



Katarina Larsson, Mathilda Schönbeck, Anita Evertsdotter och Maj-Britt Lind kring recept och ris.

Att laga afghansk

I åtta år har Stockholms lokalkommitté haft matlagningscirklar. Deltagarna vittnar om att det handlar om så mycket mer än mat och kursledarna planerar en kokbok med alla recepten.

Text & bild | Kicki Lindholm

När deltagarna i höstens matlagningscirkel får sammanfatta kursen är de överens om att den varit mer av en kulturkurs. Detta eftersom det är naturligt att prata om mer än mat under de många moment som krävs för att tillaga en god afghansk middag.

Farah Saighani som leder arbetet i köket berättar från vilken region de olika rätterna kommer, om fattigmansmat och skillnader i matkultur mellan de södra och norra delarna av landet. I norr är det till exempel mer av kött eller grönsaker inbakat i deg och i söder finns mer soppor

och grytor som också är mer kryddstarka än i norr.

Farah Saighani lärde sig laga mat av sin mamma, som älskade att laga mat och att blanda maträtter från olika delar av landet. Att lära sig laga mat innebar inte att hålla sig till ett recept utan mer att ta ungefär sig och så mycket av det ena och andra för att sedan smaka sig fram.

En vetenskap att koka ris

Det som slår en infödd svensk är all olja som används i afghansk mat. Farah Saighani protesterar mot att det är mycket. I recepten har mängden olja minskats ner betydligt från den mängd som skulle använts i Afghanistan.

Slående är också hur noga riset behandlas. Ris hålls inte i vatten och kokas på svag värme i 20 minuter, utan är en hel vetenskap av kokning på högsta värme, svag värme och under lock inlindat i handduk.

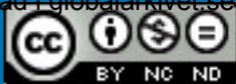
Det viktiga med cirkeln är inte att laga mat rätt, utan samvaron under tiden all mat förbereds och den väntetid som uppstår när köttet står och puttrar.

– Om man ensam skulle sitta och skala av det tunna skalet på pistagenötterna skulle det vara ett tråkigt evighetsjobb, men hjälps man åt två eller tre och samtidigt kan utbyta erfarenheter och tankar då blir det riktigt givande, säger Maj-Britt Lind.

Chris Israelsson och Mathilda Schönbeck lägger till att det varit extra roligt att så många av deltagarna av olika anledningar varit i Afghanistan och kunnat dela med sig av erfarenheter från 1960-talet till idag.

– Cirkeln har gett näring både till kropp och själ, säger Sven-Erik Hedgren och tillägger att det varit en social gryta med många olika erfarenheter som alla delat med sig av.

Att laga mat tillsammans ger ett ut-



Farah Saighani.

mat

märkt tillfälle till spontana samtal om Afghanistan och naturligtvis en hel del annat också. Köket har plats för tio deltagare så vid varje kurstillfälle lagas det mat som ungefär till en ordinär afghansk familj. Det finns inte några prestationskrav att vara bäst, men Farah Saighani har ett krav och det är att det ska vara vackert upplagt.

När önskemål om en matcirkel kom upp första gången visade det sig svårt att hitta ett kök att vara i. Tack vare dåvarande styrelseledamoten Sten Dalaryds enträgna sökande fick man kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan och tillgång till deras kök. Samarbetet har därefter fortsatt.

Intresset för cirklarna har ökat med åren och fler och fler vill fortsätta när nästa cirkel startar. Farah Saighani använder alltid nya recept till varje cirkel. Det börjar bli en omfattande samling recept och planerna på att samla dem i en kokbok börjar ta form. •