



HJERTEMAD

Den frivillige organisation Bydelsmødre vil sammen med Hjerteforeningen lære minoritetskvinder at lave sund mad med udgangspunkt i opskrifter fra deres eget hjemland. Vi er i køkkenet med Laila Haidara, som kommer fra Marokko.

Tekst: ALEXANDRA JUSTICE Foto: NIKOLAI LINARES

Den friske forårsluft blandes med en kraftig duft af citron i samme sekund, som døren til Laila Haidaras hus i Herlev går op. Duften kommer fra køkkenbordet i husets åbne spisekøkken, hvor den 27-årige dansk-marokkanske kvinde er ved at tilberede den marokkanske ret »tajine samak«, som består af fisk og grøntsager i en særlig form for stegesko.

Laila Haidara er en af de mere end 600 kvinder i Danmark, der arbejder frivilligt i organisationen Bydelsmødre, som bygger bro mellem det etablerede samfund og etniske minoritetskvinder, der lever en isoleret tilværelse, ikke kan det danske sprog, eller som det kommunale system på anden måde har svært ved at nå. Lige nu er hun ved at demonstrere en af sine retter, som er med i den nye bog »Hjertevarm mad fra hele verden«, der skal hjælpe primært etniske minoritetsgrupper med at få sundere kostvaner, når den udkommer på torsdag.

»Det er min mand, der har lært mig at lave retten. Han kommer fra byen Sidi Ifni i Marokko, som er meget kendt for sin fisk. Og selv om jeg havde fået tajine samak før, så smagte

hans version helt specielt. Han brugte masser af grøntsager i stedet for krydderier, og det var jeg meget imponeret over,« siger Laila Haidara.

Røde og gule peberfrugter, persille og friskhakket koriander ligger pænt i separate bunker i farverige skåle med guldkant. Ingefær, løg, hvidløg, store tomater og fintskårne skiver af frisk citron skaber en lille, spraglet, spiselig oase på køkkenbordet. På spisebordet er dejen til en portion marokkansk »batbout«-brød med fuldkornsmel ved at hæve. Laila Haidara har skåret en rå laks i skiver, som hun marinere i krydderier, citronsaft og de friskhakkede grøntsager.

Laila Haidara har bidraget med tre marokkanske opskrifter til den nye kogebog. Den er inddelt i det tyrkiske, det somaliske, det nordafrikanske, det pakistanske og det mellemøstlige køkken. Der er også nogle få traditionelle danske opskrifter og enkelte fra andre lande.

Opskrifterne kommer fra Bydelsmødre i hele Danmark, som har sendt deres opskrifter til Hjerteforeningen, hvor diætister har tilpasset dem, så de er blevet ernæringsrigtige. Herefter har diætisterne mødtes med Bydelsmødrene bag opskrifterne, som har smagt og godkendt ændringerne i retterne.

Lige netop Laila Haidaras tajine samak er der ikke blevet ændret meget på udover at tilføje lidt ekstra peberfrugt og skære en smule ned på saltmængden.

»De har fjernet lidt af saltet, men det bruger jeg ikke selv ret meget af normalt. Fisk er i sig selv salt, og så laver jeg en del mad med citron, som også giver smag,« siger Laila Haidara.

»Jeg har tre børn og går meget op i, hvad de fylder i deres maver. Min egen mor havde sukkersyge i min barndom, så jeg er også vokset op med masser af fuldkorn, og det har jeg taget med mig.«

Batbout-dejen bliver stegt på en pande med rutinerede bevægelser. Laila Haidara vender med jævne mellemrum massen, som langsomt bliver til luftige, runde brød. Hun har en lang, marokkansk kjole på i grangrønt velourstof i dagens anledning. Om livet har hun et gyldent snørebelte, som matcher de mange sirligt broderede gulddetaljer på kjolen. På brystet har hun sat et pink badge med Bydelsmødres logo.

Laila Haidara kom selv fra Marokko til Dan-

HISTORIEN BAG »HJERTEVARM MAD FRA HELE VERDEN«

Ideen til bogen kommer fra journalist og radiovært Rushy Rashid. For nogle år siden kom hendes hjertesygge far hjem fra lægen med sunde opskrifter på traditionelle danske retter, hvilket ikke gav mening for den pakistanske mand, som ikke spiser dansk mad overhovedet.

Det fik Rushy Rashid til at kontakte Hjerteforeningen med et forslag om at lave særlige kogebøger til hjertesygge etniske minoriteter i Danmark, og for et år siden sagde TrykFonden ja til at støtte projektet i samarbejde med Hjerteforeningen og Bydelsmødre.

»Jeg ville gerne have fat i Bydelsmødre, da det stadig er kvinderne, der laver mest mad i mange minoritetsfamilier. Aftalen blev, at Bydelsmødrene skulle levere



Rushy Rashid.
Foto: Bydelmødre

hverdagsopskrifterne, Hjerteforeningens diætister skulle justere, så de blev hjertesunde, og så skulle det laves til en kogebog,« siger Rushy Rashid.

»Efter diætisternes ændringer har Bydelsmødrene smagt og godkendt de tilrettede opskrifter. Noget af det, der overraskede mange, var, at deres retter smagte lige så godt, selv om der var skåret helt ned på for eksempel olie.«

»Noget, der overraskede mange, var, at deres retter smagte lige så godt, selv om der var skåret helt ned på for eksempel olie«

**Rushy Rashid,
initiativtager til bogen**

mark som ti-årig, så selv om hun har tilbragt størstedelen af sit liv i Danmark, ved hun, hvordan det er at skulle lære et fremmed sprog og en helt ny kultur at kende. For hende betyder det meget at være bindeled mellem de kvinder, der mangler hjælp, og dem, der kan hjælpe.

»Mange kvinder føler sig begrænset og ved ikke, hvor mange muligheder de har i Danmark. Det er faktisk ikke så svært at starte på en uddannelse, for man kan få masser af hjælp til studiet og til lektierne. Men det er svært, hvis man ikke ved, hvor man skal søge hjælpen,« siger Laila Haidara, der udover at være Bydelsmor studerer til pædagogassistent.

også psykisk sundhed er noget af det, der bliver lagt særlig vægt på i undervisningen af Bydelsmødrene. For nylig var Laila Haidara for eksempel med på et kursus om psykisk førstehjælp, som Bydelsmødrene i hendes lokalområde havde arrangeret med en psykoterapeut.

Her blev der sat fokus på traumer, stress og angst, og hvordan man kan yde psykisk førstehjælp til andre og samtidig passe på sig selv.

»Det kursus satte gang i mange følelser hos mig. Man føler sig som ambassadør for livet. Man kan ikke bare give slip, hvis der er nogen, der har brug for hjælp,« siger Laila Haidara.

Bydelsmødrenes Landsorganisation arbejder ud fra idéen om »hjælp til selvhjælp«. Det betyder, at man som Bydelsmor skal guide og vejlede kvinder, der er isoleret fra samfundet eller fællesskabet, ved at give dem redskaber til

at hjælpe sig selv frem for at gøre arbejdet for dem. Af netop den grund har Bydelsmødre og Hjerteforeningen arrangeret en række instruktørkurser, hvor Laila og 11 andre Bydelsmødre skal lære at undervise kvinder og mænd i lokalområdet i at lave fire af de sunde retter i bogen. På den måde kan etniske minoritetsdanskere blive opmærksomme på ikke blot at gøre sund kost til en fast del af deres hverdag, men også hvordan de skal gøre det.

»Det har været vigtigt for os, at opskrifterne i bogen blev ved med at smage godt og bevarede den æstetiske linje. Noget af det, vi har set på, er andelen af fedtstof, mængden af grøntsager og særligt på saltmængder og brugen af fuldkorn,« siger Morten Ørsted-Rasmussen, som er forebyggelseschef hos Hjerteforeningen. Han siger, at det har haft stor betydning for Hjerteforeningen, at projektet har givet anledning til at formidle viden om hjertesundhed til en målgruppe, som de ikke har haft konkret fokus på tidligere.

»Jeg håber, at det kan være med til at vise, at Hjerteforeningen er en organisation for alle og ikke kun for etniske danskere. Det har ikke tidligere været en specifik strategi for os, at vi skulle favne madretter fra andre dele af verden. Den dimension har projektet her helt klart været med til at fremme.«

Laila Haidara tager retten ud af ovnen. Stege- soen er lavet af tungt stentøj med håndmalede, farverige mønstre. Saft og kraft fra fisken og grøntsagerne bobler og syder. Og da Laila Haidara løfter låget, breder en hel palet af dufte sig på ny i køkkenet.

alju@berlingske.dk



Tajine samak

4 personer

Marineret fisk

1 håndfuld persille
1 håndfuld koriander
2 fed hvidløg
1 rød eller grøn chili
1 tsk. salt
1 tsk. stødt peber
1 tsk. paprika
½ tsk. stødt spidskommen
saft af ½ citron
2 spsk. olivenolie
800 g hel torsk

Tagine

1 løg
4 tomater
3 peberfrugter i forskellige farver
1/2 citron
100 g grønne oliven med sten
2 dl vand

Tilbehør

400 g fuldkornsbrød eller marokkanske
batbout-brød

Fremgangsmåde, marineret fisk

Hak persille, koriander, hvidløg og chili fint og bland med salt, peber, paprika, spidskommen, citronsaft og olie til en marinade. Skær fisken i tykke skiver og vend dem i marinaden. Lad den trække i køleskabet i et par timer.

Fremgangsmåde, tagine

Pil løget. Skær tomater og løg i skiver og læg i bunden af taginen. Læg fisk med marinaden ovenpå. Skær peberfrugterne i strimler og citron i skiver og fordel på fisken. Fordel oliven ovenpå. Hæld vand ved og læg låg på.

Stil taginen i ovnen ved ca. 250 grader i ca. 30-40 minutter til fisken er gennembagt og grøntsagerne møre. Server retten med batbout.

TIP

- I stedet for torsk kan du bruge ørred, rød-fisk, laks (som Laila), kuller, kulmule, lange, brosme eller sandart. Du kan også bruge store rejer med skal.
- Hvis du ikke har en tagine, kan du bruge et stort ovnfast fad og lægge låg eller stanniol over.
- I stedet for batbout kan retten serveres med couscous.