Lovari + svenska

Romska rätter

Matlagningkurs
för hälsofrämjande
insatser för romer
av Marianne Taikumer

Bilda

Innehåll

Inledning 3

Klimpsoppa
Chipedevongi zumi 4

Romsk gulasch
Romano gulacho 6

Romska köttbullar
Romane melonimasa 8

Stekt höns och klimp
Peki kajini taj rojako humer 10

Romsk makaronsoppa
Romani humereski zumi 12

Romska kåldolmar
Takartora 14

Syrkol med kött och romskt bröd
Shoklo shach masesa, pe rig bokoli 16

Romsk spenatsoppa
Romani 18

2024 MED STÖD AV mucf

Av Marianne Taikumer
Översättning till lovari: John Björneblom & Elisabeth Wisniewska
Bilda Studieförbund med stöd av MUCF 2024

Inledning

Romsk mat har funnits i Sverige **SEDAN BÖRJAN AV 1500-TALET**. De lagade och lagar än idag mycket grytor, soppor och olika intressanta rätter. Beroende på vart romerna befinner sig, så **ANPASSAS ÄVEN MATEN EFTER LANDET** och kulturen. Därför har den svensk-romska gruppen ofta ätit svensk husmanskost i sin vardag, genom historien.

ANLEDNINGEN TILL ATT man lagade grytor, soppor och annat liknande var för att det blev mycket mat då, till hela sällskapet räckte det. Man kunde även äta maten i flera dagar. Det påminner om bond-mat, fattigmans-mat med en tvist av både öst- och västeuropeisk kultur men även indisk mat. Recepten är skapade av Marianne Taikumer i studiecirkeln ”Romsk hälsosam mat” ett projekt skapat av Bilda, finansierat av MUCF (Myndigheten för ungdomar- och civilsamhällefrågor).

Recepten är på svenska, och finns även översatta på lovari.

Klimpsoppa/ Chipedevongi zumi

Soppingredienser
So trobojtot ande zumi

- 1 höna / 1 kainji
- 5 morötter / 5 ropaja
- 1 selleri / 1 celeri
- 1 purjolök / 1 puro
- Persilja / Petrezelmo
- 1 tesked salt / Jek cini roj lon
- Peppar / peperi
- Hönsbuljong / Kajniako bulijono

Klimp ingredienser
So trobojtot ande humer

- 4 ägg / 4 arne
- Mjöl / Aro
- Salt / lon
- Peppar / Peperi

Tillagning

Hönan ska koka i ca 1 tim. Lägg i lite salt, peppar, vegetta och hönsbuljong. Efter ca 1 tim ska det bli en bra smak på buljongen. Man smakar efter och känner smakbalansen ca efter 45 min.

Lägg sedan i grönsakerna. Morötterna ska vara långa, inte skivade. Selleri i tärningar. Purjolök skär man i avlånga strimlor. Hackad persilja strör man i soppan sist. Salta och peppra efter hand och smaka efter.

Klimpen: ta fram en bunke häll i 5–6 dl mjöl, 4 ägg, en halv tesked salt o peppar. Häll i 2–3 dl vatten. Rör om med en större matsked tills det blir en smetig deg. Därefter tar du med en tesked en klick av klimpdegen och häller i den kokande soppan tills degen är slut.
Koka ca 15–20 min.

Kainji site kirol jek chaso. Shaj shos ekcemo lon, peperi, vegeta aj kajniako bulijono. Pala jek chaso site avel lasho izo po bulijono. Site zumaves aj te dikes so brakolij pala 45 min. Pala kodo shos andre e zelenimata. E ropaja site aven longi, na shinde. Celeri ande kotora shinde. O puro shines ande longi sane kotora. Shingres hurdi petrezelmo aj shos ande zumi statno. Lon aj peperi shos toke pala cho smako.

Chipetki- humer: Le jek charo aj shor ande 5–6 dl aro, 4 arne, jek dopash roj lon aj peperi. Shor ande 2–3dl paji. Hamin bara rojasa zipon o humer si gata. Palakodo les jek cini roj aj shos ando humer aj cirdes le rojasa cine chipetki aj shos ande zumi zipon naj humer aba. Kirol 15–20 min.

Färdigt att serveras!
Han po sastipe!

Romsk gulasch/
Romano gulacho

Ingredienser

- Grytbitar i fläsk / Balano mas ande kotora
- 4 morötter / 4 rop/aja
- Purjolök / Puro
- Selleri / Celeri
- Persilja / Petrezelmo
- Champinjoner stekta i olja / Boraca pekle ando olej
- Ris / Horezo
- Potatis / Kolompiri

Tillagning

Skär köttet i tärnade grytbitar. Lägg i rapsolja i stekpannan och vänta tills det brynas lite, lägg i grytbitar och fräs tills de får lite brun färg. Salta, peppra och krydda efter smak. Därefter ska grytbitarna koka i ca 40–45 min.

Lägg sedan i grönsakerna – skivade morötter, avlånga strimlor av purjolök, selleri i tärnade bitar och skivade champinjoner.

Stek ihop med grytan. Hackad persilja. Två matskedar tomatpuré. Spansk peppar efter smak. Häll sedan i ca 2–3 dl vatten. Koka ris och/eller potatis, tillsätt efter att grytan är klar.

Shin o mas ande kotora. Shor andre olej ande piri aj zokar zipon tachilas , aj shov ande o mas aj mek pechol zipon las colori. Lon, peperi shosa pala smako. Palakodo site kirol o mas ande 40–45 min.

Shov andre e zelenimata. Shingerde ropaja. Longi sane shinde puro. Celeri shinde ande kotora. Shinde boraci.

Pek sa ketanes ande piri. Hurdi petrezelmo. Duj roja paradicomo pure. Spanolisko peperi, pala smako. Shor palakodo andre 2–3 dl paji.
kiraw horezo vaj kolompiri, shosa pashes kana o habe si gata.

Färdigt att serveras!
Han po sastipe!

Romska köttbullar/
Romane melonimasa

Köttfärs
Melono mas

- Potatis / Kolompiri
- Ris / Horezo
- Lök / Porom
- Salt / Lon
- Peppar / Peperi
- Vegeta, köttbuljong / Vegeta, masesko bulijono

Redning
Rantachi

- Mjöl / Aro
- Smör / Cil

Tillagning

Blanda 2 teskedar salt, 1 tesked peppar, 1 lök och 1 tesked vegeta i 1 kilo köttfärs. Tillsätt ½ dl mjöl, lite skorpsmulor och 1–2 dl vatten. Blanda ihop allt till lite större fasta köttbullar.

Häll i 2 liter vatten i en större kastrull och tillsätt lite mer salt, peppar och vegeta (ca 1 tesked av varje, smaka sen efter hand). Häll i köttbullarna i det kokande vattnet, låt koka i ca 1 timme. Börja efter ca 40 min med att laga redningen.

Ta fram en stekpanna häll i 2 matskedar oliv- eller rapsolja. 25 mg milda smör. Låt sedan smälta i pannan och häll i ca 2–3 dl mjöl och rör om med visp intensivt och konstant tills det får en brunare färg. När den är färdig lägg på sidan och börja hälla i 3–4 dl av buljongen i stekpannan så att det börjar bli lite tjockare än sås.

Häll sedan i det i kastrullen och rör om, sänk till svagare värme och rör om och tillsätt halv till en hel tub tomatpuré. Tillsätt kokta potatis på sidan om eller ris.

Hamin 2 cine roja lon, 1cini roj peperi, 1 purom aj 1 cini roj vegeta shos andre ando 1 kilo melonomas. Shov dopash dl aro aj 1–2 dl paji. Hamin sa ketanes aj ker okrongli bare masa.

Shor 2 dl paji ande jek bari piri aj shov andre eksemo maj but lon, peperi aj vegeta (1 cini roj anda sako, pala smako). Shov andre e melonimasa ando kirado paji, mek kirol jek caso. Pala 40 min shaj keres o rantachi.

Le jek piri aj shor andre 2 roja olej. 25 mg cil. Mek bilol o cil ande piri aj shor andre 2–3 dl aro aj hamin sigo zipon gerdjol koloro. Kana si gata shov rigate e piri aj shor andre 3–4 dl anda bulijono aj hamin zipon gerdjol maj tolo sar o soso.

Shor andre ande piri e masesa aj hamin, shov pe maj loki jag aj hamin taj shor eksemo paradicomengo pure dopash vaj intrego. Shosa pashes kolompira vaj horezo.

Färdigt att serveras!
Han po sastipe!

Stekt höns och klimp/ Peki kajini taj rojako humer

Ingredienser

- Höns / Kajini
  (koktid 1 tim / kirav jek chaso)
  Bryn hönan i stekpanna lätt / Pek e kajini
- Lök / Porom
- Paprika gul och röd / Paprika galbeno haj loli
- Smör / Cil
- Mjöl / Aro
- Ägg / Arne
- Sallad / Salata
- Tomat / Paradicomo
- Gurka / Krastaveci
- Ättika / Shut
- Röd lök / Loli porom

Tillagning

Skär hönan i ca 10–12 bitar. Låt hönan koka i en större gryta på hög värme i ca 1 timme och tillsätt 1 tesked salt och ½ tesked peppar. Sedan lägger man hönan i en stekgryta, lägg i en matsked oliv/rapsolja och 25 mg milda. Låt den fräsa på hög värme i ca 30 min.

Sänk värmen efter det och tillsätt 1 lök, 1 röd och 1 gul paprika och lite sallad. Tillsätt 2 dl vatten och rör om. Kok tid ca 20 min.

Ta fram en bunke häll i ca 6–8 dl mjöl. Lägg 1 tesked salt och en ½ tesked svartpeppar. Kläck i ca 4–5 ägg och häll i ca 2 dl vatten, rör om tills det blir en tjock smet.

Koka upp ca 1 liter vatten i en kastrull och häll i 1 matsked oliv/rapsolja. En ½ tesked salt och en ½ tesked vitpeppar. Ta en kaffesked håll i det kokande vattnet ca 1–2 min och ta klickar av klimpdegen och lägg i klimpbitar i det kokande vattnet i ca 15–20 min.

Häll i en sil skål och sila ur vattnet och ta lite av tomatsåsen ifrån hönan och häll i en kastrull, lägg i klimp efter klimp och rör om tills dom blir röda.

Shin e kanjia ande 10–12 kotora. Mek kirol e kajini ande jek maj bari piri pe maj zorali jag jek chaso taj shov 1 cini roj lon aj dopash cini roj peperi. Palakodo les aj pekes e kajinja, Shos andre jek roj olej aj 25 mg cil. Mek pechol pe bari jag 30 min.

Ker maj lokes e jag palakodo shov 1 purom, 1 loli aj 1 galbeno paprika aj eksemo anda salata. Shov pashes 2 dl paji aj hamin. Kirol 20 min.

Le jek charo aj shor andre 6–8 dl aro. Shov andre 1 cini roj lon aj jek dopash roj peperi. Parav 4–5 arne taj shor andre 2 dl paji, hamin zipon kerdjol o humer tolo.

Shov te kirol 1 litra paji ande jek piri taj shov andre 1 roj olej. Jek dopash roj lon taj jek dopash roj parno peperi. Le jek roj aj inker la ando kirado paji 1–2 min taj lela avri aj chirde la rojasa o humer aj shov ando kirado paji, cine rojake humera atonci mek kirol o humer 15–20 min.

Shor avri o paji aj shov o humer ande jek charo taj le eksemo anda kanjiako paradicomesko soso taj shor ande jek piri, shov andre humer pala humer taj hamin zipon chi kerdjile lole.

Färdigt att servera!
Han po sastimo!

Romsk makaronsoppa/ Romani humereski zumi

Ingredienser

- 1 kg högrev kött / 1 kg gorvano mas
- Purjolök / Puro
- Morot / Ropaj
- Selleri / Celeri
- Ox-buljong / Gorvano masesko bulijono

Tillagning

Skölj köttet och häll i en stor gryta. Låt den koka 1–1 ½ timme. Skär grönsakerna och lägg i en salladskål. Vänta tills köttet har kokat färdigt och häll i grönsakerna efter det.

Koka tillsammans i ca 20–25 min. Häll i makaroner (skruv, spiral eller annan) efter ca 15 minuters koktid, lägg i 1 tub tomatpuré. Krydda efter smak och behov.

Halav o gorvano mas taj shov ande jek bari piri. Pek kirol 1–1 dopash chaso. Shin e zelenimata aj shov le ande jek charo. Zokar zipon o mas kirilas gata atonch shor andre e zelenimata.

Kirol ketanes ande 20–25 min. Shor andre o humer (kreci, soske humera kames) pala 15 min, shosa 1 tub paradicomengo pure. Shosa lon vaj peperi pala smako.

Färdigt att servera!
Han po sastimo!

Romska kåldolmar/ Takartora

10–15 st

Ingredienser

- Köttfärs / Melono mas
- Kålblad / Shacheske patra
- Ris / Horezo
- Salt / lon
- Peppar / Peperi
- Köttbuljong / Masesko bulijono

Redning
Rantashi

- Mjöl / Aro
- Margarin / Margarina, olej

Tillagning

1 till 1 ½ kilo köttfärs. Krydda köttfärsen med 1 tsk salt, 1 tsk peppar, 1 dl ris och 1 tsk vegeta. Lägg fyllningen i kålbladen och rulla till dolmar. Lägg sedan i kåldolmarna i ca 2 l kokande vatten och låt koka i ca 1 timme.

Börja med redningen efter ca 45 min. Blanda 500 g milda, 1 dl oliv/rapsolja i en stekpanna och låt värmas på hög värme i ca 5 minuter. Häll i 7–8 dl mjöl och rör om konstant med en visp i ca 15–20 min tills den blir gyllenbrun i färgen. Därefter ta buljong från den kokande grytan och häll i tills det blir en lite tjockare konsistens av sås.

Häll i redningen i den stora kastrullen och rör om, lägg i tomatpuré och smaksätt med lite mer salt och peppar efter behov. Tillsätt kokt potatis och rödbetor vid sidan av och pepparot (hereno).

1 vaj 1 dopash kilo melono mas. Shov andre ando mas 1cini roj lon, 1 dl horezo taj 1 cini roj vegeta. Shosa o mas andre ande shacheske patra aj boldesle andre sar dolmar. Kana gata san shov e takartora andre ando 2 dl kirado paji taj mek kirol jek chaso.

Pala 45 min shaj lesto te keres o rantashi. Hamin 500 g chil, 1 dl olej ande jek piri aj mek tachol pe zorali jag 5 min. Shor andre 7–8 dl aro taj hamin sigo 15–20 min zipon koloro las. Pala kodo les o bulijono anda kaver kiradi piri taj shores andre ando rantashi taj hamis zipon si maj tolo o soso.

Kana gataj o rantashi les atonchi taj shores ande takartora o soso taj hamis, shov andre paradicomengo pure taj Shor andre pala smako, eksemo maj but lon taj peperi te truboja.

Schosa pashes kirade kolompiri taj buraki taj pe rig hereno (kchano).

Färdigt att servera!
Han po sastimo!

Syrkol med kött och romskt bröd / Shoklo shach masesa, pe rig bokoli

Ingredienser

- Höns / Kajini
- Fäsklägg / Balano mas
- Rökt sidfläsk / Tovardo balano mas
- Högrev, köttbuljong / Masesko bulijono

Tillagning

Redning: Mjöl, rapsolja och Milda – mixa ihop tills det brunas och lägg efter det tomatpuré

Bröd: 1 halv kilo vetemjöl i en bunke och tillsätt 1 tesked salt och 1 tesked svartpeppar. Häll i 4–5 dl vatten.
Strimla lite sidfläsk i små tärnor och fräs i med milda i en stekpanna. Lägg i sidfläsket i bunken och knåda ihop till en deg som man formar till ett bröd. Lägg i ugnen på 175 grader i ugnen i ca 1 tim.

Koka ett höns, en fläsklägg och en bit högrev i en gryta i 3 l vatten i ca 1–1 ½ tim. Skär vitkål i strimlor och skölj den noggrant under rinnande vatten i diskhornet. 1–1 ½ vitkålshuvud totalt.

Häll i det i den stora grytan efter ca 1 timme. Häll även i en bit rökt sidfläsk i grytan. Låt koka i ca 30 min till. Häll därefter redningen och rör om.

Lägg i ca ½–1 tub tomatpuré. Lägg i ca 1 dl spritättika och smaksätt därefter med salt och peppar efterhand. Tillsätt kokt potatis.

Tips: lägg gärna till ett romskt bröd, bokoli, efter beskrivning.

Rantashi: Aro, olej taj cil ketanes taj hamin zipon chi las kolori taj shosa pala kodo andre paradicomengo pure.

Bokoli: 1 dopash kilo aro shor andre ande jek charo taj shov 1cini roj lon taj1 cini roj peperi. Shor andre 4–5 dl paji. Shin eksemo balano mas ande cine kotora taj shov cil taj mek pechol. Le o balano mas so pechilas avri taj shor le ando charo kaj si o humer taj bolde che vastensa zipon formolis o humer sar jek bokoli. Shov ando bov pe 175 gradi taj mek pechol andre 1 chaso.

Kiraves e kaijni, balano mas taj jek kotor gorvano mas ande jek piri kosa 3 l paji 1–1 taj dopach chaso.

Shinger o shach sanes taj tovles michto. 1–1 taj dopach chero shachesko dostaj.

Shov andre o shach ande piri pala jek chaso. Shosa andre eksemo balano mas ande piri. Mek kirol 30 min inke. Shor andre o rantashi taj hamin. Shov 1–1 dopash paradicomengo pure. Shov 1 dl shot taj pala smako shosa te kamesa lon taj peperi. Shosa pashes kirade kolompiri.

Tipso: Pek pashes jek romani bokoli.

Färdigt att servera!
Han po sastimo!

Romsk spenatsoppa/ Romani

Ingredienser

- Höns / Kaijni
- Fläsklägg / Balano mas
- Spenat / Spenato
- Morot / Ropaj
- Selleri / Celeri
- Ris / Horezo

Redning
Rantashi

- Mjöl / Aro
- Oliv/rapsolja / Olej
- Milda / Cil

Tillagning

Koka höns och fläsklägg i en stor gryta i 1 tim. Tillsätt salt, peppar och vegeta efter smak och behov. Häll i ½ dl matris i grytan och låt det koka ihop.

Därefter skär avlånga skivor av morötterna och lägg i grytan.

Hacka spenaten med en kniv. Ca 3 paket spenat. Lägg i grytan och låt koka ihop i ca 30 min.

Häll därefter redningen i grytan och rör om och lägg därefter i en ½ tub tomatpuré. Smaksätt med salt och peppar.

Kirav e kajini taj o balano mas ketanes ande jek bari piri jek chaso. Shov andre lon, peperi taj vegeta pala smako te trobuja. Shor andre jek dopash dl horezo ande piri taj mek kirol.

Palakodo shines longi kotora ropaja taj shos andre ande piri.

Shin hurdes o spenato jek shurasa. 3 pachki spenato. Shov andre ande piri taj pek kirol sa ketanes 30 min.

Shor andre o rantashi ande piri taj hamin. Pala smako te kamesa shosa lon taj peperi.

Färdigt att servera!
Han po sastimo!

www.bilda.nu

Bilda