



Utmärkande för mat från Irak och Levanten

En typisk dag i arabiska länder består av tre huvudmåltider, frukost mellan klockan 10 och 11, lunch mellan 15 och 16 och kvällsmål mellan 21 och 22. Frukter brukar ätas som mellanmål mellan lunch och middag.

Mycket vitlök och lök används i matlagning liksom oljor och djurfett, till exempel finns en fettblandning gjord av getmjölk eller komjölk som används traditionellt och är ett värdefullt smakämne i många arabiska rätter.

Till maten serveras ofta Ayran (yoghurtdryck) eller torshi/mokhallal (inlagda grönsaker).

Rå lök, färska rädisor och färsk grön paprika äts ofta till maten, liksom sallad av säsongens grönsaker – tomat, gurka, isbergssallad – med salt, citronjuice, vinäger, mynta, granatäpplesirap och olivolja.

Populära arabiska kryddor är sju kryddor (kardemumma, vitpeppar, svartpeppar, kanel, muskot, ingefära, kryddnejlika) och olika örter. Ris, bulgur, libabröd och potatis är den vanligaste kolhydratkällan och serveras till alla måltider. Vermicelli (tunna nudlar) blandas ofta i riset eller bulgurn till lunchen. Ris brukar tillagas genom att man sköljer riset noggrant i ljummet vatten och sedan låter det stå i nytt, kallt eller varmt vatten, ca 20 minuter. Vermicelli steks sakta i olja tills de får färg. Därefter tillsätter man det avrunna riset och låter sjuda en stund i kastrullen. Sedan tillsätts ca 1½ kopp kokande vatten till varje kopp ris tillsammans med salt. Därefter sätts locket på och riset får koka en stund innan man låter riset bli färdigt på svag värme.

Lammkött, fårkött och kalvkött är populära köttkällor och även kyckling och fisk används ofta. Köttet (köttfärs eller köttbitar) tillagas i grytor eller grillas (shish kebab, köttbitar, biffar). Fisk och kyckling tillagas, friteras eller grillas och serveras med potatis eller ris.

Socker i te är väldigt vanligt och te brukar drickas till frukost, efter lunchen och till kvällsmål.

Dadlar är populär i arabiska länder, äts dagligen.

Några populära arabiska rätter:

Förrätter/ frukost

- *Mutabbal* mosad grillad aubergine med tahini sås, yoghurt, vitlök och olivolja
- *Hummus* mosade kikärtor och olivolja med eller utan (yoghurt och tahini sås). Kan serveras till frukost.
- *Tabbouleh* persilja, bulgur, tomat, gurka, citronjuice, salt och olivolja.
- *Muhammara* torkad paprika, granatäpple sås, valnötter, olivolja, tahini sås och lite vatten. Kan serveras till frukost och kvällsmål
- *Hummus fatta* friterad libabröd, sås (hummus, yoghurt, vatten, salt, citronjuice och tahinisås). Kokade kikärtor, friterade nötter, torkad paprika, spiskummin och smält semne till garnering. Kan serveras till frukost, lunch och kvällsmål
- *Makdus* små kokade aubergine fyllda med paprika och valnötter. Olivolja och salt för konservering och betning. Kan serveras till frukost och kvällsmål

Risrätter (lunch)

- *Muhshi/Dolma/Yabraq* är grönsaker fyllda med ris och köttfärs (eller utan köttfärs) som små zucchini, aubergine, paprika, lök, vinblad, olika kryddor och fett, med syrlig smak till exempel granatäpplesirap, tomatpuré eller citronjuice; annan variant av denna maträtt är inre organ såsom tarmar och magsäck fyllda med ris och köttfärs kokta i vatten och kryddor (likt korv)
- *Maklubeh* ris, friterad aubergine, friterad potatis, ibland med mer grönsaker, kött eller kyckling, fett, kryddor och rostade nötter. Det kan serveras med Ayran, torshi (inlagada grönsaker) och sallad
- *Mjaddara* linser, ris eller bulgur, olivolja och sauterad lök. Det kan serveras med sallad, Ayran, tzatsiki och torshi
- *Biryani* steka lök, morötter, ärtor och potatis (mer eller mindre grönsaker), ris, olika kryddor och kött eller kyckling, sen steka mandel och russin till garnering.

Grytor (lunch)

- *Lubiye* fräst lök med haricotsverts, kokt lamm eller kalvköttbitar, tomatpuré, färska tomater och svart peppar, serveras med ris och vermiceller och färsk paprika
- *Okra* fräst okra med vitlök, kokt lamm eller kalvköttbitar, tomatpuré och svart peppar, serveras med ris och vermiceller och färsk paprika
- Ärtor fräst lök med ärtor, morötter, potatis, lamm eller kalvköttbitar och tomatpuré, serveras med ris och vermiceller
- Spenat fräst hackade vitlök, köttfärs, torkad koriander och spenatblad, serveras med ris och vermiceller och Ayran



- *Molokhia* är en populär växt i Mellanöstern och liknar spenatblad, görs till en gryta oftast med kyckling eller kött, friterad vitlök och torkad koriander och serveras med ris och vermiceller
- *Kubbe* är en väldigt populär maträtt i arabiska länder och serveras till lunch. Det består av deg som är gjord av rå bulgur, hackad lök, vatten, rå köttfärs och vilket friteras i rapsolja eller gräddas i ugnen och serveras med sallader och Ayran

Efterrätter

- *Riz bi haleeb* rispudding av grötris, mjölk, socker, rosvatten, pistagenötter och kanel till garnering
- *Kunafe* 1 paket kunafe (tunn spagetti, finns i butiker med sortiment från mellanöstern) med smör, mozzarella, grädde, majsstärkelse eller mannagryn i sockerlag (vatten, socker och rosvatten och lite citronjuice)
- *Baklava* söta bakverk

Tillbehör

- *Torshi/mokhallal* grönsaker inlagda i salt och vinäger
- *Ayran* dryck av yoghurt blandat med salt och vatten
- *Tzatziki* yoghurt, vatten, torkad mynta och vitlök
- *Semneh* traditionell smörbaserad matolja gjord av getmjölk eller komjölk. Används mest i arabiska maträtter

Halal (tillåtet) och Haram (ej tillåtet)

Enligt islam får en muslim inte äta griskött, dricka alkohol eller äta kött som inte är halal slaktat. Kött som är tillåtet är bl.a. nötkött, får, lamm och kyckling. Men inte alla muslimer äter halal slaktat kött på grund av att det kan vara svårtillgängligt i vissa delar av världen t.ex. Europa.

Ramadan

Ramadan består av de 29-30 dagar då muslimer fastar från det solen går upp tills den går ner. Under fastan äter man inte och dricker inte heller vatten. När man är gravid, sjuk, diabetiker, äldre eller menstruerar är fasta förbjudet. Foutor är första måltiden för att bryta fastan. Då brukar man börja med 3 st dadlar, vatten, en skål linssoppa, sambouse (deg fylld med kött, grönsaker eller ost), sallad, juice och någon maträtt. Därefter brukar man äta efterrätt (*marouk* som bakas bara till ramadan) med kaffe eller te. Före soluppgången äter man *sohour* som är som en vanlig frukost med till exempel ost, bröd, ägg, yoghurt, grönsaker och te. Mellan *foutor* och *sohour* äter man frukter och dricker mycket. Linssoppa med kummin är en populär soppa som serveras under ramadan.

Migrationsperspektiv på maten

En del byter ut *semneh* mot svenskt smör, färsk grönsaker byts ut mot frysta och ljusa libabröd byts ut mot råg. Många minskar socker och fett i matlagning.

Araber som jobbar i Sverige brukar behöva ändra på sina matrutiner, till exempel äta lagad mat till lunch och att äta middag tidigare än vad de brukar göra i hemlandet.

Arabiska livsmedel som inte finns i svenska mataffärer kan man hitta i andra butiker till exempel orienthus och arabiska och turkiska butiker. Där hittar man nästan alla livsmedel som kommer ifrån hemländerna.

Vanliga maträtter i arabiska länder tar ca 1-4 timmar för att tillaga och därför brukar många förbereda maten dagen före.