

Holmlia rundt bordet

En kokebok med smaker fra nabolaget



Utgitt av Oslo sør-satsingen i Bydel Søndre Nordstrand

Redaksjon:

Saja Tawfiq, Josefin Demande, Iffit Qureshi, Magnus Ekholt-Fotland,
Astrid Ledang Des Rosiers og Inger Aguilar. Takk til Vibeke Aamodt
og Mette Fjeldstad

Design og trykk: Aksell as

Opplag: 1 500

Foto forside: Iffit Qureshi

Oslo, 2024

Holmlia rundt bordet

En kokebok med smaker fra nabolaget



Oslo

Vær Stolt! På Vær Stolt-festivalen på Holmlia møtes innbyggere for å oppleve musikk, dans og mat fra nærmiljøet. Hele Holmlia bidrar.



Tyrkia



Uganda



Ukraina



Somalia



Fillipinene

Holmlia rundt bordet

Oslo sør-satsingen vil med denne kokeboken gi deg en mulighet til å bli bedre kjent med nabolaget rundt Holmlia senter. Holmlia ligger i Bydel Søndre Nordstrand, helt sør i Oslo.

Oppskrifter og gode historier deles med stor raushet av de som bor og jobber rundt Holmlia senterområdet. Bli med på en smaksreise og bli bedre kjent med et spennende nabolag hvor måltidene er en døråpner til nye bekjentskaper. Boken viser at selv i små lokalmiljø er det et mangfold av tradisjoner, arv, minner og kultur. Og vi ser at matkultur skaper identitet, tilhørighet og stolthet.

For å bli kjent med beboerne og skape interesse for kokebokprosjektet, engasjerte vi Saja Tawfiq og Josefin Diomande, som begge har vokst opp på Holmlia. De ble snart invitert inn på folks kjøkken og fikk delta i matlagingen. Maten som lages i de ulike hjem følger ikke alltid en oppskrift. En stemme i boka sier: Vi måler ikke mengder, krydderne sitter i smaken og i blodet. Saja og Josefin noterte, filmet og testet ut oppskriftene for å få mengder og gram riktig.

Likevel vil nok noen si at oppskriftene har feil ingredienser og bruker feil fremgangsmåte. Men mat utvikler seg, vandrer og tilpasser seg mennesker, tid og sted. De samme rettene lages ulikt fra by til by, fra land til land.

Iffit Qureshi har tatt flere av portrettbildene og skrevet historier som har vært viktige å fortelle. Magnus Ekholt-Fotland, som er bomiljøarbeider på Holmlia senter, Astrid Ledang Des Rosiers, fra bydelens kommunikasjonsavdeling, og Inger Aguilar, som prosjektleder for områdeløftet på Holmlia senter, har vært med i hele prosessen og hjulpet til med å få gjennomført prosjektet. Vi håper du vil ha glede av å møte menneskene fra Holmlia senter og alt de har å by på.

Takk til alle som har bidratt! Nå er det på tide å smake litt på Holmlia!

Oslo sør-satsingen

– for et tryggere og bedre nærmiljø

Oslo sør-satsingen er en omfattende satsing som gjennomføres fra 2018 til 2026 i Bydel Søndre Nordstrand, en bydel i Oslo med om lag 39 000 innbyggere fra forskjellige kulturer. Satsingen består av tre delprogrammer, hver med mange ulike prosjekter. Målet er å forbedre livskvaliteten i bydelen ved å engasjere innbyggerne i nærmiljøet, støtte barn og unge i skolen og hjelpe flere til å få jobb.

Vi jobber spesielt med områdene Rudshøgda og Holmlia senter. Vi styrker det som allerede er bra i nærmiljøet, og prøver å tilføre nye kvaliteter. Dette gjør vi ved å støtte lokalt engasjement og frivillig innsats, forbedre offentlige rom som gangveier, lekeplasser og parker og sørge for at bydelens tjenester fungerer for innbyggerne.

Vårt overordnede mål er å skape trygge nærmiljøer hvor folk trives, engasjerer seg, føler tilhørighet, og har tillit til bydelens tjenester og ansatte. Vi samarbeider med innbyggere, lokale organisasjoner og næringslivet for å planlegge aktiviteter og prosjekter som forbedrer nærmiljøet.



Innhold

Josefin og Saja: Nysgjerrige matentusiaster	6
Nayat: Kulturkafeen er mitt hjerte og min sjel.....	11
Ida Cecilia: Aktiv året rundt	14
Fjeldlund barnehage: Barna i Holmliaparken	15
Alejandro: Mat og stolthet	17
Nosheen: Holmlia er hjem	19
Per Kristian/PK: Kokken med det store hjertet	23
Sahinde: Holmlia er min storfamilie	27
David og Natchalita: Inspirasjon fra Thailand.....	31
Ditlef: Et liv med musikk	33
Vibeke: Kjærligheten på Holmlia	35
Fredrick: To egg i sanden	37
Ume Salma: Fellesskap og tradisjoner	40

Sajida: Mat handler ikke bare om å spise	43
Sofie: En smak av Iran	46
Abdul: Fra null interesse til stor matglede	49
Aesha: Mat fra naturen	52
Utekjøkkenet i Holmliaparken: Holmliapizza	54
Holmlia junior: Engasjement for eget nærmiljø	56
Solveig: Hummus med o!	57
Magnus: I Nabohuset	59
Iffit: Mat som minner om mamma	61
Astrid: Barnas favorittsmoothie	63
Inger: Bor midt i mangfoldet	63
Te verden rundt	64
HOMElia	68



Foto: privat

Josefin Diomande og **Saja Tawfiq** er vokst opp på Holmlia. De ønsket å engasjere seg for et enda bedre lokalmiljø og tok kontakt med bydelen.

Josefin og Saja

Nysgjerrige matentusiaster

Vi er to barndomsvenner som har vokst opp på Holmlia. Vi liker å gjøre positive ting og tok kontakt med bydelen for å spørre om vi kunne bidra med noe. Det første vi ble spurt om var om vi ville være med å lage kokebok. Gjett om vi ville!

I arbeidet med kokeboka har vi fått mange nye bekjenskaper og det har vært en enorm lærerik og en fin opplevelse. Vi har blitt invitert hjem til folk og lært om ulike matkulturer, hørt på historier og smakt på vidunderlige retter. Vi har snakket om Holmlia og hva mat betyr i ulike hjem, og selvsagt hva som er bra med Holmlia. Vi har filmet og tatt notater for å teste ut oppskrifter hjemme for å finne riktige mål og mengder.

Vi er selv veldig glade i å lage mat, så dette har vært et utrolig morsomt prosjekt å være med på.

Oppskriftene vi vil dele har vi arvet fra våre familier, de betyr derfor mye for oss.

Josefin

I min familie har vi en kringleoppskrift som er blitt bakt i generasjoner. Familiekringla blir alltid godt mottatt! Jeg elsker å bake. Jeg blir stadig spurt av familie og venner om å bake til bursdager, fester og brylluper.

Saja

Dolma finner vi i store deler av Midtøsten, Balkan, Irak, Iran, Hellas og Tyrkia. Dette er oppskriften jeg har lært av min kurdiske bestemor. Den lager vi til alle store merkedager og høytider.



Josefins familiekringle

900 g hvetemel
4 ss sukker
5 dl melk
1 pk fersk gjær
1 ts kardemomme
300 g smør, romtemperert
4 ss kanel

Glasur: Melis, melk, romessens.

Jeg bruker en pakke melis og justerer melken etter hvor tykk jeg vil ha den.
Ca. 20 dråper romessens. Smak deg til.



Slik gjør du:

1. Rør sammen sukker og gjær til gjæren har løst seg opp.
2. Bland inn fingervarm melk og rør godt.
3. Bland kardemomme i hvetemelet og hell det i gjærblandingen, rør godt.
4. La deigen heve i 45 minutter.
5. Kjevle ut deigen og smør på 1/3 av smøret, brett sammen og kjevle ut på nytt og gjenta den samme prosessen to ganger til. Den tredje gangen du kjevler ut deigen, strør du over sukker og kanelblandingen.
6. Bruk en pizzaskjærer og del opp deigen i seks like deler. For at ikke kanel og sukker skal flyte ut, lukk hver del godt sammen (som en lang dumpling).
7. Når dette er gjort tar du tre deler og begynner og flette. Det skal bli to fletter. Jeg pleier å legge begge delene på et stekebrett, bøyer dem mot hverandre så det ser ut som en stor kringler, eller de kan legges på brettet som stenger/fletter.
8. Etterhev i 15 minutter.
9. Stekes på 250 grader i ca. 15 minutter (alle ovner er ulike, så du må følge med).

Når kringlen er ferdig, må den avkjøles før du heller over melisblandingen.

Kurdisk dolma

2 tomater
 2 kopper ris
 300 g kjøttdeig
 1 glass drueblader/ca. 50 ferske blader
 1,5 kg store sjalottløk (den avlange)
 1 stor potet
 2 auberginer (middels størrelse, de må få plass i gryten)
 2 squash (middels størrelse)
 1 bunt bladpersille
 Tomatpuré
 Koriander
 Salt
 2 ss currykrydder
 1 ss gurkemeie
 2 ss tamarinpuré
 Rapsolje
 100 g smør
 2 sitroner



Slik gjør du:

1. Vask alle grønnsakene.
2. Ta innmaten ut av squash, auberginer og en av tomatene.
3. Skrell løken. Skjær litt av topp og bunn. Skjær gjennom halve løken (på langs) sånn at du lettere kan ta av lag etter lag. Løken kan også forvelles i 3-4 minutter for å gjøre det enklere. Den innerste delen av løken hakker du sammen med innmaten du har tatt ut av de andre grønnsakene.
4. Stek kjøttdeigen.
5. Mens kjøttdeigen steker, vasker du risen godt.
6. Bland risen med kjøttdeigen. Ha i de hakkede grønnsakene (innmaten fra auberginer, squash tomat og løk). Ha i currykrydder, gurkemeie, salt, 1 dl olje, tamarinpuré og saften av en sitron.
7. Kutt opp en håndfull persille og koriander og tilsett i blandingen. La det kjøle ned mens du forbereder resten.
8. Vask druebladene i varmt vann. Poteten kuttes i skiver. Hakk den siste tomaten og tilsett i kjøttblanding.
9. Ta frem en mellomstor kjele. Ha et bakepapir i bunnen av kjelen, det vil gjøre det enklere senere. Legg potetskivene i bunnen av kjelen.
10. Fyll opp grønnsakene med kjøtt/risblanding.

Løklagene fylles med blandingen og rulles sammen. Plasser dem tett i sirkel over potetene.



11. Fyll opp tomaten med kjøtt/grønnsakblandingen og plasser den i et hjørne i kjelen. Deretter fylles squash og aubergine, pass på at de ligger tett mot hverandre, og prøv å legge dem langs kanten så de danner en sirkel.
12. Fyll drueblader. Legg fyllet nederst på bladet og rull oppover og pakk inn sidene så det blir tett. Sett dem i sirkel i kjelen.
13. Del smør i terninger og plasser på toppen av gryten. Skvis saften av den andre sitronen over det hele og hell på en kopp med vann.
14. La koke godt i ca. 40 minutter.

Når retten er ferdig, sett en stor tallerken/fat over kjelen og snu kjelen sånn at alt velter ut på fatet.



Nayat Abbouz er født i Marokko. Hun utdannet seg til konditor i voksen alder og er gründer og drivkraften bak Holmlia Kulturkafé.



Nayat

Kulturkafeen er mitt hjerte og min sjel

Jeg er yngst av syv søsken. De flyttet hjemmefra mens jeg fortsatt var liten. Selv brukte jeg mye tid på kjøkkenet med mamma. Hun var en fantastisk kokk. På landsbygda hvor jeg kommer fra, var ikke skolegang obligatorisk, og derfor gikk jeg kun fire år på skole. Som 16-åring ble jeg giftet bort og måtte reise til Norge.

Med tiden ble jeg eneforsørger for fem barn og jeg måtte lære å lage retter som var sunne og rimelige. Alt jeg hadde lært på kjøkkenet hos mamma kom til nytte. Det har vært viktig for meg å vise barna mine at man ikke trenger å spise ute, og at man selv kan lage retter som er både sunne, gode og som ikke tømmer lommeboka.

I 2007 begynte jeg å lære norsk fra grunnen av, og etter hvert begynte jeg på voksenopplæring. Barna var i skolealder, og vi satt sammen rundt bordet og gjorde lekser. Mens jeg studerte, hørte jeg folk kommentere at jeg var for gammel. – *Hvorfor gjør du dette? Du er 40 år og har fem barn*, spurte de. Jeg måtte blokkere ut disse stemmene og fokusere på målet mitt, som var å lære norsk og få meg et yrke. Etter seks år klarte jeg å få svennebrev som konditor. Det var en fantastisk opplevelse.

Ofte, når jeg står på kjøkkenet, takker jeg mamma for all den kunnskapen hun har gitt meg. Jeg har alltid vært glad i å lage mat, men gjennom henne lærte jeg alt som er nødvendig. Jeg kan kombinere forskjellige matretter og raskt skape noe spennende og kreativt. Alle bør være nysgjerrige på matlaging, fordi det er så grunnleggende og noe som bringer mennesker sammen.

Etter å ha møtt syriske flyktninger i 2015 bestemte jeg meg for å hjelpe flyktningene som kom til Holmlia. Jeg begynte å engasjere meg i forskjellige organisasjoner, og etter hvert kom ideen om å starte Holmlia Kulturkafé som har blitt til et møtested for alle her på Holmlia. Gjennom Holmlia Kulturkafé kan jeg gi noe tilbake til lokalmiljøet. Sjelen min ligger i kafeen. Jeg blir glad av å snakke med folk, og det gir meg masse energi. Jeg blir lykkelig når gjestene kommer til kafeen min. Alle blir møtt med vennlighet og respekt, noe som er grunnleggende verdier for meg.

Marokkansk kylling

1 hel kylling
3 løk
3 fedd hvitløk
1 bunt koriander
Ingefærpulver
Gurkemeie
Litt safran om ønskelig
Svart pepper
Salt
Olje
Sitron
Smør
Hele grønne oliven (uten stein)
1 ts honning

Slik gjør du:

1. Løk, hvitløk og koriander blandes i en food-prosessor. Ha i krydder, safran, salt, pepper og saften av en halv sitron.
2. Gni blandingen godt over kyllingen og mariner i noen minutter.
3. Ha kyllingen og marinaden i en gryte. Ha ca. 4 ss olivenolje over kyllingen. Hell over 4 dl vann. Kok under lokk i ca. 30 minutter.
4. Sett stekeovnen på 190 grader.
5. Ta kyllingen ut av gryta og legg den over i et stekefat med litt olje.
6. Ha hele oliven og pressa sitron i sausen og la det putre videre til sausen blir tykk.
7. Bland sammen honning og saften av ½ halv sitron og pensle over kyllingen.
8. Rasp over kaldt smør og stek kyllingen i ovnen i ca. 20 minutter. Snu av og til så det blir fin farge på alle sider.

Kyllingen tas ut og legges på et fat, enten hel eller delt opp. Hell sausen over kyllingen. Server med batboutbrød og salat.



Batbout – marokkansk brød

500 g mel
160 g lunken melk
160 g lunkent vann
1 ss tørrgjær
10 g sukker
1 ts salt
3 ss olivenolje
Litt frisk persille
50 g smeltet smør

Slik gjør du:

1. Bland sammen melk, vann, gjær og sukker.
2. I en annen bolle blander du mel, olivenolje og salt.
3. Bland alt sammen og elt til en deig.

La det heve i 2 timer.

4. Rull ut seks boller. Kjevle ut bollene og stek dem på takke eller i stekepanne i 2-3 minutter før du snur dem og steker på den andre siden.
5. Pensle med smeltet smør og hakket persille og server varme.



Chlada – marokkansk salat

2 tomater
1 agurk
1 hvitløk
1 ts salt
1 ts svart pepper
1 ss olivenolje

Slik gjør du:

Kutt tomater og agurker i små biter.
Tilsett krydder, presset hvitløk og olivenolje.

Bland godt sammen og la salaten stå litt for at smaken skal setter seg.



Ida Cecilia Aktiv året rundt

Ida Cecilia er en ildsjel med folkehelse i fokus. Hun utfordrer og inviterer Holmliafolk til utetrening året rundt.

Ida Cecilia er utdannet idrettspedagog og jobber i DNT. Mange har møtt henne gjennom Holmlia dans, som frivillig på Vær stolt-festivalen, som instruktør på Lia trening og ellers der det skjer aktiviteter på Holmlia, men aller mest er Ida Cecilia initiativtaker til Søndre Nordstrandsløpet. Søndre Nordstrandsløpet gjennomføres årlig med hjelp av frivillige og med hundrevis av deltakere i alle aldre.

Ida Cecilia vil ha oss i form og deler oppskriften på en grønn smoothie som gir masse energi.

Ida Cecilias smoothie

50 g grønnkål/kale
2 dl syrlig eplejuice eller
2 dl mandelmelk/havremelk
Saften av en halv sitron
2 ss revet frisk ingefær,
eller mer om du vil
2 ss vaniljeyoghurt
En halv banan

Miks alt i blender og drikk med det samme.



Søndre Nordstrandsløpet
skaper løpeglede på Holmlia.

Foto: Tore Ledaal

Fjeldlund barnehage

Barna i Holmliaparken

Fjeldlund barnehage ligger på baksiden av Holmlia senter og midt i Holmliaparken. Like utenfor porten har de tilgang til Holmlia parsellhage og utekjøkkenet med pizzaovn og bålpanne. Ikke rart at mat og dyrking av grønnsaker er viktig for barnehagen!

Vi besøkte barnehagen en dag de var i gang med å lage linsesuppe.

Fjeldlund barnehage legger stor vekt på mat og om sommeren dyrker barna egne grønnsaker. De får også være med å lage maten. En av favorittene er linsesuppe med grønnsaker.



Slik gjør du:

1. Kutt opp alle grønnsakene.
2. Varm opp 2 ss olje i en kjele og la hvitløken steke til den blir gylden.
3. Legg grønnsakene i kjelen og hell over 1,5 l kokende vann. Tilsett krydder og linser. La det koke opp.
4. Tilsett kokosmelken, senk varmen og sett på lokk. La dette koke i 20 minutter, eller til grønnsakene og linsene er myke.
5. Mens suppen koker, lager du ris. Skyll risen godt, legg den i en annen kjele og hell over 4 dl vann og 2 ts salt. La det koke i 10–12 min til risen er ferdig.
6. Ta suppekjelen av platen og gå over med en stavmikser til suppen er glatt og klumpfri.

Server med ris eller varme rundstykker.

Linsesuppe med grønnsaker og ris

5 poteter
3 vårløk
3 gulrøtter
2 hvitløksfedd
2 dl brokkoli
2 dl spinat
2 dl røde linser
1 boks hakkede tomater
1 boks kokosmelk
2 ss sitronsaft
2 ts pepper
2 ts salt
2 ts karri krydder
½ boks kikerter
2 stilker selleri
1 grønnsaksbuljongterning
2 ss olje
2 dl ris

Alejandro Garcia er fra Cali i Colombia.
Han jobber som kokk i kantina i Bydelshuset
på Holmlia.





Alejandro

Mat og stolthet

Salmon jerk er en matrett som har betydd mye for meg. Jeg fikk oppskriften da jeg studerte og samtidig jobbet på en restaurant i Barcelona. På mange måter er opplevelsen av mat knyttet til mennesker. Religion og kjønn betyr ikke noe. Det er først og fremst mennesket som er viktig. Jamaican jerk laks gir meg minner om en periode i livet og et godt vennskap.

Mitt aller første matminne er fersk banankake med en pose kald melk til. Jeg er fra Cali i Colombia, og da jeg var liten pleide jeg å ta buss hjem fra skolen. Foreldrene mine gav meg lommepenger for å kjøpe mat i friminuttet, men jeg sparte pengene mine. På hjørnet, like ved der bussen stoppet, var det et bakeri. Klokken 14 hver dag gikk jeg rett til bakeren, og der kjøpte jeg myk og varm banankake for pengene mine. For en lukt! Det var umulig å stå imot!

I 1998 kom jeg til Norge, og i 2002 flyttet jeg til Barcelona for å studere. Etter skolen jobbet jeg på restaurant. Min gode kollega og venn, som var servitør, serverte meg en gang Jamaican kylling jerk med ris kokt i kokosmelk. Alle smakene satte seg fast i hodet. Kanskje gav det meg minner om hjemlandet mitt hvor man også lager ris med kokosmelk?

Interessen for mat vokste i meg, og i Barcelona var det så mye mat å oppdage. En dag kjøpte jeg en hel laks. I den perioden lekte jeg med nye krydder, og denne laksen fikk ligge i jerk-marinade en hel dag før jeg stekte den. For en opplevelse det var! Fisken endret noe i meg. Jeg kjente på en sterk kjærlighet og lidenskap for mat.

I dag er jeg utdannet kokk og jeg driver kantina i bydelshuset på Holmlia. Her sørger jeg og ungdommene som jobber med meg for at de ansatte får variert lunsj hver dag. Målet med mat er jo at folk skal like maten og bli mette, men på kjøkkenet er også målet at ungdommene får mestringsfølelse og at de blir selvstendige. Jeg er glad for å jobbe med mat, og for å føle at jeg bidrar med noe til samfunnet.



Alejandro

Jerk er en krydderblanding, og denne retten serveres med perlepoteter som er dampstekt i ovnen med krydder. Ved siden av er det en råkostsalat med rødkål og gulrot som er marinert i to dager i ingefær, honning, lime, salt og pepper. Salaten gir en frisk smak til den krydrede fisken.

Salmon jerk

Fisk

400 g laks (4 personer)

Marinade

½ ss hvitløkspulver

3 ts cayennepepper

2 ts løkpulver

2 ts tørket timian

2 ts tørket persille

2 ts kanel

2 ts salt

1 ts paprikapulver

1 ts sitronpepper

½ ts nymalt muskatnøtt

2 ts brunt sukker

2 ts ingefærpulver

4 dl olivenolje

1 dl mørk soyasaus

1 habanera chili
(eller annen chili)

Slik gjør du:

1. Bland alle krydderne sammen med olje og soyasaus. Bruk gjerne en stavmikser eller blender.
2. Legg fisken på et fat eller i en bolle. Hell på marinaden og fordel den godt over fisken. Sett fisken med marinaden kaldt i minst to timer før steking. Da setter smaken seg godt.
3. Varm opp en stekepanne, ha i litt olje og legg i fisken. Det holder å steke fisken 3–4 minutter på hver side.
4. Legg på fat og pynt med sitronbåter og friske urter som timian eller oregano.

Server sammen med ovnsstekte poteter og kålsalat.



Nosheen

Holmlia er hjem

Nosheen bor på Holmlia senter sammen med mann og fire barn. Hun er oppvokst på Holmlia og har bodd her hele livet, men har sin bakgrunn fra Pakistan.

Når vi spør henne om hvordan hun synes det er å bo på Holmlia, så smiler hun og sier at hun elsker å bo på Holmlia hvor alle passer på og stiller opp for hverandre. Hun kunne aldri tenke seg å flytte fra Holmlia.

– Her har jeg alt! Naturen og alle de fine uteområdene og hele familien. Holmlia er hjemme. Hun vet at om det skjer noe så har hun folk som stiller opp og bryr seg. Nosheen liker at det er folk fra forskjellige nasjonaliteter og kulturer som går så godt sammen. Hun kjenner alle naboene sine og synes det er trygt å vite hvem som bor der. Nosheen tilhører en stor familie og alle bor på Holmlia. Ofte møtes alle hjemme hos Nosheens pappa for å spise sammen. Da er det hun og svigerinnen hennes som står for matlagingen.

Nosheen forteller at hun har stor glede av matlagingen og øyeblikkene rundt bordet med familien. På fritiden stiller hun alltid opp med baking til barnas fritidsaktiviteter når det trengs og hun er aktiv i moskeen på Holmlia.



Chaat

400 g poteter (kokefaste)
150 g tomater
1 grønn chili
1 liter naturell yoghurt eller
1 liter kefir (bruker du yoghurt
så må den tynnes ut litt)
7 ss linsemel
½ ts chilipulver
1 ts bakepulver
1 ½ dl lunkent vann
1 rødløk
1 boks kikerter (240 g)
Chana chaat kryddermix
Salt



Chaat er små melboller som ligger i en saus med poteter og yoghurt og serveres ofte som en siderett eller snacks.

Slik gjør du:

1. Start med å skrelle og koke potetene.
2. Hell yoghurten/kefir i en bolle. Tilsett 2 ts salt og 2 ss chana chaat kryddermix .

Melboller

1. Ta frøene ut av chilien før den kuttes i små biter
2. Løk, tomat og kokte poteter kuttes i små terninger.
3. Bakepulver, chana chaat-krydderet og salt blandes med melet.
4. Rør vannet i melblandingen.
5. Ta en spiseskje av blandingen, form som en bolle og legg i oppvarmet olje. Stek til det er gyllenbrunt.
6. Legg de ferdige bollene i kaldt vann i ca. fem minutter. Dypp dem deretter i yoghurtblandingen/ sausen som du har laget, og legg dem nederst i et rundt fat eller bolle.

Legg i poteter og kikerter lag for lag.

Hell yoghurtblandingen over. Strø over tomatterningene og chilipulver. Strø litt chana chaat krydderblanding og rødløk over. Dander så melbollene på toppen med ekstra kikerter, poteter og saus.



Nanbrød

1 kg mel
1 pose tørrgjær
1/3 kopp lunket vann
1 ts sukker
1ts salt
1ts linfrø
2 dl melk
1 dl olje
1dl naturell yoghurt/kefir
1 ts ajwain seeds
1,5 ts black seeds
2 egg



Slik gjør du:

1. Gjær, lunkent vann, sukker, salt og linfrø skal blandes sammen og la hvile i 20 min.
2. Melk og yoghurt varmes forsiktig til lunken varme.
3. Egg, mel, olje, ajwain seeds og black seeds blandes med gjærblandingen. Tilsett deretter melkeblanding.

Deigen eltes for hånd eller i maskin. Blir det for tørt, tar du litt lunkent vann i blandingen. (Tips: Ta litt olje på hendene. Det gjør det enklere å kna og gir en mykere deig). Elt deigen i ca. 5-7 min.

4. Deigen skal deretter dekket med plastfolie for heving i ca. fem timer. Deigen blir luftigere jo lengre den ligger til heving.
5. Deigen deles i ti like store biter og kjevles ut til 10 runde, flate brød.

Steketemperatur: 220 grader ca. 10 minutter

Stek på rist midt i ovnen. Når det har blitt farge på brødene settes risten på nederste rille til du ser at den er ferdig stekt.



Per Kristian Kivle har bodd på Holmlia siden 2000. Jobber som diakonkock på Forandringshuset på Holmlia. Ungdommene kjenner han bare som PK.



Per Kristian/PK

Kokken med det store hjertet

Jeg har jobbet på femstjerners hoteller og på restauranter med Michelinstjerner, men ingenting kan sammenlignes med jobben på Forandringshuset på Holmlia. Fra tidlig alder utviklet jeg en kjærlighet for mat. Farmoren min, som hadde bodd i Japan, introduserte familien for en fascinerende blanding av norske og japanske retter. Dette appellerte veldig til meg og jeg utdannet meg til kokk.

Etter mange anstrengelser sikret jeg meg en lærlingeplass på Grand Hotel i Oslo. Den kulinariske verdenen åpnet seg for meg, der lidenskapen for å skape spennende mat vokste. Opplæringen innebar måneder med filetering og potetskrelling, og på kjøkkenet lærte vi å respektere hierarkiet. Det var tøffe tider for en ung gutt fra Skien! Et sted jeg jobbet skulle jeg lage en dessert som jeg tidligere hadde fått mye ros for. Men sjefen ble rasende og kastet den i veggen. Jeg ble redd for å gjøre noe feil hele tiden. Jeg hadde også lærlingeplass hos Pascal, det var krevende, men jeg lærte viktige ting om effektivitet og råvarebruk.

Senere byttet jeg til Statholdergaarden. Foruten å ha fokus på seksretters gourmetmenyer var ledelsen også opptatt av et godt kjøkkenmiljø. Å bli tatt vare på og å få oppmuntring var nytt for meg! En dag bestemte jeg meg for at dette ikke lenger var livet for meg. Jeg ønsket ikke å være en del av en verden hvor gjester sløste bort flere tusen kroner på bare en liten forrett.

Jeg tok lærerutdanning og jobbet i Oslo Fengsel med innsatte som brukte soningstiden til opplæring i kjøkkenfaget. Jeg ble kjent med mange av de innsatte og reflekterte ofte over deres historier. Det var små marginer som førte noen bak murene og andre ikke. Det var vondt å se guttene som var så klare for å skape et nytt liv utenfor murene, komme tilbake etter få måneder. Da begynte jeg å tvile på om systemet fungerte, og om mitt bidrag hadde hjulpet dem i det hele tatt.

Nå er jeg på Forandringshuset. Her lager vi flere hundre måltider i uken til lokale folk og ungdommer som ønsker et varmt måltid og tid med venner. Maten er stort sett laget av varer som går ut på dato hos nærbutikken KIWI. Vi har fokus på matsvinn og kvalitet. Vi vet ikke hva som kommer på dagens meny før vi har hentet kassene med matvarer. Uforutsigbart, men alltid godt!

På Forandringshuset har jeg ansvar for ungdom under opplæring i kjøkkenet. Målet mitt er å gi dem mestringsfølelse gjennom matlaging. Drivkraften min er å vise at matlaging ikke er vanskelig, bare man har fantasi og engasjement. Jeg kunne ha kjeftet på ungdommene slik jeg opplevde da jeg jobbet som ung lærling, men det vil kun resultere i usikkerhet. Min tilnærming er å la ungdom stole på seg selv og komme med innspill til hva de kunne ha gjort bedre. Ingenting er som jobben på Forandringshuset. Det er fint å gå hjem fra jobben hver dag med en følelse av å ha gjort noe meningsfylt.



Fritert blomkål med bolognesesaus og couscous

Friterte blomkål

- 1 stk blomkål
- 4 dl kaldt vann
- 2½ dl hvetemel
- 1 dl maizenamel
- 2 ts bakepulver
- 2 ts havsalt
- 3 ts paprikakrydder
- Olje til steking

Bolognesesaus

- 2 gulrøtter
- 1 sellerirot
- 3 stk selleristenger
- 6 fedd hvitløk
- ½ dl olje
- 1 boks hermetiske tomater (400 gram)
- 100 g tomatpuré
- 1 ts salt
- 1 ts sukker

Couscous

- 1 chili
- 1 løk
- Ingefær etter ønske
- Litt olje
- 4 dl vann
- 4 dl couscous



Slik gjør du:

Friterte blomkål

1. Del blomkålen i små buketter.
2. Bland alle ingrediensene godt sammen og dypp blomkålen i røren.
3. Stek i frityrolje til de er gylne.

Bolognesesaus

1. Kutt opp grønnsaker og fres dem på svak varme til de begynner å bli myke. Tilsett tomatpuré og fres i 2 minutter.
2. Hell på hermetisk tomat og kok til det blir en litt tykk saus, smak til.

Couscous

1. Skjær grønnsakene i små biter, rasp over fersk ingefær. Stek det sammen i en gryte i litt olje.
2. Hell couscousen over grønnsakene og fres i 1 minutt, hell over kaldt vann.
3. Kok opp og sett til side under lokk, la stå i ca 10 minutter.

Topp couscousen med persille og gjør som Per Kristian: Strø over granateplefrø.

PKs banankake

125 g smør
2 egg
2,5 dl sukker
5 modne bananer
2,5 dl naturell yoghurt
 $\frac{1}{2}$ l mel
 $\frac{1}{2}$ ss vaniljesukker
 $\frac{1}{2}$ ss natron
Sjokolade i biter (valgfritt)

PKs banankake Det er vanskelig å være innom Forandringshuset på Holmlia uten å snike til seg litt av banankaken som Per Kristian og ungdommene lager. Kaken har blitt selve smaken av Forandringshuset.

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180 grader. Deigen er passe til en brødform. Smør den godt eller dekk med bakepapir.

1. Pisk sammen bananer og yoghurt.
2. Pisk sammen smør, sukker og tilsett eggene.
3. Deretter blander du det tørre for seg og bland alt sammen til en deig.
4. Ha i sjokoladebiter om du vil, hell i formen og stek i 40-45 minutter.





Sahinde Altunbas er en matglad Holmlianer som gjerne lærer bort sine kokkekunster. Hun har jobbet på Meny Holmlia og er nå hos Meny Ringnes Park.



Sahinde

Holmlia er min storfamilie

Sahinde har bodd på Holmlia siden 2011. Hun kjenner de fleste og stortrives. Hun sier – *Jeg tenker på Holmlia som om det er hjemlandet mitt, alle kjenner meg og jeg kjenner alle.* Hun hilser på alle og slår av en liten prat og liker at folk er så hyggelige. – *Holmlia blir som en ekstra familie for meg siden hele storfamilien min er i Tyrkia.*

– *Jeg elsker naturen rundt Holmlia og går ofte turer til Hvervenbukta. Selv om jeg bor i en storby som Oslo, så bor jeg også på landet.* Sahinde mener folk på Holmlia er spesielt snille og hjelpsomme. Hun liker at det er så mange forskjellige kulturer på et sted.

Sahinde er veldig glad i å lage mat og liker at folk samles, spiser og koser seg. Hun har en venninnegjeng som ofte møtes og da liker Sahinde å stå for matlagingen. Gleden over å lage mat har hun med seg fra hjemlandet. Da hun var barn sto hun ofte sammen med moren på kjøkkenet og lærte alle knepene.

Sahinde inviterer også sine naboer på mat og kaffe sånn at de kan bli kjent med ulike mattradisjoner. – *Og deler vi mat i oppgangen kommer det ofte noe i retur! Det er fint å vite at om man mangler noe på kjøkkenet så kan man banke på døren til naboen å spørre om man kan låne melk eller egg for eksempel. Godt naboskap er viktig!*

Ezogeline suppe

Tyrkisk linsesuppe

2 dl røde linser
2 ss bulgur
2 ss ris
1 løk
¼ bunt stangselleri
1 gulrot
1 liten potet
1 terning buljong
2 ts salt
2 ts gurkemeie
½ ts cuminpulver
2 l vann
Olje

Kryddersmør som topping til suppen

2–3 ss smør
3–4 ss paprikapuré
(biber salcasi, kjøpes i grønnsaksbutikker som selger asiatiske varer)
½ ts cumin
2 ts tørr mynte
1 ss chiliflak
4 dl vann
olje



Slik gjør du:

1. Legg linser, bulgur, ris, og buljong i gryten og bland dette sammen.
2. Kutt opp og legg løk, selleri, potet og gulrot i gryten. Tilsett salt, gurkemeie, cumin og 2 ss olje. Hell over vann og rør og la det koke i 15 min.
3. Ta gryten av platen og bruk stavmikser til suppen er klumpfri, og la det småkoke i 5 min til.

Er suppen for tykk, kan du tilsette litt mer vann.
Bytt gjerne kjøttbuljongen med grønnsaksbuljong for en vegetarvariant. Smak til med salt.

Kryddersmør som topping til suppen

Smelt smør sammen med 2 ss olje. Tilsett paprikapaste og bland dette godt. Ha i cumin, tørr mynte og chili. Hell over vann og la det småkoke i 2 minutter.

Bland kryddersmøret inn i suppen og la det småkoke i 5–10 minutter.



Slik gjør du:

Sett på ovnen til 250 grader.

1. Begynn med å vaske auberginene grundig og tørk dem med et håndkle. Deretter skreller du av ca. halvparten av skallet. (Skallet kan bli bittert etter steking). Men ikke ta av alt, da mister grønnsaken formen.
2. Plasser auberginene i en ildfast form, gni dem grundig inn med olje og dryss over litt salt og pepper, både inni og utenpå. Stek dem i en forvarmet ovn til de blir myke, ca. 30 minutter. Husk å sjekke dem av og til. Når de er myke, er de ferdige.
3. Skjær et snitt på langs i auberginene- som om de var en baguette, men la det være igjen en centimeter på hver av kantene så de får en slags båtform. Bruk en gaffel til å presse ned innmaten for å gi plass til kjøttdeigen.
4. Stek kjøttdeigen i en høy stekepanne/gryte til den er gjennomstekt. Tilsett salt, pepper, chilipulver og 2-3 ss olivenolje. Deretter tilsetter du løk og hvitløk, og steker videre i omtrent 2 minutter. Legg til grønn paprika og tomat, og stek i ytterligere 2 minutter. Tilsett deretter 2 ss tomatpuré og la alt steke sammen i ytterligere 2-3 minutter. Når alt er gjennomstekt, slå av varmen og tilsett den hakkede persillen.
5. Fordel kjøttdeigblandingen jevnt over auberginene ved hjelp av en skje.
6. Lag en saus ved å blande 2 ss tomatpuré, litt olivenolje, salt og varmt vann. Hell denne sausen jevnt over auberginene.
7. Skjær tomatene og paprikaene i båter for å dekorere retten, og legg dem på toppen av auberginene.
8. Fukt et stykke bakepapir og dekk auberginene godt med dette. Forvarm ovnen til 200 grader og bak retten i 15-20 minutter.

Serveres med ris og tzatziki som tilbehør.

Karniyarik**Aubergine med kjøttfyll**

200-300 g kjøttdeig

4-5 mellomstore auberginer

3-4 grønne paprikaer

2-3 tomater

2 løk

1 hvitløkfedd

2 ss tomatpuré x 2

Flytende olje

Salt og pepper

En klype chilipulver

En liten neve persille





Tyrkisk sigara börek med fetaost

21 pakke ferdig yufka (filodeig)
 2-300 g fetaost
 Bladpersille (ca. en halv bunt)
 1 ½ dl olje
 ½ dl melk
 1 egg
 Salt (lite, husk at fetaosten ofte er salt)
 1 ts paprikapulver
 Sesamfrø

Komposto

Kirsebærsaft med krydder

Hermetiske kirsebær, ca. 300 gram
 1 liten kanelstang
 1 liten bit fersk ingefær
 3-4 nellikspiker
 1 ts vaniljesukker
 3-4 laurbærblader
 300 g sukker (mer eller mindre etter ønske)
 2 liter vann

Slik gjør du:

Sett ovnen på 200 grader.

1. Finhakk persillen og bland den godt sammen med fetaost, paprikapulver, 1 dl olje og salt.
2. I en annen bolle blander du sammen egg, melk og ½ dl olje.
3. Finn frem yufka-deigen, pensle eggeblandingen over hele arket. Bruker du trekantet ark, bruk doble ark. Kjøper du den firkanta varianten, brett yufka-arket i to. Legg ostefyllet nederst og rull oppover.
4. Ha et bakepapir i bunnen av et stekefat eller stekebrett og legg rullene tett, men ikke helt inntil hverandre. Pensle eggeblandingen over rullene en gang til og strø sesamfrø og over.

Stek i ovnen i ca. 20 minutter. De skal være gylne og sprø, men pass på så de ikke brenner seg!



Slik gjør du:

1. Bland alt sammen i en stor gryte.
2. Kok opp over middels varme. Skru ned varmen og la det småkoke i 15-20 minutter.
3. Ta gryten av varmen og kjøøl ned.
4. Du kan sile saften eller la bær og krydder være i.
5. Server saften varm eller sett den i kjøleskapet og server kald.

David og Natchalita

Inspirasjon fra Thailand

David Skarheim og Natchalita Kodwong har bodd på Holmlia siden 2021.

Begge studerer på OsloMet, David er barnevernstudent og Natchalita studerer kjemi og bioteknologi. De stortrives på Holmlia.

– Her er kort vei til alt, i tillegg møter vi mange hyggelige folk her, sier David.

– Da jeg ble sammen med Natchalita, ble jeg introdusert for asiatiske retter og smaker og fikk et utvidet perspektiv på mat. Vi er begge glad i å lage mat. Pad kaphrao er rask og enkel å lage, det er vår «go to comfort food».

Slik gjør du:

1. Start med å koke opp risen.
2. Finhakk chili og hvitløk.
3. Varm litt olje i en wok eller stor stekepanne over middels varme. Tilsett hvitløk og chili og stek til de begynner å bli gylne, men ikke brente.
4. Tilsett kyllingkjøttdeig og stek på middels varme til den er helt gjennomstekt.
5. Mens kjøttdeigen steker, kutt opp long beans og fjern stilkene fra basilikumen.
6. Når kjøttdeigen er gjennomstekt, tilsett long beans, østerssaus, fiskesaus, soyasaus og kyllingbuljong eller vann. Rør godt og la det småkoke i 2-3 minutter, til bønnene er litt myke, men fortsatt har litt tyggemotstand.
7. Skru av varmen, tilsett basilikumbladene og rør godt. Legg på lokk og la retten hvile i 1-2 minutter mens basilikumen «visner» litt.
8. Smak til og juster med krydder etter behov.

Server med kokt ris og et speilegg på toppen.



Pad Kaphrao

4 porsjoner

4 birds eye chili (thai chili)

2 fedd hvitløk

600 g kvernet lårfilet av
kylling eller kyllingkjøttdeig

5 ss østerssaus

5 ss fiskesaus

5 ss soyasaus

4 ss kyllingbuljong eller vann

8 stk long beans

1 pakke hellig basilikum

Olje for steking

- Mengden chili kan justeres etter smak. Hvis du ikke er vant til veldig sterk mat, kan du redusere mengden chili eller bruke en mildere type chili.
- Mengden av de ulike sausene kan også justeres etter smak. Start med litt mindre enn oppskriften sier, og tilsett mer etter behov.
- Hellig basilikum finner du ofte i asiatiske dagligvarebutikker.



Ditlef Eckhoff Pensjonert jazzmusiker og musikk lærer med en spennende historie.



Ditlef

Et liv med musikk

Jeg flyttet til Holmlia med min familie i 1984, da denne blokka var helt ny. Siden har jeg bodd her i samme leilighet. Det er så koselig å bo her. På Holmlia har vi absolutt alt. I starten bodde det hovedsakelig nordmenn her, men etter hvert kom flere og flere innvandrere, og de er så hyggelige! De kommer ofte til meg med mat, og jeg får smake på mange ulike retter. Jeg spiller hver dag på trompeten, og ingen naboer har noen gang klaget!

Da jeg bodde i kollektiv på Røa, traff jeg en amerikansk soulsanger som het Little Earl Wilson. Året var 1964, og jeg var 22 år gammel. Earl åpnet en helt ny verden av smaker for meg. Han lærte meg å bruke paprika, tomater, løk, hvitløk, chili og ris til en blanding jeg aldri hadde opplevd før. Denne retten har vært med meg helt siden den gangen.

Jeg ble født under krigen, og på den tiden spilte musikk en betydelig rolle. Jazz var forbudt av nazistene og ble betraktet som «svart musikk». Det oppsto hemmelige jazzklubber i Oslo som spilte musikk til dans, og skjulte at det var jazz for å omgå forbudet. Jeg kommer fra en musikalsk familie, og hørte mye på jazzmusikk på radioen og spilte trompet. Som 16-åring var jeg ganske godt kjent i jazzmiljøet, og i 1958 vant jeg amatørjazzprisen og solistprisen.

Jeg droppet ut av skolen allerede første året på gymnaset, og da jeg var 17 år, jobbet jeg som bassist på Amerika-båten til New York. Det var et eventyr å få oppleve de store jazzmusikerne live i New York! En gang ble båten vår skadet i en orkan, og vi måtte dokke i New York i to uker. Jeg koste meg stort og gikk rundt fra den ene klubben til den andre for å høre forskjellige band spille. Jeg opplevde en helt ny verden på disse båtreisene.

På 1960-tallet var det vanlig blant musikere å røyke hasj, og i 1966 var det en stor razzia i et kollektiv i Skippergata. Det ble store overskrifter i media da politiet fant hasjrusk i trompetkofferten min. Jeg ble satt i varetekt og livet ble snudd på hodet. Jeg flyttet tilbake til Tønsberg og begynte å praktisere yoga, noe som hjalp meg til å roe meg ned. Yoga praktiserer jeg fortsatt. Deretter begynte jeg å rydde opp i livet mitt, tok høyere utdanning innen musikk og tilleggsutdanning i pedagogikk.

Jeg har hele tiden jobbet som musiker ved siden av studier og arbeid. Jeg har spilt i storband, dirigert korps, medvirket i radio og TV-sendinger, spilt i Oslo Symfoni-orkester i over 25 år, deltatt på jazzfestivaler og gitt ut plater. Jeg har også spilt med amerikanske jazzstjerner som Dexter Gordon, Dizzie Gillespie og andre.

Etter at jeg ble pensjonist fra jobben som musikk lærer ved Lofsrud skole, bodde jeg 13 vintre i Nice, hvor jeg hadde spillejobber. I sommerhalvårene spilte jeg på jazzklubber i Norge.

Little Earls spanske gryte

400 g karbonadedeig
1 gul løk
3-4 fedd hvitløk
4-5 klasetomater
½ rød og ½ grønn paprika
1 rød chilipepper
Persille, gjerne fersk
Currypulver
Paprikapulver
Soyasaus (helst med lite salt)
2 laurbærblader
Ketchup
Salt og pepper

Slik gjør du:

1. Ha litt olje i en panne, brun kjøttdeigen, tilsatt litt salt og pepper. Sett panna til side.
2. Så blander du alt det andre som er oppskåret i passende biter og har det over i en wok tilsatt litt olje. Ha i kjøttdeigen og deretter alt det andre.
3. La blandingen godgjøre seg i wok-panna, ca.15 minutter.

Serveres med ris.



Vibeke

Kjærligheten på Holmlia

Vibeke Aamodt hadde nylig truffet Ditlef Eckhoff (se side 32) da pandemien slo til. Det ble problematisk å reise frem og tilbake mellom Fagerborg og Holmlia, og mye av tiden ble derfor tilbragt hos Ditlef på Holmlia senter.



Foto: privat

I løpet av de siste årene har Vibeke blitt kjent med Holmlia og stortrives her. – Folk er så imøtekommende, høflige, og de bryr seg om hverandre på en helt annet måte enn jeg har opplevd tidligere. Hun syntes det er topp å ha et kjøpesenter utenfor inngangsdøra. – Jeg gleder meg over å dyrke egne grønnsaker i Holmlia parsellhage, og jeg synger i Oslo seniorkor. Et godt pensjonistliv.

Kaken Vibeke vil dele med oss er en oppskrift hun fikk da hun tidligere jobbet i NAV. – Hver fredag hadde vi felles samling med kaffe og kake etter arbeidstid, og kakebakingen gikk på omgang. En mannlig kollega serverte en gang denne ostekaken, og jeg syntes den var så god, og den er så enkel og trenger ingen steking. Jeg har laget den i flere familiesammenkomster. Det er sønnen min som foreslo at jeg skulle dele denne oppskriften.

Slik gjør du:

1. Smelt smøret. Knus/smuldre kjeksen. Bland smør og kjeks i en rund kakeform (24 cm). Sett formen i kjøleskapet mens du lager osteblandingen.
2. Lag sitrongele, men bruk bare halvparten av vannet som står på oppskriften. Bruk halvalgele om ønskelig. Avkjøles noe mens du rører i geleen. Må ikke stivne!
3. Ost, rømme, melis og vaniljesukker blandes sammen. Gni osten godt ut først.
4. Pisk fløten til krem og bland den i osteblandingen. Når geleen er avkjølt (men ikke stivnet) helles den inn i blandingen med ost og krem.
5. Hell blandingen over kjeksbunnen og sett tilbake i kjøleskapet. La den stå noen timer til alt er stivnet.
6. Pynt med bær eller spiselige blomster som fioler og syriner og litt frisk sitronmelisse. Alt etter årstider og hva du synes er fint.

Vibekes ostekake

300 g Bixit havrekjeks
115 g meierismør
200 g naturell smøreost
(1 pk Philladelphia cream)
115 g melis
1 ts vaniljesukker
¼ liter kremfløte
¼ l letttrømme
1 pakke
sitrongele



Fredrick Makosir Aktiv og engasjert beboer som alltid stiller opp for et bedre nabolag. En av ildsjelene bak Vær stolt -festivalen. Født i Kenya.





Fredrick

To egg i sanden

Jeg har vokst opp med en bestemor som har lært meg om betydning av gjestfrihet, veldedighet og viktigheten av å alltid dele det man har uansett hvor lite det er. Siden min egen mamma ikke kunne passe på meg og mine søsken, bodde vi hos min mormor, Cornelia. Vi vokste opp under trange kår, vi fikk aldri nye klær, men mat hadde vi alltid. Det var ikke luksuriøs mat, men det var nok til at mange ble mette. I Kenya er kjøkkenet ansett som kvinners domene, men mormor lærte meg at det var viktig å vite hvordan man skulle lage mat.

Alle hjem jeg bodde i som barn hadde en hage. Vi ble opplært til å dyrke vår egen mat og brukte aldri hermetisk mat. Hvis vi trengte salt, måtte vi plukke salt langs elven. Vi hadde ikke fryser, så mormor lærte meg å salte og tørke maten.

Jeg ble opplært til å sette pris på det jeg hadde, og at det finnes muligheter uansett hvor mørkt livet kan virke. Jeg husker en gang jeg måtte ha nye skolebøker, men mormor hadde ikke penger. Hun ga meg en papaya for å selge, og jeg delte den opp i flere biter og solgte dem.

En annen gang jeg trengte penger til skolebøker fikk jeg to egg av en mann for å selge. men folk trodde jeg hadde stjålet eggene og jeg fikk ikke solgt dem. Jeg var kjempelei meg, men mormor trøstet meg og tok meg ut i hagen. Hun gravde de to eggene ned i den varme sanden og sa til meg «Ikke gråt! Bare vent for å se hva som kommer til å skje.» En dag klekket eggene og plutselig hadde jeg to kyllinger! Kyllingene betalte for skolebøkene mine. Det finnes alltid løsninger og muligheter.

Vi kenyanere liker å invitere mange folk på besøk og å dele det vi har av mat og drikke. I noen av mine mange prosjekter på Holmlia bruker jeg mat som inngangsport for å skape mer åpenhet mellom naboer og mellom forskjellige generasjoner og kulturer.

Jeg har mange venner fra overalt i verden. Folk jeg kanskje ikke ville hatt kontakt med om jeg fortsatt hadde bodd i Kenya. Her er vi liksom i samme båt som seiler inn i den norske stormen av integrering og utfordringer. Det er også fint å ha kontakt med mennesker med samme kulturbakgrunn som hjelper meg og mine barn til å holde kontakt med våre afrikanske røtter. Vi skal aldri glemmer hvor vi kommer fra.

Stekt tilapia/fisk

1 hel tilapia eller annen
hvit fisk
Saft fra 1 sitron
2 ss rapsolje/olivenolje
2 fedd hvitløk
1 ts tørket oregano
1 ts paprikapulver
Salt/pepper etter smak
1 ts grillolje
½ kopp mel (for panering)

Ekstra sitronskeiv til servering
Pynt med litt frisk persille og
skiver av tomater

Tilapia er en ferskvannsfisk som er viktig i østafrikansk kosthold. Denne tilapiaoppskriften er enkel, smakfull og gir en saftig fisk med sprø skorpe. Serveres med ugali, ris, poteter, sukuma wiki og frisk salat (kachumbari)

Slik gjør du:

1. Sett stekeovnen på 200 grader.
2. Mariner fisken i sitronsaft, rapsolje/olivenolje, paprikapulver, salt og pepper. La ligge i minst 20–30 minutter.
3. Sett en ildfast form eller stekebrett i ovnen noen minutter for å varme det opp. Ha i olivenolje.
4. Dypp fisken i griljermel. Legg fisken forsiktig på det varme fatet/stekebrettet. Legg potetbiter rundt fisken. Dekk med aluminiumsfolie.
5. Stek fisken på 200 grader i ca. 30 minutter, de siste 6 minutter uten aluminiumsfolie. Sjekk at fisken er gjennomstekt og har en gylden skorpe.
6. Serveres varm, pynt med persille, sitron og tomat-skiver.



Kachumbari

4 store tomater
1 løk
1 agurk
1–2 jalapeno eller grønn chili
Saften av 1–3 lime eller
sitroner
2 ss hakkede korianderblader
Salt og pepper etter smak

Slik gjør du:

1. Kutt og bland grønnsakene. Korianderen spares til serveringen.
2. Tilsett lime eller sitronsaft og rør inn i grønnsakene.
3. Smak til med salt og pepper, og tilsett mer syre fra sitron/lime om ønskelig.
4. La kachumbari stå i kjøleskapet i 15–30 minutter før servering.

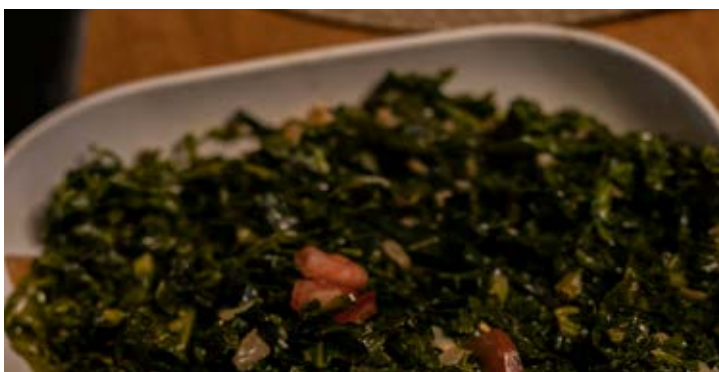
Litt frisk koriander over gir både farge og smak.

Sukuma wiki

Sukuma wiki er en næringsrik grønnsak som er en del av mange østafrikanske måltider, spesielt i Kenya.

Slik gjør du:

1. Skyll sukuma/grønnskål godt. Hakk den grovt.
2. Varm olje i en panne, bruk middels varme.
3. Tilsett hakket løk, hvitløk og ingefær. Stek til løken er myk.
4. Tilsett hakkede tomater og la det koke til tomatene er myke og oljen skiller seg.
5. Legg i sukuma i små mengder og rør godt for å blande med løk og tomater. Reduser varmen og stek til bladene er myke
6. Smak til med salt og pepper.
7. Server sukuma wiki som en siderett til ugali, ris, poteter eller brød.



Sukuma wiki

1 bunt sukuma (du kan også bruke kale/grønnskål eller annen grønn bladgrønnsak)
2 ss rapsolje/vegetarisk olje
1 løk
1 tomat
2 fedd hvitløk
1 ts revet ingefær
Salt/pepper etter smak

Ugali

2 kopper maismel
4 kopper vann



Slik gjør du:

1. Kok vann i en kjele og tilsett en klype salt om ønskelig.
2. Dryss gradvis maismel i det kokende vannet mens du rører kontinuerlig for å unngå klumper.
3. Fortsett å røre til blandingen blir tykk og begynner å danne en fast deigaktig konsistens.
4. Reduser varmen og la det småkoke i noen minutter og fortsett å røre.
5. Ugalien er ferdig når den er så fast at du kan skjære i den.

Tradisjonelt serveres ugali som siderett til sauser, supper eller kjøttretter. Ugali serveres varm, uten å deles. I senere tid har det imidlertid blitt mer vanlig å kutte ugalien i skiver.

Ume Salma

Fellesskap og tradisjoner

Ume Salma møter oss i døren med sine to døtre. Vi er så heldige å bli invitert inn for å smake på maten hennes. For Ume Salma er kjent for å lage god mat.

Ume Salma flyttet til Holmlia fra Pakistan da hun giftet seg. Hun forteller oss om livet i Pakistan, men det er tydelig at hun stortrives på Holmlia. Hun er sosial og snakker med alle naboene og mener det er lett å bli kjent.

Ume Salma elsker å lage mat og lager ofte mat til store sammenkomster. Aller mest skulle hun ønske hun fikk en jobb som handlet om mat! Hun har også en plan om å samle kvinnene i nabolaget for å lage mat sammen og lære av hverandres mattradisjoner. – Å *kjenne naboene sine er veldig viktig, og hva er bedre enn å bli kjent gjennom matlaging*, smiler Ume Salma.

Karai ghost – gryterett med lammekjøtt

2 kg lammekjøtt
3 gule løk
1 hel hvitløk
Ingefær etter eget ønske
(her er det brukt ca. et fingerledd)
2 dl rapsolje
1,5 ts salt
1 ts cuminkrydder
1,5 ts malt koriander
6 tomater
5 små grønne chili (dette kan være litt mye for de fleste, så mengden velger du selv. To chili kan være mer enn nok for uproffe chiliganer)
5 ss naturell yoghurt eller kefir
½ ts chilipulver
1 ts kasoori mehti
½ bunt koriander

Karai ghost

Slik gjør du:

1. Kutt løken og stek i varm olje til den blir gylden.
2. Ha i kjøtt, hvitløk og ingefær, deretter vannet.
3. Tilsett salt, chili, kasoori mehti, cumin og malt koriander. La det småkoke i ca. 10 minutter.
4. Tilsett yoghurt og kok videre på svak varme i ca. 15 minutter.
5. Del tomaterne i to og legg dem i gryten og la det koke videre. Etter ca. fem minutter tar du tomaterne opp av gryta igjen og drar av skallet. Legg dem tilbake i kjøttgryten igjen og tilsett chilipulver.
6. Ha i chilien og la småkoke i 40 minutter. Strø frisk koriander over.



Pakora

Pakora er en siderett/snacks som kommer fra India, men som også er vanlig i Pakistan. Den kan lages på mange ulike måter med ulike grønnsaker og ulikt krydder.

4 poteter
1 ½ rødløk
3 grønne chili
½ bunt spinat
½ bunt koriander
3 stilker vårløk
2 ts kasoori methi
2 ts chili flak
3 ts korianderfrø, som knuses i morter
3 ss kefir
4 ts salt
2 ss chilipulver
2 ½ kopp linsemel
persille og skiver av tomater



Slik gjør du:

1. Løk og poteter kuttes i strimler. Spinat, chili og vårløk kuttes smått. Legg i en bolle og tilsett resten. Alt blandes godt.
2. Ha i ca. 2 dl vann, men pass på at det fortsatt er en fast, tykk deig.
3. Form deigen som en kjøttkake med en spiseskje og friter i olje på høy varme.



Kasoori mehti er soltørkede urteblader som særlig brukes i pakistansk matlaging og gir både smak og lukt til rettene. Navnet er etter Kasoori-regionen.



Sajida Parveen er født i Pakistan.

Hun er utdannet psykolog og studerer for tiden pedagogikk.
Jobber som klasseassistent på Prinsdal skole.



Sajida

Mat handler ikke bare om å spise

Samling av familien og fellesmåltider har alltid vært kjernen i vår familie og vår kultur. Det handler ikke bare om å spise, men også om å være takknemlig for det vi har. Da jeg var barn, var måltidene et møtested hvor vi knyttet sterke bånd. Mamma var ikke så opptatt av at vi skulle lære å lage mat. Hun jobbet som lærer og tjente sine egne penger. Hun ville at døtrene hennes skulle studere og tjene sine egne penger.

Da jeg flyttet til Norge, hadde jeg med meg en kjempe tung morter og en steiketakke. Jeg tok også med pakistanske krydder. På den tiden var det kun bittesmå krydderbokser i butikkene, og vi trengte fem kilos poser med chilipulver!

Pakistanere begynte å dyrke sine egne grønnsaker her i Norge, drevet av lengselen etter krydder og urter fra hjemlandet. Lukten av krydder minnet dem om hjemlandet. Mye av langdistansesamtalene på telefon på den tiden handlet om lengselen etter maten!

Jeg må innrømme at jeg ikke var flink til å lage mat da jeg kom til Norge som nygift. Min onkel, som er broren til mamma, var den som lærte meg alt om matlaging. Mine foreldre ønsket bare at jeg skulle fullføre studiene, så det var onkelen min som tok seg tid til å introdusere meg for det pakistanske kjøkkenet.

Etter at jeg fikk barn og ble alenemor lærte jeg at matlaging ikke trenger å være komplisert, spesielt når man er sliten. Enkle norske retter som fisk og grønnsaker ble en del av middagskosten. Jeg sparte både tid og penger, men mest av alt fikk barna varierte retter til middag.

Det har vært naturlig for meg å bruke mat for å bli kjent med nye naboer. Mange kom så fort de kjente lukten av biryani eller kylling curry.

Med årene har ting endret seg. Det er flere fordommer nå. En positiv ting er at jeg ser en endring hos den yngre generasjonen, barn mingler med hverandre på tvers av bakgrunn og tro. De spiser hos sine pakistanske eller somaliske venner og er mye mindre fordomsfulle. Mat er en åpning for alle generasjoner til å skape nye bånd og relasjoner.

Biryani

7,5 dl ris
4 løk
2 tomater
5 fedd hvitløk
2 ss fersk ingefær
400 g kjøttdeig
Naturell yoghurt
Biryani masala
1 sitron
Hermetiske/frosne erter
½ grønn paprika
Ghee (eller olje) til steking

Ris

500 g basmatiris
½ ts salt
vann



Raita

½ yoghurt naturell
1 fedd hvitløk
¼ agurk
3 ts korianderkrydder
1 klype salt

Biryani

Biryani er en populær rett som lages i mange land og finnes i utallige varianter. Sajida har laget biryani med kjøttdeig til oss- det hadde vi aldri smakt før!

Slik gjør du:

Start med risen. Legg risen i bløt i kaldt vann, minst 30 min før matlagingen starter. Kok opp risen med dobbelt så mye vann og salt. Når risen så vidt er gjennomkokt, hell ut vannet i et dørslag. Risen skal dampes ferdig sammen med kjøttgryten.

Biryanigryten:

1. Finn frem en stor gryte og ha i ghee/olje. Stek løken over svak varme til den er gyllen.
2. Ha i knust/presset hvitløk og stek litt til.
3. Kutt tomater i små biter og ha i gryta. Tilsett Biryani masala og stek i 2-3 minutter.
4. Ha i kjøttdeigen og la det småkoke til kjøttdeigen har fått farge og vannet fordampet. Ha i yoghurten.
5. Ha i paprika, revet ingefær og sitronsaft.
6. Risen (ca. halvkokt) legges lagvis med kjøttblandingen. Skal dampe sammen i ca. 20 minutter før servering.
7. Ha i erter som får dampe med i noen minutter før servering.



Raita

Raita en vanlig siderett til biryani og til nesten all annen pakistansk mat.

Slik gjør du:

Agurken kuttes i små biter, hvitløken presses og alt blandes sammen. Sett til side en stund så smakene setter seg.

Biryani: Navnet kommer fra persisk, men retten brukes i hele Midtøsten med ulike varianter av ingredienser. Den er særlig brukt i India og Pakistan og kan serveres med lammekjøtt, kylling, kjøttdeig reker eller vegetar.

Ghee: Er rent smørfett som tåler høy varme og egner seg godt til steking. Vanlig i indisk og pakistansk matlaging. Finnes også i vegansk variant.

Hvitløk i morter: Sajida mener at smaken blir bedre om hvitløken knuses i morter, men bruk gjerne hvitløkspresse.

Ris: I pakistansk matkultur brukes vanligvis basmatiris.

Mangolassi

Pakistansk mango er populært og selges i store mengder på Holmlia i mangosesongen. Den er en fantastisk dessert som kan spises som den er, som tilbehør til is, eller som her: i drikken lassi.

Lassi er en yoghurt-drikk som brukes mye i Tyrkia og Midtøsten, men ingenting kan, ifølge Sajida, måle seg med pakistansk mangolassi!

Slik gjør du:

1. Rens og kutt mangoen. Ha mango og vann i en blender.
2. Tilsett yoghurt. Mangoen er søt, men om ønskelig kan det tilsettes litt sukker.

På varme dager, ha i isbiter. Pynt gjerne med mynteblader.

(To glass)

- 1 pakistansk mango
- 2 dl vann
- 5 ss naturell yoghurt
- Isbiter
- Mynteblader til pynt
- Sukker om ønskelig



Sommerlimonade

- 1 liter vann
- Saft av en lime
- En håndfull mynteblader
- Sukker eller honning etter smak
- Isbiter

Slik gjør du:

1. Kok opp 2 ½ dl av vannet, mynteblader og eventuelt litt sukker/honning.
2. Press i limesaften, tilsett resten av vannet og avkjøl det hele.
3. Hell i en mugge eller i glass og ha i masse isbiter. Pynt med friske mynteblader.





Foto: Ellen Johanne Jarli

Sofie

En smak av Iran

Nye Deichman Holmlia åpnet dørene i november 2023, med store fine lokaler, scene, ungdomsrom, barneavdeling og et helt eget Biblo Holmlia. I biblioteket jobber det mange engasjerte folk som arrangerer debatter, informerer om bøker, har lesestund for barn og aktiviserer ungdom. En av dem er Sofie Amiri, som tidligere jobbet ved biblioteket.

Persisk mat er ofte slow cooking og krever tid og forberedelser. Safran og/eller gulkrem er de vanligste krydderne som brukes. For iranere er ris nærmest hellig, det er basmatiris fra utenlandske grønnsaksbutikker som skal brukes. Oppskriften på safrankylling forbinder Sofie med høytider som Nowruz (nyttårsfeiring). Salad-e shirazi er en favoritt i Iran, opprinnelsen er fra hennes fødeby, Shiraz, og blir spist rundt omkring hele landet.

Safran og beberis til alt!

I iransk matlaging bruker man safran og beberis til de fleste retter. Før du går i gang med denne oppskriften, så bør du ha dette klart.

Safran: Knus 1 ss safran i morter og bland med 3-4 ss kokende vann og 2 ss margarin som skal smelte i vannet. La stå noen minutter. Safran kan stå opptil et par dager i kjøleskapet. Safranen skal brukes til både kyllingen og risen.

Berberis: Ta en kopp med berberis og legg i en skål fylt med kaldt vann. La bærene trekke i 15 minutter. Skyll så bærene for småsteiner. Bærene minner om tyttebær. De er litt syrlige og derfor må du ha i litt sukker.

Kok 2 ss sukker med litt vann i en liten panne til alt sukkeret har smeltet. Legg så i bærene og kok et par minutter. Smak til om det er søtt nok



Zereshk polo ba morgh

– safrankylling med berberis og safranris

3–4 personer

- 1 løk
- 2 fedd hvitløk
- 4 kyllinglår eller 4 kylling bryst
- 3 ss olje
- 1 ss salt
- 1 ss safran (fra blandingen du har laget)
- 1 ss sitron saft
- 1 ss tomatpuré (valgfritt)
- 1 kopp berberis
- 2 ss sukker
- ½ kopp vann



Zereshk polo ba morgh

Slik gjør du:

1. Ha olje i en stekepanne. Ha i løk og hvitløk som skal stekes til det blir mykt. Legg så i kylling og la den trekke under lokk i 4–5 minutter.
2. Ha i salt, pepper og safranblanding. Etter 5 minutter snur du kyllingen og krydrer andre siden. Dette skal nå småkoke i 15 min. La det stå på svak varme og sjekk underveis.
3. Ha til slutt over sitronsaft og berberis.

Persisk ris med safran

- 400 g basmatiris
- ½ dl olje
- 8 dl kaldt vann
- Salt
- Safran (se egen oppskrift)

Persisk ris med safran

Slik gjør du:

1. Skyll risen godt (4–5 ganger) til vannet blir nesten klart. Tilsett nytt vann (8 dl), olje og salt og safran. Bruk en teflonkjele, da unngår du at risen fester seg i bunnen. Sett på lokket og la risen koke på svak varme til vannet har dampet av.
2. Etter at vannet har dampet av, tar du et rent kjøkkenhåndkle over grytelokket og setter kjelen tilbake på plata. La risen stå i ca. 1 time på svak varme til den er ferdig kokt, og om det er ønskelig med sprø bunn (tadiq), lar du den stå litt lenger til du ser at kantene har blitt litt crispy. Risen skal se luftig og lett ut når den er ferdig.
3. Ta en del av den ferdige risen (ca. 1/5 del) og bland i resten av safranen og berberisen. Bland det deretter lett sammen med resten av risen.

Salad-e shirazi

- 1–2 modne tomater
- 1 agurk
- 1 liten gul løk evt. sjalottløk
- 2 ss limejuice
- 2 ss olivenolje
- 1 ss tørket mynte, salt og pepper etter smak.

Del tomater, agurker og løk i små biter og bland sammen. Bland inn finhakket fersk mynte, olivenolje, limejuice, salt og pepper. Oppbevares kaldt frem til servering.



Abdul Wahab. Jobber med eget startup og elsker thaimat.



Abdul

Fra null interesse til stor matglede

Det er skammelig å innrømme, men da jeg var 18 år klarte jeg ikke engang å steke et egg.

Interessen for matlaging manglet helt. Jeg spiste kun når maten ble servert på bordet. En dag tok storesøsteren min meg med til en thai-restaurant. Hun overtalte meg til å smake på en rett, og det var en helt ny og spennende smak for meg. Før hadde jeg kun spist pakistansk mat. Etter den dagen begynte jeg å studere alt jeg kom over av bøker og videoer om thailandsk mat. Jeg ønsket å lage autentisk thaimat. Visste du for eksempel at smaken i koriander ikke ligger i bladene, men i røttene? Det tok meg et par år å bli god på alt dette. Det var stor overgang for familien å se meg, fra null kompetanse om mat, til å lage flere retters middager med spennende smaker! Pakistansk matlaging overlater jeg til mamma, jeg tar meg av de thailandske rettene.

De fleste norsk-pakistanere spiser stort sett bare pakistansk mat. På en hyttetur med fem pakistanske familier, skulle jeg ha alt ansvar for matlagingen. Alle elsket thaimaten min, og kommenterte at de var kjempeimponerte. Det gleder meg at folk liker det jeg lager. Jeg har i dag fire barn, og min eldste datter har en bok hvor hun har skrevet: «Jeg elsker thaimaten som pappa lager.» Det gjør meg veldig stolt.

Etter at jeg begynte å lage mat, er jeg blitt veldig detaljorientert. Jeg har fått mer selvtillit og har blitt flink til å lage noe ut av ingenting. For åtte år siden startet jeg Alkhidmat sammen med noen venner. Det er en muslimsk hjelpeorganisasjon som hjelper tusenvis av barn fra gatene og inn på skolen. Jeg har gjort mye, inkludert å grunnlegge to oppstartsselskaper som er verdt masse penger, men ingenting gjør meg mer stolt enn veldedighetsarbeidet jeg gjør, og selvfølgelig matlagingen!

Tom Kha Ga – Thailansk suppe med kokos og kylling

Ikke la deg skremme av mange fremmede ingredienser. Finner du ikke det som står i oppskriften så prøv ut andre alternativ. Smaken blir ikke helt den samme, men godt blir det uansett!



Tom Kha Gai

600 g kyllingbryst
(ca. 3 stk.)
14 dl kokosmelk
2, 5 dl kylling buljong
Ca. 2,5 cm galangarot
3 stilker sitrongress
1 stor løk eller 2 små (hvite)
skjær løken i båter
2 tomater
6 stk kaffir limeblader
200 g thai eggplant
5–10 thailanske chili
½ ts salt
4 ss limejuice
En liten bunt koriander

Slik gjør du:

1. Skjær opp kyllingbrystene på tvers og i middels store biter.
2. Kutt av stilkene på galangaroten og skjær roten i tynne skiver.
3. Kutt av nederste del av sitrongresset og dra av det ytterste laget. Skjær stilkene diagonalt i ca. 2,5 cm lange strimler.
4. Slå på komfyren på middels varme. Tilsett ca. halvparten av kokosmelken i en gryte. Tilsett galangarotskivene og sitrongresset.
5. Når kokosmelken begynner å varmes opp, ha i buljongen. Før det koker opp, ha i kyllingbitene. Tilsett resten av kokosmelken. Skru ned varmen til middels.
6. Skjær chiliene diagonalt, legg dem i suppen. Skjær eggplanten i strimler og løk og tomater i båter. Ha alt i gryta. Knus kaffirlimebladene i hånden din og ha dem oppi.
7. Tilsett salt og bland forsiktig og la smakene trekke seg på svak varme i ca. 10 minutter før servering.

Tips!

For å unngå at kokosmelken skiller seg, bør du røre i suppen kun i en retning.





Padh Kra Pao

600 g kylling skåret i små biter.
Kan også bruke kyllingkjøttdeig
5 ss vegetabilsk olje
3 sjalottløk
2 løk, kutt hver av dem i fire
7 hvitløksfedd, knust
3-5 thaibird chili eller holland chili
(fjern frø og del i små biter)
2 ts sukker
2 ss fiskesaus
3 ss tynn, lys soyasaus
3 ts mørk soyasaus
3-6 ss østerssaus
1 rød paprika
1 ½ kopp Thai basilikumblader
(hellig basilikum)
Stekt egg



Slik gjør du:

1. Ha i olje i en wok, middels høy varme. Tilsett sjalottløk og hvitløk og stek i ca. 3 minutter. Tilsett chili og stek i ca. ett minutt til.
2. Sett varmen høyere og tilsett kyllingen, prøv å dele opp kjøttet i mindre biter mens det steker.
3. Tilsett sukker, fiskesaus, soyasaus og østerssaus. Wok videre i ett minutt og tilsett paprika og løk. Løs opp eventuell stekeskorpe i pannen med kraft eller vann. Fordi pannen er på høy varme, vil væsken fordampe raskt. Tilsett basilikum og wok videre til den blir myk.

Server med stekt egg og jasminris.

Aesha

Mat fra naturen

Aesha og familien bor på Holmlia senter. I fritiden er Aesha aktiv i nærmiljøet. Om høsten er familien så heldige å få tak i vilt. Det kan være elg, rådyr, rein eller hare. Da inviteres gjester til å smake på det naturen har å by på.

Her deler Aesha oppskriften på selvplukket steinsopp til forrett og ovnsstekt rådyrlår med tilbehør som hovedrett. Får man ikke tak i vilt, kan lammelår fra slakteren lages på samme måte.



Steinsopp til forrett

Jeg hadde invitert gjester og noen dager i forkant var jeg på skogstur og plukket både steinsopp og kantarellen. Steinsopp ble servert på ferskt brød til forrett.

500 g fersk steinsopp
(ferdig rensset og oppkuttet
i småbiter)

3–4 ss olivenolje (til steking)

1 stor eller 2 små sjalottløk

1–3 hvitløkbåter

1 liten bunt persille
(blad- eller kruspersille)

½ sitron, saft

2–3 ss god olivenolje

1 ts salt

¾ ts pepper

Baguetter til servering

Slik gjør du:

1. Rens soppen. Separer stilken fra sopphatten. Store hatter kuttes i 2–4 biter, mens små hatter beholdes hele. Stilkene kuttes i mindre terninger.
2. Finhakk sjalottløk, hvitløk og persille. Varm en stor panne med litt sjy fra stekeovnen (saus fra kjøttet). Pannen må ha god varme, men ikke for het.
3. Ha i så mange sopphatter som passer ved siden av hverandre. Ha på litt salt og pepper. Stek i rundt 5 minutter på middels varme. Snu hattene og stek i 4–5 minutter til. Gjenta med de resterende hattene.
4. Stek så de hakkede stilkene i litt olje. Ha over salt og pepper, og stek bitene i 4–5 minutter. Ha i sjalottløk og hvitløk og stek i 4–5 minutter til.
5. Ta av varmen og rør straks inn olivenoljen, mye (ikke all) persille og sitronsaft. La trekke litt, men hold varmt.
6. Ved servering legges steinsoppen på porsjonstallerkener eller på et fat, for eksempel sopphatter og stalker side ved side. Strø så over den siste persillen. Ved siden av er det godt med litt brød og smør.

Rådyrlår med smørstekte kantareller

Rådyrlåret vi fikk var på rundt 5 kilo, stort nok til å invitere gjester til middag. Jeg startet dagen i forveien. Sik gjorde jeg det:



Marinade

3 dl olivenolje
1 hel hvitløk
Ca. 20 eiebær
2-3 teskjeer havsalt
En halv bunt timian, hakket
En halv bunt rosmarin, hakket
2-3 ss dijonsennep
1,5 ts svartpepper

Kantareller

ca. 500 g kantareller

Slik gjør du:

1. Bland alt og smør marinaden over hele rådyrlåret og sett det i kjøleskap over natten.
2. Neste dag: Ovnen settes på 160 grader. Steketid: 3-4 timer (kjernetemperatur på ca. 70 grader)
3. Hell 3-4 dl vann i stekepannen under steking.
4. Låret skal vendes ca. hver halvtime, sånn at det stekes jevnt på begge sider. Hell litt av kraften over kjøttet hver gang du snur det.

Kraften fra steking kan brukes som saus. Tilsett litt vann, salt/pepper og annet krydder om ønskelig. Eller bruk kraften som base til en fløtesaus.

Rådyrsteken kan serveres med:

- Dampkokte grønnsaker som er tilsatt havsalt, pepper og rosmarin.
- Poteter, stekte eller kokte.
- Stekte kantareller (se oppskrift) .

Stekte kantareller

Ca. 500 g selvplukkede, eller kjøpte, kantareller.
Ha kantarellene i en stekepanne og damp bort vannet før du tilsetter 2 ss smør.

Stek og tilsett salt og pepper etter eget ønske.
Server dem ved siden av kjøttet.



Utekjøkkenet i Holmliaparken

Holmliapizza



I Holmliaparken er det laget et utekjøkken med griller, bålpanne og en ekte pizzaovn!

Et perfekt sted å feire bursdager, møte venner og samle familien.

Forandringshuset bruker utekjøkkenet i all slags vær. Blant annet har de hatt pizzakurs for ungdom.

Vi møtte Forandringshusets kokk Per Kristian i utekjøkkenet, fullt opptatt med å steke pizzaer til Seniornett Holmlia. Alle seniorene vi snakket med var superfornøyde med både utekjøkkenet og den gode pizzaen.

Å steke pizza i en pizzaovn tar ikke mange minuttene, men forberedelsen krever tid og tålmodighet for å få et godt resultat. Her er Per Kristians pizzaoppskrift som passer perfekt i pizzaovnen i utekjøkkenet:



Foto: Iffit Qureshi

Utekjøkkenet i Holmliaparken er åpent for alle. Her er det pizzaovn, griller, bålpanne og mange sitteplasser. Det er fritt for alle å plukke urter og salater i dyrkekassene på området. Du må selv ta med ved til pizzaovnen.



Pizza

7 dl kaldt vann
1 kg pizzamel
4 g pizzagjær
1 ts salt



Slik gjør du:

Start dagen før du skal steke pizzaen.

1. Bland alt sammen. Elt godt i 20 minutter. Bruke gjerne eltemaskin.
2. Sett deigen i kjøleskapet i 12–18 timer.
3. Form deigen til passe emner/runde boller. Ca. 350 g pr emne.
4. Legg så pizzaemnene under plast og sett i kjøleskapet i nye 4–6 timer.
5. Før steking kjevler du ut emnene og legger på valgfri topping. Pizzaen vi fikk smake på, sammen med seniorene, var toppet med ferske cherrytomater, rødløk, mozzarellaost, tomatpuré, sopp og salami.
6. Flytt pizzaene med stekespaden inn i den gloheite ovnen. Stek først ca. 1, 5 minutt, snu litt på den og stek i ca. 2 minutter til.

Varm ovnen opp til 300/350 grader.

Det tar ca. en time før ovnen er varm nok.

Pizzaen kan også stekes i vanlig stekeovn.

Stek på øverste rille på max temperatur.

Prøv deg frem!



Holmlia junior

Engasjement for eget nærmiljø

Holmlia junior er et nettverk av unge gutter som vokser opp rundt Holmlia senter. Juniorene er gode hjelpere i nærmiljøarbeid og de har et ønske om å bidra til positive endringer. De deltar på dugnader, rigger og rydder ved arrangementer og har ansvar for gjennomføring av Barnas Årsmøte i sameiene de bor i.

De er også kjent som Vaffelguttene. Holmlia junior selger vafler på festivaler og arrangementer. Her er en av oppskriftene de selv liker godt og vil dele med oss:



Foto: Inger Aguilar

Holmlia junior består av Rebin, Hadi, Isa, Ali, Sarim og Yousef.



Holmliavafler

(6 vaffelplater)

2 egg
2,5 dl hvetemel
2, 5 dl melk
2 ss sukker
½ ts bakepulver
½ ts vaniljesukker
½ ts kardemomme
½ ts kanel
50 g smør

Slik gjør du:

Ha i det tørre i en bolle og spe med litt av melken. Rør godt mellom hver gang. Rør i eggene og ha i smeltet smør.

La røren stå litt før du smører vaffeljernet og steker vaflene gylne.

Solveig

Hummus med o!

Jeg er generelt veldig glad i folk og synes samarbeid er det viktigste av alt vi gjør! Jeg er glad i mat fra Midtøsten, og også glad i språk. Jeg snakker litt arabisk, så jeg vet godt at hummus ikke uttales med U! Selv om det ikke er så sympatisk, blir jeg faktisk litt irritert når jeg hører at folk uttaler det feil. Jeg vil selvsagt dele en hummusoppskrift. Den må jeg takke Ibrahim for, han er en venn fra Syria som bor i Oslo.



Solveig Moltzau er programleder for delprogram nærmiljø i Oslo sør-satsingen.

Hummus

3 dl isbiter

To pakker hermetiske kikerter (en pakke er ca 400 gram)

Saft av en sitron

1 lite glass tahini (ca 2 dl, er du glad i tahini kan du godt bruke litt mer) – bruk lys tahini som er omtrent flytende

1 dl olivenolje

½ – 1 ss salt (smak deg frem)

Kaldt vann (inntil 2 dl)

Eventuelt 1 fedd hvitløk



Slik gjør du:

1. Hell isbitene i en blender og kjør til de er knust.
2. Hell deretter i kikerter og salt. Spar eventuelt noen kikerter til pynt. Kjør i blenderen til en jevn masse.
3. Tilsett deretter sitronsaft, olivenolje og tahini. Om du liker, ha i et fedd hvitløk.

Bland på lav hastighet til alt er rørt sammen. Dersom hummusen er for tykk, tilsett kaldt vann til passende konsistens.

Sett hummusen i kjøleskapet i minimum ti minutter før servering. Pynt med olivenolje, cumin og hele kikerter.



Magnus Ekholt-Fotland er bomiljøarbeider i Oslo sør-satsing og har ansvar for Nabohuset på Holmlia senter.

Magnus

i Nabohuset

På Holmlia senter ligger det et hyggelig lokale som alle som bor på Holmlia senter kan bruke til ulike aktiviteter. Det har vært et behov for et møtested, et sted folk kan samles for å bli kjent med hverandre og for at beboere selv skal kunne være med å skape et positivt og godt nabolag. Lokalet brukes i dag til yoga, matlagingskurs, bursdagsfeiringer, jentegrupper og mye mer. Lokalet er et viktig ledd i bomiljøarbeidet til Oslo sør-satsingen.

Etter at vi åpnet Nabohuset har jeg møtt så utrolig mange fine og engasjerte folk som bor på Holmlia senter, sier Magnus. Det er lettere å få til endringer når folk kjenner hverandre og drar i samme retning.

Jeg har bodd mange steder i verden, men de siste 16 årene har jeg bodd med familien min på Holmlia. Uansett hvor vi har bodd har mammas fiskegrateng stått på middagsbordet.

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180 grader

1. Frossen fisk skal tines. Eventuell rå fisk skal kokes opp, Kok opp makaroni.
2. Smelt smøret i en kjele, rør inn melet litt etter litt. Ta i litt og litt melk under omrøring så det blir en klumpfri saus.
3. Rør inn salt, muskat og ett egg av gangen. Rør til slutt inn osten.
4. Del fisken i små biter og rør den inn i sausen. Bland i grønnsaker og gi sausen et oppkok. Slå av platen og bland i makaronien.
5. Hell alt over i en smurt ildfast form, dryss over litt ost og strøkavring/griljermel.

Stek på 180 grader i 30 minutter.

Server gjerne med revne gulerøtter, kokte poteter og smeltet smør.



Fiskegrateng

4 porsjoner

600 g torsk eller annen hvit fisk

100 g makaroni

200 g gulrøtter i terninger, ferdig kokt

100 g grønne erter, ferdig kokt

100 g mais (eller en halv pose «amerikansk blanding»)

3 ss smør

5 ss hvitemel

5 dl lettmeik

1 ts salt

½ ts malt muskat

3 egg

2 dl raspet ost

1 dl strøkavring/griljermel

Tips!

Rester fra fiskemiddager kan legges i fryseren og brukes til fiskegrateng.

A portrait of a woman with long, dark, wavy hair, smiling slightly. She is wearing a white top with a small black pattern and a white shawl with a black geometric pattern. The background is a blurred brick wall.

Iffit Qureshi er født i Skottland av pakistanske foreldre. Hun jobber som fotojournalist, foredragsholder og forfatter. Bor på Linderud, men elsker Holmlia!



Iffit

Mat som minner om mamma

Hver gang jeg går inn på kjøkkenet strømmer det på med minner av min mor som gikk bort i 2023. Til tross for de stadige smertene i kroppen og det dype savnet etter familien i Pakistan, klaget hun aldri. Med begrensede engelskkunnskaper klarte hun likevel å etablere sin egen dagligvarebutikk i 1967, med mål om å løfte familien ut av fattigdom.

Mamma var en mesterkokk på kjøkkenet. Pappa, som var aktivist og hobby-politiker i Glasgow, tok ofte med seg sine venner hjem for å spise mammas pakistanske retter. Hun bar stolt arven fra de sterke kvinnene i familien i Pakistan, og hun investerte utallige timer med kjærlighet og omsorg i hver rett, mens hun nynet på gamle Bollywoodsanger fra 50-tallet.

Rasisme var hverdagskost i Glasgow hvor vi bodde. Jeg husker hvordan mamma kunne bli spyttet på eller latterliggjort. Som barn følte jeg meg helt hjelpeløs, samtidig som jeg skammet meg over mamma som brukte pakistanske klær. Jeg ønsket at hun skulle endre seg for å gjøre livet lettere for meg som allerede opplevde mye rasisme på skolen.

En dag i uken delte mamma ut mat til våre skotske naboer. Dette var de samme naboene som ofte kom med rasistiske kommentarer, men mamma sa alltid at det var viktig at vi ikke lot oss provosere. Å ha et godt forhold til sine naboer var nødvendig for å overleve.

Jeg spurte henne en gang om hun kunne dele noen av oppskriften sine med meg. Da jeg presset henne for å få eksakte mål lo hun.

– Hvorfor spør du så dumme spørsmål? Vi har aldri målt krydderne våre. De sitter i smaken og i blodet ditt, svarte hun. Da mamma ble dement glemte hun oppskriftene sine og navnene på grønnsakene.

Jeg har ikke arvet mammas kokketalenter, men jeg setter stor pris på at hun viste meg kjærligheten hun hadde til matlaging og hvordan mat kan bygge bro og bånd til folk rundt oss.

Lammecurry

900 g lammekjøtt, skåret i biter
125 g finhakket løk
4 fedd hvitløk, knust og finhakket
2 ts revet eller finhakket ingefær
1 kanelstang
6 nellik, knuste
6 kardemommefrø, knuste
2 ts malt spisskummen
4 ss ghee eller smør
2 ts salt
1 ss hakkede mynteblader eller korianderblader
2 ½ dl yoghurt
1 ts rødt chilipulver (valgfritt)
1 ts garam masala



Slik gjør du:

1. Smelt ghee eller smør i gryten. Stek løken til den er gyldenbrun, ca. 10 minutter, sammen med hvitløk, ingefær, kanelstang og krydder. Hold varmen lav og rør av og til.
2. Tilsett kjøttet og pass på at det stekes godt på alle sider.
3. Tilsett yoghurt og – om ønskelig – chilipulver. Dekk til og la det småkoke svært forsiktig i ca. 35 minutter til kjøttet er mørt.

Strø garam masala og mynte- eller korianderblader over, dekk til og la det stå i 5 minutter før servering.

Garam masala brukes mye i pakistansk og indisk matlaging. Det er et blandingskrydder som oftest består av koriander, spisskummen, pepper, kardemomme, kanel, nellik og muskat.



Astrid

Barnas favorittsmoothie

Jeg bor på Holmlia og jobber til daglig med kommunikasjon i Bydel Søndre Nordstrand, med særlig fokus på Oslo sør-satsingen. Jeg har fått være med i kokebokas redaksjonsgruppe, og har bidratt med både med bilder og et intervju.

Hjemme har vi en smoothie som vi kaller for sjokoladesmoothie. Den har en fristende sjokoladefarge selv om den både har banan og avokado som ingredienser. Smoothien er lett å lage og det går fort!



Astrid Des Rosiers. Foto: Ellen Johanne Jarli



Sjokoladesmoothie

3 modne bananer, gjerne litt brune

½ avokado

5 dl havremelk

2 ss kakao

Slik gjør du:

Bland alle ingrediensene sammen med en stavmikser. Putt gjerne et par isbiter i glasset ved servering.

Inger

Bor midt i mangfoldet

Jeg har bodd på Holmlia siden 1989 og jobbet i bydelen siden 2008. På disse årene har jeg blitt godt kjent med området og menneskene som bor her, og lært både om matkultur og hvor viktig mat er der folk møtes.

Jeg tilhører en typisk Holmliafamilie. Vi kommer fra overalt og når vi alle samles kan vi ha mat på bordet fra Chile, Nicaragua, Filippinene, Vietnam, Pakistan og andre steder vi har matminner fra. Ofte lager jeg mange små retter, sauser og dipper som kan passe til ulike typer mat.



Inger Aguilar. Foto: Astrid Des Rosiers



Feta-sitrondipp

200 g fetaost, smuldret

1 ss revet sitronskall

2 ss sitronsaft

1 fedd hvitløk

4 ss olivenolje

Frisk timian

Slik gjør du:

Ha fetaost, sitronskall, sitronsaft, hvitløk og olivenolje i en blender og kjør til du har en myk og glatt dipp.

Ha dippen i en skål, hell på litt god olivenolje og frisk timian.

Te VERDEN rundt



Nayats myntete

I Marokko serveres myntete til alle døgnetts tider, til hverdag og fest.

Den friske mynteteen er også en populær drikk som Nayat serverer på Holmlia Kulturkafe. Oppskriften Nayat deler er en enkel utgave som er lett og rask å lage.

– Te må lages i kanne og serveres i glass, sier Nayat.

Denne oppskriften er beregnet på en liten kanne til to små glass.



Marokkansk myntete

1 ts «gunpowder»
(kinesiske grønne teblader,
du kan også bruke vanlig grønn te)
En håndfull ferske mynteblader
3 dl kokt vann
Sukker etter eget ønske

Slik gjør du:

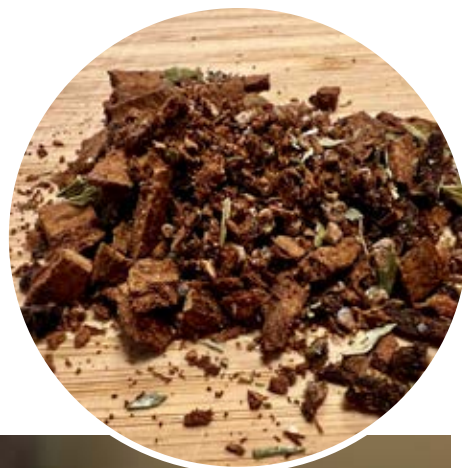
Ta gunpowder i en liten tekanne og hell over kokt vann. Tilsett myntebladene og ha i sukker etter eget ønske. La teen stå å trekke i et par minutter

Ha mynteblader i små glass og hell teen over.

Te fra Somalia

En kald vinterdag stikker Salma Ali innom Nabohuset på Holmlia. Salma er 21 år og har nylig flyttet til Holmlia senter. Hun vil vise oss hvordan hun lager somalisk te.

– Vi starter ofte dagen med te. Det gir ro og en god følelse i kroppen. Vi drikker også te etter middag, da ofte med somaliske buskud/kjeks til.



Her er oppskriften beregnet til tre store kopper:

- 9 dl vann
- 1 ½ dl sukker
- 1 pose PGte (eller annen svart te)
- Ca. 3 cm ingefærrot som deles i skiver
- 10 kardemommefrø
- ½ kanelstang
- 15 nellikspiker
- 3 ss melkepulver («Nido» som kan røres ut i kaldt vann)



Slik gjør du:

1. Kok opp vann og sukker. Ha i ingefærroten.
2. La vannet og ingefærroten småkoke mens du knuser krydderet i en morter- eller som vi gjorde, med en hammer!
3. Ha krydderet i gryta og la stå å trekke i ca. 10 minutter. Ha i teposen. Kok opp.
4. Ha 1 ss melkepulver i hver kopp. Rør pulveret ut med litt vann. Hell den varme teen, gjennom en tesil, over melkeblanding i koppene.

Det dufter og smaker himmelsk.

Pakistansk chai

Sajida serverte oss pakistansk chai når vi besøkte henne. I alle pakistanske hjem serveres det te til gjestene og alle har sine egne krydder-favoritter. Det lukter og smaker uansett deilig.

7 dl vann
7–8 kardemommefrø som knuses i morter
1 ts fennikelfrø
3 poser PG-te
1 kopp melk
2 ts sukker

Slik gjør du:

1. Kardemomme og fenikelfrø kokes i vannet i 7–8 minutter på middels varme
2. Legg i 3 poser PG-te som trekkes i teen i 3–4 minutter
3. Ta ut teposene og ha i melk og sukker
4. La teen stå og godtgjøre seg på plata i 6–7 minutter før servering



Safrante

Det enkleste er ofte det beste heter det. Og vakreste!

Noen ganger serverer Nayat safrante på Holmlia kulturkafe. Da glitrer det i gull! Du trenger kun noen safrantråder i et glass, varmt vann og litt sukker.

Kurdisk te med historiefortellinger

Saja: Når jeg kommer inn døren hjemme hos min kurdiske mormor, hører jeg alltid lyden av samovar. Det er en tekoker som brukes mye i Kurdistan, Iran og i Russland.

Når vi setter oss sammen og drikker te, starter mormor alltid å fortelle om sitt liv. Hun forteller om sin fine barndom på landet, om når hun giftet seg med bestefaren min og deres fine kjærlighetshistorie. Hvordan de kom som flyktninger til Norge. Jeg elsker å lytte til historiene. Vi har så mye å lære fra de eldre generasjonene!



Teen fra bestemors samovar er like god på Holmlia som i Kurdistan.

Kok opp vann
i en kanne.

Tilsett 2 ss svart te
i løsvekt.

La det koke sammen
i 3–5 min og nyt.

Tilsett sukker etter
eget ønske.



HOMElia

Boken «Holmlia rundt bordet» er et HOMElia-prosjekt. HOMElia er ulike kunst- og kulturprosjekter skapt av og med lokalbefolkningen på Holmlia sammen med områdeløftet på Holmlia senter.

2019: HOMElia-benken. Dette var en ide fra en designworkshop med ungdom på biblioteket. Første utgave ble laget i tre og plassert utenfor Holmlia kulturkafe. Den ble laget av designer Nebil Zaman (fra Holmlia) og den egyptiske kunstneren Ahmed Badry

2020: HOMElia- utstillingen i Holmliaparken. Portretter og historier om Holmliafolk, av Iffit Qureshi

2021: HOMElia Mitt nabolag. Et lappeteppe med små tøyestykker fra ulike familier på Holmlia. Alle lappene har en historie. Teppet henger i 1 etg. på Holmlia senter

2022-2023: HOMElia-benken II. Støpes i metall og utvides til en større installasjon. Plasseres utenfor Holmlia senter. Nebil Zaman og Ahmed Badry

2023-2024: Holmlia rundt bordet. En kokebok med oppskrifter fra folk som bor rundt Holmlia senter.



Holmlia rundt bordet er en unik samling med matoppskrifter fra Holmlia senterområdet, og viser hvordan matkultur skaper identitet, tilhørighet og stolthet. Gjennom maten blir vi kjent med menneskene og deres historie.

Kokeboken er laget med innbyggere og aktører på Holmlia senterområdet sammen med Oslo sør-satsingen i Bydel Søndre Nordstrand.



Oslo