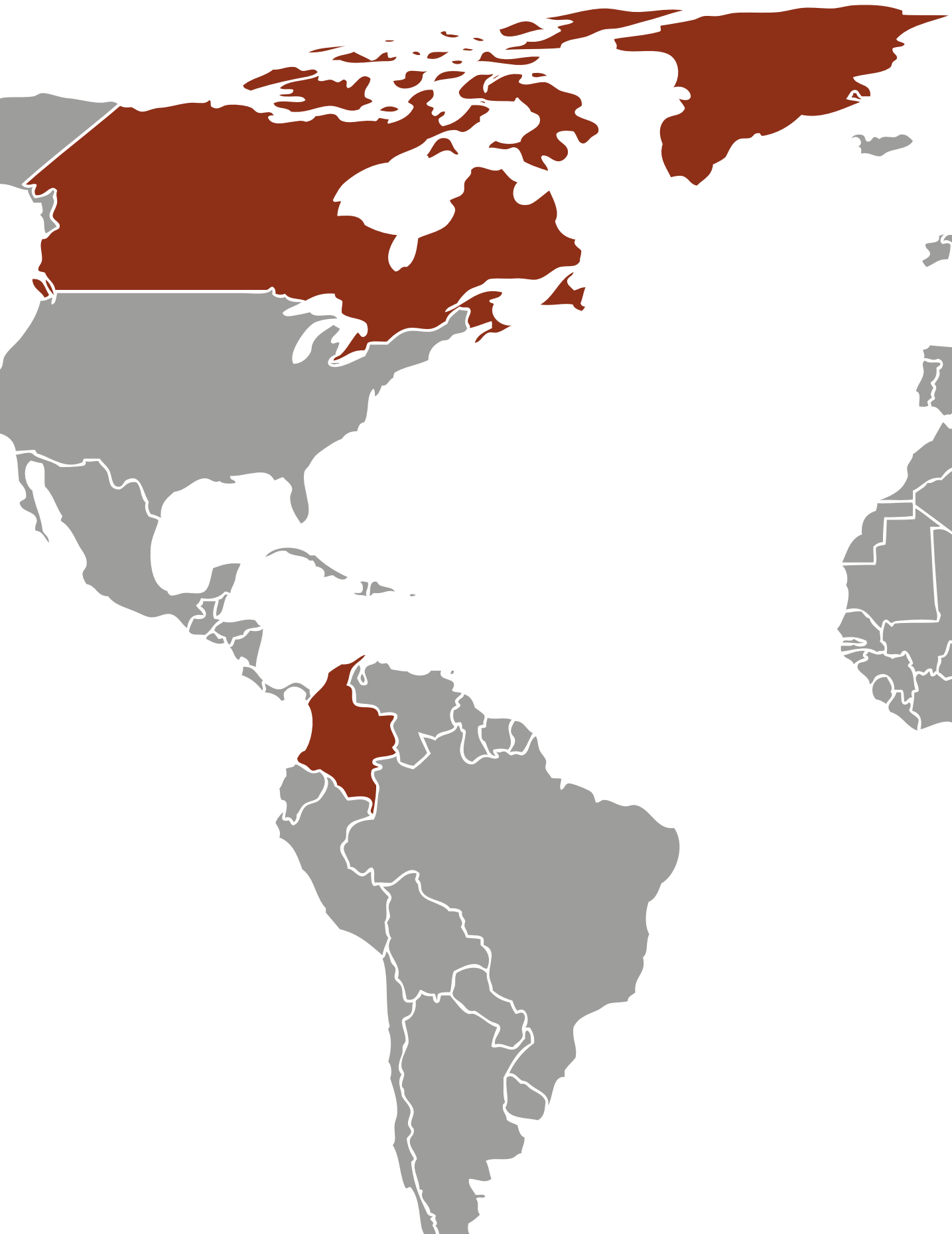
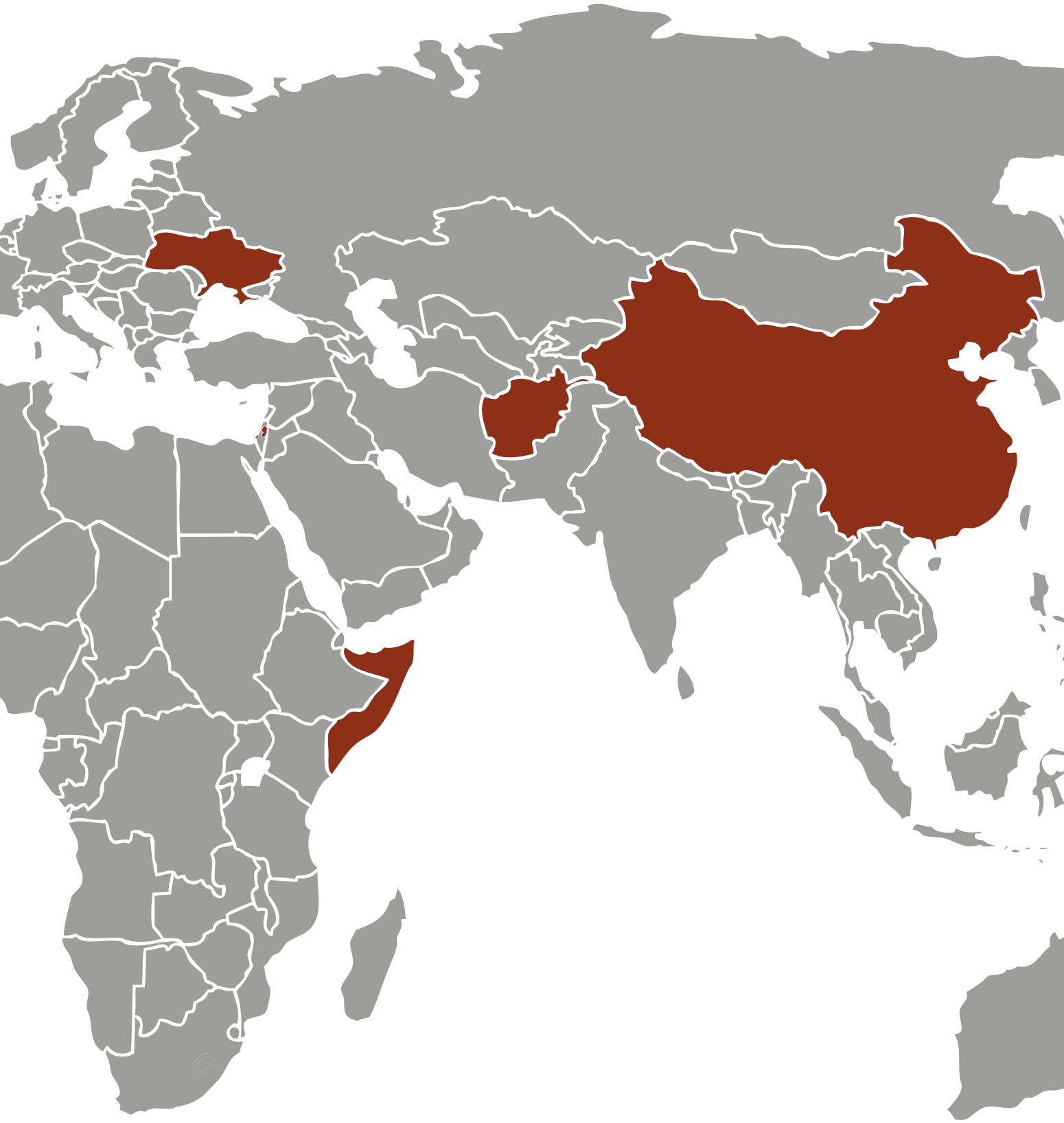
Mad, minder og migration

MultiAalborg 2.0

Katrine Buus
Ann-Dorte Christensen

AAU OPEN
AALBORG UNIVERSITY OPEN PUBLISHING





Mad, minder og migration
MultiAalborg 2.0

Katrine Buus og Ann-Dorte Christensen
i samarbejde med
Center for Tværfaglig Forebyggelse, Aalborg Kommune

1. udgave 2026
© Forfatterne 2026
Omslag og grafisk layout: Lisbeth Torp
Billedredaktion: Katrine Buus og Gurli Fuglsang Joensen
Tryk: Akprint
ISBN trykt udgave: 978-87-89590-65-3
ISBN open access-udgave: 97887-7642-227-1
DOI: 10.54337/aau.multiaalborg.2.0
Trykt version er udgivet af Aalborg Stadsarkiv | www.aalborgstadsarkiv.dk
Open access-version er udgivet af Aalborg University Open Publishing | www.open.aau.dk

Dette værk er udgivet under Creative Commons-licensen CC BY-NC-ND 4.0, som tillader andre at kopiere og videredistribuere materialet i ethvert medie eller format, så længe forfatterne krediteres. Materialet må ikke bearbejdes, ændres eller anvendes til kommercielle formål.

Indvendig side af omslag - forrest: De otte køkkener, der indgår i bogen
Indvendig side af omslag - bagerst: De nationer, der har deltaget på Verdensfestival 2021-2026

Indhold

Forord og tak 6

Indledning 8

1: Mad som kultur, identitet og fællesskab 10

2: Køkkenfortællinger – om bogens metoder og udvælgelse 18

3: Verdensfestival – Kilden til fællesskab 26
v. Gurli Fuglsang Joensen,
Center for Tværfaglig Forebyggelse

4: Køkkenportrætter 36

Et grønlandsk køkken 37
Grønlandske opskrifter 39

Et ukrainsk køkken 42
Ukrainske opskrifter 45

Et colombiansk køkken 48
Colombianske opskrifter 51

Et somalisk køkken 56
Somaliske opskrifter 58

Et canadisk køkken 60
Canadiske opskrifter 63

Et palæstinensisk køkken 68
Palæstinensiske opskrifter 71

Et kinesisk køkken 76
Kinesiske opskrifter 78

Et afghansk køkken 82
Afghanske opskrifter 84

5: Mad, minder og migration – en opsamling 88

Litteratur 94

Forord og tak

Mad, minder og migration - MultiAalborg 2.0 handler om den betydning, som mad og måltider har for at føle sig hjemme og være en del af et fællesskab. Mad handler ikke kun om ernæring, men også om sanser og følelser, hvor smage og dufte af mad og krydderier kan aktivere erindringer, som rækker langt ud over selve måltidet. Derfor er maden et vigtigt led i at bevare minderne om 'hjem', og hvor man kommer fra. Maden har også en væsentlig betydning, når man skal falde til nye steder. Endelig spiller maden en central rolle som kulturformidler, hvilket fremgår af den store interesse for Verdensfestivalen, som har været afholdt i Aalborg de sidste fire år.

Dette er den anden bog om MultiAalborg. Den første *MultiAalborg – migrantfortælling på tværs*, som udkom i 2021, understregede samspillet mellem de ruter, som man har bevæget sig ad og de rødder, man har med sig og planter nye steder. Samtidig viste bogen den særlige betydning, som hjemmet har for at bevare minder, men også for at skabe tryghed nye steder.

I denne bog følger vi sporet helt ind i hjemmene hos otte familier med etnisk minoritetsbaggrund. Vi træder med ind i deres køkkener, som er sanselige rum, der vækker følelser og erindringer og skaber fortællinger. Herfra udfolder der sig beretninger fra følgende otte køkkener: det afghanske, canadiske, colombianske, grønlandske, kinesiske, palæstinensiske, somaliske og ukrainske.

Bogen er støttet af Integrationsrådet, som har ansøgt Aalborg Kommune (Job og Social) om midler til at lave bogen i et samarbejde med Institut for Samfund og Politik ved Aalborg Universitet. Projektet har først haft til huse på Aalborg Stadsarkiv og siden ved Center for Tværfaglig Forebyggelse, Aalborg Kommune. Tidligere arkivar, cand.mag. Bente Jensen har været projektleder i den første fase, cand.scient. soc. Katrine Buus har været ansat som projektkoordinator, og professor emerita Ann-Dorte Christensen, Institut for Samfund og Politik har indgået aktivt i projektet. I bogens sidste fase har netværkskoordinator Gurli Fuglsang Joensen fra Center for Tværfaglig Forebyggelse, ydet et væsentlig bidrag til bogens færdiggørelse.

Efter en kort indledning giver *Kapitel 1: Mad som kultur, identitet og fællesskab* et overblik over madens betydning som kulturelt og socialt fænomen – både generelt og med særligt fokus på dens rolle for mennesker med minoritetsbaggrund. Kapitel *2: Køkkenfortællinger – om bogens metoder og udvælgelse* redegør for køkkenfortællinger som metode samt de kriterier, der har styret udvælgelsen af de otte køkkener og indsamlingen af materialet. *Kapitel 3: Verdensfestival* viser i ord og billeder, hvordan festivalen voksede frem som et stærkt samlingspunkt på tværs af nationaliteter og sociale baggrunde. I *Kapitel 4: Køkkenportrætter* præsenteres de otte køkkener gennem livsfortællinger, billeder og opskrifter. *Kapitel 5: Mad, minder og migration* afrunder bogen med en tværgående diskussion af madens indgang til sanselighed, erindring og fællesskab. Bogen slutter med en litteraturliste og kort præsentation af forfatterne.

Ideen til *Mad, minder og migration - MultiAalborg 2.0* projektet er udviklet af de tre forfattere til den første MultiAalborg bog: Bente Jensen, Betül Özkaya og Ann-Dorte Christensen. Projektbeskrivelse er diskuteret med Integrationsrådet og med Center for Tværfaglig Forebyggelse. Dataindsam-

ling i form af køkkenbesøg, netværksarbejde og litteratursøgning er foretaget af Bente Jensen, Katrine Buus og Ann-Dorte Christensen. Kapitel 3 om Verdensfestival er skrevet af Gurli Fuglsang Joensen, Center for Tværfaglig Forebyggelse, mens alle de resterende kapitler er skrevet i fællesskab af Katrine Buus og Ann-Dorte Christensen.

Tak

Først og fremmest skal der lyde en stor tak til de otte familier, der åbnede deres hjem for os, og tog os med ind i deres køkkener, hvor de delte deres mad, opskrifter og erindringer med os.

En stor tak til Anahita Hamidi, Basir Hamidi, Anab Ali, Nikoline Eugen Sørensen, Henry Broberg, Jinin Al Masri, Qamar Masri, Jullieth Herrera Damborg, Christian Damborg, Kateryna Biletska, Vladyslav Mshanetskyi, Xinyue Zhou, Yang Cheng, Karen MacLean og Michael MacLean. Og tak til alle jer - familiemedlemmer og venner - der var med til at støtte op om besøgene.

Det er jeres åbenhed og generøsitet, der har gjort denne bog mulig. Vi sætter pris på den tillid og imødekommenhed, I har vist os, og på al den tid, I har brugt på os. Det er vores håb, at bogen kan bidrage til at løfte det ofte usynlige køkkenarbejde frem i offentligheden, og at den kan være med til at værdsætte betydningen af forskelligheder i vores samfund.

En særlig tak skal gå til de foreninger, personer og netværk, som generøst har bidraget med både viden og kontakter. Det gælder ikke mindst Foreningen Sawa, Foreningen for Kvinders Vækst, og arbejdsgruppen bag Verdensfestivalen: Rana Elhussein, Amina Hassan, Medo Huremovic, Anna Lynge, Bernadeta Thrysøe; Essi Tomobile; Bianca Alves Siqueira; Denise Bakholm, Trude Christensen og Gurli Fuglsang Joensen. Herudover også stor tak til Det Grønlandske Hus i Aalborg, til International House North Denmark og til netværket WORLD! Aalborg. I har alle været en stor støtte til at hjælpe med at finde familier, der ønskede at indgå i projektet.

Også tak til kollegaer på Institut for Samfund og Politik, Aalborg Universitet, for konstruktiv sparring undervejs samt til universitetet for bistand til forsvarlig opbevaring af data. Endelig skal der lyde en varm tak til Lotte Bloksgaard og Lene Tølbøll for deres grundige korrekturlæsning.

Sidst, men ikke mindst vil vi rettet en stor tak til Aalborg Kommune for den betydelige støtte til projektet. En særlig tak skal lyde til Integrationsrådet, Center for Tværfaglig Forebyggelse ved Denise Bakholm og Trude Christensen samt til Nuuradiin S. Hussein for deres vedvarende opbakning gennem hele projektperioden.

Det er vores håb, at bogen kan bidrage til at styrke et positivt syn på åbenhed, diversitet og forskellighed i Aalborg.

Katrine Buus og Ann-Dorte Christensen
April 2026

Indledning

I Aalborg har maden - som i en række andre byer - spillet en væsentlig rolle for integration og multikulturelle fællesskaber. Der er bl.a. en lang tradition for boligsocialt arbejde og aktiviteter i lokalområderne, hvilket har skabt en række tværkulturelle møder og fællesskaber. Her har mad, sammen med dans, musik, kunsthåndværk mv., været et vigtigt element i at bringe mennesker sammen og skabe dialog på tværs af forskellige etniske grupper. Vi har også set det i den velbesøgte *Verdensfestival*, der gennem de seneste fire år har samlet mere end 25 nationaliteter til et tværkulturelt møde, som har haft maden som centrum. At maden spiller en afgørende rolle, var også et af hovedresultaterne fra bogen *MultiAalborg - migrantfortællinger på tværs* (Jensen et al. 2021). Hjemmet blev her beskrevet som et sted, hvor migranter bestræber sig på at skabe en ny og tryg hverdag og samtidig holder fast i minder og rødder fra deres oprindelsessted. I den forbindelse blev mad og måltider fremhævet som et vigtigt omdrejningspunkt.

I denne bog går vi dybere ned i dette tema: Gennem otte udvalgte familier med minoritetsbaggrund giver vi eksempler på, hvordan madkulturen genkalder erindringer, skaber glæde og fællesskab på tværs af etniske minoritetsgrupper i Aalborg. De otte køkkener er det afghanske, canadiske, colombianske, grønlandske, kinesiske, palæstinensiske, somaliske og ukrainske.

Bogen tager fat i madens mange facetter - som ernæring, daglig aktivitet, sanselig og følelsesmæssig erindring og oplevelse, samt måltidet som et socialt og kulturelt samlingspunkt. Maden er på den måde en central del af menneskets hverdag, og i bogen ser vi på, hvordan madkultur kan fremme sammenhængskraft og tværkulturelle møder i byen.

Et centralt formål er at synliggøre de erfaringer og den mangfoldighed af hjemlige aktiviteter, der ofte forbliver usete, selvom de spiller en uvurderlig rolle i hverdagen - for individet, familien og samfundet (Holten 2024). Madlavning, køkkenarbejde og måltider udgør grundlæggende praksisser, der former identitet, skaber anerkendelse og understøtter integration, men som alt for ofte undervurderes. Dette betydningsfulde arbejde har i høj grad været udført af kvinder og videreført gennem generationer, men har historisk haft lav status og været præget af usynliggørelse - et paradoks i lyset af dets afgørende betydning for ernæring, kultur og fællesskab.

Med denne bog ønsker vi at fremhæve det kulturelle bidrag, der ligger i madlavningen. I stedet for primært at forstå den som traditionsbunden og bevarende, betragter vi den som et aktivt og værdifuldt potentiale i formidlingen af multikulturelle fællesskaber.

Køkkener og madlavning handler om langt mere end det praktiske arbejde med at tilberede mad. Køkkenet er også et rum for fortællinger - et sted, hvor fortid og nutid mødes, og hvor generationer knyttes sammen på tværs. Her flettes historier, sanseindtryk og måltider ind i hinanden, og derfor befinder bogen sig i skæringspunktet mellem livsfortællinger, madlavning og kultur.

"Jeg har erfaret, at mad giver en stærk stemme - ikke mindst for kvinder - til at tale om deres erfaringer, kulturer og overbevisninger, og dermed gøre levede liv synlige for offentligheden, som ellers ville gå ubemærket hen – de almindelige kvinders liv." (Counihan 2004:99, vores oversættelse).

Begreber og ordvalg

Nogle af bogens centrale begreber og ordvalg er:
Verdenskøkkener er regionale køkkener, der kategoriseres ud fra fælles kulinariske karakteristika i traditioner, tilberedning, opskrifter og råvarer (Folke 2026). Verdenskøkkener inddeles overordnet i tre hovedkøkkener (ris-, hvede- og majskøkkenet) bestemt af de grundlæggende råvarer, der dyrkes i regionen og udgør basen for madkulturen. Inden for disse skelnes yderligere mellem kontinentale og nationale regioner, som vi for eksempel kan se anvendt ved 'det asiatiske køkken' og 'det kinesiske køkken'. Nogle køkkentraditioner går også på tværs af landegrænser, det gælder eksempelvis religiøse køkkener som jødiske kosher-køkken eller det muslimske halal-køkken. Andre køkkener kan være forbundet med bestemte folkeslag og deres etniske baggrund. Det er fx tilfældet med det palæstinensiske køkken, som indgår i denne bog.

Ser vi på, hvordan køkkener i praksis udfolder sig i dagligdagen, er billedet dog langt mere nuanceret. Der findes et væld af variationer, og går man tættere på de regionale køkkener, træder både kulturelle særpræg og lokale afgrænsninger tydeligt frem – formet af bestemte områders madkulturer, bestemt gruppers madskikke og spisevaner samt enkelte familiers traditioner.

Betegnelsen *køkken* anvender vi i to betydninger i bogen: dels om de regionale køkkener, som danner udgangspunkt for vores arbejde - fx det grønlandske og det ukrainske - og dels om de konkrete køkkener, vi har besøgt hos familier i Aalborg.

Køkkenfortællinger er etnografiske og kvalitative fortællinger skabt gennem interviews og deltagerobservation i private køkkener, hvor samtaler om mad, erindringer, hverdagsrutiner og livsforløb væver fortid og nutid sammen. Køkkenfortællinger opstår i det konkrete rum, hvor mad tilberedes, sanses og erindres. De tager afsæt i køkkenet, både som en fysisk ramme og socialt meningsrum for bredere fortællinger om identitet, erfaringer og fællesskaber. På den måde består køkkenfortællinger både af et kulinarisk lag (madlavning og sanselighed), et erindringsmæssigt lag (erindringer knyttet til køkken og mad) samt et biografisk lag (indgang til livsfortællinger, som ellers kan være tavse eller svære at sætte ord på) (Gullestad 2002; Edirisingha et al. 2026).

Livsfortællinger er de historier, mennesker gennem hele livet skaber og genskaber om sig selv for at skabe mening, sammenhæng og identitet. De forbinder fortid og nutid, og de samler erfaringer, oplevelser og valg til en helhedsfortælling om, hvem man er, og hvordan man er blevet til den, man er i dag. Livsfortællinger er dynamiske og justeres løbende gennem livet. Selv om livsfortællinger udspringer af 'den lille fortælling' om det enkelte menneskes livsforløb, er de samtidig en vigtig kilde til indsigt i 'den store fortælling' om større samfundsmæssige forandringer (Riessman 2008; Connell 1995).

Minoritetsgrupper bruger vi i bogen gennemgående som en betegnelse for *etniske minoritetsgrupper*. Dermed omfatter denne term ikke seksuelle og religiøse minoriteter eller grupper med funktionsnedsættelse.

Mad som kultur, identitet og fællesskab

1

Mad spiller en central rolle for mennesker, der er migreret til Aalborg, da den både fungerer som et bindeled til hjemlandet og som en vej til at skabe nye tilknytninger i Danmark og Aalborg. Selvom mad og måltider først og fremmest er forankret i familien og hjemmet, spiller de en vigtig rolle for møder mellem forskellige kulturer og for muligheden for at præsentere dét, der betyder noget for én selv.

Mad som kultur

Mad handler naturligvis om føde og ernæring - om at overleve, stille sulten og holde sig sund. Men mad er meget mere end det. Mad rummer fortællinger om, hvem vi er; om identitet, minder og erindringer fra barndommen, om mennesker vi har mødt, og steder vi har været. Den vækker følelser og aktiverer sanser gennem smage, dufte og farver. Maden former også hverdagens rutiner gennem indkøb, madlavning og måltider. Og ikke mindst skaber mad fællesskaber - i familien, i sociale netværk og i det offentlige rum. Gennem mad og måltider opstår tilknytning og sammenhæng, men det kan også markere forskelle fx i forhold til social status eller geografisk og etnisk baggrund.

At lave mad er en skabende handling, hvor man giver noget af sig selv til andre. Der opstår en direkte eller indirekte dialog mellem den, der tilbereder maden, og dem, der spiser den. At forberede og nyde mad er samtidig sanselige oplevelser, der knytter sig til smag, duft og konsistens. Maden kan fremkalde følelser af lyst og velvære - eller det modsatte - og den kan vække personlige minder, som både kan være behagelige og ubehagelige. Det skyldes bl.a., at forskellige kulturer har klare normer og værdier for, hvad der opfattes som god eller dårlig mad.

Ifølge Andersson (1990) ligger smag og madvaner dybt forankret i os, og han taler om 'den konservative smag', fordi madvaner er noget af det sværeste at forandre. Flytter man fx til andre lande lærer man hurtigere sprog, love og sociale normer, end man lærer nye madvaner. Det gælder ifølge Andersson ikke kun for migranter, der kommer til Sverige og andre skandinaviske lande. Det gælder også for svenskere, der flytter til udlandet, som fx holder fast i Kalles Kaviar og Knäkbröd såvel som danskere, der migrerer til andre lande og holder fast i rugbrød, smørrebrød og wienerbrød.

Hjemmet, familien og hverdagen

I de fleste kulturer er mad og måltider tæt knyttet til hjemmet, hvor hovedparten af madlavningen foregår, og hvor familiens måltider indtages. Traditionelt har ansvaret for madlavningen været placeret hos kvinderne, og i langt de fleste samfund er det stadig sådan. Selvom om Danmark opfattes som et kønsligestillet samfund, og der i dag findes et utal af mandlige kokke i medierne og mænd ved sommerens havegriller, slår dette ikke nødvendigvis igennem i familiernes dagligdag. Her er det stadig sådan, at kvinder bruger betydeligt mere tid på husarbejde og madlavning, end mænd gør; i gennemsnit arbejder kvinder næsten en time mere i hjemmet end mænd hver dag, idet kvinders arbejde udgør 3,5 timer; mænds 2,5 timer (Holten 2024:23). Her er madlavning én af de mindre fleksible opgaver, som typisk udføres af kvinder. Denne skævhed gælder ikke mindst i familier med børn (Madkulturen 2025). Mange familier med en anden etnisk baggrund end dansk kommer fra samfund med mere traditionelle kønsroller, hvor kvindernes hovedansvar for madlavningen formentlig vil være endnu mere markant.

Dermed er madkulturen tæt knyttet til kvinders hverdag, hvor arbejdet i køkkenerne væver kultur, tilhørsforhold og identitet sammen gennem hverdagens rutiner med madpakker, indkøb, bagning til kollegaer, festmåltider til helligdage samt ikke mindst de utallige gange, der hver dag sættes et måltid på bordet.

Historisk har kvinder på tværs af nationer og generationer haft køkkenerne som et fællesskab, hvor man har lært madlavning og de ritualer, der knytter sig hertil af sine formødre. Fx fortæller kokken Annette Niyomwungere, at madlavningen hos hendes mormor i Togo foregik i en kvindelig cirkel, hvor man samledes og delte opgaver med at forberede og tilberede maden.

"Der er mange kvinde med i cirklen. Det er alt fra naboer, familiemedlemmer, venner eller dem, der lige kommer forbi – alle samles i den cirkel (...) Maden og tilberedelsen har en fantastisk evne til at samle mennesker. Her bliver visdom givet videre, kvinder slipper tøjlerne, unge piger lærer at lave mad, og det er også her, de lærer at blive til kvinder. Det er ikke bare madlavning, det er livslektioner om tilknytning, om sårbarhed og nærvær, og det kan smages i hver bid af maden. Traditionel madlavning er på alle parametre den mest sanselige tilberedningsmetode, jeg kan forestille mig. Jeg ser tilbage på de livslektioner som en gave, jeg har fået til at navigere igennem livet med (2024:28-29).

At madlavning og køkkenet traditionelt har været et særligt kvinderum, findes der også både beretninger og forskning om i Skandinavien. Fx beskrev den norske antropolog Marianne Gullestad i bogen "Kitchen-Table Society" ("Fællesskaber om køkkenbordet") det særlige venskab og fællesskab, der var blandt unge mødre i en forstad til Bergen i Norge. Gullestad brugte her køkkenbordet både konkret (her man mødtes og havde et frirum) og symbolsk (et særligt sted for gensidig fortrolighed og kreativ udfoldelse) (Gullestad 2002).

I Skandinavien er husarbejde og madlavning med god grund blevet karakteriseret som usynligt kvindeligt arbejde, og det har ligget som en væsentlig kvindepolitisk milepæl, at de danske og skandinaviske kvinder i løbet af 1960'erne og 1970'erne er kommet 'væk fra kødgryderne' og ud på arbejdsmarkedet. Det har været et vigtigt led i at realisere et ideal om ligestilling mellem kvinder og mænd. Men det er en sandhed med modifikationer, at kvinderne er kommet væk fra kødgryderne, da de, som nævnt ovenfor, stadig tilbringer betydeligt mere tid her, end mænd gør.

Mad som følelser og sanser

Madlavning er forbundet med følelser og sanser, som ofte kan være med til at skabe forbindelse mellem fortid og nutid. Dufte og smag er som en slags følelsesmæssig bagage. Man kan huske, hvordan det duftede, når bestemte retter blev lavet, og det fremkalder erindringer, måske fra en mormors køkken eller en barndomsgade i en bestemt by. Det kan også være bestemte ingredienser eller en bestemt frugt, som giver anledning til stærke følelser, når man stifter bekendtskab med den i en ny lokalitet. Hage fortæller fx om en libanesiske migrant, som på vej til sin søster finder de bønner, hun har savnet og ledt efter: *"Jeg holdt dem i min hånd. De var faste. Det var som at røre ved min mor [der boede i Libanon]."* (Interview med Nayla, citeret fra Hage 2010:424, vores oversættelse).

Eller et andet eksempel er fra et interview med en libanesisk mand, der fortæller om nydelsen og de erindringer, det frembringer for ham at lave en særlig libanesisk kaffe, som de lavede, da de boede i Beirut: *"Når jeg har tid til bare at sætte mig ned og drikke den, bliver jeg straks sendt tilbage til vores lejlighed i Beirut ... Da jeg startede med at drikke kaffe om morgenen, var jeg tydeligvis anderledes og gladere på arbejdet"* (Hage 2010:425, vores oversættelse).

Eksemplerne illustrerer, hvordan konsistens og dufte af mad og drikke kan aktivere følelsesmæssige reaktioner og erindringsprocesser, der rækker langt ud over selve måltidet. Dufte og smage skaber en oplevelse af hjemlighed, som giver både tryghed, glæde og mentalt overskud. Hermed fremstår mad og måltidspraksisser som dybt indlejrede i individers livshistoriske erfaringer og som centrale elementer i skabelsen af kontinuitet og sammenhæng i hverdagslivet.

Måltidet som fællesskab

Måltidet er en af samfundets væsentligste fællesskaber. Sociologen Georg Simmel fremhævede måltidet som en praksis, hvor man forener det biologisk nødvendige (at spise) med en kulturel ordnet handling. Derfor bliver det mest individualistiske og egoistiske - at spise for at overleve - til en social oplevelse, fordi man gør det sammen med andre (1910). Dermed bygger måltidet grundlæggende på en gensidig anerkendelse af 'den anden'; af sine medmennesker (Andersen 2014).

"Madlavning handler ikke blot om at følge en opskrift, det er en strategisk handling, der skaber relationer mellem kokken og gæsterne." (Højlund 2016:24*)*

Gennem måltidet er man en del af et fællesskab, som kan være et 'skæbnefællesskab' i familien (som man ikke selv har valg) eller et fællesskab, man er inviteret ind i og selv har valgt at deltage i.

Hjemmet og familien er måltidets base, og selv om familielivet ikke længere har den samme tæthed som tidligere, er det her, de fleste måltider indtages. Dermed er der stadig en klar kobling i hjemmet mellem mad, følelser og fællesskab. Måltidet er en af de få funktioner i familien, som ikke er blevet individualiseret. Morgenmad og aftensmad udgør ofte prioriterede tidspunkter, hvor hele familien kan samles og dele forventninger og dagens oplevelser med hinanden i en hverdag, hvor vi ellers er travlt beskæftigede med hvert vores uden for hjemmet. Måltidet er også centralt for festlige lejligheder og højtider i hjemmene, hvor vi inviterer venner og samler den udvidede familie, og det er vanskeligt at forestille sig den slags fejringer uden mad at byde på.

Men måltider udgør også rammen for fællesskaber uden for hjemmet. Dette ses i foreningslivet, hvor fællesspisning styrker sammenholdet og giver os mulighed for at lære hinanden bedre at kende uden for fodboldbanen. Når vi spiser frokost med kolleger på arbejdspladsen eller sammen i skoleklasserne bliver det fælles måltid et vigtigt samlingspunkt for at knytte relationer og vedligeholde den sociale sammenhængskraft i ikke-familiære fællesskaber - også selvom maden, vi spiser, kan være ret forskelligt fra hinanden. Det kan både give anledning til nysgerrighed og inspiration til at prøve nyt, men nogle gange også markere forskelle, fremhæve anderledeshed og følelsen af at stå uden for fællesskabet.

Fællesskabet omkring bordet kan også blive en måde at bygge bro over konflikter og finde sammen på tværs af forskelle - ikke blot i de nære miljøer, men også mellem lande og på tværs af kulturelle skel. Det understreger den betydning mad spiller som socialt bindemiddel. Dette udtrykker kokken Sami Tamimi rammende, da hun fortæller om hummussens symbolske betydning og rolle i den mellemøstlige fredsproces:

"På den ene side er det bare mad. Det er kikærter, citroner og tahin. Men mad betyder samtidig meget mere. At dele et måltid er ikke bare at dele et måltid. Man deler også tid, rum, tanker og historier" (Tamimi & Wigley 2020:13)

Madkultur i minoritetsgrupper

Det førnævnte får særlig betydning, når man migrerer til et andet land. Mad og madkultur bliver et centralt område i hverdagen, både i forhold til at fastholde egen kultur og oprindelse og give den videre til sine børn, og i forhold til at finde sig til rette fx i de rammer, som den danske velfærdsstat giver, hvad angår bl.a. mad i daginstitutioner og til ældre medborgere (Halkier & Jensen 2011; Rytter et al. 2023). Når mad betyder så meget og er et område, hvor det kan være svært at ændre vaner, hænger det som nævnt tidligere sammen med at smage og dufte er tæt forbundet med sanser, følelser og erindringer. Prabash Edirisingha har fx sammen med kollegaer vist, hvordan madkulturen og den daglige praksis omkring madlavningen spillede en afgørende rolle for migranter fra tre sydøstasiatiske lande i deres bestræbelser på både at skabe en ny hverdag og sikre kontinuitet og tilhørsforhold til deres oprindelsesland, da de flyttede til London (Edirisingha et al. 2026).

Mad og måltider er også steder, hvor man kan skabe opmærksomhed om sin kultur. Mad kan skabe grundlag for multikulturelle møder og være et redskab til at opbygge netværk blandt naboer og i lokale fællesskaber. Dermed bliver madkultur en proces, hvor migranter kan forbinde deres oprindelsesland og identitet med den nye sociale og kulturelle sammenhæng.

En anden vigtig pointe er, at madkultur kan være med til at synliggøre nuancer og forskelligheder i migrationskulturen. Den kan bidrage til at bryde den stereotype opfattelse af 'os' (etniske danskere) og 'dem' (etniske minoriteter), fordi mad og måltider viser, at migranter på ingen måde udgør en stor, udifferentieret masse. De er mennesker, som kommer fra vidt forskellige steder, hver med deres egne særpræg og identiteter.

Mad har sin egen historie og kulturelle særpræg, og det udfolder sig på mangfoldige måder - i tilberedning, ingredienser og servering såvel som i smag, farver og sanseoplevelser. Ligesom det ikke giver mening at tale om 'europæisk mad' som én samlet kategori, giver det ifølge Tamimi og Wigley (2020) heller ikke mening at tale om 'mellemøstlig mad' som én entydig størrelse. De store variationer mellem fx det tyrkiske, det libanesiske og det pakistanske køkken går tabt, når de samles under én fælles betegnelse som 'mellemøstligt'. Det samme gør detaljerne i det enkelte køkken, hvor de fx fremhæver det særegne ved det palæstinensiske køkken, hvor krydderiet sumak er så centralt, fx i retten *'Musakhan*, som vi også støder på i denne bog. På tilsvarende vis fremhæver Annette Niyomwungere (2024:18) hvor misvisende det er at tale om én afrikansk madkultur. Selv inddeler hun den afrikanske madkultur i fire hovedområder, men understreger, at herunder har hver region, hvert land og hver etnisk gruppe sine egne traditioner og ingredienser. Det samme gør sig gældende inden for mange nationer, hvor der fx i et land som Kina findes otte regionale køkkener.

Opskrifter og kogebøger som levende fortællinger

Opskrifter er ikke blot en instruktion i, hvordan man laver mad. Opskrifter repræsenterer også det levede liv gennem fortællinger, der er gået i arv gennem generationer.

"Opskrifter er som historier: De er begivenheder, der vækkes til live og deles under tilberedningen og fortællingen. De overleveres fra den ene person til den anden, og undervejs forandrer detaljerne sig, så nogle får mere plads, mens andre luges væk. Og historier er også som opskrifter: en række enkeltoplevelser sat sammen til et hele". (Tamimi & Wigley 2020:10).

Opskrifterne kan være nedskrevne, men ofte er de det ikke og bygger i stedet på overleverede fortællinger (Bak 2016). De repræsenterer værdier og traditioner, de binder fortællinger om familier og steder sammen, og de rejser derfor med geografisk, hvis man flytter til en anden egn eller til et andet land. Det betyder også, at madopskrifter kan være med til at fortælle et lands eller et folks historie.

På den måde fungerer opskrifter som mere end en beskrivelse af, hvordan man laver en bestemt madret. De repræsenterer historiske erfaringer og kulturelle overleveringer, og de giver et indblik i hverdagslivet og dets rutiner og gøremål. Opskrifterne er ofte bindeled mellem forskellige generationer, og når opskrifter går i arv, bærer de minder og særlige familieværdier videre.

Hvor stor en betydning madopskrifter kan have, viser fænomenet *'Fantasy Cookbooks'*, som er en betegnelse for kogebøger, som enten er blevet gemt eller skabt i flygtningelejre, ghettoer eller koncentrationslejre. Ved afslutningen af 2. verdenskrig blev der fx fundet kogebøger, som fanger enten havde taget med i koncentrationslejre eller nedskrevet under opholdet. Ifølge Louise O. Vasváris er udarbejdelse og udveksling af opskrifter blevet brugt i krigssituationer både som en form for modstand mod sult, umenneskeliggørelse, kulturel overlevelse samt fællesskab og håb blandt fangerne (2015).

Denne bog om køkkenfortællinger blandt minoriteter i Aalborg befinder sig i skæringsfeltet mellem opskrifter og fortællinger. Vores formål er at udforske dette møde og dermed binde fortid og nutid sammen. Vi ser det som en vigtig opgave at synliggøre og bevare de historier og værdier, der ligger indlejret i madopskrifterne, måltiderne og madkulturen.

rum

Køkken-fortællinger – om bogens metoder og udvælgelse

2

I bogen indgår der eksempler fra følgende otte køkkener: et afghansk, canadisk, colombiansk, grønlandsk, kinesisk, palæstinensisk, somalisk og ukrainsk. Med udvalget viser vi en stor variation af verdenskøkkener fordelt over forskellige kontinenter, hvilket illustrerer den geografisk spredning i køkkener, der findes blandt minoritetsgrupper i Aalborg.

De udvalgte køkkener skal ikke ses som repræsentative eller typiske for madkulturen hverken i det verdenskøkken, de tilhører, eller det land, region eller folkeslag, de kommer fra. I stedet skal de ses som *eksempler*. I Kina findes der fx otte regionale køkkener, hvorfor den ene kinesiske familie, som vi har besøgt, blot kan tjene som ét eksempel på et kinesisk køkken. Vores indsamling af køkkeninterviews bliver på den måde et kulinarisk nedslag, der giver et indblik i den fortolkning af madkulturen, som den udvalgte familie har. Gennem fortællingerne, der knytter sig til maden og dens historie, kommer vi tæt på de erindringer, følelser og sanser, som gør maden betydningsfuld for familierne i deres hverdag i Aalborg og for at bevare tilknytningen til deres oprindelsesland.

I den første bogen *MultiAalborg – migrantfortællinger på tværs* (Jensen et al. 2021) udvalgte vi interviewpersoner fra de 10 største minoritetsgrupper i Aalborg. I denne bog har vi ønsket at inddrage både store og små minoritetsgrupper i byen. Når man skal etablere sig og føle sig hjemme et nyt sted er det ikke uvæsentlig om der er mulighed for at indgå i allerede eksisterende (mad)fællesskaber i byen og med lethed skaffe de nødvendige ingredienser, fordi efterspørgslen i forvejen er stor i lokalområdet. For mindre minoritetsgrupper kan dette være mere vanskeligt og føre til anderledes oplevelser af at falde til.

I 3. kvartal af 2025 var antallet af personer i Aalborg Kommune med samme oprindelsesland som dem, der indgår i de medvirkende køkkener, fordelt således: Ukraine (1533), Syrien/Palæstina (1444/2)[1], Grønland (1430), Somalia (1338), Afghanistan (693), Kina (653), Canada (64) og Colombia (57) (Danmarks Statistik 2025). Vi har prioriteret at udvælge køkkener, som har været repræsenteret på Verdensfestivalen. Det canadiske køkken udgør her en undtagelse, da de endnu ikke har deltaget på Verdensfestivalen. Det har endvidere været vores intention at inddrage køkkener og deltagere, der ikke allerede havde fortalt deres historie i den første MultiAalborg bog. Her udgør det somaliske køkken en undtagelse, hvilket er begrundet i den store rolle, som de somaliske kvinder har spillet for opbygningen af en multikulturel madkultur i Aalborg gennem en årrække.

Blandt deltagerne fandt vi forskellige årsager til at etablere sig i Danmark og Aalborg – nogle er flygtet fra krig i oprindelseslandet, andre er rejst hertil pga. arbejde, kærlighed eller uddannelse. Nogle har været i Danmark i mange år, mens andre først lige er kommet hertil.

Rekruttering af deltagere til køkkeninterviews er sket både gennem netværk, gennem deltagelse på Verdensfestivalen, besøg hos foreninger, kulturcentre og organisationer samt opslag på sociale medier i onlinegrupper. Der har været en kontaktperson i familien, og det er i de fleste tilfælde den hovedansvarlige for maden. Den person betegner vi *kokken*.

1 For Syrien/Palæstina gælder det, at den medvirkende familie er kommet hertil fra Syrien, men også identificerer sig som palæstinensere. Antallet af personer i Aalborg med oprindelse i Palæstina er usikkert, fordi de ved migration til Danmark registreres med oprindelse fra bopælslandet, som de har været fordrevet til, som fx Libanon eller Syrien. Anja Kublitz anslog i sin ph.d.-afhandling, at der lever ca. 24.000 palæstinensere i Danmark (både indvandrere og efterkommere) (Kublitz 2011).

I bogen indgår forskellige typer af familier. Nogle er samboende, andre enlige; nogle har børn i forskellige aldre, der er unge par uden børn, nogle har inviteret familie eller venner med til køkkeninterviewet. Kokkens alder spænder fra midt i 20'erne til godt 50 år.

Køkkenbesøgene har med enkelte undtagelser båret præg af, at madlavning og køkkenarbejde traditionelt set har været kvindearbejde. I de fleste familier har planlægningen og ansvaret for madlavningen til besøget været varetaget af en kvinde, typisk moderen i familier med børn. I de tilfælde, hvor der har været en mandlig partner, har vedkommende bidraget aktivt med indkøb, hjælp til madlavning, børnepasning og oprydning.

Besøg og dataindsamling

Køkkenbesøgene fandt sted fra august til oktober 2025. De har været tilrettelagt, så vi til hvert besøg kom to personer, og vi har kombineret forskellige metoder under besøget: interviews, deltagende observation, lydoptagelser og fotodokumentation (Pink 2015; Edirisingha et al. 2026). Vi startede med at præsentere os selv og fortælle om formålet med vores arbejde; dernæst har familien præsenteret sig, introduceret de forskellige medlemmer (og i nogle få tilfælde gæster, som har været inviteret til at hjælpe med madlavningen). Vi blev også her introduceret til den menu, som kokken havde valgt at servere.

Efterfølgende fulgte vi arbejdet i køkkenet med tilberedning og færdiggørelse af måltidet. I nogle tilfælde deltog vi aktivt og gav en hånd med. Alle steder var madlavningen grundigt forberedt; nogle havde på forhånd snittet grøntsager, opmålt krydderier eller tilberedt elementer, der krævede længere forberedelsestid.

Under madlavningen observerede vi de forskellige processer og fik viden om, hvordan kokken havde lært at lave retterne, hvilken betydning retterne har, og en masse informationer om teknikker og ingredienser til at lave dem. Efterfølgende spiste vi sammen med familien og talte om måltidets betydning og uddybende om nogle af de andre emner, som var dukket op i køkkenet. Til slut foretog vi et individuelt interview med kokken med særlig vægt på erfaringer og erindringer om mad, og om madkulturens betydning i dag. Samlet set har køkkenbesøgene haft en varighed på mellem tre og fire timer.

Udover viden fra køkkenbesøg har vi også indhentet information gennem deltagelse på Verdensfestival i 2025; besøgt og registreret en række af de internationale fødevareforretninger i Aalborg, som familierne har fortalt om. Derudover har vi læst både faglitteratur og internationale kogebøger om mad og madkulturer.

Køkkenet som et sanseligt erindringsrum

Valget om at træde ind i køkkenerne, lave mad sammen og dele et måltid er truffet ud fra et ønske om at tage del i det sanselige rum, som maden både er en del af og åbner for. Rummet er en ramme, hvor følelser, erindringer og fortællinger vækkes af de mange sanseindtryk, som madlavning skaber.

Gennem sansning og ved at lytte til fortællinger om madlavning blev vi på denne måde inviteret ind i et erindringsrum, som vi ellers ikke ville have haft adgang til. Dette erindringsrum rummede flere lag. Et lag, som var knyttet til minder om madlavning i oprindelseslandet, om at videreføre madtraditioner gennem generationer på tværs af nationale grænser, om muligheder for indkøb og madlavning til minoritetskøkkener i Aalborg, om bestemte retter og ingrediensers betydning i dagligdagen. Et andet lag bestod af fortællinger knyttet til konkrete situationer på tværs af tid og sted. Her bevægede vi os tilbage til barndomsminder om duften af mad i et køkken i Damaskus, tog med på jagt på den arktiske tundra og deltog i familiens fælles måltider ved højtider.

Køkkeninterviewene åbnede på denne måde op for et mere biografisk lag, hvor temaer, der ellers kan være vanskelige at formulere, fik plads. Dette er i tråd med den biografisk narrative tilgang, hvor 'den lille fortælling' (den enkeltes livshistorie) både formes af og giver indblik i 'den store fortælling' (om samfundsmæssige forhold og forandringer). Her bliver 'det lille køkken' i det konkrete hjem således en indgang til at forstå 'det store køkken' ude i verden. (Connell 1995:89; Thomsen et al. 2016:22-23).

I det efterfølgende måltid blev retterne serveret i overensstemmelse med både kulturelle og familiære traditioner – nogle deltagere anrettede mange retter på én gang, mens andre serverede dem enkeltvis. Fællesskabet omkring måltidet skabte samtidig en ramme for at uddybe fortællingerne fra køkkenet: hvordan maden var tilberedt, hvordan den så ud, og hvordan den smagte. Men herudover gav måltidet også mulighed for at vende tilbage til nogle af de livshistoriske temaer, der var blevet berørt over køkkenbordet.

Tavs viden og overleverede opskrifter

I køkkeninterviewene stødte vi ofte på det, som Michael Polanyi (1966) kalder 'tavs viden'. Det betyder, at vi ved mere, end vi kan fortælle med ord, og vi handler kompetent på baggrund af denne ikke-sproglige viden. I køkkenerne viste dette sig i kropsligt indlejrede erindringer om, hvordan maden skal smage, dufte og se ud for at være rigtig, når den laves og spises. Det kan være den rette konsistens på en fars, justeringen af balancen mellem krydderier i en gryderet eller noget så simpelt som at teste konsistensen på ris ved at bide i et riskorn - en viden, der fortæller sin helt egen historie om kulturelle normer og vaner, minder og erindringer, tilhørsforhold og identitet.

I den forbindelse er det interessant, at med en enkelt undtagelse var der ingen af familierne, der brugte nedskrevne madopskrifter. I stedet havde opskrifterne karakter af *overleverede fortællinger*, der var gået i arv gennem generationer (Bak et al. 2016). De repræsenterede familiens historie og kulturelle værdier, og ikke mindst kokkens kompetence til at erindre, skønne, smage og tage på slump.

At indsamle, tilberede og viderebringe disse opskrifter – uanset om de er nedskrevne eller kropsligt indlejret – spiller en central rolle i at viderebringe fortælliner fra familier og kulturer. Derfor er opskrifterne efter køkkenbesøgene blevet nedskrevet af kokken, og de indgår som en vigtig del af bogen på lige fod med portrætter og billeder. Selvom kun få af familierne brugte professionelle kogebøger blev vi gennem arbejdet med bogen nysgerrige på sådanne bøgers evne til at fortælle madkulturelle historier fra forskellige dele af verden. Kogebøger er typisk forankret i lokale madkulturer, og fletter opskrifter og madlavning sammen med familiehistorier om lokale madkulturer og sanseindtryk.

"Gode kogebøger kan gøre det samme som en samling opskrifter. De tager dem, præcis som var de råvarer i sig selv, og sætter dem sammen til en fortælling. De beretter levende og får alting til at gå op i en højere enhed, der rammer helt rigtigt, præcis som en dessert med den perfekte balance mellem cremet fløde, saftig frugt og sød sprut" (Ottolenghi & Belfrage 2020, s. 13).

Derfor er opbygningen af bogen og køkkeninterviewene inspireret af gode kogebøgers evne til at sætte madlavningen og dets teknikker og ingredienser ind i en større sammenhæng, hvor den kobles til nationale og lokale historier såvel som konkrete familiens fortællinger om personer, steder, følelser og sanser. Eksempler på dette er Hercules (2022); von Sperling m.fl. (red.) 2015; Niyomwungere 2024; Tamimi og Wigley (2020).

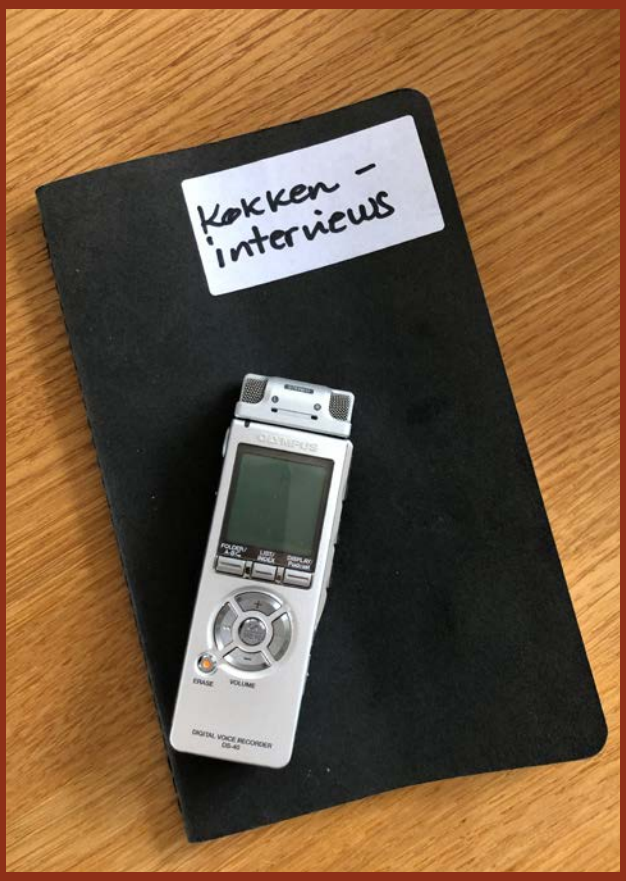
Køkkenbesøg som sansebaseret feltarbejde: Erfaringer, analyse og formidling

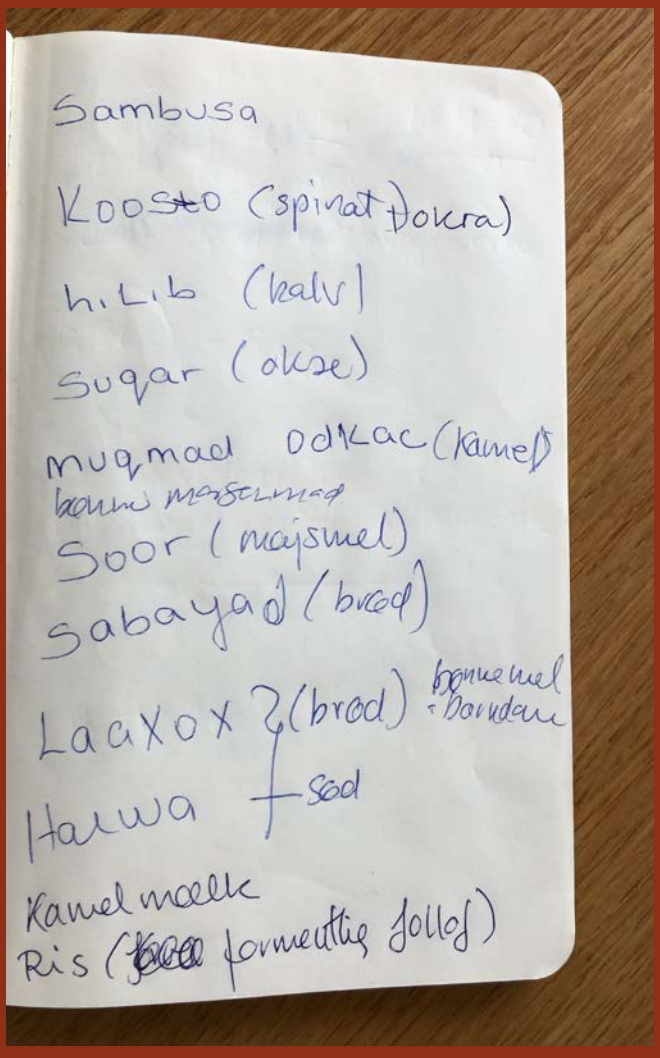
Køkkenbesøgene har alle været præget af stor gæstfrihed og imødekommenhed fra familiernes side. Vi har mærket deres glæde og stolthed over at dele deres madkultur med os, og det har gjort et stort indtryk på os ved hvert besøg at opleve, hvor grundige og forberedte familierne har været, når vi kom på besøg i flere timer på en travl hverdag.

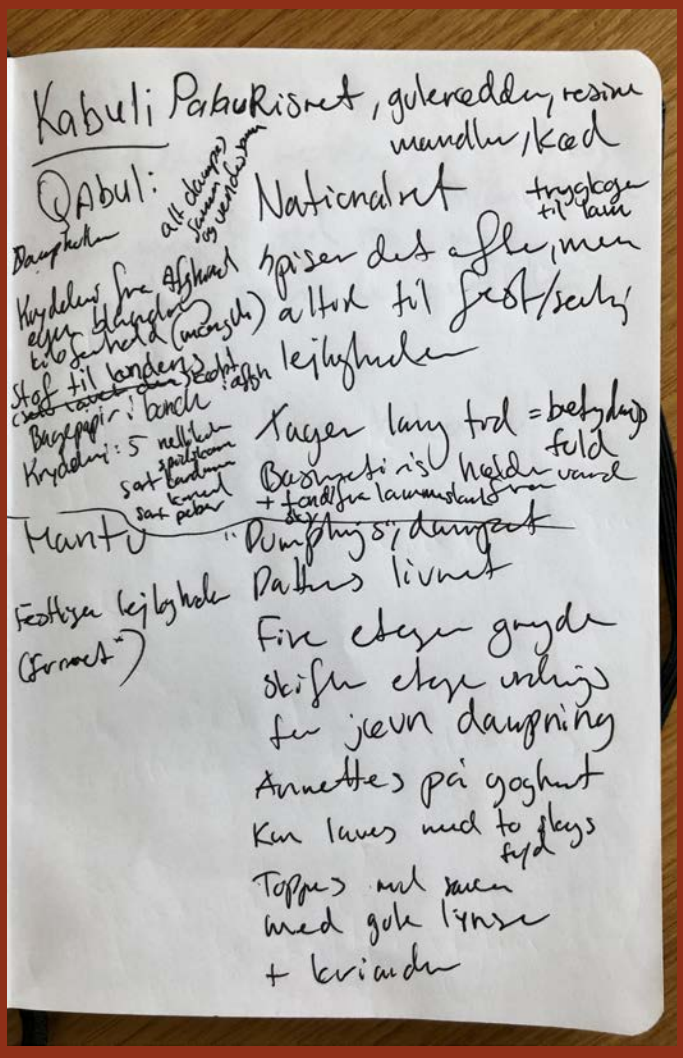
For os som forskere har køkkenbesøgene været en ny og berigende tilgang til feltarbejde og dataindsamling. Ved at træde ind i familiernes hjem og deltage i deres daglige rutiner i køkkenet er vi kommet tættere på deres hverdagsliv og -praksisser, end kvalitative interviews traditionelt lægger op til. Vi har brugt egne sanseoplevelser som en del af feltarbejdet (Pink 2015): Vi har ikke blot spurgt til sanselige erindringer, men selv deltaget aktivt i køkkenet, hørt lyden fra gryderne og oplevet dufte, smage, farver og teksturer på nært hold. Samtidig har vi mærket de følelser, der opstod, når fortællinger om maden gav anledning til minder om livet i oprindelseslandet, savn til familie eller glæden ved sammenkomster.

Dokumentationen af køkkenbesøgene består af lydoptagelser, fotos og feltnoter, og vi har gennem hele processen genfortalt, delt og sammenlignet erfaringer med hinanden for at kvalificere vores analytiske blik. Efterfølgende har vi samlet fortællinger, fotos og observationer i et portræt af hvert køkken. Portrætterne rummer også opskrifterne på de retter, familierne serverede. For langt de fleste opskrifters vedkommende er det første gang, de er blevet nedskrevet, og de udgør derfor et unikt materiale. De fortæller ikke blot om ingredienserne og madens tilberedning, men indgår som led i en mundtlig familiehistorie, der rækker på tværs af generationer, og som samtidig konkretiserer og bevarer den kultur, familierne har valgt at dele med os og med kommende læsere.

Familierne har godkendt brugen af opskrifter, fotos og tekst i forbindelse med deres portræt. Vi er dybt taknemmelige for den tillid og åbenhed, de har vist os. Det er vores håb, at både køkkenfortællingerne og opskrifterne kan bidrage til at udbrede kendskabet til væsentlige, men ofte oversete, dimensioner af familiernes kultur.


Køkken -
interviews


Sambusa
Kooste (spinat okra)
hilib (kalv)
Sugar (okse)
mugmaad odkac (kamel)
Soor (majsmel)
sabayad (brød)
Halwa + sød
Kamelmælk
Ris (formentlig jollof)


Kabuli Pakuk Risret, gulerødder, rosiner
Qabuli:
Afghansk
Kyllinge fra hele
Stof til landets
Krydderi: 5 nelliker
sat peber
Mantu
Dumplings, dampet
Fåtlise lejlighede
(formodet)
Dalhus linser
Fire ekser gryder
skiftes ekse ordnes
Kan laves med to
Toppes med
med gule linse
+ koriander

Guiso
Panela
tomat
koriander
løg
salsina
Tomat Bananblade
Carne en bistec (hød)
- lentejas (linse)
- Arroz con fideos (ris)
Salsina
Panela (presset sukkerrør)
til limonade
Sauce - koriander
løg
Enchilada / Ankara
Ris /
Bananer → Patagonia
Hverdagsmad
Arepas
Tacopap
Fladbrød
Tortillas

Verdensfestival – Kilden til fællesskab

3

v. Gurli Fuglsang Joensen,
Center for Tværfaglig Forebyggelse

Verdensfestivalen i Aalborg er på få år blevet et varmt, festligt og meningsfuldt samlingspunkt for borgere på tværs af nationaliteter og sociale baggrunde. Festivalen udspringer af et stærkt samarbejde mellem de etniske foreninger, Integrationsrådet og Aalborg Kommune – et samarbejde, der år for år har udviklet sig og skabt endnu stærkere fællesskaber på tværs af kulturer.

Formålet med Verdensfestival

I centrum for festivalen står dens formål, som er tydeligt afspejlet i både planlægning og afvikling. Formålet med Verdensfestival er at være et mødested for borgere i Aalborg Kommune på tværs af nationaliteter, hvor der er mulighed for at lære hinandens kultur at kende og sammen fejre mangfoldigheden i vores by. Ønsket med Verdensfestival er at give mennesker i alle aldre større kendskab til de mange nationaliteter i byen, og skabe større anerkendelse for det positive perspektiv i kulturel mangfoldighed. Samtidig er både sommerens festival og det mellemliggende samarbejde med til at styrke den åbne dialog om både glæder og udfordringer ved at leve med flere kulturelle baggrunde. Arbejdsgruppen bag Verdensfestival har i 2026 vedtaget følgende slogan, som vil blive brugt fremadrettet. *Verdensfestival – Kilden til fællesskab.*

Historien bag

Festivalens historie begyndte i 2021, hvor to engagerede kvinder, Rana Elhussein og Amina Hassan, delte deres ønske om at skabe en festival, der kunne være med til at bygge bro mellem borgere med forskellig kulturel baggrund. De er begge forpersoner i hver deres forening for kvinder med minoritetsbaggrund og har et bredt netværk. De to kvinder forklarer:

"Vi vil gerne vise livsglæden og kulturen i de lande, vi kommer fra, og svare på alle spørgsmål, så godt vi kan. Kulturforståelse er med til at korte afstanden mellem mennesker og opklare misforståelser, der opstår på grund af manglende viden om hinanden."

Deres drøm blev i efteråret 2021 i samarbejde med Aalborg Kommune omsat til handling, da den første Verdensfestival blev afholdt med støtte fra Oak Foundation Denmark. Her skabte en sportshal i Nørresundby i efteråret rammen for en festival, der fremhævede livsglæde og mangfoldighed samt faglige input. 13 forskellige etniske foreninger/grupper fremviste engageret og kreativt deres kulturer til stor glæde for de omkring 1000 gæster, som lagde vejen forbi.

Erfaringerne fra den første festival dannede grundlag for en bevilling fra Oak Foundation Denmark til yderligere tre Verdensfestivaler i årene 2023-2025. Ud fra ønsket om at gøre Verdensfestivalen mere tilgængelig og synlig blev det besluttet at flytte arrangementet til Kildeparken og afholde det i juni. Samtidig blev der sat mere fokus på PR og formidling, og det betød at et overvældende antal mennesker i 2023 strømmede ind til en folkelig sommerfest i Kildeparkens smukke rammer. Der har været 20-25 forskellige nationaliteter med hvert af de tre år og mellem 3000-6000 gæster. Det har været stærkt at have Verdensfestivalen som et tilbagevendende og fælles omdrejningspunkt. Der er stort ønske om at fortsætte og forankre projektet, hvilket der arbejdes på.

Oplev hele verden på én dag

År for år har Verdensfestivalen udviklet sin profil. Festivalen er fortsat en publikumsvenlig begivenhed for alle aldre med gratis adgang. Det har været en vigtig værdi, at Verdensfestival ikke udvikler sig til et marked eller et tivoli, men fortsætter med at være et non-profit event med fokus på kulturel formidling, dialog og oplevelser, som alle har mulighed

for at deltage i. Verdensfestivalen er også non-politisk og har fokus på alt det, som kan samle os på tværs af forskelligheder.

Et af festivalens særlige kendetegn er mangfoldigheden af stande, hvor etniske foreninger byder på mange lækre smagsprøver på traditionelle retter fra hjemlandene. I standende præsenteres også smukt håndværk, kulturelle genstande, flotte smykker, fotos, spændende fortællinger og formidling af faktuel viden om de enkelte lande. Mange laver også små aktiviteter og lege fra deres hjemland for både børn og voksne. Publikum inviteres til at være nysgerrige og åbne, og gå på opdagelse blandt de mange stande, som giver mulighed for at opleve verden i øjenhøjde og indgå i samtaler om kultur, traditioner og hverdagsliv. En deltager fra Marokko forklarer, hvorfor Verdensfestival i hendes øjne har stor betydning:

"Ikke alle børn har mulighed for at rejse, men på en Verdensfestival kan alle børn lære andre kulturer at kende. Vores børn bliver klogere - det er jeg glad for."

Hvert år byder Verdensfestival på et bredt program bestående af dans, musik og sang fra hele verden. Programmet rummer indslag fra både børn og voksne og præsenterer en lang række kulturer gennem scenekunst og optrædener. Alle indslag leveres med stort engagement fra frivillige, som glædes over at kunne formidle deres kultur og traditioner til et oplagt publikum, som flokkes omkring scenen.

Aalborg Kommunes Integrationsråd har også en aktiv rolle på festivalen med sin egen stand, hvor de formidler deres arbejde i kommunen, deres vision og deres indsats for at skabe et trygt og inkluderende lokalsamfund. Besøgende kan her møde rådsmedlemmerne og høre om strategier, mærkesager og mulighederne for at engagere sig i rådet.

Festivalens indhold udvides løbende, og et af de nyere tiltag er et fælles modeshow, hvor repræsentanter fra forskellige kulturer viser traditionelle klædedragter. Dette element har hurtigt etableret sig som et højdepunkt, der både skaber stolthed hos deltagerne og begejstring blandt publikum. Sådanne indslag understreger festivalens rolle som et vindue til verdens kulturer, formidlet i en lokal og nærværende ramme.

De mange frivillige fra foreningerne og deres netværk bruger meget tid og energi på at deltage i Verdensfestival, men det bringer også stor glæde. En deltager fra Kina fortæller efter Verdensfestival:

"Vi mærkede en glæde og stolthed over vores kultur, som vi ikke har mærket på den måde før."

Madens betydning til Verdensfestival

Maden spiller en helt særlig rolle på Verdensfestivalen og bidrager i høj grad til den åbne og imødekommende atmosfære, der kendetegner festivalen. I de mange stande bydes på gratis smagsprøver af traditionelle retter. Deltagerne bruger mange frivillige timer på at handle ind og stå i køkkenet hjemme for at forberede de mange små retter.

I standene opleves stor spørgelyst omkring ingredienser, opskrifter og indkøbsmuligheder, og mange har også haft opskrifter med til uddeling. Maden skaber et naturligt omdrejningspunkt, hvor gæsterne får mulighed for at opleve verden gennem duft, smag og fortællinger. Uddelingen af smagsprøver er ikke blot en kulinarisk oplevelse, men fungerer som et inviterende møde mellem mennesker, hvor samtaler om traditionelle madkulturer, råvarer og familieritualer opstår helt naturligt. En deltager fra Colombia fortæller:

"Jeg blev overrasket – jeg havde ikke forventet så mange mennesker og så god en stemning. Det var en international stemning og samtidig rigtig mange danske gæster. Alle var glade og var nysgerrige på

mad og de forskellige kulturer og på at høre den personlige historie hos os standholdere."

Uddelingen af smagsprøver er med til at skabe uformelle møder og styrke dialogen på tværs af kulturer og give plads til både nysgerrighed og gensidig forståelse, hvilket er en bærende del af Verdensfestivalens formål. Når gæsterne bevæger sig fra stand til stand og smager retter fra vidt forskellige verdenshjørner, bliver maden et fælles sprog, der gør det lettere at dele erfaringer og skabe nye forbindelser. På den måde er madoplevelserne med til at fremme mellemfolkelig forståelse på en meget praktisk og håndgribelig måde.

Samarbejdet omkring Verdensfestival

Fra begyndelsen har samarbejdet mellem de etniske foreninger, Integrationsrådet og Aalborg Kommune været festivalens bærende fundament. De frivillige etniske foreninger og grupper af minoriteter har spillet en central rolle i idéudvikling, planlægning og afvikling af festivalen, mens Center for Tværfaglig Forebyggelse, Aalborg Kommune, har understøttet processen organisatorisk og strategisk. Der er nedsat en arbejdsgruppe med repræsentanter fra foreningerne, Integrationsrådet og Center for Tværfaglig Forebyggelse. Det har været muligt at gennemføre Verdensfestival med økonomisk støtte fra Oak Foundation Denmark, hvilket der er stor taknemmelighed for blandt alle involverede.

Samarbejdet udspiller sig ikke kun på selve festivaldagen. Imellem festivalerne mødes repræsentanter fra de etniske foreninger og grupper på tre årlige workshops, hvor der arbejdes med planlægning og ideudvikling til det kommende års festival samt efterfølgende evaluering. Én af de tre workshops er af længere varighed og dedikeret til oplæg, fordybelse og dialog om forskellige emner, som ikke direkte berører Verdensfestival, men som er aktuelle og relevante i hverdagen for deltagerne og i deres foreninger. Der har blandt andet være fokus på fritids- og foreningsliv, det gode naboskab, kommunikation, samt hvordan børn og unge kan involveres i beslutninger. På disse temaworkshops er der mulighed for at invitere flere ind fra deltagernes netværk.

De forskellige workshops og det praktiske arbejde, både før, under og efter festivalen, skaber et stærkt fællesskab og giver deltagerne indblik i hinandens kulturer. Denne proces er med til at skabe forståelse blandt deltagerne, der kan sprede sig som ringe i vandet – både blandt dem, der arrangerer festivalen, og blandt de mange gæster, som på selve dagen bevæger sig fra stand til stand og får mulighed for at lære hinanden bedre at kende. At det er vigtigt, understreges af en deltager fra Bosnien-Hercegovina:

"Verdensfestivalen giver mulighed for at vi kan bygge bro mellem hinanden jo mere vi kender hinandens kultur."

Ringene i vandet spredes også endnu længere ud, når repræsentanter fra arbejdsgruppen tager rundt på forskellige ungdomsuddannelser og fortæller om Verdensfestival, hvilket vækker stor interesse blandt de studerende. Det har både mobiliseret frivillige og besøgende til festivalen.

Samarbejdet omkring Verdensfestival udspringer af en forudgående mangeårige relation mellem flere af foreningerne og Aalborg Kommune, hvor der har været tradition for dialog og fælles projekter, hvilket opleves at have stor betydning for at forebygge udfordringer og styrke sammenhængskraft. Gennem samarbejdet omkring Verdensfestival er der dannet relation til flere nye etniske foreninger og grupper af borgere med minoritetsbaggrund. Nogle grupper er i perioden også blevet inspireret til at etablere sig som forening.

Verdensfestivalen er med årene blevet et mødested, hvor nysgerrighed og fællesskab går hånd i hånd,

og hvor både borgere med mange års tilknytning til Aalborg og nye tilflyttere kan mødes på tværs af nationalitet, alder og livserfaring. Sommerens festival og samarbejdet i løbet af året giver rum til både det festlige, det oplysende og det eftertænksomme og viser med al tydelighed, at forskellighed kan være en styrke, når den bliver mødt med åbenhed, dialog og fælles engagement.

Grønland

Café
Cmo
100%
CAFE
COLOMBIANO
Aguardiente

Køkken-portrætter

4

Et grønlandsk køkken

Det grønlandske køkken præsenteres af Nikoline Eugen Sørensen og Henry Broberg, der er venner og bor tæt på hinanden i Aalborg Øst. De har lært hinanden at kende i Det Grønlandske Hus og har begge familie i Aalborg og omegn, men kun selv boet i Aalborg i kort tid.

Nikoline er 47 år og født i Kangaamiut, en bygd i den vestlige del af Grønland. Hun flyttede til Nuuk i 1995 og senere til Danmark i 2014 for til sidst at ende i Aalborg i 2024, hvor hendes lillebror også bor. Nikoline er uddannet bogholder og arbejder til dagligt i Det Grønlandske Hus som servicemedarbejder. Hun kommer ud af en meget kreativ familie, og kunsthåndværk har en vigtig plads i hendes hjem. Hun er også selv kunstner, og hendes malerier er udstillet flere steder i byen. Mange af hendes motiver er knyttet til grønlandske sagn og myter, hvor historierne skjuler sig i motiverne af den grønlandske natur og fangerkultur, som hun har mange minder om. Hun har tre sønner: Mikkel på 12 år og Lukas på 16 år, der bor i Grønland, og Oliver på 21 år, der bor i Esbjerg.

Henry er 53 år og fra Aasiaat i den vestlige del af Grønland. Han har boet i Aalborg siden 2024 på grund af helbredsmæssige problemer, der bedst løses i Danmark. Han har arbejdet som tømrer bl.a. på Thule basen, og i 10 år som terminalarbejder hos Royal Arctic Line, der tidligere havde Grønlandshavnen i Aalborg på sin sejlplan.

Vi er inviteret hjem til Nikoline, men Henry står for maden. Han er glad for at lave den traditionelle grønlandsk mad, som han er vokset op med, og laver det ofte til andre. Nikoline laver det ikke selv så tit, selvom hun elsker at spise det. Henrys morfar var storfanger og modtog en fortjenstmedalje i slutningen af 1980erne. Henry var med på sin første rensdyrjagt og skød sit første rensdyr som 15-årig. Han har lært at lave mad af sin mor, men begyndte først for alvor at stå i køkkenet, da han flyttede til Danmark. Opskrifterne ligger gemt i hukommelsen og er ikke skrevet ned, ligesom mængde og mål også er på slump. Det er vigtigt for ham, at det er simpel mad med gode råvarer blot krydret med salt. Han har to frysere derhjemme dedikeret til grønlandsk proviant som fisk, rensdyr og spæk, og når de er fyldt op, låner han plads i Nikolines.

Familie og familierelationer har stor betydning i den grønlandske madkultur, hvor man ofte har kendskab til selv familietræets tyndere grene som fætre, kusiner, grandfætre og grandkusiner. Der gik heller ikke længe efter Nikoline og Henry havde lært hinanden at kende, før de opdagede, at de var i familie med hinanden nogle led ude. Begge fortæller, hvordan mad er knyttet sammen med familie og fællesskab - både at skaffe den gennem jagt og fiskeri, forvandle den gennem tørring, rygning, saltning og tilberedning, og at spise den sammen til kaffemik og måltider.

Undervejs i fortællingerne er det tydeligt, at både kvinder og mænd har en rolle i madlavningen i den grønlandske madkultur, både ved fangst og tilberedning af måltider. Henry fortæller, hvordan hans mors mand var den bedste til at tilberede sælkød, og hans onkel lavede lyngrøget ørred, og i Nikolines barndomshjem var det mest hendes far, der lavede mad i weekenden.

Henry rejser ofte retur til Grønland, hvor han også bringer grønlandske råvarer med hjem. Men de skaf-

fes også via salg på Facebook eller købes i butikken i Det Grønlandske Hus. Nikoline står for indkøb af varer til butikken, hvor der ud over kunsthåndværk, bøger og smykker også sælges madvarer, som sæl, forskellige fisk, rensdyr, samt den stenbiderrogn, som vi får serveret. På hylderne finder man også de særlige skibskiks (langtidsholdbare beskøjter), der medbringes under jagt, samt kaffemærket Araba. Nogle af madvarerne er formidlingsvarer, hvor der er særlige regler for anskaffelsen. Disse kan ikke købes i danske butikker, og derfor er efterspørgslen stor. Sælkød er ofte udsolgt på få timer. Som noget helt særligt får vi under besøget serveret hvalkød, der er fangstkvoter og importrestriktioner på. Det forhandles derfor ikke i butikken, men bringes med hjem til eget forbrug.

Under madlavningen smager vi *mattak* (hvalhud) af narhval, inden det kommer i hovedretten. Det serveres råt med enten soya eller Aromat, og har en mild og fersk smag. Mellem de to bløde lag spæk ligger et sejt lag, der tygges længe for at nedbryde og fremme smagen – som kærligt kaldes for *"grønlandsk tyggegummi"*. Nikoline fortæller, at *mattak* ofte bringer stærke følelser af tilknytning og minder om Grønland frem hos herboende grønlændere. Til forret får vi stenbiderrogn rørt med creme fraiche, rødløg og salt serveret med salte kiks. Hovedretten er Godhavnssuppe med hvidhval og narhval *(mattak)*, gulerødder, kartofler og lange makaroni (*kunngip inalugai*, som betyder 'kongens tarme'). *Mattak* fra narhvalen er gråstribet og rosa med en glat og fast struktur, mens kødet fra hvidhval har en mørk dybrød farve og tilberedt minder om vildt i både struktur og smag. Det giver en dyb umami smag til suppen, hvor de enkelte råvarer træder tydeligt frem. Vi spiser op, så *"det ikke bliver dårligt vejr i morgen"* og resterne i gryden bærer Nikoline over til sin lillebror, så de også kan få glæde af den sjældne spise.

I Grønland får man ofte noget sødt efter maden, og Nikoline har valgt at dele sin bedstemors opskrift på kage med sortebær, som vokser vildt i Grønland, og både bruges til syltetøj, kager og brændevin. Hun fortæller også om andre hjemmehørende arter som kvan, en grønlandsk urt, der bruges både i salte og søde retter, som urtesalt og marmelade, og smager sødt og parfumeret. Man høster både rod (*usungusaq*) og stængel, og Nikoline mindes, hvordan stænglen smagte sødt og sprødt, når hun som barn dyppede den i sukker og spiste den tidligt på sommeren.

Det grønlandske køkken er tæt forbundet med naturens rytmer, jagtsæsoner og det arktiske klima. Nikoline og Henry mindes begge at være ude at fiske eller på flere dages jagt med deres respektive familier, og måltider, der blev nydt på store klippesten med udsigt over hav, is eller tundra. Den måde, som mad smager med sådan en udsigt, kan ikke genskabes i Danmark.

Hvad man spiser og hvornår er derfor også tæt knyttet til sæsonen for diverse dyr og fangster. Lodden dukker op, når den gyder langs den grønlandske kyst i maj til juli, og når man jager rensdyr i august og oktober, må særlige dele af dyret gemmes til konfirmationerne i foråret. Alt på dyret bruges: sener bruges til at sy med, mavesække til at lave rasler, og tænder og ben til smykker og andet kunsthåndværk, der står fremme i Nikolines hjem. Klimaforandringer og stigende vandtemperaturer har påvirket fangst og jagt i Grønland med forekomst af rovdyr i nye områder og en mindsket bestand af fangstarter i andre. Fangeren, som Henry har købt mattak af, var i grønlandsk radio samme morgen, hvor han fortalte om de kommende jagtsæsoner og bekymringer om en dårlig vinter med tynd is, der kunne gå negativt ud over fangsten – et eksempel på, hvordan store globale forandringer også rækker ind i hjemmets køkken.

Køkkeninterview foretaget den 29. oktober 2025 af Katrine Buus og Bente Jensen.

Grønlandske opskrifter

v. Nikoline Eugen Sørensen & Henry Broberg

”Godhavnssuppe”

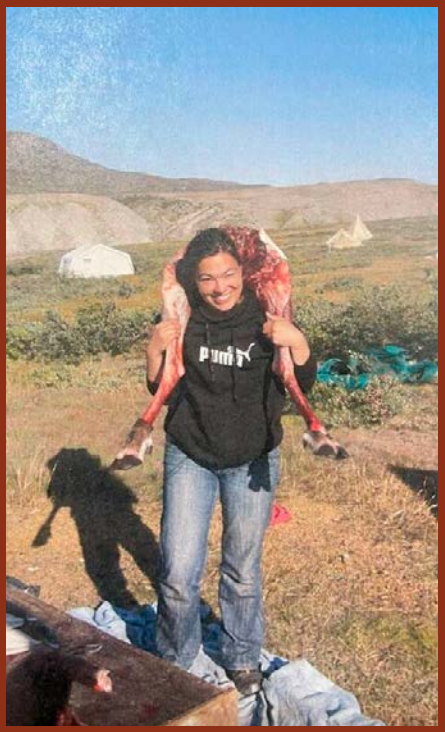
600 g hvidhvalskød, skåret i tern
230 g narhvalshud (mattak), skåret i tern
2-3 gulerødder, i skiver eller halve skiver
6 kartofler, skåret i tern
Makaroni (eller lignende pasta)
5 l vand
Smør til stegning
Groft salt

- Brun kødet i smør og tilsæt derefter 5 l vand.
- Når det koger, tilsættes kartofler, mattak og ca. ½ håndflade salt
- Suppen skal koge i 20 min. Når der er 12 min. tilbage af kogetiden tilsættes en håndfuld makaroni og gulerødderne.
- Lad suppen hvile lidt inden servering.

Sortebærkage

2 æg
160 g sukker
100 g hvedemel

- Forvarm ovnen til 200 grader.
- Pisk æg og sukker lyst og skummende
- Vend melet i og dernæst sortebær
- Hæld dejen i bageform (fx rundt tærtefad eller tilsvarende størrelse) og bag ved 200 grader i ca. 30 min. indtil gylden.



Et ukrainsk køkken

Det ukrainske køkken bliver præsenteret af Kateryna Biletska og Vladyslav Mshanetskyi, som er 22 og 25 år. De mødte hinanden for ca. et år siden på Aalborg Street Food til et arrangement i foreningen Bevar Ukraine, som de begge er aktive i. I dag bor de sammen i en kollegielejlighed i Aalborg midtby.

Kateryna er kommet til Danmark for tre år siden som flygtning. Hun stammer fra byen Vovchansk, der er en grænseby mod Rusland i nærheden af Kharhiv, som først har været besat og senere blevet helt udslettet under den russiske invasion. Inden krigen læste Kateryna IT på universitetet, og hun var lige blevet færdig med sin bachelorgrad, da hun måtte flygte. Hun kom alene til Danmark. Hendes mor er kommet til Danmark for ca. et år siden. Moderen er uddannet biologilærer og psykolog, men hun arbejdede i mange år inden for kreditvæsenet. Nu går hun på sprogskole i Aalborg. Katerynas far er død af sygdom (kræft), og hendes bror, som arbejder på fabrik, kan ikke forlade Ukraine, fordi han er over 18 år. I Danmark har Kateryna gået på sprogskole og læser nu HF. Kateryna glæder sig til at blive klar til at komme på universitetet og færdiggøre sin IT-uddannelse.

Vladyslav har netop afsluttet sin cand.merc.-uddannelse i økonomistyring på Aalborg Universitet. Ved siden af studierne har han arbejdet som tolk for både private virksomheder og offentlige institutioner. Hans familie stammer fra en lille by omkring 100 km øst for Kiev. De bosatte sig i Danmark, da Vladyslav var 12 år, efter at faderen, der arbejdede med rådgivning i landbruget, fik mulighed for at fortsætte sin karriere her. I dag er faderen ansat på Aarhus Universitet, hvor han arbejder med biogasprojekter, mens moderen, som er uddannet laborant, er ansat ved Thise Mejerierne. Vladyslav har en lillebror, som er ti år yngre.

Kateryna og Vladyslav fortæller om deres forhold til det ukrainske køkken. De spiser dansk, italiensk og ukrainsk mad, men Vladyslav fortæller, at inden han flyttede sammen med Kateryna levede han mest af leverpostejmadder. De er glade for at fortælle om den ukrainske madkultur, som er kendetegnet af, at landbruget spiller så stor en rolle i Ukraine, der er et frodigt land, som også er rig på mineraler. Retterne følger årstiderne, og mange familier er selvforsynende. Kød og grøntsager, som rødbeder, kartofler og kål, går igen i mange retter. Som noget særligt fremhæver de umalet boghvede, der koges som bulgur eller ris, samt mannagryn/semulje. De fortæller også om specialiteten leverkage, som består af tynde "pandekager" lavet af blendet lever, der lægges i lag som en slags lagkage. Mellem lagene bruges forskellige fyld, som fx mayonnaise eller creme fraiche, og nogle gange også stegte gulerødder, svampe eller andre grøntsager.

Der er to væsentlige ukrainske symboler, som også afspejler sig i madkulturen: solsikker og kirsebær. Mest kendt er solsikker, som er Ukraines nationalblomst. Blomsten optræder ofte i folkedragter, broderier og kunst. Den repræsenterer håb og modstandskraft og har fået en særlig betydning efter den russiske invasion i 2022, hvor solsikkeblomsten i dag er blevet et globalt symbol på solidaritet med Ukraine. Det så man også i teaterforestillingen *Ukrainske kvinder*, som blev vist på Aalborg Teater 2025. Der laves især olie af solsikkerne, og en betydelig del af verdens solsikkeolie kommer fra Ukraine. Herudover bruges også frøene fra blomsterne.

Kirsebær repræsenterer for ukrainere hjemstavn, og der findes kirsebærtræer i mange ukrainske haver. Det er 'sure kirsebær', som minder om de danske stevnsbær. Ifølge Vladyslav bruges kirsebærrene i Ukraine især til at lave desserter, dumplings, saft og brændevin. Kirsebærrene fremkalder mange erindringer, og han siger:

"Da jeg kom til Danmark, var det kirsebærperioden, jeg savnede mest. Det var virkelig en spændende periode, hvor man samlede kirsebær, æbler, pærer og brombær."

Han viser et billede af sin bedstemors kirsebærtræ og finder bagefter en flaske hjemmelavet kirsebærbrændevin frem, som han har fået af sin onkel.

Kateryna og Vladyslav har valgt at servere to klassiske ukrainske retter: *Borsjtj*, som er rødbedesuppe, og *Kylling Kiev*, som er flækket og banket kyllingebryst, der rulles om koldt kryddersmør med kraftig panering i både mel og rasp. De har konsulteret deres forældre om menuen, og de fortæller med glimt i øjet, at forældrene har haft et hav af forslag, men at de selv har valgt at begrænse serveringen til de to retter, fordi de synes de bedst symboliserer det ukrainske køkken.

Der er mange variationer i madkulturen og i de enkelte retter i Ukraine. Det gælder ikke mindst den legendariske suppe *borsjtj*, hvor der er store regionale forskelle. Variationerne afhænger meget af de ingredienser, man har til rådighed i forskellige egne af landet. Vi får også at vide, at russerne har forsøgt at overtage æren for retten og for dens sammenhæng til landbrugssamfundet, hvilket vidner om, at mad også kan være en central kulturel kampplads.

Kateryna fortæller, at hun altid har været glad for at lave mad og især har lavet det sammen med sin far, som var den, der mest var hjemme. Da hun kom til Danmark, lavede hun ukrainsk mad hele tiden; kombinationen af madlavning og musik er nærmest som meditation for hende, og det frembragte mange gode minder. Nu laver hun mad til Vladyslav og sig selv. De spiser også ofte sammen med deres familier. Nogle gange er det ukrainsk mad, andre gange dansk mad eller fx spaghetti carbonara.

I køkkenet fortæller Kateryna os med glæde og overblik om tilberedningen af retterne. Hun koger fond på kyllingebryster, mens hun svitser revne rødbeder, gulerødder og løg på panden. Til rødbederne tilsætter hun en skefuld sukker under stegningen, så de ikke mister deres røde bordeaux farve, men giver den til borsjtjen. Der tilsættes også lidt tomatpure. Når kødet er taget op af bouillonen, tilsættes kartofler til suppen. Derefter kommer fintsnittet kål i. Når grøntsagerne næsten er færdigkogte, tilsættes det skårne kyllingekød igen sammen med grøntsagsblandingen fra panden. Så får borsjtjen lov til at koge færdig.

Til *Kylling Kiev* forberedes først smørret. Traditionelt blandes smør med dild og hvidløg. Der blev brugt færdiglavet hvidløgssmør tilsat frisk dild for at give mere smag. Smørret blev formet til små stykker og kølet ned for at blive fast. Kyllingestykker blev renset og skåret på langs. Vladyslav banker dem helt flade med en kødhammer. Til sidst blev hvidløgssmør med dild lagt på kyllingen, og kødet rullet omkring smørret, så det bliver lukket inde i kyllingen. Til sidst paneres kyllingen tre gange: først i mel, derefter i æg og rasp, og til sidst igen i æg og rasp.

Kateryna og Vladyslav fortæller, det er nemt at få ingredienser til at lave ukrainsk mad i Aalborg. Langt det mest kan de købe i danske fødevarebutikker. Der er enkelte ting, som fx den umalede boghvedegryn, som de køber enten i en arabisk eller polsk specialbutik.

Der bliver dækket op ved bordet, og de to retter serveres hver for sig. Først kommer suppen med hvidløgsflütes som tilbehør, mens de panerede kyllingestykker steger færdige i ovnen.

Under maden kommer samtalen igen til at handle om krigen, og vi ser flere fotos af førnævnte Vovchansk, som er Katerynas sønderbombede hjemby. Hun peger på dét, der engang var et hjem for hende og hendes familie. Der bor ikke længere nogen, og vi taler om etnisk udrensning og fordrivelse. Det er vanskeligt at tale om, og Kateryna fortæller om en veninde fra Mariupol, som er en af de byer, der blev bombet i starten af krigen. De to kvinder støtter hinanden her i Aalborg.

Vladyslav er også dybt berørt af krigen, og han har her fra Danmark indsamlet næsten 400.000 kr. til indkøb af mindre krigsmateriel som droner, kikkerter og reservedele til våben, som han har sendt videre til en nær ven i Ukraine.

Vi taler også om fremtiden. Vladyslav fortæller, at både han og hans forældre valgte at blive i Danmark for 10 år siden. Siden er han flyttet til Aalborg, og her vil han gerne blive. Han kan godt lide byen, som er rolig, og hvor alt er inden for rækkevidde. Kateryna vil også gerne blive i Danmark. Hun fortæller om unge ukrainere, som trodser faren og rejser tilbage, fordi de har vanskeligt ved at opretholde deres faglige status og kompetencer i Danmark. Selv vil hun dog gøre sig klar til at gøre sin uddannelse færdig her. Hun er glad for det danske samfund og især for den tryghed, som hun føler her.

Køkkeninterview foretaget den 11. september 2025 af Ann-Dorte Christensen og Bente Jensen.

Ukrainske opskrifter

v. Kateryna Biletska & Vladyslav Mshanetskyi

Borsjtj med kyllingebryst

(ca. 7 portioner)

600-700 g kyllingebryst
3,5 l vand
5-6 kartofler
3 mellemstore rødbeder
2 gulerødder
1-2 løg
350-400 g hvidkål
3 spsk. tomatpure
2 spsk. olie
2 laurbærblade
3 fed hvidløg
Frisk dild eller persille efter smag
Salt og peber – efter smag
Creme fraiche – til servering

- Læg hele kyllingebrystet i en gryde med koldt vand (3,5 l), bring i kog og fjern skummet.
  Lad det simre i ca. 20-25 minutter ved svag varme.
- Tag brystet op, lad det køle lidt af og skær det i mindre stykker. Sæt til side.
- Skær kartoflerne i tern og kom dem i suppen.
  Kog i ca. 10 minutter.
- Hak løget fint. Riv gulerødder og rødbeder groft.
  Snit hvidkålen i fine strimler.
- På en pande: steg først det hakkede løg i olie, indtil det bliver gyldent. Tilsæt derefter de revne gulerødder og steg et par minutter. Kom så de revne rødbeder i og tilsæt en skefuld sukker, så rødbedens farve bevares. Til sidst tilsættes tomatpure, og det hele simrer i yderligere 5 minutter.
- Kom grønsagsblandingen i gryden sammen med den snittede hvidkål. Kog 12-15 minutter, til grøntsagerne er møre.
- Læg de skårne kyllingestykker tilbage i gryden. Tilsæt presset hvidløg, laurbærblade, salt og peber. Lad det koge i 3-4 minutter.
- Tag gryden af varmen, læg låg på og lad suppen trække i 10-15 minutter.
- Server med creme fraiche og drysset frisk grønt.

Kylling Kiev i ovn

(ca. 10 stk.)

10 stk. kyllingebryst
250-300 g hvidløgssmør (færdiglavet)
Dild eller persille - et lille bdt (valgfri)
150 g hvedemel
5 æg
250 g rasp
Salt og sort peber - efter smag
3-4 spsk planteolie

Bemærk: Færdiglavet hvidløgssmør er ofte saltet, så vær forsigtig med ekstra salt.

- Hak eventuelt frisk dild eller persille fint og bland hurtigt i hvidløgssmørret. Form smørret til en kompakt "pølse", pak det ind i film og læg det i fryseren i 20-30 minutter, så det bliver fast.
- Tør fileterne godt med køkkenrulle. Skær fedt og sener væk. Skær et langt snit næsten hele vejen igennem, så brystet kan åbnes som en bog. Dæk med film og bank let, indtil tykkelsen er jævn (ca. 7-8 mm) uden at lave huller. Krydr let med salt og peber.
- Skær det frosne smør i 10 stykker. Læg et stykke smør på den nederste del af fileten, fold siderne ind over og rul stramt sammen fra den brede ende. Luk kanterne godt til. Brug tandstikker, hvis det er nødvendigt.
- Gør tre skåle klar: en med mel, en med sammenpiskede æg og en med rasp. Vend hver rulle først i mel, derefter i æg og til sidst i rasp. Gentag med æg og rasp en ekstra gang for en tættere skorpe.
- Læg rullerne på en bageplade med bagepapir, smurt let med olie. Dryp eller spray lidt olie ovenpå rullerne. Bag i en forvarmet ovn ved 190 ˚C i 30-35 minutter, eller 25-30 minutter ved 180 ˚C med varmluft. Kernetemperaturen skal være 72-75 ˚C.
- Tag kyllingerne ud og lad dem hvile i 5-7 minutter, så smørret stabiliseres indeni. Server varme sammen med kartoffelmos, ris eller grøntsager.

Kylling Kiev tilberedes ofte enten i friture (ca. 8-10 minutter, indtil de er gyldne og gennemstegte), eller først ca. 5 minutter i frituren og derefter færdigbages i ovnen i 15-20 minutter ved 180 ˚C. Hvis man ikke har en frituregryde, kan de sagtens laves udelukkende i ovnen.

Pijana Wiśnia

Et colombiansk køkken

Det er Jullieth Herrera Damborg, der præsenterer det colombianske køkken. Jullieth, som er 41 år, bor i en forstad til Aalborg sammen med sin mand Christian, datteren Sofia på 20 år og sønnen Mathias på 5 år. Jullieth stammer fra byen Villavicencio, som ligger ca. 80 km fra hovedstaden Bogotá i Colombia. Hun har boet i Danmark i 10 år. Inden hun kom Aalborg, levede hun en årrække i Spanien. Det var også her, hun mødte Christian.

Jullieth er meget stolt af at være colombianer, og hun repræsenterer ofte Colombia ved forskellige kulturelle arrangementer i Danmark, fx The World Kitchen og Verdensfestivalen i Aalborg, Hjørring Kommunes Kulturdag og til karneval i København. Til disse arrangementer laver hun både colombiansk mad og danser traditionelle colombianske danse.

Jullieth har tre søskende - en bror i Danmark, en søster i Holland og en søster i Colombia. På trods af afstanden har Jullieth et meget tæt forhold til sin familie, og hun er næsten daglig i kontakt med sin mor i Columbia på digitale medier, ligesom de så ofte som muligt besøger hinanden. Moderen har været meget interesseret i vores køkkenbesøg og indgået som en aktiv sparringspartner i forhold til menu og opskrifter. Hun følger med i vores besøg på afstand og får tilsendt et par videoer undervejs.

Jullieth kommer fra en velfungerende familie, som hun betegner som hverken rig eller fattig. Der har været et stort sammenhold i familien, som hun tænker positivt tilbage på. Jullieths far er mekaniker, og hun fortæller, at han nok har inspireret hende til at interessere sig for biler. Hun arbejder i dag som sagsbehandler i Motorstyrelsen, hvor hun værdisætter biler, når de fx skal eksporteres. Hun er uddannet administrationsbachelor og er ved at færdiggøre en diplomuddannelse i skat. Når hun er færdig med sin uddannelse, overgår hun fra at være overassistent til at blive fuldmægtig. Jullieth fremhæver flere gange, hvor glad hun er for sit arbejde og sine kollegaer, som hun også har haft inviteret hjem til colombiansk middag. Jullieths mand Christian er lærer og arbejder som trivselskonsulent på en skole i Nørresundby.

Jullieth fortæller, at hun startede med at lave mad, da hun var 14 år. Her kom hendes mor på arbejdsmarkedet, og Jullieth overtog en del af ansvaret for køkkenet.

"Jeg har aldrig lært at lave mad med specifikke opskrifter og mål (..) Jeg har lært det af min mor og min moster. Vi havde en bog med opskrifter. Jeg brugte den en lille smule, da jeg var ca. 14 år, hvor jeg pludselig skulle lære at lave mad, fordi min mor fik arbejde og ikke længere kunne være husmor. Dengang havde man jo ikke internet, YouTube eller TikTok."

I dag elsker Jullieth at lave mad - det giver hende energi og gør hende glad, når hun tager sig tiden til at lave colombianske retter. Under madlavningen hører hun som regel colombiansk musik. Det skaber positive erindringer og tager hende med tilbage til Colombia. Det giver en glad og let stemning, og hun får lyst til at danse rundt i køkkenet. På den måde er mad og madlavning en stærk sanselig oplevelse for Jullieth.

Der er nogle helt bestemte ingredienser, som Jullieth især forbinder med det colombianske køkken, og som giver hende en følelse af 'hjem'. Det er fx krydderiet salsina, som er et blandingskrydderi bestående bl.a. af spidskommen, hvidløg og peber, som bruges til at peppe retterne op. Guiso, som er en smagsgivende tomatsovs, som sætter krydderi på linseretter. Og endelig er det ikke mindst avocadoer, som man spiser meget i Colombia, hvor de er dobbelt så store som dem, man kan købe i Danmark.

"Når jeg laver colombiansk mad, så føler jeg mig hjemme. Mærker dufte af koriander og løg som fra sovsen Guiso. Det har en helt speciel duft. Det er så lækkert og minder mig om mit hjemland."

Jullieth har planlagt et typisk colombiansk hverdagsmåltid, som består af *Carne en bistec*, oksekød i tomatsovs. Det laves af steaks krydret med salsina i sauté af skiveskårede friske tomater og løg, der dampes ovenpå kødet under låg. *Lentejas* - en ret af grønne linser, gulerødder, stegt bacon, som smages til med *Guiso-sovs*, som bl.a. består af forårsløg, purerede tomater, friske koriander og salsina. Som tilbehør serveres der ris, stegt med englehår/fideos, som er lange tynde pastaer, som svitses af og tilsættes den færdigkogte ris. Kartofler kogt med olie. Avocadoer i både samt friskhakket koriander. Til maden serveres der også en saft lavet på panela, som er presset sukkerrør tilsat friskpresset citronsaft.

For Jullieth sidder de colombianske retter i kroppen og laves på slump, så der måles ikke af og tages heller ikke tid. Hun har en klar fornemmelse for det hele og styr på rækkefølgen. Det er tydeligt, at madlavning for hende er kropsliggjort og sanselig; opskrifterne ligger under huden, i hukommelsen, i hånden, i det trænede øje og de vurderende smagsløg. Der holdes øje med risene i gryden og med temperaturen - der tilføjes lidt vand. Der kigges på farver, og konsistensen tjekkes ved at bide lidt i linser og ris.

Jullieth fortæller, at hun elsker maden fra både det colombianske og det danske køkken. Nogle af hendes danske livretter er flæskesteg og frikadeller med kartofler og sovs samt leverpostej og tarteletter. Til gengæld bryder hun sig ikke om rugbrød og spiser derfor heller ikke marinerede sild.

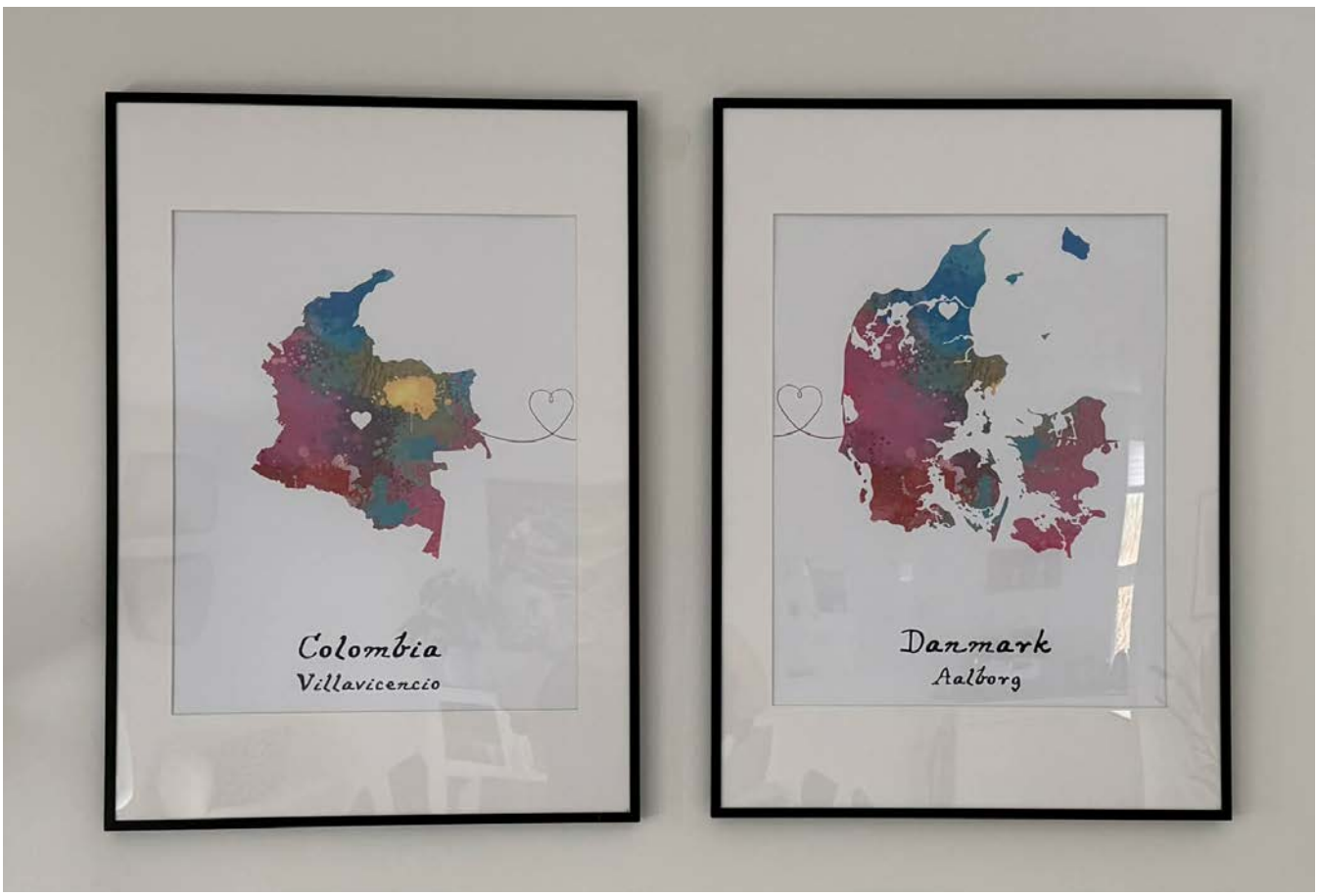
Det kan være vanskeligt at finde colombianske ingredienser i Aalborg. Der er ingen specialbutikker med spanske eller sydamerikanske ingredienser, og fx kan man slet ikke købe krydderiet *salsina* i Aalborg. Jullieth tager det med hjem fra Colombia eller får familie og venner til at bringe det hertil. Familien bruger mest de lokale fødevarebutikker, men også Bilka, fordi de bor tæt på CitySyd. De mere specialiserede ting køber de sommetider i nogle af byens andre internationale fødevarebutikker.

Jullieth har colombianske veninder flere steder i Danmark, herunder to meget tætte veninder i Aalborg. Det colombianske netværk i byen er dog relativt lille. Til gengæld har familien et stærkt fællesskab i deres nabolag.

Måltidet serveres ved et veldækket bord, og alle retter serveres på én gang. Familien fortæller, at måltidet betyder meget for dem i dagligdagen. De sammenligner det danske måltid med det colombianske og fortæller, at i Colombia er der ofte rigtig mange mennesker samlet og altid plads til alle. Men det betyder ikke så meget, fordi det colombianske måltid er mindre 'formelt' end det danske. Hvis der er mange, behøver alle ikke sidde ved bordet; man sætter sig, hvor der er plads. Til store fester er det mere formelt, som fx ved Sofias *quinceañera* – et arrangement, der minder om det amerikanske *'sweet sixteen'*. Her er der nærmest tale om en gallafest, hvor der ofte inviteres op til 100 gæster, som kommer i festtøj, og hvor man typisk har faste pladser ved bordene.

Jullieth føler sig ikke kun dansk og colombiansk, men også spansk. Hun boede mange år i Spanien og rejser ofte dertil, fordi hun har mange venner der. Jullieth længes ofte hjem til Colombia, men længes også hjem til Danmark, når hun er dér. Begge steder føles som 'hjem' for hende. Dette er også illustreret i familiens stue, hvor der hænger to posters, der visuelt er forbundne både i udtryk og via en hjertestreg. En med Colombia og en med Danmark. Den megen kontakt til moderen og familien afbøder noget af længslen, og maden og musikken er med til at holde de colombianske rødder i live.

Køkkeninterview foretaget den 6. oktober 2025 af Ann-Dorte Christensen og Katrine Buus.



Colombianske opskrifter

v. Jullieth Herrera Damborg

Linseret (Lentejas)

300 g grønne linser
2 gulerødder, revet
1 tsk Salsina (colombiansk krydderi)
100 g bacon i tern (valgfrit)
1 stk. oksebouillon og salt

- Skyl linserne godt.
- Kog linserne i en gryde sammen med den revne gulerod og oksebouillon, indtil de bliver møre – cirka 30-35 minutter.
- Steg bacon i tern på en pande, indtil det er gyldent og sprødt.
- Når linserne er færdigkogte, tilsæt guisoen og lad det hvile i 5 minutter. Derefter tilsættes det stegte bacon. Smag til med salt. Server evt. med lidt frisk koriander.

Colombiansk guiso

Base til linser

3 modne tomater, finthakkede
200 gr. forårsløg, finthakket
2 stk hvidløg, finthakkede
1 lille bundt frisk koriander, finthakket (stilke og blade)
2 spsk olie (neutral eller oliven)
1 tsk Salsina
Salt
1-2 spsk vand eller bouillon, hvis der behøves

- Varm olien i en pande over middel varme.
- Tilsæt løg og hvidløg, og svits roligt i 3-4 minutter, til de er bløde og let gyldne (ikke brankede).
- Kom tomaterne på panden. Rør rundt, og lad det koge stille, til tomaterne brydes ned og danner en tyk sauce, ca. 8-10 minutter.
- Krydr med Salsina og salt. Tilsæt en smule vand/bouillon, hvis saucen bliver for tør.
- Sluk for varmen, og rør den friskhakkede koriander i.

Ris (Arroz con fideos)

400 g ris
50 g tynde nudler (fideos)
2 spsk olie eller smør
200 ml vand
1 tsk salt

- Varm olien i en gryde, og steg nudlerne, til de bliver gyldne.
- Tilsæt ris, og rør rundt i et minut.
- Hæld vand og salt i, og bring det i kog.
- Skru ned for varmen, læg låg på, og lad det simre i ca. 15 minutter.
- Tag gryden af varmen, og lad risen hvile i 5 minutter under låg.

Carne en bistec

4 oksebøffer (ca. 150 g hver)
3 løg
3 tomater
50 g Salsina
Salt

- Krydr kødet med salt og Salsina.
- Steg bøfferne i smør på en pande, 3-4 minutter på hver side (afhængig af tykkelsen). Tag dem af.
- Skær løgene i ringe og tomaterne i skiver, og tilsæt dem til panden sammen med kødet. Lad det simre videre, og læg låg på, indtil alle ingredienserne er godt blandet.
- Smag til med salt og peber.

Colombianske salte kartofler (Papas saladas)

1 kg små kartofler
(gerne nye kartofler, med skræl)
Vand (så det dækker kartoflerne)
1-2 spsk groft salt

- Vask kartoflerne grundigt, men lad skrællen blive på.
- Læg kartoflerne i en gryde, og hæld vand over, så de er dækket.
- Tilsæt groft salt, og bring vandet i kog.
- Kog kartoflerne ved middel varme, indtil de er møre, ca. 20-25 minutter.
- Hæld vandet fra, og lad kartoflerne dampe tørre i gryden i et par minutter.
- Server varme som tilbehør

Retten serveres med koriander og avocado

Opskrift på limonade med panela (colombiansk limonade med panela)

2 liter vand

200 g panela (blokke eller revet)

Saften af 2 citroner (efter smag)

Is efter ønske

Panela er et traditionelt, uraffineret rørsukker fra Latinamerika, især Colombia. Det fremstilles ved at koge sukkerrørssaft ind, indtil den størkner, uden raffinering eller kemisk forarbejdning.
Panela bevarer derfor flere naturlige næringsstoffer som calcium, jern, kalium og magnesium samt små mængder B-vitaminer.
Den har en mild, karamelliseret smag, giver hurtig energi og betragtes som et mere naturligt alternativ til raffineret sukker, når den bruges med måde.

- Kog vand og panela:
  Kom vandet i en gryde, tilsæt panela og bring det i kog. Skru ned for varmen, dæk med låg og lad det simre i ca. 20 minutter, eller indtil panela er helt opløst.
- Køl af:
  Hæld den varme panela-blanding i en kande og lad den køle af til stuetemperatur. Sæt den derefter i køleskabet, så den bliver kold (min. 2 timer).
- Tilsæt citronsaft:
  Når blandingen er kold, tilsæt citronsaften og rør godt.
- Server:
  Hæld limonaden i glas med masser af is. Nyd den iskold og forfriskende!

ankara
EL REY
PANELA

Et somalisk køkken

Det somaliske køkken møder vi hjemme hos Anab Ali, der er 54 år og bor i Aalborg SØ sammen med fire af sine fem børn: en datter, der går i 3. g, en søn i 1.g og tvillingedrenge på 14 år. Den ældste datter, som er 30 år, arbejder som journalist og bor i København. Til dagligt arbejder Anab i et fritidscenter, hvor hun også laver mad, som børnene holder meget af. Hun er tidligere buschauffør, hvilket hun måtte stoppe med pga. rygproblemer.

Anab kom til Danmark første gang i 1994 som flygtning fra krigen i Somalia. I Danmark blev hun gift og fik to børn, men efter at have mistet sin søn til sygdom i 2003, flyttede hun til London, hvor meget af hendes familie boede. Anab boede i England i ca. 10 år, inden hun i 2013 flyttede tilbage til Danmark sammen med sine fire yngste børn, der på det tidspunkt var 6 år, 3 år og tvillingerne på 1 år. De boede først i København, men flyttede til Aalborg, hvor hun kendte nogle, der kunne hjælpe hende med bolig og arbejde. Det har haft stor betydning for Anab at have et fællesskab, hvor man kunne hjælpe hinanden. Anab er også med i den somaliske kvindeforening i Aalborg.

Anab er en del af en global familie. Det er kun hende, der bor i Danmark, mens hendes otte søskende er spredt til forskellige steder i verden. Hun savner at have familien tættere på. Somalia er stadig en stor del af Anab, og hun beskriver det som at være delt i to. Derfor længes hun også efter Somalia, når hun er i Danmark, og drømmer om at flytte tilbage, når hun bliver gammel.

Anab er født i Hargeysa i Somalia og har lavet mad, siden hun var 8 år. Hun har lært det af sin mor, og hun har mange kærlige erindringer om madlavningen i familien. De dybtliggende erfaringer er tydelige at spore, når hun står i køkkenet. Det hele ligger i hænderne, maden laves uden opskrifter, og hun måler eller vejer ikke ingredienser. Anab elsker madlavning og bruger meget tid på at lave maden fra bunden. Det gælder også både dej og fyld i sambusaerne, som hun har lavet til os: *"Jeg synes, hvis man skal lave noget, så skal man selv lave det hele."*

Anab laver som regel somalisk mad, fordi hun synes, det smager bedst, og fordi det er vigtigt på hende, at børnene bevarer en tilknytning til deres somaliske kultur gennem maden. For hende har maden betydning i forhold til at forstå, hvem man er, og hvor man kommer fra. Da børnene var små, spiste de meget somalisk mad, men efter de er blevet større, er de også blevet interesseret i andre retter som pizza, kylling med kartoffelmos og pastaretter. Selv bryder Anab sig ikke om pasta. Hun har lært sin ældste datter at lave somalisk mad, og når hun besøger hende, siger datteren altid: *"Jeg kender dine smagsløg – du vil kunne lide det her"*. Anab foretrækker smage med mange krydderier og er ikke så begejstret for mad, der blot er krydret med salt og peber.

Til besøget har Anab fået hjælp af en kusine og en veninde til at lave mange forskellige retter: *sambusa* (dybstegte trekanter af butterdej med krydret oksekødsfyld), som børnene er vilde med og ofte spiser under Ramadanen, hvor det kan være rart at bryde fasten med en lettere ret, *bisbaas* (en stærk grøn chilisauce med lime og koriander), *koosto* (en grøntsagsstuvning med spinat og okra), som er Anabs egen favorit og spises med *soor* (majsgrød på hvid majsmel), to kødretter: *hilib* (braiseret kalvekød med grøntsager) og *suqaar* (oksekød sauteret med grøntsager) serveret med krydrede ris med

fond fra kødet, *muqmad oodkac* (tørret kamelkød tilberedt i ghee), *fuul* (en bønneret, som typisk spises som morgenmad med fladbrød og sesamolie), to slags fladbrød: *sabaayad* (på hvedemel) og *lacxoox* (på bønnemel), alt sammen serveret med en grøn salat med lime, og frisk frugt (vandmelon, ananas og selvfølgelig banan, som altid spises til maden), samt *halwa* (sød krydret karamelliseret 'somalisk candy' i tern) og kamelmælk, der smager frisk og syrligt som kærnemælk - og efter sigende har medicinske egenskaber.

Somalisk madkultur er forbundet med gæstfrihed og generøsitet, og det er tydeligt at spore i de mange overdådige retter på bordet, som også er pyntet med blomster og en rød bordløber, som Anab har fået af sin nu afdøde mor. Alle retterne har taget lang tid at lave. De serveres på én gang, og der er ikke nogen bestemt rækkefølge. I somalisk madkultur har det stor betydning at spise sammen, og Anab fortæller, at måltider også spiller en helt central rolle ved festlige lejligheder og højtider som Eid og Ramadan. I Somalia spiser man ofte af én stor tallerken og deles om måltidet. Anab foretrækker også at spise med hænderne, fordi det giver en anden sanselig oplevelse og får maden til at smage bedre: *"Når du spiser med din hånd, møder kroppen maden på en anden måde og får den til at smage bedre"*.

Maden er velkrydret og aromatisk med varme krydderier og friske råvarer, og chilisaucen er stærk. Mange af de retter, Anab serverer for os, er valgt, fordi de minder hende om hendes hjemegn. Hun forbinder særligt pandekagerne lavet på bønnemel, risretten med de velduftende krydderier, sambusaerne og kamelmælken med hendes mors madlavning i Somalia. Duften af krydderierne minder hende om hendes barndomshjem, og hun fortæller, hvordan velduften kunne sprede sig overalt på vejen derhjemme, når alle var i gang med at tilberede mad. For Anab er det særligt spidskommen, der dufter af 'hjem'.

Det er muligt at lave de fleste retter uden at erstatte ingredienser, og Anab føler sig ikke begrænset i at lave somalisk mad i Aalborg. Det var vanskeligt at få fat på nogle ingredienser, da hun lige var flyttet til byen, men nu er det blevet meget lettere, fordi der er mange forskellige kulturer i Aalborg, der efterspørger de samme råvarer. Det er tydeligt i Anabs fortælling, at det har givet hende et bedre kulinarisk fodfæste, og hun køber flere af ingredienserne i den somaliske butik eller 'hos afghaneren' i Danmarksgade. Krydderierne kan nemt skaffes, men de smager nogle gange anderledes, fordi de er fra andre lande eller regioner.

Nogle ingredienser som frisk kamelmælk og -kød kan man kun få i Somalia. Det vækker både positive minder, men også savn til oprindelseslandet, fordi det kun kan skaffes i Danmark i tørrede og frosne varianter. Derfor var det også med i kufferten til Danmark, da Anab var i Somalia sammen med børnene sidste sommer. Herudover tog hun også bønnemel og koriander med hjem. fordi de somaliske koriander er mere kraftige end dem, man kan købe i Danmark. Det er vigtigt for Anab, at børnene rejser med til Somalia, så de også forstår denne side af deres identitet og kultur.

Det er tydeligt, at maden spiller en betydningsfuld rolle i Anabs tilhørsforhold til Somalia. Det kommer til udtryk som erindringer om opvæksten fyldt med glæde og varme, som stadig præger hendes kreative madlavning og serveringer - men det rummer samtidig også en længsel efter bestemte ingredienser og de stærke fællesskaber omkring maden.

Køkkeninterview foretaget den 1. oktober 2025 af Katrine Buus og Ann-Dorte Christensen.

Somaliske opskrifter

v. Anab Ali

Sambusa

Fyld

500 g kød (okse, lam eller kylling)
1 løg (finthakket)
2 fed hvidløg (presset)
Salt og peber efter smag
Frisk koriander eller persille (valgfrit)
Chili eller citron efter smag

Dej

Færdige sambusaplader eller hjemmelavet dej af mel, vand og lidt olie
Olie til dybstegning

- Fyld: brun kødet og tilsæt løg og hvidløg og lad svitse til løgene er klare. Tilsæt krydderier efter smag og vend frisk krydderi i efter afkøling.
- Foldning: Læg en skefuld fyld i enden af en dejstrimmel og fold den til en trekant ved at folde med en side skiftevis. Forsegl trekanten ved at pensle kanten med lidt vand/mel klister.
- Stegning: Varm olie i en dyb pande eller gryde. Fritér sambusaerne ved middelhøj varme og vend dem i olien til de er gyldne og sprøde på begge sider. Dryp af på fedtsugende papir.
- Server varme evt. med en stærk chilisauce til.

Kosto

2 kopper ris (langkornet, fx basmati)
1 bundt frisk spinat (eller frossen, optøet)
2 modne tomater (hakket)
1 stort løg (finthakket)
10-12 ladyfingers / okra (skåret i mindre stykker)
2 spsk olie (eller smør)
1 tsk salt (eller efter smag)
½ tsk peber
½ tsk karry (valgfrit)
½ tsk spidskommen (valgfrit)
4 kopper vand

- Skyl risen og lad den stå i vand i ca. 10–15 minutter.
- Varm olie i en stor gryde.
- Steg løgene til de bliver bløde og gyldne.
- Tilsæt tomater og krydderier — lad det småkoge, indtil tomaterne bliver til en sauce.
- Kom ladyfingers og spinat i, og rør det hele sammen.
- Tilsæt vand, og lad det koge op.
- Hæld risen i gryden. Rør forsigtigt rundt.
- Skru ned for varmen, dæk gryden til, og lad det simre, indtil risene er møre og væsken væk (ca. 20–25 min).

Tip til servering

- Du kan tilføje banan ved siden af, som mange gør i Somalia
- Eller servere med soor (majsgrød på hvid majsmel), salat eller kylling ved siden af.

hygge

Et canadisk køkken

Det canadiske køkken møder vi hjemme hos familien MacLean i Nørresundby. Familien består af Michael (Mike) på 39 år og Karen på 40 år, og deres tre døtre Mary på 13 år, Genevieve på 11 år og Amelia på 6 år.

Familien kommer oprindeligt fra Ontario i Canada. Efter Mike og Karen blev gift, flyttede de til Quebec i 2011, hvor Mike havde fået arbejde, og her fik de deres første to børn. Efter fem år flyttede de tilbage til Ontario, hvor de fik Amelia, og her boede de, indtil de flyttede til Danmark i 2024. De havde begge fået arbejde som hydrografer hos Geodatastyrelsen og bosatte sig derfor i Aalborg. Ønsket om en bedre balance mellem arbejde og familieliv var noget af det, der tiltrak dem ved Danmark. De fik samtidig mulighed for at rejse videre rundt i Europa på ferie og vise deres børn mere af verden. De oplever, at livet i Aalborg har givet dem mere frihed i hverdagen, og familien sætter stor pris på at kunne cykle til det meste. Børnene kan færdes sikkert rundt i byen på egen hånd, når de skal i skole og til de mange fritidsinteresser, som ridning, søspejder, udspring og curling. De kender ikke mange andre canadiske familier i byen, men Karen har mødt nogle enkelte gennem curling og World! foreningen.

Da de skulle finde en bolig, var et stort køkken en prioritet, så alle kunne få en plads ved køkkenbordet. De ønsker at inddrage børnene mere i madlavningen og gøre dem nysgerrige på at prøve nye retter og smage. Dette er stærkt hjulpet på vej af madkundskab i skolen - et skolefag, som er blevet udfaset i det canadiske skolesystem ('home economics'). Børnene kommer hjem med nye opskrifter og madoplevelser og har også fået smag for danske børnespecialiteter som rugbrød, pålægschokolade og pølsehorn. Genevieve er den, som er mest aktiv i køkkenet, og hun kan bedst lide at bage kager. Amelia finder dog også legetøjsmad frem på køkkenbordet under vores besøg.

I køkkenet står Mike for maden. Karen fortæller, at han er bedre til at koordinere og time tilberedningen, når der er mange elementer i gang. Vi hjælper til undervejs, og Karen og Genevieve står for dessert-en. Både Karen og Mike mindes at have hjulpet lidt til i køkkenet under deres opvækst, men de begyndte først rigtigt at lave mad, da de flyttede hjemmefra. Karen husker søndage, hvor hun hjalp sin bedstemor med at snitte grøntsager og frugt, og hun holder stadig meget af at forberede den slags anretninger til gæster.

Karen og Mike fortæller, at den canadiske madkultur er præget af nordeuropæiske køkkentraditioner. Karens familie har ukrainsk herkomst, og hun er vokset op med nogle ukrainske retter. Mikes familie har skotsk herkomst, men det har ikke præget maden i hans opvækst. Selvom de ofte laver canadisk mad, er de også nysgerrige på nye retter fra andre køkkener og finder tit inspiration online, eller når de spiser ude. Karen fortæller, at hun orienterer sig i nogle forskellige opskrifter på samme ret og improviserer derfra undtagen, hvis der er tale om kageopskrifter: *"Madlavning er bare for sjov, men at bage er kemi!"*

Da familien flyttede til Danmark, blev de fleste ejendele tilbage i Canada, men de valgte alligevel at tage måleskeer med canadiske "cups"-mål og kogebøger med. Nedarvede og nedskrevne opskrifter på diverse familieretter har betydning i familien, og på køkkenbordet ligger også en håndskrevet opskrift, som Mike orienterer sig i undervejs. De fortæller,

at de som gave til Mikes mor samlede alle hendes opskrifter i en trykt kogebog, og Karen har selv en bog, hvor hun gennem årene har samlet opskrifter fra kvinderne i familien. Den æblecrumble, som vi skal lave, er også efter Karens mors opskrift.

Familien har valgt at servere en traditionel Thanksgiving middag, som i Canada holdes i oktober. Middagen består af kalkun i krydderurtesmør, 'stuffing' bestående af brød, porrer, selleri, hvidløg, hvidvin og urter, græskarmos toppet med brun farin, kogte gulerødder med ahornsirup og salt, kartoffelmos, svampeflødesauce og tranebærsauce. Til dessert spiser man traditionelt en pumpkin pie, men til anledningen laver vi æblecrumble med kanel og flødeskum. Maden har bløde konsistenser og bærer præg af 'comfort food'. Den minder om efterår i både smage og farver: fra rodfrugternes og græskarrets sødme og klare orange farver til æblecrumblens kraftige kanel og den varme sødme fra brun farin og æbler.

Måltidet vækker stærke minder om familiens sommerhus ('cottage'), der danner ramme om mange højtider og familiesammenkomster. Mike fortæller om duften af røg fra skorstenen og kalkunen i ovnen, der blandes med kulden og efterårsløvet udenfor. Karen mindes at lave æbletærter om efteråret: *"Jeg husker, hvordan vi lavede æbletærter sidst på sommeren, fordi vi havde æbletræer ved sommerhuset, som min bedstefar havde plantet. Hvert efterår høstede vi æblerne, og så lavede vi æbletærter og æble crumble sammen deroppe. Så det tager mig virkelig tilbage til sommerhuset, hvor vi lavede meget mad sammen."*

Familie og fællesskab er meget tydeligt i deres erindringer om mad og spiller en vigtig rolle i den canadiske madkultur. Karen fortæller, hvordan man også om sommeren mødes med familie og venner til 'barbeque', hvor man griller sammen. Ofte medbringer alle en ret, som man deles om: et samskudsgilde ('potluck dinner'). I deres familie er det Mike, der står for grillen, men ved familiesammenkomster er det Mikes mor, der er den bedste i familien og kendt for både veltilberedt flankesteak og grillede grøntsager.

Det canadiske køkken er kendetegnet ved årstidernes skiften, og traditionelle retter er tilpasset sæsonbetonede råvarer som forskellige former for græskar (pumpkin, butternut, acorn 'squash') og æbler om efteråret, selvom man i dag kan købe de fleste råvarer året rundt. Det har derfor været relativt let at forene med at flytte til Danmark, der deler mange af de samme basisråvarer og årstidsskift i køkkenet. De oplever dog, at udvalget af råvarer kan være mere årstidsafhængigt og derfor også smager bedre, fordi de spises, når de er i sæson. De kan finde langt de fleste ting, som de skal bruge til madlavningen i danske supermarkeder og bruger sjældent specialforretninger. De har derfor ikke en oplevelse af at være begrænset i deres mulighed for at lave canadiske retter - som Karen fortæller: *"Han (Mike) laver så god mad, at det er svært at savne noget."*

Nogle ingredienser er dog vanskelige at skaffe, og der må findes alternativer. Familien har ikke kunnet få fat i en hel kalkun eller friske tranebær, og hokkaido bruges i stedet for agern-squash. Det har også været udfordrende at undvære de mange halvfabrikata i hverdagen, som canadiske opskrifter ofte bygger på, som kondenserede supper og frosne kartoffeltern, eller færdigvarer som frugttærter. Ahornsirup kan købes herhjemme, men kun i små og dyre mængder, så den medbringes fra Canada ligesom salsa og ostepulver til *Mac'n'cheese*, der smager anderledes end de danske versioner. Der findes heller ingen god erstatning for 'cheese curds' til Poutine (pommes frites toppet med ost og 'gravy'), der er en populær canadisk ret og Marys favorit.

Familien ved ikke, hvor længe de vil blive boende i Danmark, men de forventer på sigt at vende tilbage Canada, da det er svært at undvære deres familie. De har både haft familie på besøg flere gange og selv været i Canada, og bruger videoopkald, sms og sociale medier til at holde kontakt med familie og venner. De planlægger for nuværende at holde jul og sommerferie i Canada, og det er også disse tidspunkter, der fremkalder savn og minder om mad og familie.

Køkkeninterview foretaget den 26. oktober 2025 af Bente Jensen og Katrine Buus

Canadiske opskrifter

v. Karen & Michael MacLean

Kalkun

1 hel eller halvt kalkunbryst med eller uden ben

Urtesmør

1/2 cup (~115 g) usaltet smør, blødgjort
1/2 tsk salt
1/4 tsk friskmalet sort peber
3 fed hvidløg, hakket
1 tsk frisk timian, hakket
1 tsk frisk rosmarin, hakket
1/2 tsk frisk salvie, hakket

Bemærk, at du kan bruge tørrede urter, men brug halvdelen af mængden.

Traditionelt, laver man en hel kalkun til Thanksgiving og helligdage, men de kan være svære at finde i Danmark, så i stedet kan man bruge kalkunbryst, som her i opskriften.

- Forvarm ovnen til 170 grader.
- Lav urtesmør ved at blande smør, hvidløg, salt, peber og friske krydderurter i en skål.
- Forbered kalkun: Tag kalkunen ud af emballagen og dup kalkunen tør med køkkenrulle. Krydr ydersiden med lidt salt og peber. Løsne skindet på kalkunbrystet og smør en skefuld urtesmør under skindet og spred det ud. Smør det resterende urtesmør ud over hele ydersiden af kalkunbrystet. Placer kalkunen i et ildfast fad eller bageplade.
- Steg: Placer kalkunen midt i ovnen. Steg ved 170 grader i cirka 14-15 minutter pr. 500 g, eller indtil den indre temperatur (indsat i brystets tykkeste del) når 70 grader.
- Hvile: Tag den ud af ovnen og dæk kalkunen med et stykke aluminiumsfolie. Lad den hvile i mindst 15 minutter, før du skærer den.

Stuffing

1 daggammelt tørt (surdejs)brød
1/2 cup (~115 g) saltet smør
(plus 1 spsk. smeltet smør til topping)
3 porrer, halveret, tyndt skåret og skyllet godt
4 selleristilke, hakket
3 hvidløgsfed, hakket
3/4 tsk havsalt
1/2 tsk friskmalet sort peber
1/4 cup (~0,6 dl) hakket frisk salvie
1/4 cup (~0,6 dl) hakket frisk persille (med top)
1 tsk hakket frisk rosmarin
1 tsk friske timianblade
1,5-2 cups (~3,75-5 dl) grøntsagsbouillon
2 store æg, pisket

- Riv brødet i 2 cm stykker og læg det i en meget stor skål, så det tørrer i 24 timer. Hvis dit brød ikke er tørt, kan du sprede brødstykkerne i ét lag på en stor bageplade. Bag dem i 10 til 15 minutter i en ovn på 150 ˚C for at tørre dem lidt, før du fortsætter med opskriften. De skal være tørre, men ikke brune.
- Forvarm ovnen til 175˚C og smør et ildfast fad på 20x28cm eller 23x33 cm
- Smelt smørret i en stor pande ved middel varme. Tilsæt porrer, selleri, hvidløg, salt og peber, og sauter i 5 minutter (sænk til lav varme efter 2-3 min.). Hæld porreblandingen over brødet og drys med salvie, persille, rosmarin og timian. Brug hænderne til at vende det sammen, indtil brødet er dækket. Hæld 1,5 cup (~3,75 dl) af bouillonen jævnt over fyldet og vend det sammen. Tilsæt æggene og vend igen. Brødet burde føles ret vådt. Hvis det stadig er lidt tørt, tilsættes den resterende bouillon. Mængden du bruger, afhænger af, hvor tæt og tørt dit brød er.
- Overfør blandingen til det ildfaste fad. Hvis du laver det på forhånd, kan du dække fadet med folie og opbevar det i køleskabet, indtil det er klar til at komme i ovnen.
- Når fadet skal i ovnen, drypper du 1 spsk. smeltet smør ovenpå og bager det tildækket i 30 minutter. Hvis fyldet stadig er ret vådt, så tag folien af og bag i 5 til 10 minutter mere for at gøre toppen lidt sprød.

Tranebærsauce

340 gram friske tranebær
1 cup (~2,5 dl) hvidt sukker
3/4 cup (~1,8 dl) vand
Skal af 1 appelsin
1/4 cup (~0,6 dl) appelsinsaft

- Bland sukker, vand og saft i en mellemstor gryde ved middel varme, rør og varm op indtil sukkeret er opløst.
- Rør tranebær og appelsinskal i. Koges indtil tranebærrene begynder at sprænge, og saucen tykner, cirka 8 til 10 minutter.
- Hæld sauce i serveringsfade. Saucen vil fortsætte med at tykne, efterhånden som den køler af.
- Server med tilberedt kalkun og nyd det!

Gulerødder med ahornsirup

En pakke gulerødder
Ahornsirup
Et nip salt

- Kog gulerødderne i let saltet vand, indtil de er nemme at stikke i med en gaffel. Dræn og dryp rigeligt med ahornsirup. Drys et nip salt ovenpå.

Sovs ('gravy') og kartoffelmos

1 pakke sovseblanding (alt til fjerkræ er fint)
Stegesky fra kalkunen (evt. med lidt kogevand)
¼ cup (~0,6 dl) kogevand fra kartofler/ rodfrugter (valgfrit)
¼ cup (~0,6 dl) vin
(rød eller hvid alt efter sovsen)
Mel, jævner eller majsstivelse (efter behov)

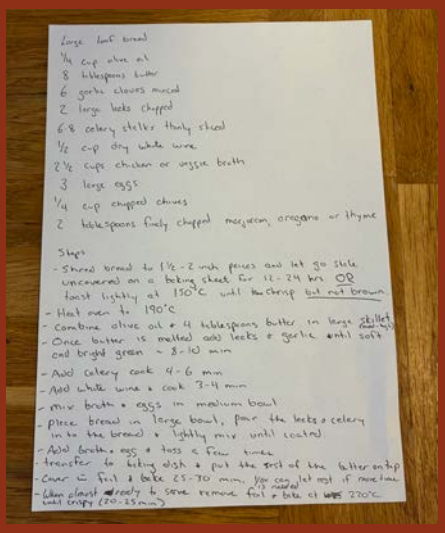
- Mens kalkunen hviler, bruges stegeskyen til at lave sovsen. Start med at lave sovseblandingen og følg anvisningerne, men brug kogevandet. Tilsæt stegesky og vin, og lad det simre. Tilsæt jævner for at tykne sovsen, hvis der er behov for det.
- Lav kartoffelmos som du bedst kan lide den og server dertil.

Karens mors æble crumble ('apple crisp')

Fyld
6 store æbler, skrællede og skåret i skiver
2 spsk. hvid sukker
1 tsk kanel

Topping
1/2 cup (~1,25 dl) hvedemel
1/2 cup (~1,25 dl) havregryn
3/4 cup (~1,8 dl) brun farin
1 tsk kanel
1/3 cup (~75 g) koldt smør
En knivspids muskatnød

- Varm ovnen til 175 grader C
- I en mellemstor skål vendes æbleskiver med hvidt sukker og 1/2 tsk kanel. Hæld i en mellemstor bageform og bred dem jævnt.
- Bland mel, havre, brun farin, kanel og muskatnød i en anden skål
- Smør smuldres i melblandingen (fungerer bedst med mørdejsjern eller to knive), indtil blandingen ligner grove krummer.
- Spred smuldredejen jævnt over æblerne.
- Bag i forvarmet ovn, indtil topping er gyldenbrun og siderne bobler (ca. 40 minutter)
- Server alene, eller endnu bedre med flødeskum på toppen eller en kugle vaniljeis


Large loaf bread
¼ cup olive oil
8 tablespoons butter
6 garlic cloves minced
2 large leeks chopped
6-8 celery stalks thinly sliced
½ cup dry white wine
2½ cups chicken or veggie broth
3 large eggs
¼ cup chopped chives
2 tablespoons finely chopped marjoram, oregano or thyme

Steps
- Shread bread to 1½-2 inch pieces and let go stale uncovered on a baking sheet for 12-24 hrs OR toast lightly at 150°C until the crisp but not brown
- Heat oven to 190°C
- combine olive oil + 4 tablespoons butter in large skillet
- Once butter is melted add leeks + garlic + until soft and bright green ~ 8-10 min
- Add celery cook 4-6 min
- Add white wine + cook 3-4 min
- mix broth + eggs in medium bowl
- Place bread in large bowl, pour the leeks + celery in to the bread + lightly mix until coated
- Add broth + egg + toss a few times
- transfer to baking dish + put the rest of the butter on top
- Cover in foil + bake 25-30 min. You can let rest if needed
- When almost ready to serve remove foil + bake at 220°C until crispy (20-25 min)

DORF

Et palæstinensisk køkken

Det palæstinensiske køkken bliver præsenteret af familien Al Masri, som bor i Vejgård. Familien består af faderen Diyaa på 52 år, moderen Qamar på 49 år og de fire døtre Jinin på 22 år, Judi på 18 år, Juri på 17 år og Jafra på 10 år.

Familien stammer fra Palæstina, men har aldrig boet der. Diyaas og Qamars forældre blev fordrevet fra Palæstina til Damaskus i Syrien som børn i 1948, da staten Israel blev oprettet. En stor del af familien bor stadig i Syrien, men under Assad-styret i 2014 var Diyaa nødt til at forlade landet, og han kom til Danmark og Aalborg sammen med sin fætter. Året efter kom resten af familien hertil. Siden da har familien boet i Vejgård. De fortæller, at sammenlignet med Damaskus var Vejgård en meget stille og fredelig 'landsby' at komme til. Her har de altid været glade for at være og er faldet godt til. Men familien har også stadig rødder i Syrien, ligesom de fortsat identificerer sig som palæstinensere. For dem hænger det syriske og det palæstinensiske uløseligt sammen. De to madkulturer ligger også meget tæt på hinanden, men familien har til besøget valgt at præsentere klassiske palæstinensiske retter.

Diyaas arbejder i et taxafirma, og Qamar passer hjemmet og bruger meget tid på at lave mad til familien. Jenin er uddannet klinikassistent og arbejder hos Tandlægerne i Kaas. Juri og Judi går på handelsgymnasiet og vil uddanne sig som tandplejere, tandlæger eller farmaceuter. Jafra går i 4. klasse, og hun drømmer om at bliver læge.

Familien er aktiv forskellige steder i byen. Qamar er med i den arabiske kvindeforening Sawa, og døtrene har været med til at starte Olivenspejderne i Aalborg, som er en global organisering, der samler børn og unge på tværs af etnicitet.

Qamar har altid elsket at lave mad, og hun bruger meget tid på det. Døtrene fortæller, at moderen er kendt i det palæstinensiske miljø for at være en fremragende kok, som andre ofte søger råd hos, og at hun kan lave alt, også mange komplicerede retter. De har ingen kogebøger, og der findes ingen nedskrevne opskrifter i familien. Qamar har lært at lave mad af sin mor, og opskrifterne er gået i arv gennem generationer. Qamar fortæller, at hun kan huske alle opskrifterne, men at hun de seneste år sommetider søger ny inspiration af dygtige arabiske kokke på YouTube. Qamar laver både syrisk og palæstinensisk mad, og hun er godt i gang med også at lære sine egne døtre retterne.

For Qamar indeholder mad og madlavning mange erindringer og sanseoplevelser. Hun forbinder oliventræer og vindrueblade med Palæstina, og duften af krydderiet sumak bringer erindringer om hendes barndom frem. Det samme gør Malukhiyya, som er en grønsag, som får en ganske særlig aroma frem, når den tilberedes med hvidløg og koriander. Hun husker duften fra de dage, hvor hun kom hjem til familiens hus efter skoletid. Diyaa foretrækker de søde sager, og han tænker især tilbage på nogle særlige småkager med masser af olivenolie og en tydelig smag af anis.

Det er Qamar, der har sammensat menuen, og det er Diyaa, der har købt ind. I køkkenet er det de tre ældste døtre, der går i gang med at lave mad, guidet af Qamar, der er hæmmet af en dårlig hofte.

Menuen består af forskellige palæstinensiske retter: *Musakhan*, som kan laves på forskellige måder, men her tilberedes med kylling og løg og mange krydderier, især sumak, og en masse olivenolie. Retten bliver serveret ovenpå arabisk brød, som bliver varmet i ovnen i kyllingefedt. Der bliver også lavet *Musakhanruller* af kyllingebryst kogt på fond, rullet i brød som wraps med løg og krydderier, toppet med sumak og varmet i ovnen. Til de to retter serveres krydrede arabiske ovnfritter og en klassisk mellemøstlig salat. Efter maden serveres to slags hjemmebagte småkager (den ene med sesam) og arabisk kaffe, som smager af kardemomme. I alle retterne indgår der meget olivenolie og mange forskellige krydderier. *Sumak*, som er kendetegnet af den dybrøde farve og den syrlige citronagtige smag, er en væsentlig ingrediens sammen med bl.a. hvidløgspulver, kanel, nelliker, ingefær og kardemomme. Det samme er *za'atar*, som især bruges til at putte ovenpå brød og salat.

De mange retter og især de mange krydderier sætter gang i sanserne hvad angår dufte, men også æstetiske udtryk, hvor især den røde sumak tilfører et farvemæssigt pift, der gør måltidet både indbydende og sanseligt.

Familien fortæller, det var vanskeligt at købe ingredienser til arabisk mad, da de kom til Aalborg for lidt over 10 år siden, men at det er blevet meget lettere de seneste år. Det skyldes både, at danske fødevarebutikker, som fx Netto, har fået et meget større udbud af internationale fødevarer, men også at der er kommet mange flere internationale fødevarebutikker i Aalborg. Selv handler familien meget hos 'Tyrkeren' i Aalborg Øst, 'Afghaneren' i Danmarksgade, BilligBlomst, som også sælger krydderier, samt hos DanFoods i City Syd.

Alle retterne serveres på én gang, og familien instruerer i rækkefølgen af retterne. Måltidet betyder meget for familien og for sammenholdet. Det er også over måltidet, de ofte mødes med syriske og palæstinensiske venner. De fortæller også om store sammenkomster i forbindelse med Eid og om mere end 150 gæster, som fx samles til bryllup. Det sker som regel i Århus, og her bestilles catering. Hvis familien en sjælden gang spiser ude, er det aldrig arabisk mad, da de kan lave det bedre selv. I stedet er det sushi eller dansk mad.

Under måltidet fortæller familien om at komme til Danmark og om den krævende rejse, som Diyaa havde gennem Tyrkiet og over havet til Italien, inden han kom til Aalborg. I dag er Qamars og Diyaas søskende og familie spredt over mange lande, men der er også familiemedlemmer, der stadig er i Syrien. Selvom de var lykkelige over, at familien blev samlet i Aalborg, var det en krævende proces at finde sig til rette. Forældrene udtrykker mest lettelse over, det lykkedes at samle hele familien på ét sted.

Døtrenes erindringer er meget forskellige, hvilket kan forklares med, at de er kommet hertil i forskellige aldre. Jenin var 12 år, da hun kom til Danmark, og hun syntes, det var frygteligt ikke at kunne sproget, ikke at kende nogen og at savne Damaskus og vennerne. Men det er ambivalent for hende, for samtidig havde det været hårdt at opleve krig og flytte rundt, så det gav en stor tryghed at komme til Aalborg. Jenin udtrykker det på denne måde:

"Det var svært i starten – nyt land, nyt folk, nyt sprog, ny kultur, man skal sætte sig ind i. Men jeg var jo så glad for, at der ikke var krig (...)"

Judi, som var otte år, oplevede det ikke helt så svært. Og i modsætning til Jenin savner hun i dag Damaskus, som hun gerne vil tilbage til, når hun engang er færdiguddannet. Juri, som har været ca. syv år, husker mest, hun var bange, da de flygtede,

og at hun hele tiden klyngede sig til sin mor. Jafra var et halvt år og husker ingenting fra Syrien eller om flugten. Sommetider synes hun, det er svært at være den eneste i familien, der ikke kan huske noget fra Syrien.

Familiens migrationsrejse bærer præg af sammenhold og gensidig omsorg. Tiden og generationerne har formet deres minder forskelligt; nogle husker Syrien med barnets blik, andre med voksenlivets erfaring og ansvar. Også mødet med Danmark har sat sine spor på forskellig vis. Det står dog klart, at de alle bærer på en dyb tilknytning til både Syrien og Palæstina, hvor især maden og måltiderne udgør en bro mellem fortid og nutid og fungerer som et centralt samlingspunkt for fællesskab og identitet.

Køkkeninterview foretaget den 3. oktober 2025 af Ann-Dorte Christensen og Bente Jensen.

Palæstinensiske opskrifter

v. Qamar Al Masri

Musakhan

Til ca. 4-5 personer

1 hel kylling (ca. 1,5 kg)
eller 4 store kyllingelår

6-8 store løg, skåret i tynde skiver

3/4 kop olivenolie
(helst palæstinensisk ekstra jomfruolie)

3-4 spsk sumak

1 tsk salt (eller efter smag)

1/2 ts sort peber

1 tsk blandet krydderi
(paprika/kyllingkrydderi/løg-hvidløgs pulver)

4 flade brød (durumbrød eller arabisk fladbrød)

1/2 kop pinjekerner ristet i olie eller smør
(valgfri)

Forbered blandingen:

- Forvarm ovnen til 200˚C.
- Skær kyllingen i stykker og læg dem i en stor ovnfast form.
- Tilsæt de skivede løg, olivenolie, sumak, salt, peber og evt. krydderier.
- Bland det hele godt med hænderne, så kyllingen og løgene er dækket af olie og sumak.
- Dæk formen med bagepapir eller folie, og bag i 35–40 minutter.
- Fjern folien og bag yderligere 10–15 minutter, indtil kyllingen er gylden og løgene bløde og karamelliserede.

Samling af musakhan:

- Læg et fladbrød på en bageplade.
- Fordel lidt af løg- og olieblandingen fra formen ovenpå.
- Læg et stykke af den bagte kylling ovenpå.
- Dryp lidt ekstra olivenolie og sumak over.
- Bag i ovnen i 5–10 minutter, indtil brødet bliver let sprødt.

Servering:

- Drys de ristede pinjekerner over retten.
- Servér varm – traditionelt spises den med hænderne direkte fra brødet.

Musakhan ruller

Fyld

4 store kyllingebryst (ca. 1 kg)

5-6 store løg, skåret i tynde skiver

3/4 kop olivenolie

3-4 spsk sumak

1½ tsk salt (eller efter smag)

1 tsk sort peber

1 tsk blandet krydderi
(paprika/kyllingkrydderi/løg-hvidløgs pulver)

Ruller

20 små arabiske fladbrød
eller tortillaer/durumbrød

1/3 kop olivenolie til pensling

Kog kyllingen

- Læg kyllingebrysterne i en gryde, dæk med vand.
- Tilsæt lidt salt og evt. et laurbærblad/kanelstænger/nelliker/ingefær/kardemomme for smag.
- Kog i ca. 20–25 minutter, indtil kyllingen er gennemkogt.
- Tag dem op, lad dem køle lidt af, og skær dem derefter i små tern eller riv dem i strimler.

Lav fyldet

- Opvarm olivenolien i en stor pande.
- Tilsæt løgene og steg dem ved middel varme, indtil de bliver bløde og gennemsigtige (ca. 10–15 minutter).
- Tilsæt de kogte kyllingestykker.
- Krydr med sumak, salt, peber og evt. krydderier
- Rør godt rundt
- Tag panden af varmen, og lad fyldet køle lidt af.

Lav rullerne

- Læg ca. 2 spiseskefulde fyld midt på hvert brød.
- Rul dem tæt som wraps, og læg dem på en bageplade.
- Pensl overfladen med lidt olivenolie.

Bagning

- Bag rullerne i ovnen ved 200°C i 12–15 minutter, til de bliver gyldne og sprøde.
- (Du kan også stege dem kort på en pande, hvis du vil have dem hurtigere færdige.)

Servering

- Drys lidt ekstra sumak ovenpå, og servér varm.
- Passer perfekt med yoghurt eller frisk salat ved siden af.

Krydret arabiske ovnfritter (potatoe wedges)

Til ca. 4 personer

4 store kartofler
3 spsk. olivenolie
1 tsk salt
1/2 tsk sort peber
1 tsk paprika
1/2 tsk hvidløgspulver
1/2 tsk løgpulver
1/2 tsk tørret timian eller oregano
1/4 tsk cayennepeber (valgfrit, for lidt styrke)

- Forvarm ovnen til 200˚C.
- Vask kartoflerne godt, og skær dem i både (wedges)
- Du kan koge kartoflerne på forhånd, så de bliver hurtigere tilberedt.
- Læg kartoffelbådene i en stor skål.
- Hæld olivenolie over, og krydr med salt, peber, paprika, hvidløgspulver, løgpulver, timian/oregano og evt. cayenne.
- Bland godt, så alle kartoffelbådene er dækket af olie og krydderier.
- Læg kartoffelbådene på en bageplade med bagepapir, uden at de overlapper for meget.
- Bag i ovnen i 25–30 minutter, vend dem halvvejs, til de er gyldne og sprøde.

Tip

- Kan serveres som snack eller tilbehør til kød, kylling eller falafel.
- Drys evt. lidt frisk persille eller sumak over ved servering for ekstra smag.

Arabisk salat (klassisk mellemøstlig salat)

Til ca. 4 personer

3 tomater, skåret i små tern
2 agurker, skåret i små tern
1 lille rødløg eller 3 forårsløg, finthakket
1 grøn peberfrugt, skåret i små tern (valgfrit)
En håndfuld frisk persille, hakket
1 tsk tørret mynte (eller lidt frisk, hakket)
1 citron (saften)
3-4 spsk olivenolie
(gerne ekstra jomfru olivenolie)
Salt og peber efter smag

- Skær tomater, agurker, løg og peberfrugt i små tern, og kom dem i en stor skål.
- Tilsæt den hakkede persille og den tørrede mynte.
- Krydr med salt og peber.
- Hæld citronsaft og olivenolie over salaten.
- Bland det hele godt sammen, så smagene fordeler sig jævnt.

Tip

- For ekstra smag kan du tilføje lidt sumak eller granatæblekerner.
- Servér salaten frisk – den passer perfekt til musakhan, grillretter eller risretter.

Barazek (Sesamsmåkager)

250 g blødt smør
3/4 kop sukker
2 kopper mel
1/2 tsk bagepulver
1 tsl vaniljesukker
1 æg
Sesamfrø
Hakkede pistacienødder
Lidt honning (valgfrit)

- Pisk smør og sukker sammen.
- Tilsæt æg og vaniljesukker.
- Kom mel og bagepulver i, og bland det hele til en blød dej.
- Lav små kugler af dejen.
- Dyp den ene side i sesamfrø og den anden i pistacienødder.
- Læg dem på bagepapir og tryk dem lidt flade.
- Bag ved 180˚C i 10–12 minutter, til de er gyldne.
- Lad dem køle af – de bliver sprøde, når de er kolde.

Tip

- Du kan blande lidt honning i sesamfrøene, så de sidder bedre fast.
- Opbevar kagerne i en boks – de holder sig sprøde i flere dage.

Et kinesisk køkken

Det kinesiske køkken præsenteres af Xinyue Zhou, som bor i et parcelhus i Aalborg sammen med sin mand Yang Cheng og deres datter Chelsea på 5 år. Xinyue er 37 år, og Yang er 42 år. Yang kom til Danmark som ph.d.-studerende i 2008 og er nu ansat som lektor på Institut for Materialer og Produktion på Aalborg Universitet. Xinyue var ph.d.-studerende i Kina og mødte dér Yang på en konference. I 2014 flyttede hun til Danmark og arbejder i dag med management support på Grundfos i Bjerringbro, samtidig med at hun færdiggør en uddannelse i business på Syddansk Universitet. Familien har en travl hverdag med arbejde og Chelseas fritidsaktiviteter, som både omfatter violinspil og kunstskøjteløb.

Xinyue kommer fra en akademisk familie i Hegang i Heilongjiang-provinsen i det nordlige Kina nær grænsen til Rusland, og Yang stammer fra Nanchang i det sydlige Kina. Der er fem timers flyrejse mellem de to lokaliteter, hvor de er vokset op, og hvor deres forældre stadig bor. Det er vigtigt for dem at have tæt kontakt til familien, bl.a. fordi de begge er enebørn.

Det betyder meget for Xinyue og Yang at holde fast i den kinesiske kultur. Derfor taler de kinesisk derhjemme. Xinyue har dog lært sig at tale dansk sammen med datteren Chelsea, som de mente skulle kunne tale dansk, inden hun startede i børnehave. I dag taler Chelsea både flydende dansk og kinesisk. Familien lægger vægt på, at datteren, som går i en dansk børnehave, også skal have en kinesisk identitet. Det sikrer de gennem sproget, maden og gennem daglig læsning af kinesiske børnebøger. Yang er i kraft af sit arbejde i Kina tre-fire gange årligt, og Xinyue er der på besøg ca. en gang om året.

Xinyue nyder at lave mad, og det betyder rigtig meget for hende på flere måder.

"For mig er mad en hobby. Jeg slapper af med at være i køkkenet, når jeg kommer hjem fra arbejde. Jeg laver mad til min familie, og jeg laver mad til mine venner. Det betyder meget i mit netværk i Danmark. Men det betyder også meget for mine minder om min hjemegn og mine forældre" (oversat fra interview på engelsk).

Xinyue fortæller videre, at hun på et tidspunkt kunne tænke sig at undervise i madlavning på AOF. Hun bruger kun opskrifter, hvis hun bager kager. Ellers er det rutine og vane for hende. Nogle gange finder hun dog inspiration og ny viden om madlavning på internettet og YouTube.

Xinyue lægger meget vægt på gode og friske råvarer og er i det hele taget meget optaget af madens kvalitet og betydning for sundhed. I Kina er hun derfor mere tilbageholdende med at spise kød, da hun personligt kan være usikker på kvaliteten og friskheden. Hun bemærker desuden, at det i Kina er en udbredt tradition at købe levende fisk til madlavning, men det er ikke noget, hun selv gør.

Familien spiser helst kinesisk mad hver dag. De synes ikke, den danske mad smager af ret meget, og at det ofte er alt for forarbejdede ingredienser, der indgår i dansk madlavning. Yang fortæller, at han ikke spiser ret meget til frokost i universitetskantinen, fordi han sætter mere pris på det kinesiske aftensmåltid i hjemmet. Hvor et dansk måltid typisk består af én hovedret, omfatter et kinesisk måltid flere forskellige retter, der serveres samtidig. Til dagligt laver Xinyue som regel to retter til aftensmaden, men hvis

der er gæster mange flere retter. For hende er valget om at lave kinesisk mad en prioritet, da det tager lang tid at forberede helt fra bunden.

I Kina findes der otte regionale køkkener. Xinyue mener, at opdelingen mellem dem i dag ikke længere er så skarp som tidligere, men at der dog stadig er store forskelle. Hendes egen tilknytning til det nordlige Kina betyder, at hun især er orienteret mod 'det salte køkken', som er den smagsprofil, der kendetegner dette område. Derimod er det en noget sødere smagsprofil, som kendetegner køkkenet i den mere sydlige del af Kina, hvor Yang kommer fra.

Det salte køkken og den rette umamismag opnår man fx ved at bruge soya, og Xinyue fortæller om de mange forskellige slags soyasaucer, hun anvender. Hun sætter meget pris på den rene japanske soya, som hun ofte kombinerer med en mørk kinesisk soya, som giver farve. Xinyue er meget optaget af at kunne skaffe de 'rigtige saucer'. Nogle køber hun i specialbutikker i Danmark, andre tager hun med hjem fra Kina, andre igen bestiller hun på nettet. Hun er i det hele taget meget optaget af at skaffe de nødvendige ingredienser. Sidst hun var i Kina, havde hun seks kufferter med hjem, hvoraf hovedparten af indholdet var fødevarer.

Xinyue lægger også meget vægt på krydderier, og for hende er de vigtigste hvidløg, ingefær og forårsløg. De minder hende om Kina, og hun mener ikke, man kan lave mad uden dem.

Generelt er det blevet lettere at skaffe de nødvendige ingredienser i Aalborg. Da Xinyue kom hertil for godt 10 år siden, var det næsten umuligt at skaffe friske koriander, hvor man i dag kan købe det stort set overalt. Til gengæld har hun vanskeligt ved at finde de rette udskæringer af kød i supermarkederne. Derfor bruger hun ofte slagteren, fx til at skære de okseribben ud, som indgår i en af de retter, hun har valgt at servere.

Det måltid, som Xinyue har planlagt, består af stuvede okseribben med gulerødder og kartofler, torsk med tofu svitset i ingefær og soya, broccoli med trøfler, Karl Johan-svampe og østerssauce, tomatsuppe med æg og garneret med frisk koriander *(Tomato egg drop soup)* og med jasminris som tilbehør. Alle retterne serveres på én gang, og der er ikke nogen bestemt rækkefølge.

Måltidet har en stor betydning, både for familien i hverdagen og for familiens venner og netværk. De fortæller, at i Kina spiller mad og måltider en meget stor rolle. Det er her, man mødes og skaber relationer, og Xinyue og Yang forsøger at gøre det samme med deres venner. De inviterer også en gang imellem Yangs studerende hjem, og så laver de kinesiske dumplings sammen.

Xinyue tilhørsforhold til Kina er stadig stort, og da hun kom til Danmark længtes hun meget til Kina, og dette var ofte forbundet med længsel efter bestemte madretter fra sin hjemegn fx kylling med champignons og svinekød med mange forskellige bønner. I dag har hun det dog også således, at hun også kan længes til Danmark, når hun er i Kina.

Både Xinyue og Yang betragter sig selv som globale individer med tilknytning til flere steder i verden. På et tidspunkt regner de med at vende tilbage til Kina for en periode for at tage sig af deres forældre, når disse ikke længere kan klare sig selv. Som resultat af den etbarnspolitik, som Kina havde fra 1979–2015, er de begge enebørn og føler et særligt ansvar for deres forældre, som nu er over 60 år og pensionerede. For Xinyue er det imidlertid afgørende først at færdiggøre sin uddannelse og opbygge en karriere, før hun eventuelt vender tilbage, da dette er nødvendigt for at få et attraktivt job i Kina.

Køkkeninterview foretaget den 23. september 2025 af Bente Jensen og Ann-Dorte Christensen.

Kinesiske opskrifter

v. Xinyue Zhou

Tomat og æggesuppe (kinesisk stil)

3 store og saftige tomater med rig smag (stilktomater)

1 æg

Frisk koriander finthakket

Salt efter smag

Lidt madolie

Vand efter behov

Evt. Kartoffelstivelse og vand til jævning

Jævning er en almindelig metode i kinesisk madlavning. Mange kinesiske supper og retter får deres tykke og glatte konsistens netop gennem denne metode.

- Skær tomaterne i stykker
- Pisk ægget godt sammen
- Hak koriander fint

Steg tomater:

- Opvarm lidt olie i en gryde.
- Tilsæt tomaterne og steg ved middel varme. Tomaterne skal steges indtil de er meget bløde og saftige. Konsistensen skal ligne tomatsauce.
- Når de er klar, løsner skindet sig naturligt. Fjern tomatskind, hvis det flyder op.
- Tilsæt vand og bring i kog ved høj varme.

Tilsæt æg:

- Når suppen koger hæld ægget langsomt i.
- Rør ikke med det samme. Lad ægget danne naturlige striber.

Tilsæt salt efter smag

Valgfri jævning: Hvis en tykkere suppe ønskes, tilsættes kartoffelstivelse opløst i vand.

Tilsæt frisk koriander til sidst

Letstegte spidsmorkler og broccoli

1 broccoli
Tørrede spidsmorkler, passende mængde
Hvidløg, finthakket
Madolie
Salt efter smag
Lidt sojasauce
Vand

Spidsmorkler kaldes 'morel mushroom' på engelsk. Mange kvalitetsspidsmorkler kommer fra det sydvestlige Kina især Sichuan og Yunnan.

- Broccoli:
  Skær broccoli i små stykker langs stilken eller del den i små buketter. Skyl grundigt.
- Blanchering af broccoli:
  Bring vand i kog, Tilsæt lidt olie og salt.
  Kom broccoli i vandet og blanchér i 1 til 2 minutter.
  Tag op og lad det dryppe af.
- Spidsmorkler:
  Læg de tørrede spidsmorkler i blød i vand i 1 til 2 timer.
  Skyl dem grundigt efter opblødning.
  Kan blancheres kort før brug. Lad dem dryppe af.
- Varm olie op i en pande eller gryde.
- Tilsæt først broccoli, derefter hvidløg og til sidst spidsmorkler.
- Steg ved middel til middelhøj varme i 2 til 3 minutter.
- Tilsæt salt og lidt sojasauce. Rør rundt.
- Retten er færdig, når ingredienserne er gennemvarme.

Braiseret torsk med tofu (kinesisk stil)

Torsk, skåret i stykker
Kartoffelstivelse, passende mængde
Hvid peber (lidt)
Tofu 1 blok
Ingefær, 2 til 3 skiver
Forårsløg skåret i stykker
Madolie lidt mere end normalt
Shaoxing vin 1 spiseskefuld (kan udelades)
Sojasauce 1 spiseskefuld
Sukker 1 teskefuld
Salt lidt
Varmt vand

Braisering er en traditionel kinesisk tilberedningsmetode, hvor ingredienser først steges og derefter simrer i sojasauce sukker og vand. Denne metode giver en dyb og balanceret smag med både salt, sødme og umami, og er meget karakteristisk for kinesisk madlavning.

- Torsken skæres i stykker. Dup fisken tør med køkkenrulle. Drys et tyndt lag kartoffelstivelse over fisken og tilsæt lidt hvid peber.
- Tofu skæres i mindre stykker.
- Varm en lidt større mængde olie op i en pande ved høj varme. Steg fisken til begge sider er faste og danner en let overflade, så den ikke hænger fast.
- Tilsæt ingefær og skru ned til lav varme. Tilsæt Shaoxing vin og sojasauce (hver 1 spiseskefuld) samt 1 teskefuld sukker. Rør let.
- Tilsæt varmt vand i en lidt større mængde, så det ikke koger tørt. Tilsæt derefter tofu og forårsløg.
- Lad retten simre ved middel til lav varme i 5 til 8 minutter. Hold øje med væsken så den ikke fordamper helt.
- Smag til med lidt salt inden servering.

Oksekød short ribs med kartofler og gulerødder

Okse short ribs ca. 800 g
1 løg
2 gulerødder
2 kartofler
Kandissukker, passende mængde
Sojasauce 2 spiseskefulde
Mørk sojasauce, 1 spiseskefuld
Chili bønnepasta (lidt)
Sichuanpeber, passende mængde
Stjerneanis, 2 stk.
Forårsløg, 1 stykke
Ingefær, 3 til 4 skiver
Hvidløg, 3 fed
Salt efter smag
Hvid peber (lidt)
Shaoxing vin, passende mængde
Frisk koriander (lidt)
Madolie

- Skær okse short ribs i mindre stykker. Læg kødet i koldt vand og bring det i kog.
- Tilsæt lidt Shaoxing vin og eventuelt lidt Sichuanpeber for at fjerne lugt. Når skummet kommer op, tages kødet op og skylles rent.
- Skær løg i stykker. Skræl og skær gulerødder og kartofler i stykker. Skær forårsløg i stykker. Skær ingefær i skiver og knus hvidløg let.
- Varm lidt olie op ved lav varme og tilsæt kandissukker. Rør indtil sukkeret smelter og begynder at danne små bobler.
- Tilsæt kødet og vend det så det dækkes jævnt af sukkeret.
- Tilsæt forårsløg, ingefær, hvidløg, Sichuanpeber og stjerneanis, og steg til det dufter.
- Tilsæt løg og steg indtil det bliver let blødt.
- Tilsæt lidt chili bønnepasta og steg indtil olien bliver rød.
- Tilsæt sojasauce og mørk sojasauce, og rør rundt, så kødet får farve.
- Tilsæt vand, så det dækker kødet. Bring i kog og lad det simre ved lav varme i 40 til 45 minutter. Herefter tilsættes kartofler og gulerødder. Lad det simre videre indtil alt er mørt.
- Hvis der er for meget væske, kan der skrues op for varmen til sidst, så saucen bliver tykkere.
- Smag til med salt og tilsæt lidt koriander før servering

Likes sports

Soy Sauce

Et afghansk køkken

Det afghanske køkken møder vi hos familien Hamidi, der bor i Skalborg. Familien består af Basir og Anahita, samt deres to børn: sønnen Aman på 18 år og datteren Sanã på 12 år.

Basir flygtede alene til Danmark fra Afghanistan i 1999, og hans kone Anahita fulgte efter i 2001. Under rejsen ønskede Basir at finde et roligt sted, hvor han kunne få sin familie i sikkerhed og endte i Danmark. Parret bosatte sig i starten i Hadsund, hvor de påbegyndte deres uddannelser, men flyttede efterfølgende til Aalborg i 2006. Efter færdiggørelsen af uddannelsen som datateknikker i 2007 fandt Basir ansættelse i Rebild Kommune og har siden arbejdet der som IT-supporter. Basir er aktiv i Dansk Røde Kors, både som indsamlingsleder og som suppleant i bestyrelsen i Aalborgafdelingen. Nogle gange hjælper han også til i den dagligvareforretning i Danmarksgade, der i kærlige lokale vendinger kaldes "hos afghaneren", hvor familien kender ejerne.

Anahita er uddannet Social- og Sundhedshjælper i 2010 og har arbejdet i ældreplejen i Aalborg Kommune, men er nu førtidspensioneret grundet et biluheld i 2016. Det er Anahita, der laver det meste mad i familien. Hun har lavet mad, siden hun var 12 år og har lært det af sin mor. Hun kan alle retterne ud fra hukommelsen, og i køkkenet bruger hun aldrig opskrifter og vejer ikke ting af. Alt laves på øjemål, smages til, mærkes, duftes, og der lyttes på risene i gryden undervejs for at vurdere, om de mangler væde. Hun har også en YouTube kanal, hvor hun deler sin madlavning med andre, og den hjalp hende gennem en svær periode under sygemeldingen.

De har ingen familie i Danmark, men Basir har en søster i England og en bror i Tyskland. De har en stor omgangskreds i Nordjylland, hvor mange afghanere har bosat sig, og de kender næsten alle familierne i lokalområdet. De hjælper gerne andre i svære perioder, med at etablere sig eller overkomme nogle af de sproglige barrierer, der kan være vanskelige i starten. Både de og børnene er aktive i foreningslivet, og for 10 år siden startede de en volleyballklub for afghanske mænd med ca. 15 aktive volleyballspillere, der spiller om søndagen. Klubben har dog over 30 medlemmer, der samles en gang om måneden og spiser sammen, ligesom de også mødes ved særlige højtider som de to årlige Eid og nytår.

Fællesskab og gæstfrihed er en vigtig del af den afghanske madkultur, som Basir forklarer: *"Maden betyder jo samling. At man samles og snakker med hinanden."* Det er betydningsfuldt, at man serverer det bedste, og maden er præsenteret flot. Det ses også i familiens flotte opdækkede borde og værtskab under besøget. Retterne er lavet fra bunden og tager tid at lave, så smagene langsomt kan udvikle sig. Under middagen fortæller Anahita om Amans 18-års fødselsdag, hvor der kom næsten 200 gæster. Her lavede de alt maden selv med hjælp fra venner og familie. Blandt de mange retter blev der også lavet 1000 dumblings, der alle var foldet i hånden. Det var et kæmpe arbejde og meget tidskrævende, og det synes at være et gennemgående tema, at retter, der tager lang tid er betydningsfulde og serveres ved særlige begivenheder.

De lægger også stor vægt på at spise sammen i familien og har typisk tre forskellige retter til aftensmåltidet. Det er vigtigt at tage sig tid og nyde maden sammen, og Anahita prioriterer at lave de retter,

som de hver især godt kan lide. Det er ofte børnene, der introducerer andre retter (især pastaretter) fra madundervisningen i skolen eller noget nyt, som de har set på sociale medier. Det er vigtigt for familien at kunne lave traditionelle afghanske retter, og at børnene også lærer at lave traditionel afghansk mad, som er blandt deres livretter.

Vi får serveret én af Sanãs absolutte favoritter: *mantu* (dampede dumplings med kød, serveret på bund af yoghurt, og toppet med en yoghurtsauce, en linsesauce og frisk koriander) med en sprød salat til og *kabuli palau* (nationalret med dampede ris, langtidsbraiseret lam, rosiner, gulerødder og mandler), samt *firni* (mælkebaseret budding med kardomme), grøn the og et udvalg af tørret frugt og nødder efter maden.

Maden er velkrydret, ikke stærk, men aromatisk med varme krydderier og friske krydderurter. Krydderiblandingen er familiens egen, hvor blandingsforholdet er særligt tilpasset deres præference. Den består af nelliker, spidskommen, kardemomme, kanel og sort peber. De rejser til Afghanistan mindst én gang om året og køber ingredienser eller specialiteter med hjem: krydderier, pinjekerner med skal, tørrede senjed og gule morbær, og ris, som indgår i mange retter.

Ris har også en særlig plads i Anahitas hjerte og i hendes glædesfulde fortællinger om mad fra hendes opvækst. Smagen og duften af ris træder frem i hendes erindringer om mad og madlavning i køkkenet sammen med sin mor, og er derfor også en stor del af maden i hendes eget køkken nu. Ris er ikke blot et tilbehør, men en grundsten i det afghanske køkken, og Anahita fortæller om forskellige retter med ris og de forskellige variationer af retterne, som man kan lave ved at udskifte nogle af ingredienserne. Hvis det stod til Anahita, spiste de gerne ris til alle måltider.

Da familien kom til Aalborg for mere end tyve år siden, var en del ingredienser til madlavningen svære at skaffe. Det har tidligere krævet månedlige ture til Bazar Vest i Århus og et stort arbejde at skaffe halalslagtet kød, hvor de måtte købe et slagtet lam og selv partere det. Det er nu blevet lettere for dem, og i butikker som Danfoods på Nibevej kan man købe lammekød hele året, der ellers kan være sæsonbetonet i danske supermarkeder og ofte på frost. Den udbredte brug af svinekød i danske retter og madprodukter har også været udfordrende, men det er med tiden blevet lettere, fordi der nu er større opmærksomhed på mange forskellige kosthensyn.

Deres store arbejde med at afdække indkøbsmuligheder efter mange år i Aalborg og årlige rejser til hjemlandet efter ingredienser har gjort det muligt for familien at lave de retter, der er vigtige for dem uden begrænsninger eller erstatning af ingredienser.

Alligevel er der stadig mad, der vækker savn. Tynde, saltede og lufttørrede skiver lammekød som familien kun spiser, når de er i Afghanistan. De har forsøgt selv at lave det, men luften i Danmark er for fugtig og vanskeliggør tørringsprocessen, ligesom lammekødet ofte er for magert og mangler fedt, der giver mere smag til det tørrede kød. De har haft bedre held med at lave *tandoor* brød i en lerovn, som de selv har bygget i haven. Brødet er en vigtig bestanddel af familiens måltider og spises til forskellige retter med sauce, sammenkogte retter af kød og kartofler, eller til morgenmad som omeletter eller spejlæg.

Både Basir og Anahita er stolte over at være lykkedes med at falde til og føle sig hjemme. Selvom der også er mange forskelle på Danmark og Afghanistan, føler de sig både danske og afghanske på samme tid, og de er stolte af, at børnene kan begå sig i begge lande.

Køkkeninterview foretaget den 19. august 2025 af Katrine Buus og Bente Jensen

Afghanske opskrifter

v. Anahita Hamidi

Kabuli Palau

Opskrift til 10 pers.

2,5 kg basmati ris
2 kg lamme- eller oksekød
5 store løg
1,5 kg gulerødder
250 g rosiner
300-350 ml olie
2 hele hvidløg
2 spsk sukker
Salt
Sort peber
Spidskommen
Kardemomme

- Risene skylles grundigt og lægges i blød i 1-2 timer.
- Løg steges gyldne i olie, kødet tilsættes og brunes godt.
- Krydderier og vand tilsættes, og retten koges til kødet er mørt.
- Suppen sies og gemmes.
- Risene koges halvfærdige i suppen.
- Gulerødder steges let og når det er stegt, blandes sukker og rosiner i.
- Ris, kød og gulerødder lægges lagvis og dampes ved svag varme i 30-40 minutter.

Mantu

Opskrift til 10 pers.

Dej

1,5 kg hvedemel
Vand efter behov
2 tsk salt
4 spsk olie

Fyld

1 kg hakket kød
2 kg finthakkede løg
1 tsk stødt koriander
Salt og sort peber

Yoghurt sauce

1 L yoghurt
5-6 fed hvidløg

Linsesauce

500 g linser eller kidneybønner
400 g tomatpuré
1 spsk garam masala
Frisk koriander til at toppe retten med

- Dejen ældes blød og smidig og hviler i 30 minutter.
- Fyldet blandes grundigt.
- Dejen rulles tyndt ud, skæres i firkanter og fyldes.
- Mantu dampes i 35-40 minutter.
- Yoghurt blandes med hvidløg og salt.
- Linser eller bønner varmes med tomatpuré og krydderier.
- Server mantu med begge saucer ovenpå.
- Toppes med frisk koriander.

Firni

Opskrift til 10 pers., ca. 2 liter

2 liter mælk
160-180 g eller 8 spsk majsstivelse
250-300 g sukker
½ tsk kardemomme
1-2 spsk rosenvand
Nødder til pynt

- Majsstivelse opløses i lidt kold mælk.
- Resten af mælken koges op.
- Majstivelsen tilsættes under konstant omrøring.
- Sukker tilsættes, og firni koges til cremet konsistens.
- Smages til med kardemomme og rosenvand.
- Hældes i skåle og afkøles før servering.

Tidsplan for madlavning

Dagen før:

- Hak løg, skræl gulerødder, vask ris og forbered mantu-dej, hvis du vil, ellers kan du gøre det samme dagen.

4 timer før servering:

- Start med kabuli palau (kød og suppe).

2 timer før servering:

- Damp mantu og lav saucer.

1 time før servering:

- Damp kabuli palau færdig.

30 minutter før servering:

- Lav firni og pynt desserten.

Mad, minder og migration – en opsamling

5

Formålet med denne bog er at give indblik i, hvilken betydning mad har for mennesker med minoritetsbaggrund i Aalborg. Gennem otte køkkenportrætter viser vi, hvordan mad er forbundet med identitet, tilhørsforhold og fællesskab. Køkkenerne er meget mere end et praktisk rum. Det er et sted, hvor minder, fortællinger og kulturelle rødder leves og væves sammen på tværs af generationer og landegrænser.

Portrætterne viser, at køkkenerne rummer både tradition og forandring. Her bevares forbindelsen til det, man kommer fra, samtidig med man skaber nye traditioner og rutiner i et nyt land. Fortid og nutid mødes i duften af krydderier, opskrifter som overleverede fortællinger, og børnenes introduktion af nye retter. Mad bliver dermed et konkret og sanseligt udtryk for, hvordan kultur både fastholdes og udvikles gennem hverdagens daglige gøremål som indkøb, madlavning og måltider.

I det følgende sammenfatter vi de vigtigste indsigter i fire hovedtemaer: mad som fællesskab; mad som historie og kulturarv; mad som sanselighed og erindring samt mad i et globalt og tværnationalt perspektiv.

En duft af hjem og følelse af at høre til.

Fælles for alle portrætterne er en fortælling om maden som samlingspunkt for fællesskaber og som en nøgle til at føle sig hjemme og høre til - både i familien og i større fællesskaber. Måltidet bevarer ikke kun traditioner og minder, men rummer også potentialet for at skabe nye fællesskaber på tværs af kulturer.

Indkøb og madlavning er nogle af de første erfaringer, man gør sig, når man skal skabe en tilværelse i et nyt land, og portrætterne viser betydningen af at kunne skaffe de nødvendige råvarer til at lave de retter, som man kender, og som gør det muligt at føle sig hjemme og veltilpas. Ofte er det et stort arbejde at opspore og skaffe de ønskede ingredienser eller madvarer, og hvis det ikke er muligt, kan det forstærke savn og længsel efter oprindelseslandet.

Mange af familierne oplever dog, at det er blevet lettere at skaffe de nødvendige ingredienser i Aalborg i takt med, at byens voksende kulturelle mangfoldighed har skabt en større efterspørgsel. De internationale fødevarevareforretninger, der gennem årene har etableret sig i byen, udgør i dag et vigtigt netværk for de mange forskellige madkulturer, der praktiseres hjemme i køkkenerne. Anab fra Somalia fortæller, hvordan det er blevet meget lettere at købe afrikanske ingredienser i dag end da hun første gang kom til Aalborg. Alligevel er der stadig madvarer, som ikke er mulige at skaffe, og mange af familierne, fylder kufferterne med ingredienser til madlavning, når de har været på besøg i oprindelseslandet.

Portrætterne viser også, at mad kan rumme barrierer, hvor forskelle i madkultur kan gøre det vanskeligt at finde sig til rette i et nyt land, som når svinekød fylder meget i den danske madkultur, eller når importrestriktioner begrænser adgangen til råvarer fra oprindelseslandet, som vi ser i fortællinger om anskaffelse af 'grønlandsk proviant' *(kalaalimernit)*.

Forskelle i madkulturer og smagspræferencer kan skabe afstand og markere forskelle. Men de kan også være en indgang til nye måder at være sammen på, fordi de kan være med til at fortælle andre, hvem vi er, og hvilke kulturelle værdier, vi repræsenterer. Det kan skabe interesse, nysgerrighed og samtaler over maden, som man fx kan opleve på Verdensfestivalen.

Men selv når vi spiser noget forskelligt og har smag for forskellige ting, er det ofte stadig muligt at finde elementer - råvarer, teknikker eller måder at samles på - som vi er fælles om, og som gør det lettere at

forene madkulturer i nye sammenhænge. For nogle, som familierne fra Canada og Ukraine, er dette arbejde forholdsvis enkelt, fordi råvarer og retter har mange fællestræk med den danske madkultur. For andre, som fx familierne fra Afghanistan og Kina, er det mere krævende, fordi madkulturen adskiller sig mere fra den traditionelle danske madkultur.

I fortællingerne er mad stærkt forbundet med fællesskab - både i og udenfor hjemmet. I de fleste af familierne bliver de daglige måltider prioriteret både som noget man samles om og som et omfattende og tidskrævende arbejde. Der serveres som regel flere retter på én gang, og det tillægges stor betydning, at maden er lavet fra bunden. Portrætterne rummer mange eksempler på, hvordan maden spiller en central rolle, når familie og venner mødes til særlige lejligheder som fødselsdage og højtider. Samtidig er fællesspisning i foreninger, fritidsklubber og kulturhuse vigtige måder at fastholde eksisterende fællesskaber og skabe nye.

De hjemlige aktiviteter - at lave mad, dække bord, spise sammen - er uvurderlige i opbygningen af følelsen af at føle sig hjemme. Det er her, familien samles til hverdag, fest og højtider, og det er her, børn lærer både smag, traditioner og familiens fortællinger. I den forstand er maden ikke blot noget, der indtages, men maden gør også noget: den skaber tilhørsforhold, åbner døre og giver mennesker mulighed for at finde en plads i et eksisterende eller et nyt fællesskab. Dermed understreges det også, at køkkener spiller en aktiv og kreativ rolle både for det lille fællesskab i familien og for det store samfundsmæssige fællesskab.

At arve historier, opskrifter og kultur.

Madlavning i hjemmene træder i portrætterne frem som et vigtigt sted for overlevering af historie og kulturarv. Dette arbejde bæres i høj grad af kvinder; ikke kun, som dem, der laver maden, men også som forvaltere af erindringer og kulturel viden, der overleveres på tværs af generationer. Næsten alle fortæller om minder fra barndomskøkkener og om betydningen af at lære deres egne børn at lave mad fra oprindelseslandet.

Mange har lært at lave mad af deres mødre, ikke gennem nedskrevne opskrifter, men gennem kropsligt overleveret viden: håndens hukommelse, duften i køkkenet, måden, en ret skal smage og se ud. Denne form for viden er dybt sanselig og indlejret. At lave mad er noget, man gør og fornemmer uden mål, vægt og nedskrevne anvisninger. I stedet kigger, lytter, mærker, trykker og smager man, som når Anahita fra Afghanistan lytter på risene, Jullieth fra Colombia smager guisoen til, eller Anab fra Somalia laver *soor* på øjemål. Den canadiske familie er imidlertid et eksempel på, at nedskrevne opskrifter kan være en del af denne overlevering, da de fremhæver betydningen af at indsamle, nedskrive, opbevare og overlevere familiens opskrifter i kogebøger. Karen har gemt sin mors opskrift på æblecrumble, ligesom også Nikoline fra Grønland har sin mors opskrift på sortebærkage skrevet ned. For andre familier, som fx den palæstinensiske, er familiens opskrifter aldrig blevet nedskrevet før nu.

Dele af denne overlevering understøttes også af moderne teknologi. I nogle familier, som den colombianske, deltager en mor fx aktivt i planlægningen af menuen over telefonen, eller hjælper med en opskrift over sms, som hos den canadiske. Andre, som kinesiske Xinyue, finder inspiration i YouTube-opskrifter, mens delingen af madlavningsvideoer på sociale medier for fx Anahita i den afghanske familie spiller en vigtig rolle i den kulturelle videreførel-

se og udveksling. Flere af kvinderne har også en vigtig rolle i deres netværk, hvor de ofte hjælper med at lave mad i forskellige sammenhænge, og de udviser en stor interesse for at formidle og undervise andre i deres madkundskaber.

Det understreger den vigtige rolle, som kvinder ofte har i arbejdet med at bevare og videreføre opskrifter og madtraditioner - både mellem generationer og i deres bredere netværk. For minoritetsgrupper får dette arbejde en særlig betydning, fordi det bidrager til at fastholde egen kulturel identitet og opbygge tilhørsforhold til et nyt land (D'Sylva og Beagan 2011). I en migrationskontekst kan madlavning give kvinder en særlig status og anerkendelse. Gennem deres rolle som dem, der samler familien og opretholder fællesskaber, bliver kvinders madlavning central for både at bevare og videreudvikle kultur og identitet (2011:287). Dette perspektiv udfordrer – som tidligere nævnt – den manglende synlighed og værdsættelse af kvinders arbejde i køkkenerne, idet det fremhæver værdien af omsorg og husarbejde for både familier og samfundet (Holten 2024).

Selvom kvinderne ofte fremstår som bærere af familiens madkultur, viser køkkenbesøgene også, at mænd på forskellige måder deltager i madlavningen. Nogle hjælper i køkkenet, andre står for indkøb eller fungerer som sproglig støtte undervejs. I det grønlandske køkken var Henry hovedansvarlig for madlavningen, og i det canadiske stod Mike for at koordinere alle retterne. Samtidig fortæller nogle af familierne, at mændene ofte har en rolle i madlavningen ved særlige aktiviteter, som grill, jagt eller røgning, der historisk har været knyttet til maskuline roller. Dette viser, at der er forskelle i kønsfordelingen i køkkenerne, og at madkulturen er et dynamisk felt, hvor kulturelle normer både bevares og forandres.

Denne dynamiske udveksling ses tydeligt i børnenes rolle i madkulturen. For minoritetsfamilier er det ofte vigtigt, at børnene lærer deres forældres oprindelseskultur af kende gennem maden - en pointe, der gentagne gange blev fremhævet af de familier med børn, vi besøgte. Fx fortæller Xinyue fra Kina, at hun aktivt prioriteter at lave kinesisk mad til sin datter hver dag, selvom det tager lang tid med flere retter, der skal tilbedes. I det palæstinensiske køkken stod tre døtre og lavede retterne efter deres mors anvisninger. Men børn formidler også madkultur til forældrene. Større børn spiller ofte en aktiv rolle i at introducere nye retter som pizza, pasta og danske hverdagsretter i hjemmene eller efterspørger nye favoritter i madpakkerne. På den måde er de med til at påvirke familiens madkultur og smagspræferencer, og åbner hjemmets køkken for nye smagsoplevelser (Prieur 2004).

Krop, smag og levende erindringer

Madens sanselige egenskaber går igen i alle portrætter og træder frem som en stærk kilde til erindring og identitet. Smage, dufte og stemninger fungerer som broer mellem tider og steder. Gennem madlavningen skabes der en forbindelse til fortiden, til familien og til oprindelseslandet, som trækkes ind i nutiden og tilværelsen i Aalborg. En bestemt ret kan vække minder om en køkkenhave i Ukraine, en familiejagt i Grønland, efterår i Canada eller en fest i Colombia. Det sanselige bliver dermed et erindringsarbejde, hvor fortid og nutid væves sammen, og hvor kultur og historie ikke blot fortælles, men mærkes og gøres levende i kroppen.

For nogle bliver kombinationen af mad og musik i køkkenet næsten en rejse tilbage til oprindelseslandet eller en måde at invitere det ind i det nye hjem og finde ro og glæde i den nye tilværelse. Det sanselige forbinder mennesker til deres rødder og væver det sammen med nye erfaringer. Hos Kateryna fra Ukraine bliver kombinationen af mad og musik en form for meditation - en måde at finde ro væk fra

krigen og i en ny tilværelse. For Jullieth fra Colombia vækker de samme elementer lysten til at danse og skaber en stærk sanselig forbindelse til oprindelseslandet.

I flere af portrætterne ser vi, hvordan dufte, smage og æstetiske udtryk - som den rustrøde sumak fra Palæstina eller den blide smag af grønlandsk mattak - kan fremkalde en fornemmelse af at befinde sig to steder på én gang: en delt identitet, hvor man både savner og mindes sit oprindelsesland, samtidig med at man føler sig hjemme i Danmark. På den måde bliver maden et kulturelt og emotionelt samlingspunkt, der rummer både glæde, længsel og tilhørsforhold. Denne oplevelse af at være delt mellem steder og fællesskaber er et centralt tema i flere fortællinger og kan forstås i lyset af Yuval-Davis' begreb om *belonging*, hvor tilhørsforhold er noget, der både føles, praktiseres og forhandles (Yuval-Davis 1997).

Det sanselige viser sig ikke kun i de kropslige måder at tilberede mad, men også i måden, vi spiser den på. Det bliver tydeligt, når Anab fra Somalia fremhæver glæden ved at spise med hænderne - en praksis, der for hende ikke blot handler om teknik, men om at skabe en særlig kropslig forankring og nærhed til maden. Hun oplever, at hun både fornemmer maden mere tydeligt, og at den smager bedre end når hun spiser med kniv og gaffel. Andre foretrækker at spise det meste mad med ske eller bruge spisepinde, som giver en anden spiseoplevelse.

På tværs af portrætterne står det klart, at mad skaber tilknytning gennem følelser og sanser, fordi den forbinder vores kroppe med vores levede erfaringer og erindringer. Mad rummer både stemninger og længsler og giver mennesker mulighed for at fastholde forbindelsen til deres rødder, samtidig med at de skaber nye erfaringer og nye måder at høre til på.

Når verden rækker ind i køkkenerne

Mad er tæt forbundet med naturens bevægelser og årstidernes rytme. Råvarer som havdyr fra Grønland, sure kirsebær fra Ukraine og kamelmælk fra Somalia fortæller om geografisk tilknytning, og om, hvordan klima og dyrkning former madkulturer. Selvom det i dag er muligt at få langt de fleste råvarer året rundt, spiller naturens cyklus stadig en vigtig rolle i mange af portrætterne. I Grønland er fangst og jagt tæt knyttet til årstidernes skiften, mens landbruget i Ukraine følger sæsonens tempo og bestemmer hvilke råvarer, der er tilgængelige hvornår. For andre, som familien fra Afghanistan, handler det om at leve i et fremmed klima og finde nye måder at tilpasse velkendte tilberedningsmetoder til det danske vejr.

Forbindelsen mellem råvarer, landskab og identitet viser sig også i den symbolske betydning, som nogle råvarer kan få i en politisk kontekst og på globale markeder, der gør nogle ingredienser tilgængelige og andre utilgængelige. I Grønland har klimaforandringerne haft konsekvenser for mange fangstarter, ligesom grønlandsk proviant som sæl- og hvalkød også er underlagt særlige importrestriktioner. De sure kirsebær fra Ukraine, som også beskrives i Heiko et al. (2025), er et eksempel på, hvordan en råvare kan bære symbolsk betydning og fungere som kulturel forankring. Det gælder også de ukrainske solsikker, som har fået en helt særlig betydning som et globalt symbol på solidaritet med den ukrainske frihedskamp efter den russiske invasion. På den måde bliver maden et spejl på større bevægelser i verden - både økonomisk, politisk og klimamæssigt.

I det perspektiv fungerer måltidet som en ramme for samtaler, der rækker langt ud over maden selv. Når alle retter sættes på bordet samtidig - som i mange af de besøgte køkkener - skaber det en særlig dynamik, hvor samtalen flyder frit, mens skåle og fade sendes rundt. Det åbner for erindringer og fortællinger om mad i hverdagen eller ved særlige lejlighe-

der, som når familien fra Afghanistan fortæller om at lave tusind dumplings til en stor fejring, eller når familien fra Colombia beskriver en stor gallafest. Men måltidet som et fælles rum kan også give plads til at dele erfaring med tab, diskrimination eller oplevelser med krig og konflikter. Under besøget i det ukrainske køkken bliver måltidet et sted, hvor den aktuelle krig og den sønderbombede hjemby Vovchansk træder ind i rummet. Måltidet bliver dermed et trygt sted at bære både hverdagens små historier og livets store - og nogle gange voldsomme - begivenheder.

Portrætterne viser dermed også, hvordan store globale forandringer som krig, flugt, klimaforandringer og migration følger med ind i køkkenerne. Når krigen i Palæstina begrænser adgangen til fødevarer, eller når klimaforandringer truer fangsttraditioner i Grønland, bliver maden et spejl på verdens tilstand. Selv kampen om retten til en nationalret som den ukrainske borsjtj viser, hvordan mad kan få markante symbolske betydninger i konflikter. Maden er ikke kun noget, vi spiser - den er også en del af større politiske og historiske bevægelser, som forbinder sig med de fortællinger om livet og hverdagen, som vi har været så taknemmelige over at få adgang til i de køkkener og ved de spiseborde, som vi har besøgt.

Litteraturliste

Andersen, J. (2014): *Rundt om bordet. Trængte måltider og moderne livsformer.* Tilst: Hovedland.

Andersson, S. (1980): *Matens roller. Sociologisk gastronomi*. Stockholm: Almqvist & Wiksell Förlag, AB.

Bak, S. L. (red.) (2016): *Oral History i Danmark.* Viborg: Syddansk Universitetsforlag.

Connell, R. (1995): *Masculinities.* University of California Press.

Counihan, C.M. (2004): *Around the Tuscan Table: Food, Family, and Gender in Twentieth Century Florence* (1st ed.). Routledge. https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.4324/9780203491003

Danmarks Statistik. (2025): *FOLK1C: Befolkningen den 1. i kvartalet efter område, køn, alder (5-års intervaller), herkomst og oprindelsesland.* Statistikbanken. https://www.statbank.dk/FOLK1C

D'Sylva, A., & Beagan, B. L. (2011): "'Food Is Culture, but It's Also Power': The Role of Food in Ethnic and Gender Identity Construction among Goan Canadian Women", *Journal of Gender Studies,* vol. 20, no. 3, s. 279–89 https://doi.org/10.1080/09589236.2011.593326

Holten, E. (2024): *Underskud – om værdien af omsorg.* Politikens Forlag.

Folke, J. (2026): *Verdenskøkkener i Lex* på lex.dk. Hentet 11. februar 2026 fra https://lex.dk/verdensk%C3%B8kkene

Edirisingha,P. et al. (2026): "Reconfiguring Migrant Meals and Doing Family: A Practice Theory Approach", *Sociology* 60(1), s. 190-209.

Gullestad, M. (1984/2002): *Kitchen-table society: a case study of the family life and friendships of young working-class mothers in urban Norway,* Oslo: Universitetsforlaget.

Hage, G. (2010): "Migration, Food, Memory, and Homebuilding", i Radstone, S. & Schwarz, B. (red.) *Memory Histories, Theories, Debates.* Fordham University Press, s. 416-427.

Halkier, B., & Jensen, I. (2011): "Doing 'healthier' food in everyday life? A qualitative study of how Pakistani Danes handle nutritional communication", *Critical Public Health*, 21(4), s. 471–483. https://doi.org/10.1080/09581596.2011.594873

Heiko, L., Grønhøj, A., & Bech-Larsen, T. (2025): "Surviving and Sustaining: The perceived importance of sustainable diet practices among immigrant mothers", *Appetite, 208*, Article 107929. https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.107929

Hercules, O. (2022): *Mamusia. Opskrifter fra Ukraine og omegn,* Turbine.

Højlund, S. (2016): *Smag, Tænkepauser – viden til hverdagen* (40), Aarhus Universitetsforlag.

Jensen, B., Özkaya, B., & Christensen, A.-D. (2021): *MultiAalborg - migrantfortællinger på tværs.* Aalborg Stadsarkiv.

Kublitz, A. (2011): *The Mutable Conflict: A Study of How the Palestinian-Israeli Conflict Is Actualized among Palestinians in Denmark*, Museum Tuscalanum, Københavns Universitet, PhD serie no. 64.

Madkulturen (2025): *Madkultur25: Madkulturens årlige befolkningsundersøgelse af mad- og måltidsvaner i Danmark.* Madkulturen.

Niyomwungere, A.(2024): *Smagen og duften af mit Afrika. En kogebog om Afrikas mangfoldighed og fællesskab.* København: Mussmann Forlag.

Ottolenghi Y. & Belfrage, I. (2020): *Smag,* Lindhardt og Ringhof.

Pink, S. (2015): *Doing sensory ethnography,* 2nd edition, Sage Publications.

Polanyi, M. (1966/2012): *Den tavse dimension.* Forlaget Mindspace.

Prieur, A. (2004): *Balancekunstnere. Betydningen av innvandrerbakgrunn i Norge.* Oslo: Pax Forlag A/S.

Riessman, C.K. (2008): *Narrative Methods for the Human Sciences.* Los Angeles: Sage.

Rytter, M., Ismail, A. M., & Sparre, S. L. (2021): "Food as care and friction in late life: marginalization of Muslim immigrant families in the Danish welfare state", *Food, Culture & Society,* 26(2), s. 370–386. https://doi.org/10.1080/15528014.2021.1963925

Simmel, G. (1997 [1910]): "The sociology of the meal", I Frisby, D. & Featherstone, M. (red.) *Simmel on Culture: Selected Writings.* London: Sage, s. 130–136.

Tamimi, S. & Wigley, T. (2020): *Falastin – en kogebog,* Lindhardt og Ringhof.

Thomsen, T. L., Bo, I. G., & Christensen, A.-D. (2016): *"Narrativ Forskning: Tilgange og Metoder", i* Bo, I. G. m.fl. (red.), *Narrativ Forskning: Tilgange og Metoder,* Hans Reitzels Forlag, s. 13-35.

Vasváris, L. (2015): "En-gendering Memory through Holocaust Alimentary Life Writing", *CLCWeb: Comparative Literature and Culture* (17)3.

Von Sperling R. et al. (red.) (2015): *Syriens gryder. En kulinarisk dannelsesrejse,* Dansk Flygtningehjælp, Politikens Forlag.

Yuval-Davis, N. (1997): *Gender and Nation,* Sage Publications.

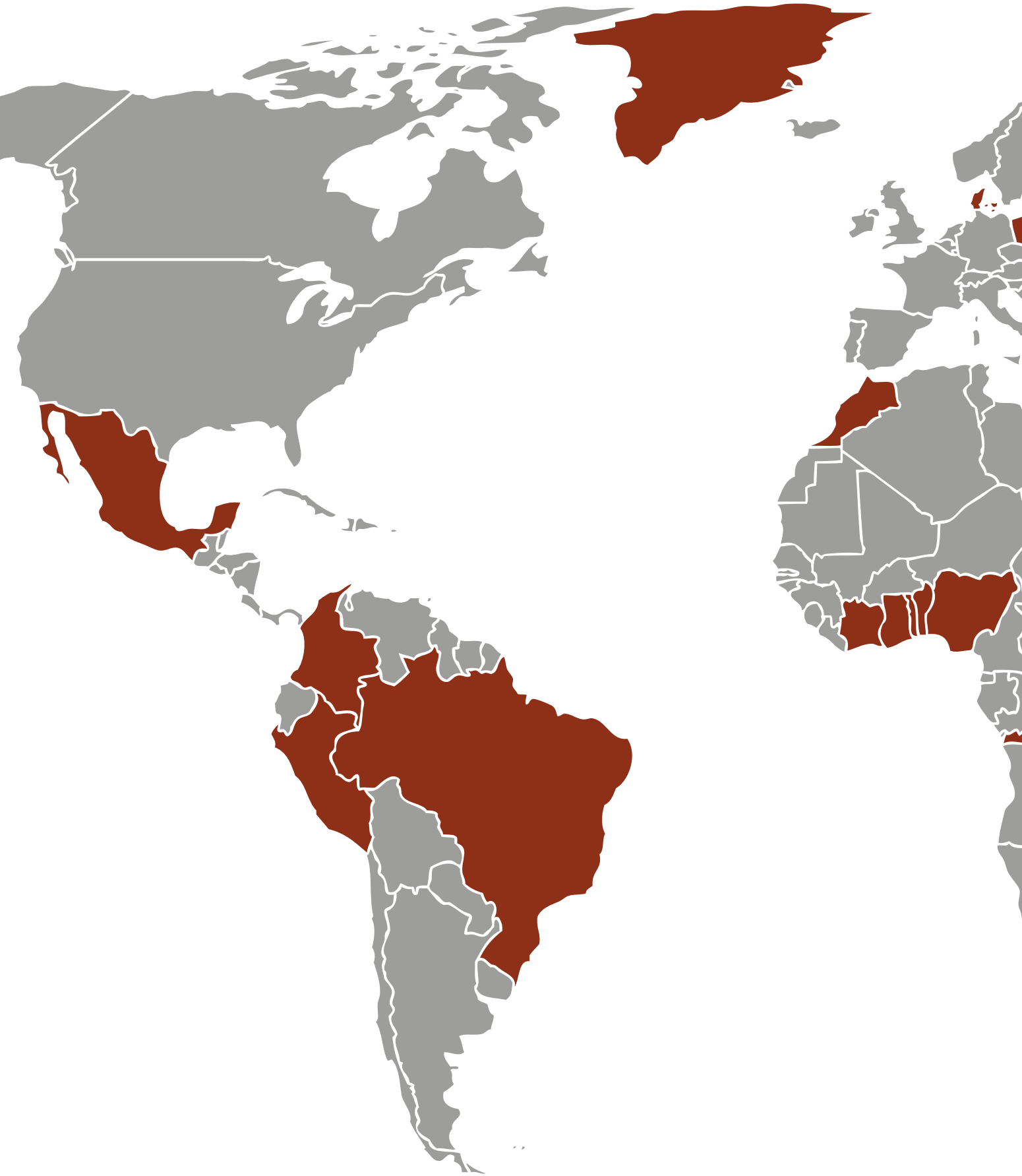
Ann-Dorte Christensen er professor emerita i sociologi ved Institut for Samfund og Politik, Aalborg Universitet. Hun har især beskæftiget sig med køn, etnicitet og hverdagsliv og har gennem en årrække arbejdet med livsfortællinger som indgang til at forstå samfundsudviklingen. Hun har bl.a. været med til at skrive Stemmer fra en bydel. Etnicitet, køn og klasse i Aalborg Øst. Aalborg Universitetsforlag, 2012 (sammen med Sune Qvotrup Jensen) og MultiAalborg- migrantfortællinger på tværs, Aalborg Stadsarkiv 2021 (sammen med Bente Jensen og Betül Özkaya).
Mail: adc@society.aau.dk;
https://vbn.aau.dk/da/persons/adc/

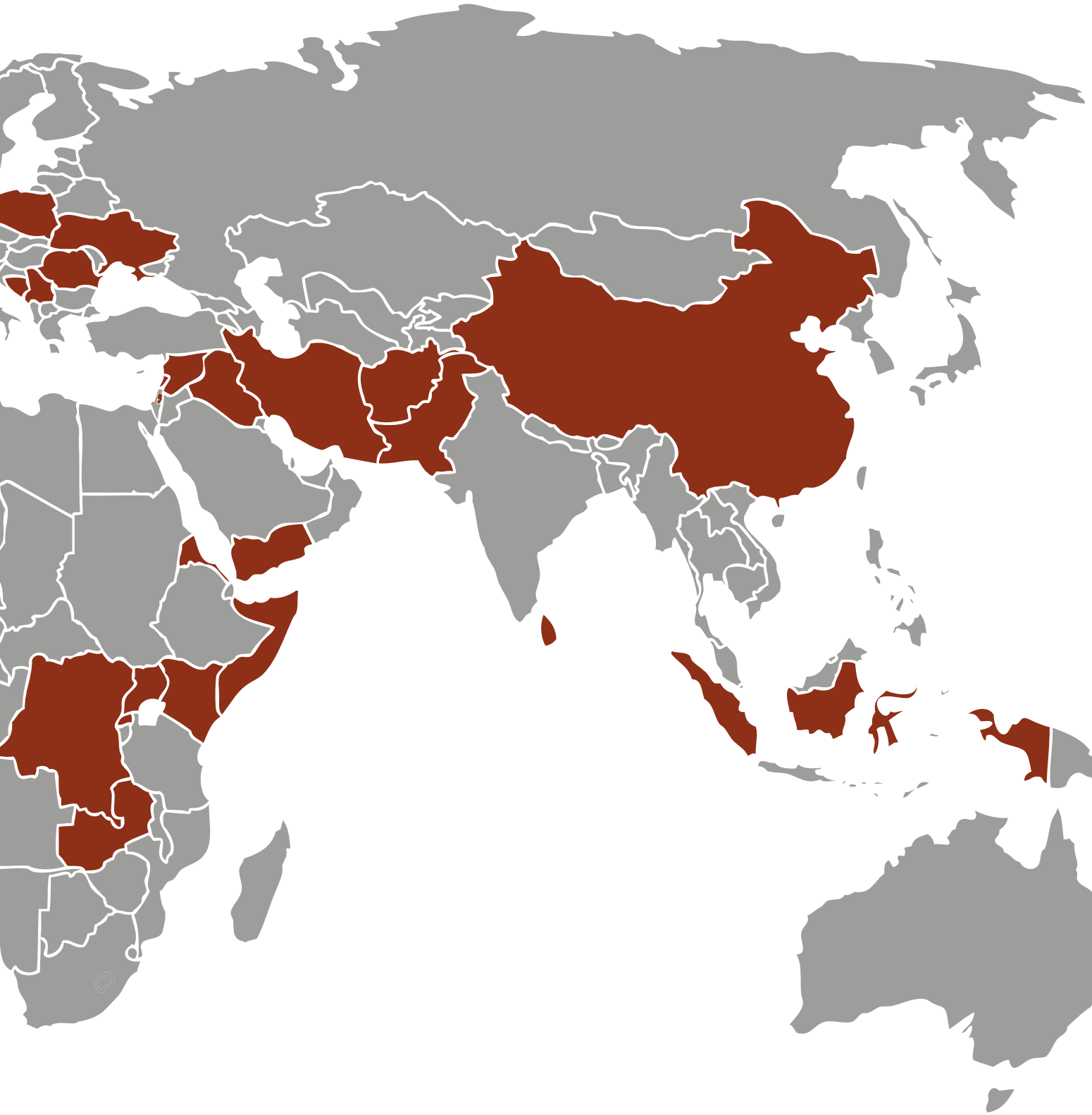
Katrine Buus underviser i sociologi ved Institut for Samfund & Politik, Aalborg Universitet. Hendes forskning og undervisning tager afsæt i hverdagslivets sociale dynamikker og i de måder, mennesker skaber mening, identitet og forandring gennem hverdagens rutiner og fortællinger. Hun har arbejdet dybdegående med kvalitative undersøgelsesmetoder med særlig vægt på fortællinger, følelser og sanseoplevelser som veje ind i at forstå menneskers liv og sociale forandringer.
Mail: katrinebuus@society.aau.dk
https://vbn.aau.dk/da/persons/katrinebuus/

Center for Tværfaglig Forebyggelse (CFTF) løfter en central opgave i Aalborg Kommune i at skabe sammenhængende og meningsfuld forebyggelse blandt børn, unge og voksne. CFTF er et aktivt og udviklingsorienteret center, der varetager forskellige kommunedækkende indsatser som boligstrategisk- og tryghedsarbejde, kriminalpræventivt arbejde, frivillighed og civilsamfund, herunder samarbejde med hjemstavnsforeninger. En del af CFTF er fritids- og ungeindsatser, som omfatter 8 fritidscentre og et ungecenter, opsøgende gadeplansindsats og fritidsjobindsats.

Integrationsrådet rådgiver og informerer Aalborg Byråd om forhold, der har betydning for integration. Rådet har høringsret i sager med integrationsmæssig relevans, før de behandles i de politiske udvalg. Byrådet udpeger rådets ni medlemmer med anden etnisk baggrund end dansk blandt borgere i Aalborg Kommune, og derudover deltager repræsentanter fra kommunens forvaltningernes for at sikre et godt samarbejde og faglig viden. Kandidaterne findes på et offentligt indkaldt møde, og udpeges derefter af Byrådet for en fireårig periode.

Fotografier fra Verdensfestival: Simon Kjær Brinkmann, VK Visual; fra køkkenbesøg Katrine Buus, Ann-Dorte Christensen og Bente Jensen, samt private fotos udlånt af Jullieth Herrera Damborg og Nikoline Eugen Sørensen.





9788789590653