råa, lätt kokta, grillade, inlagda eller konserverade.

**ANANAS** har friskt saftigt kött och påminner om en stor kotte men en fin bladrosett i toppen. En mogen frukt är gul-brun i färgen och ska vara lite mjuk när man trycker på den och dofta sött. Den innehåller mycket C-vitamin.

## DAGENS MENY

**Kinagryta med nötkött och bambuskott serveras med basmatiris**

**Sötsur kinagryta serveras med basmatiris**



# ONSDAG I RYSSLAND

## LEK: Kosackdans

Prova att dansa kosackdans, kanske kan du hitta någon musik på Youtube som du kan dansa till.



## KRYDDOR

**KANEL** kommer från barken av kanelträdet, ett träd som alltid är grönt. Kanel odlas på Sri Lanka, i Kina och Indonesien. Kanel har en lätt rödbrun färg. Smaken är sötaktig och ganska genomträngande. En populär bakkrydda och även god i maträtter, inläggningar och drycker.

**KARDEMUMMA** härstammar ursprungligen från Indien. Odlas idag även på Sri Lanka, Tanzania och Guatemala. Det är den gröna frökapsel som innehåller tre rader med brunsvarta kärnor som har en kraftig, aromatisk smak. Kryddan kan förekomma i olika kryddblandningar eller användas ensam.

## FRUKT OCH GRÖNT

**POTATIS** Det finns många olika sorters potatis i världen bara i Sverige finns det ca 150 sorters potatis. Olika sorter är bra till olika tillagning. Det finns knappast någon mer mångsidig grönsak än potatis.

**KÅL** finns det många olika sorter av t.ex. vitkål, blomkål, broccoli, kålrabbi, brysselkål och salladskål. Kål är en av våra äldsta kända grönsaker och äts ofta i Kina redan för flera tusen år sedan. Rå kål innehåller mycket C-vitamin, en del A-vitamin och få kalorier.

## DAGENS MENY

**SJTJI- Rysk kålsoppa**

**BORSTJTTJ- rödbetsoppa med pepparrotscrème och nybakat ryskt rågröd**



# TORSDAG I THAILAND



## LEK: Fånga drakens svans

Det här är en traditionell asiatisk lek och är fantastisk om du har en stor öppen plats. Barnen ställer sig i ett led och lägger sina händer på axlarna på personen framför sig. Det första barnet i kedjan är drakens huvud och det sista barnet blir drakens svans. Leken går ut på att drakens huvud ska fånga drakens svans, vilket inte är så lätt som det låter! Barnen bakom drakens huvud måste försöka hindra draken från att fånga svansen genom att samarbeta och röra sig hit och dit över den öppna ytan så det blir svårare för draken att fånga sin svans. När draken lyckas fånga sin svans blir barnet som var drakhuvudet drakens svans och ett nytt barn blir drakhuvud och leken börjar om igen!

## KRYDDA

**RÖD CURRY** används som smaksättare i t.ex. wokrätter, i grytor med kokosmjölk och i soppor. Det som skiljer röd och grön curry åt är att röd curry görs på torkad röd chili och grön curry görs på grön färsk chili.

## FRUKT OCH GRÖNT

**CITRONGRÄS** är en gräsart med citronsmak. Roten/stjälken ligger i maträtten under tillagningen för att ge smak, men tas bort före servering. Citrongräs används mycket i Thailand för att ge maten frisk citronsmak.

**TROPISKA FRUKTER** finns det många av i Thailand och en del har sitt ursprung även från andra länder. Några exempel är rambutan, mango, ananas, thaibananer, litchi, mangosteen och vattenmelon.

## DAGENS MENY

**TOM KHA GAI- Thailändsk fiskgryta serveras med jasminris**

**Thaigryta med broccoli serveras med jasminris**



# FREDAG I IRAN



## LEK: Skatan flyger

Deltagarna ställer sig så att de utan svårigheter kan se och höra lekledaren. Denne säger exempelvis: "Kråkan flyger!" Då lekledaren nämner ett fågelnamn ska deltagarna omedelbart flaxa med armarna, men om denne plötsligt stoppar in namnet på ett annat djur, ett som inte flyger, t.ex. "Hästen flyger!" ska deltagarna inte röra sig. Deltagarna som eventuellt rör sig i detta fall får en prick.

Lekledaren ska genom att i snabb följd räkna upp ett antal fåglar, t.ex. "Svalan flyger!", "Måsen flyger!", "Tärnan flyger!", "Skatan flyger!" och "Duvan flyger!" försöka provocera deltagarna på det viset att de även fortsätter flaxa med armarna när lekledaren kastar in t.ex. "Elefanten flyger!"

Om någon deltagare skulle dröja med att flaxa då ett fågelnamn nämns får en prick för detta.

Det gäller med andra ord att fort bestämma sig för deltagarna om de ska flaxa med armarna eller inte.

Flaxa eller inte flaxa- det är frågan!

## KRYDDOR

**SAFFRAN** kommer från en krokusart och det är pistillmärket i blomman som ger saffranet. Det behövs ca 150 000 blommor för att få 1kg saffran. Saffran är världens dyraste krydda. När saffran blandas med vätska ska en klar gul färg framträda. Saffran används både för den speciella söt-bittra smaken och för färgens skull i både matlagning och bakning.

**VITLÖK** kommer från en växt som tillhör Alliumsläktet. Vitlöken är mogen när bladspetsarnas gröna färg skiftar. Den kan ätas färsk eller torkas och används i många olika maträtter runt om i världen.

## FRUKT OCH GRÖNT

**APELSIN** har sitt ursprung i Kina. Det svenska namnet kommer ur det tyska Apfersine som betyder äpple från Kina. Vi importerar apelsiner hela året främst från länderna runt Medelhavet, bästa säsongen är november till april. Resten av året kommer de från Afrika och USA. Apelsinerana skördas mogna.

**SALLAD OCH TORKAD FRUKT** t.ex. russin och aprikoser förekommer ofta i persisk mat.

## DAGENS MENY

**Persisk kyckling med bulgur och stekt aubergine**

**TABBOULEH - Bulgursallad serveras med hummus**

