



Foto: Mari Dahl Adolffson

# Contemporary African Fusion Cuisine

Vi hade missuppfattat varandra. Jag trodde att Ikoh Mpako skulle tillaga en meny som han ville bjuda Jacob Zuma på. Ikoh trodde han skulle tillaga en meny som han ville bjuda mig på och bara presentera Zuma-menyn för mig. Det var nog egentligen rätt tänkt för när han berättar om Zuma-menyn inser jag att den innehåller alldeles för mycket kött för mig.

**- ZUMA ÄR ZULU OCH ZULUS ÄTER MYCKET** kraftig mat, mycket kött, förklarar Ikoh.

Anledningen till att vi hade pratat om en meny för Zuma är att Ikoh har lagat mat till många celebriteter, bland annat Sydafrikas president Thabo Mbeki. Eftersom Zuma nu efterträtt Mbeki som ordförande för ANC tyckte vi att det skulle vara trevligt att få veta hur han tänkte kring en Zuma-menü.

- Mbeki bjöd jag på fisk. Den fina sydafrikanska kingklippen med rostade grönsaker. Jag uppfattar det som om Mbeki är noga med vad han äter. Jag har lagat mat till honom två gånger, båda gångerna har han ätit fisk, berättar Ikoh.

Ikoh Mpako är sydafrikansk kock som gärna blandar det afrikanska kökets kryddor och tillagningssätt med smaker och tekniker från andra delar av världen. Han kallar sin matlagning "Contemporary African Fusion Cuisine".

På Zumas meny ingår kycklingleverpaté som förrätt, en *bushman poitjie* (oxsvansgryta som tillagas över öppen eld) med trefärgad majsgröt som huvudrätt och en friterad pannkaka med nötkaramellsås till efterrätt.

Vi träffas på Ikohs familjs gård en bit utanför stan. När jag pekar på fiskfileerna som ligger uppskurna på ett fat i Ikohs kök säger han:

- I dag ska jag steka *shad* med potatismos och friterade grönsaker, aubergine samt vildspenat.

- Shad?

- Ja, det är en fisk som fiskas här utanför East London. Vi köpte den i går av en lokal fiskare, berättar han.

Så sätter han igång. Efter 45 minuter lägger han upp fisk med tillbehör och garnerar det hela med en halv citron, en jordgubbe och en liten kvist timjan. Vackert för ögat och såååå gott för gommen!



Foto: Mari Dahl Adolffson

# Indisk mat med African Twist

**I EN AV EAST LONDONS MER CENTRALA** områden ligger en indisk kryddaffär och take away som jag besöker ibland. Kryddorna är goda och det doftar så gott av nylagad indisk mat.

– Jag såg att du hade kurser på biblioteket i indisk matlagning. Kan du lära mig nåt gott recept? frågar jag Bharti Jugoo när jag stiger in i hennes affär en dag.

– Oh, säger hon och skrattar, jag ska lära dig nåt som både är gott och nyttigt. Alla vill äta nyttigt nuförtiden och genuin indisk mat är nyttig.

Hon bjuder in mig i köket. Där arbetar Nomthandazo Mzanywa and Fundiswa Celia med att hacka grönsaker och skala potatis. Barthi gör iordning en bricka med indiska kryddor och tar fram en stor burk med uppskurna kycklingfiléer.

– Vi gör en kycklingcurry med cashewris, säger hon.

Barthi är född och uppvuxen i Durban dit hennes morfars far kom i början av 1800-talet. Han startade en kryddaffär och restaurang och anställde andra indier som hade kommit till Sydafrika med samma båt.

– Du ser, det är inte konstigt att jag har den här butiken, det ligger i blodet, säger Barthi och skrattar.

**ÖVER EN MILJON INDIER BOR I SYDAFRIKA** i dag. Det är den enskilt största indiska populationen utanför Indien. Många kom till Sydafrika genom britternas försorg under 1800-talet för att arbeta på sockerplantage eller i gruvor. Men många var också affärsmän som emigrerade på egen hand. Den indiska kulturen är stark och lever kvar.



Foto: Mari Dahl Adolffson



Foto: Mari Dahl Adolffson

– Men kryddorna i matlagningen har vi fått anpassa eftersom alla inte fanns här. När jag hälsar på släktingar i Indien känner jag skillnaden, säger Barthi och tänder gasspisen där snart den väldoftande kycklingcurryn ska koka.

Hon visar steg för steg hur indisk matlagning går till, hur kryddorna måste stekas för att smaken ska komma till sin rätta och hur färgen får extra styrka.

– Berätta inte för någon, men ett litet tips är att lite karamellfärg inte gör någon skada, viskar hon försiktigt.

På mindre än en timma är maten klar. Jag njuter av den starka, mustiga curryn som mildras av cashewriset och den behagliga brytningen av färsk koriander.

**MARI DAHL ADOLFFSSON**

# Ikohs stekta fisk med äggplanta och friterade grönsaker

4 personer

4 fiskfiléer

Salt, peppar, paprika, fiskkrydda eller cajun

2–3 msk olja

4 små dillkvistar

Några matskedar smör eller margarin

1 citron

2 dl grädde

1 dl mjölk

1 aubergine

1 morot

1 squash

1 lök

1 knippa bladspenat

2–3 dl mjöl

Salt, peppar, paprika eller andra kryddor du tycker om

2–3 dl olja

Skala moroten, äggplantan och löken. Hyvla tunna skivor med en osthyvel, löken skärs i ringar. Lägg i kallt vatten.

Skiva auberginen och stek i lite olja. Ställ åt sidan.

Krydda fiskens ena sida, lägg på dillkvisten. Stek fisken några minuter på den kryddade sidan. Vänd och stek någon minut på den okryddade sidan. Ställ åt sidan. Fisken ska sedan bara värmas några minuter i ugnen, detta för att den inte ska bli överstekt. Blanda mjöl och kryddor och vänd ner grönsakerna i blandningen.

Värm oljan. Friter grönsakerna några i taget i cirka trettio sekunder. Låt rinna av på en bit hushållspapper.

Lägg bladspenaten i kokande vatten i några minuter så att vattnet svalnar. Krama ur vattnet ur spenaten och hacka fint.

Lägg på några klickar smör på fisken och pressa lite citron över. Värm fisken några minuter i ugnen.

Värm nästan all grädde och mjölken, pressa ner en halv citron och lägg i en matsked smör eller margarin.

Lägg upp auberginen först på tallriken, spenaten ovanpå och sedan fisken och de friterade grönsakerna, håll säsen försiktigt över.

Servera med potatismos kryddat med hackad dill och den resterande grädden.

# Barthis kycklingcurry med cashewris

4 personer

4 kycklingfiléer

1 stor hackad lök

2 matskedar olja

1 matsked smör eller margarin

2–3 bitar hel kanel

2 lagerblad

1 hel brun kardemummakärna

2 gröna kardemummakärnor

3–4 kryddnejlikor

1 tsk fänkålsfrön

2 tsk färdigblandad curry

2 curryblad

1–2 krossade vitlöksklyftor

2,5 cm färskrivna ingefära

3 potatisar

1 hackad tomat

Färsk koriander

## Till riset behövs:

4 dl Basmatiris

1 stor lök

2 matskedar olja

1 matsked smör eller margarin

1–2 tsk fänkålsfrön

1–2 dl cashewnötter

½ dl russin

Saffran

Färsk koriander

Hetta upp oljan och smöret, lägg i kanel, lagerblad, kardemumma, kryddnejlikor och fänkålsfrön. Stek några minuter.

Lägg i den hackade löken, curryn, vitlöken, ingefäran och currybladen. Häll i 1–2 dl vatten. Låt koka.

När oljan separerat sig från blandningen är det dags att lägga i kycklingfiléerna skurna i mindre bitar. Rör om väl så att kycklingen täcks av kryddblandningen.

Skala potatisen och skär varje potatis i tre, fyra bitar.

Tillsätt potatisbitarna och tillräckligt mycket vatten för att täcka.

Låt koka under lock tills potatisen är mjuk.

Tillsätt den hackade tomaten och låt allt sjuda en stund.

Garnera med färsk hackad koriander.

Koka riset enligt förpackningens instruktion.

Skär löken i halvmånar.

Hetta upp oljan och smöret, lägg i den skurna löken och låt fräsa tills löken är gyllenbrun.

Tillsätt fänkålsfröna. Tillsätt cashewnötterna, fräs i några minuter. Tillsätt russinen och låt dem bli varma.

Blanda ner cashewblandningen i riset och krydda/färgsätt med lite saffran.