



Elize lägger upp koolpap och tamatie kerrie.

Foto: Mari Dahl Adolfsson

Matlagning för en tunn plånbok

Man kan klara en familj med fem personer på 500 rand i månaden. Så står det i en magasinbilaga i den lokala morgontidningen en dag. 500 rand i månaden! Det är mindre än jag lägger ut på en vecka för en familj med fyra personer. Är det möjligt, funderar jag och ögnar igenom den billiga veckomenyn.

MENYN INNEHÅLLER MYCKET BÖNOR och linser, ägg, kött och fisk bara en gång i veckan. Stapelfödan är majsgröt, både till frukost och middag. De flesta av grönsakerna måste komma från egen täppa.

Magasinet heter Soul Buddyz. 2,25 miljoner bilagor har distribuerats genom olika morgontidningar runt om i Sydafrika. Tidningen är framtagen av *Soul City*, som arbetar med hälsoinformation och bland annat gör tv-program för barn. Magasinet är på 36 sidor och handlar även om kommunikation mellan föräldrar, hur man kan spara pengar, om sexualitet och hiv och aids.

– Tidningen kom till för att vi ville ge föräldrar ett redskap för att enkelt kunna prata med sina barn bland annat om att leva hälsosamt och billigt. Det är fortfarande många i vårt land som är extremt fattiga. När det gäller den här menyn försökte vi hitta en basmeny som inte kräver kylskåp, berättar Aadielah Maker, som är ansvarig för *Soul Buddyz* på *Soul City*.

THE INTERNATIONAL FOOD POLICY RESEARCH INSTITUTE varnar för att över 200 miljoner afrikaner i dag inte får tillräckligt med näring. Värst drabbade är länderna söder om Sahara.



Rosie och Elize Meyers håller i kål.

Foto: Mari Dahl Adolfsson

Enligt media lever ungefär femton miljoner människor i Sydafrika på mindre än tio rand om dagen (en rand motsvarar ungefär en krona).

Jag låter dietisten Heulen Janse van Rensburg läsa igenom menyn för att kontrollera att den verkligen täcker allt man behöver.

– Den ser väldigt bra ut, säger hon och nickar nöjt.

Heulen konstaterar att den innehåller billigt men bra protein i form av bönor, linser och ägg. Familjer som dessutom har några kycklingar eller hönor behöver inte betala något för äggen. Kycklinglever är väldigt billigt och nyttigt och burken med mackrill är bra för den innehåller omega 3 fett. På kolhydratsidan finns både gula eller orange och gröna grönsaker tillsammans med en bas av majsgröt.

– Det man ska tänka på med majsgröten är att helst äta den kall, säger hon.

Heulen skrattar och medger att det låter konstigt och inte särskilt gott, men det har med kroppens upptagningsförmåga att göra.

– Om man äter gröten kall, eller avsvalnad, är man mätt längre. Kornen sluter sig när de kallnar och kroppen tar upp gröten långsammare. Är den varm är kornen helt öppna och absorberas av kroppen snabbt, berättar hon.

Det känns lockande att kunna leva på 500 rand i månaden. Jag skulle spara mycket på det. Men jag inser att det är en romantisk känsla. En känsla som jag som privilegierad kan unna mig. Jag som inte av nödvändighet behöver leva så billigt, som kan välja och vraka bland butikernas alla varor.

PÅ HAVEN WELLNES CENTER har personalen lovat att tillaga en av rätterna från menyn. De väljer måndagens middag med bönor. Centret är ett hiv- och aids-projekt där runt tjugo patienter

får vård och vila för att kanske kunna bli så bra att de kan börja ta bromsmediciner. Några kommer från sjukhuset för att de är så sjuka att de inte får vara kvar, andra lämnas av anhöriga som inte klarar av att ta hand om dem längre.

Haven ligger i ett av de fattigaste områdena i *East London*. Det är ett så kallat färgat område och de flesta har afrikaans som modersmål. Enligt dem som jobbar här ligger arbetslösheten högre än den nationella som, med den bredare definitionen där man även räknar med dem som gett upp att söka jobb, är drygt 40 procent. Troligen ligger även antalet som lever med hiv högre än riksgenomsnittet, som är 29,5 procent bland gravida kvinnor.

Varje dag samlas ett femtiotal personer utanför Haven och väntar på att få ta del av den mat lokala handlare skänker till centret. Att få något av det som blir över när patienterna fått sitt.

– **DET ÄR NÅGOT FEL MED ELEN I DAG**, säger Rosie Weimers, som är ansvarig för matlagningen på Haven, när jag kommer med varorna till böngröten.

– Vi får använda gasen istället, men då har vi bara en låga. Vi får hoppa över bönona. Jaså, du har köpt kål istället för spenat, säger hon när hon tittar på varorna jag tar upp.

– Spenaten var slut. Jag tänkte det gick bra med kål istället. Det är ju också en grön grönsak, säger jag.

– Inga problem. Vi gör en "Kool pap" istället. Då kan vi göra en "Tamatie kerrie" när gröten är klar, säger Rosie på afrikaans och skrattar.

"Kool pap" är majsgröt med kål och "Tamatie kerrie" är en tomatcurry. Rosie läser igenom den billiga menyn och tycker också att den ser bra ut.

– Men jag tror vi ska krydda lite extra med vitlök och ingefära i tomaterna, säger hon.

Så berättar hon att på Haven försöker de servera två lagade mål mat om dagen. Till frukost serveras majsgröt. Mellanmålet består av stekt ägg, en skiva tomat och kanske några fiskpinnar. Till lunch får patienterna kött, grönsaker och majsgröt, ris eller potatis, likaså till middag. Efterätten består av frukt.

– Det kanske låter mycket, men många av våra patienter äter så lite varje gång, berättar hon.

DET TAR UNGEFÄR EN TIMMA att få maten färdig. Efter halva tiden kommer elen igång och tomatcurryn kan göras på den vanliga spisen. Under tiden berättar Rosie hur hon tillagar en *boontjie kerrie*, böncurry. Både den annorlunda kålgröten och tomatcurryn smakar jättegott. Böncurryn tillagar jag hemma. Likaså linsoppa och kycklinglevern från menyn. Jag äter majsgröt, pumpa och spenat till. Alla rätterna smakar gott, men för mig som är ovan vid att äta majsgröt så ofta, blir det lite för mycket. Jag längtar efter ris och potatis. Det som känns riktigt bra är att äta mycket bönor, linser och grönsaker och bara en liten mängd kött och fisk. Genom att äta så, sparar vi inte bara vår egen ekonomi, utan också naturens resurser.

MARI DAHL ADOLFSSON

Tamatie kerrie

Tomatcurry

1 lök
4 tomater
Vitlök och ingefära
Olja
Salt

Skala och hacka löken. Stek i olja tillsammans med vitlök och ingefära. Skålla och hacka tomaterna och låt dem steka med tills de mjuknat. Salta.

Boontgie kerrie

Böncurry

250 gr bönor (helst spräckliga så kallade "sugar beans", men det går också bra med vita eller bruna)
1 lök
4 tomater
1 mtsk curry
Vitlök och ingefära
Salt
Olja

Koka börnorna mjuka i vatten och lite salt. Ställ dem åt sidan. Skala och hacka löken. Stek i olja tillsammans med curry, vitlök och ingefära. Skålla och hacka tomaterna och låt dem steka med tills de mjuknat.

Vänd ner börnorna och låt allt bli varmt.

Servera med majsgröt, stekt spenat och kokt pumpa. (Pumpan kokas i lite, lite vatten på botten av grytan tillsammans med lite salt och socker.)

Kool pap

Majsgröt med kål

1/2 kålhuvud
1 lök
Vatten
Salt
Majsmjöl

Hacka kålen och löken och lägg i en gryta. Häll i vatten så att det täcker ungefär hälften av kålen. Koka upp och låt koka tills kålen är mjuk. Ungefär 30 minuter. Låt vattnet vara kvar. Häll försiktigt i majsmjölet, lite i taget under omrörning, tills dess att röran är grötliknande i konsistensen. Salta. Låt stå i cirka femton minuter på svag värm eller tills majsmjölet är mjukt. Rör då och då så att gröten inte fastnar i botten.

Meny för 500 rand i månaden

Frukost: Majsgröt med en tesked jordnötssmör.

Te med mjölk och socker.

Mellanmål: Fukt eller grönsak.

Lunch: Två skivor bröd med jordnötssmör.

Middag:

Måndag: 250 g bönor tillagade med curry, lök och tomat. Majsgröt, spenat, pumpa och frukt.

Tisdag: 250 g svarta eller bruna linser med lök och tomater, som soppa. Majsgröt, spenat, pumpa och frukt.

Onsdag: 250 g soja protein kokat med lök och tomater. Majsgröt, spenat, pumpa och frukt.

Torsdag: 250 g gula eller röda linser kokade med lök och tomater, som soppa. Majsgröt, spenat, pumpa och frukt.

Freitag: 6 kokta ägg i lök och tomatsås. Majsgröt, spenat, pumpa och frukt.

Lördag: 250 g kycklinglever med lök. Majsgröt, spenat, pumpa och frukt.

Söndag: 1 burk sardiner värmda i en lök- och tomatsås. 250 g ris, morötter, rödbetor och frukt.

