

## Vad utmärker maten från Somalia?

Somalias matkultur är influerad av dess tidigare historia med ett rikligt handelsutbyte med bl a Etiopien , mellanöstern , Turkiet, Indien och Italien . Matkulturen inom landet varierar. I de norra delarna av landet har maten arabiska influenser.

I Somalia äts kött i de flesta måltider - kamel, get- och får och lammkött. Ris och majs är också centralt. Maten kryddas för att få starka och mustiga smaker. Vanliga kryddor som används är chili, kardemumma, saffran, kummin, vitlök och peppar. Mängden grönsaker som används varierar - tillgången är beroende av möjligheten att odla - det småskaliga odlandet har generellt ogynnsamma förutsättningar. Vanliga grönsaker är okra, sötpotatis, molokhia lök och aubergine. Fisk äts främst i Mogadishu och vanligtvis inte på landsbygden. Inte heller kyckling äts i en större utsträckning. Baljväxter däremot ingår på vardaglig basis.

Generellt sett äts lagade måltider till både frukost lunch och middag. Däremellan äts frukt snacks och smårätter. Innan sängdags dricks ofta ett glas mjölk kryddat med kardemumma.

## Maten och islam

### Halal och haram

I Koranen uttrycks att varje muslim ska ha hälsosamma matvanor. Den mat som anses hälsosam, halal, är tillåten medan mat som anses ohälsosam är halal, otillåten. Enligt Koranen råds människan äta både vegetarisk och kött, men i måttliga mängder. Olika grödor och frukter som kroppen anses behöva omnämns, som t ex dadlar för gravida och honung som närande och botande. Kött och fett från gris och rovdjur anses haram, liksom blodmat och fisk utan fjäll. Djur uppfödda på kadaver är inte heller tillåtet. All form av alkohol, även i såser och bakverk, är haram och förbjudet.

### Ramadan

Ramadan är fastemånad och den nionde månaden i månkalendern. Troende muslimer fastar under dygnets ljusa timmar, i Sverige följer man dock bestämda klockslag. Barn, gravida, ammande och sjuka gamla behöver inte fasta. Meningen med fastan är att bli påmind om hur bra man har det som slipper fattigdom, och man förväntas ge allmosor. Kring fastan uppstår många mattraditioner, t ex att äta stadig frukost med ägg, ost, yoghurt, grönsaker, frukt och bröd före soluppgången. När solen går ned bryts fastan med att dricka vatten och äta torkad frukt indränkt i sötat vatten. Efter solnedgångsbönen äter man middag, ofta extra god och festlig. När Ramadanmånaden är över inleds en flera dagars fest, Eid-al-fitr, med umgänge, presenter, sötsaker, torkad frukt och mycket gott att äta.



## Måltidsordning och vanliga maträtter

### Frukost, *Quraac*

Frukosten består ofta av somaliskt kaffe och/eller sött te – till det äts någon form av bröd eller surdegspannkaka (*injera/canjeero*) med gryta eller soppa, med lever eller kött i. Småbarn får *injera* blandat med te och sesamolja (*macsaro*). I huvudstaden Mogadishu äts det gröt (*boorish*) med smör och socker.

### Frukostlexikon:

*Injera/canjeero* - surdegspannkaka gjord på teff-, majs- eller vetemjöl. Smeten är jäst och har en syrlig doft. Injerman steks på en sida i lite olja – och serveras tillsammans med - t ex:

*Oodkac/muqmad* - torkat kött (kamel, nöt, get) kokad i ghee (skirat smör)

*Sugaar* – stuvning/soppa med lever, getkött, nötkött.

*Malawax* – med ghee (skirat smör) och socker.

*Macsaro* – mixad med te och sesamolja

*Boorish/mishaari* - gröt gjord på sorghum - serveras med smör och socker - vanligt i Mogadishu.

*Shaah* - te med mjölk

*Gaxwa* - somaliskt kaffe med mjölk och kryddor (t ex kardemumma)

*Rooti/muufo* - tunnbröd gjord på polenta och gräddad i vedeldad ugn – serveras med t ex ägg och te - vanligt i norra Somalia

### Lunch, *Qado/Gado*

Lunchen äts mitt på dagen och består ofta av kött, ris eller pasta, bröd. Det är vanligt att den avslutas med en matbanan.

### Lunchlexikon:

*Muufo* - majsbröd, bakat i traditionell vedugn - serveras med

*Iskudhexkaris/iskukaris* - kryddstark blandning av ris och grönsaker - med kött (get kamel nöt)

*Malawax/malawah* - söt variant av injera – serveras till de flesta måltiderna

*Busteeki* - stek – vanligt i Modishu

*Kaluun* - fisk .

*Baasto* - pasta äts i de södra delarna av det

*Soor/ugali/asida* - mjukt majsbröd/majsgröt. Mosas med mjölk, smör och socker eller serveras med ett hål i mitten fyllt med *maraq* (soppa gjord på grönsaker, kyckling eller kött, buljong), bönor eller olja.

Vanligt i södra Somalia

Till maten dricks färska fruktjuicer, lemonad/soft, kolsyrade drycker eller *lassi* (yoghurtbaserad dryck med fruktsmak)

## **Middag, Casho**

Middag serveras i regel sent på kvällen. Den kan efterlikna lunchen men är vanligtvis en större måltid. Måltidsdryck är samma som på lunchen. Middag äts tillsammans med familj och ibland med vänner och bekanta.

## **Middagslexikon:**

*Cambuulo* - långkok på digir (azukiböner) blandat m smör o socker. Serveras med qamadi (vetekorn) .

*Iskudhexkaris/iskukaris* - kryddstark blandning av ris och grönsaker - med kött (get kamel nöt)

*Sambuusa* - den somaliska versionen av samosa (från Indien). Ofta är de fyllda med köttfärs (bild).

*Kabaab* - variant av kebab

*Muufo* majsbröd

*Rootiy halwa* - brödskivor serverade med en gele, gjord på majs mjöl, socker, ghee (smör), smaksatt med t ex kardemumma och kryddnejlika

## **Snacks/mellanmål**

Potatchips (hemgjorda)

Fruktar – t ex matbanan, mango, kaktusfikon

*Sambusa*

## **Sötsaker**

*Halwa* - gele gjord på socker, majs mjöl och ghee

*Buskut* - kakor i olika varianter

*Qumbe* - socker, kokos, olja och kardemumma

*Jalaato/caano jalaato* - glass gjord på fruktjuice – med eller utan mjölk - serveras som en glasspinne

*Maamoul* - kaka fylld med dadlar eller nötter

*Catumbo* - “doughnut”

## Migrationsperspektivet på maten

### Att hitta råvaror/livsmedel I Sverige

I Sverige uppger kvinnor vi intervjuat att de kan vara svårt eller omöjligt att hitta livsmedel från hemlandet. Framförallt gäller det kött-, inälvsmat och mejeriprodukter av kamel och get. Istället uppger kvinnorna att de i större utsträckning använder nöt-, lamm- och kycklingkött i matlagningen.

Kvaliteten på frukt och grönsaker skiljer sig, berättar kvinnorna, i Sverige går det knappt att få tag på hemlandets motsvarande kvalitet – framför allt inte vintertid. I Sverige använder kvinnorna istället de grönsaker som finns att hitta i affärer här-färska och frysta.

### Nya matvanor

I Somalia lagas i stort sett all mat från grunden – hel- och halvfabrikat finns inte. I Sverige, däremot, kan maten till vardags vara hel- och halvfabrikat. - t ex hamburgare, fiskpinnar, pizza och paj. Till helgerna lagas alltid traditionell somalisk mat – vilken ofta äts tillsammans med andra än familjen.

Kvinnorna berättar att barnen “tar med” andra matvanor hem. Maten de serveras i förskola och skola efterfrågas hemma – t ex hamburgare, tacos, fiskpinnar, rostbröd, hårdost och marmelad.

### Stress i vardagen

Till vardags påverkar bristen på tid matlagning och därmed vilken mat som serveras. Kvinnorna beskriver att den stress och tidsbrist de upplever i Sverige inte finns i Somalia. Tidsbristen leder till att maten behöver förberedas alternativt vara snabblagad för att vardagen skall gå ihop. En måltid som skiljer sig i Sverige jämfört med Somalia är frukosten. I Somalia lagas injera varje morgon medans i Sverige så finns inte tid för det på morgonen. Barnen skall iväg till förskola och skola och de vuxna skall till arbetet. I Sverige blir därför frukosten ofta smörgås eller yoghurt med flingor – pga att det går snabbt och för att barnen efterfrågar det. Kvinnorna berättar att de istället lagar traditionell frukost med injera till helgen - då tiden finns. Ibland lagar de också injera i större mängd för att kunna värma på morgonen till vardags. Det traditionella sättet att servera injera på – med kamelkött- eller inälvsgryta - är i Sverige ersatt med andra tillbehör - t ex socker, smör och honung.