# **Podcast: ”Blinde græder også, når de skærer løg”**

Note: Dette er en transskribering af podcasten. Hver gang der er en underliggende lyd, så indsættes en beskrivelse af lyden i [ ].

[Lyd: IBOS-jingle]

Mohammed: Man skal jo starte et sted med alting, og det handler om at få de små succeser. De der succeser, det er det, der tæller. Og når det er lykkes for dig en, to, tre, fire, fem gange, så vil det styrke din selvtillid. Og når du har fået de her succeser, så vil du måske udfordrer dig selv lidt og komme lidt ud af din komfortzone. Man skal ikke være nervøs for at kaste sig ud i ting, fordi man er bange for at fejle. Tværtimod lærer man af sine fejl.

Jeg kan komme med et eksempel. En af de første gange vi skulle bage, ville vi bage cookies. Jeg er blevet god til det nu, men det man skal være opmærksom på, er, at der skal være afstand mellem småkagerne, fordi de hæver i ovnen. Når de hæver, og der ikke er afstand, så bliver det til en hel bund. Andre kan se, om der er afstand. Det kunne vi ikke, så vi prøvede os bare frem et par gange, og så sad den der. En af grundene til, at vi forsatte, er, at vi er stædige. Vi ville ikke give op, fordi vi vidste, at vi kunne. Vi tænkte, at vi bare skulle finde fidusen. Fidusen er, at man ikke skal lave kagerne så store og bage dem i to forskellige plader. Dvs. to plader i stedet for en plade. Og det fungerede. Det tager længere tid, men det er det værd. Man får nogle rigtig sjove historier ud af det. Dem kan man grine af. Det gør vi i hvert fald. Så man skal ikke være bange for at fejle. Man skal prøve tingene ad og få de der succeser. Start et sted, og tag de næste skridt, når du føler dig sikker.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Blindhed er en barriere for at lave mad. Sådan synes Lasse og Mohammed, der er mange, der tænker. Der er mange fordomme – både fra seende, men også fra blinde. Lasse og Muhammed synes, man skal stoppe med at tale om udfordringerne og i stedet se på, hvor sjovt man kan have det i køkkenet, og hvor meget man kan lære af det. For dem, der er der ingen barrierer, og de ved, hvad de taler om. De er begge blinde, og de har helt styr på det med at lave skøn mad. Og der er ikke noget, de ikke tør kaste sig ud i af kulinariske specialiteter.

Lasse og Mohammed har startet madbloggen ’Madsynet.dk’, hvor de deler deres opskrifter og deres erfaringer. Målet er at knuse fordommene og give en masse mennesker inspiration til at komme i gang med madlavningen og naturligvis give indblik i deres verden og vise, at man sagtens kan lave mad fra bunden, selvom man er blind. De to unge drenge har inviteret IBOS til frokost. Jeg hedder Julie, og jeg vil holde dig opdateret undervejs. Nu skal du møde Lasse og Muhammed.

Mohammed: Ved siden af mig står min gode ven, som er som en bror for mig. Han hedder Lasse Stalk Tønnesen, og han er 22 år gammel. Han er i gang med at uddanne sig som massør. Han er min faste makker i køkkenet, hvor vi har det skide sjovt. Vi har det rigtig, rigtig sjovt sammen. Og det er rigtig fedt at kunne sparre med og lære af hinanden.

Lasse: Så er det min tur til at præsentere Mohammed Alsaadi, som er 23, og han er ved at uddanne sig inden for salg og kundeservice. Han er også en rigtig brormand for mig og min faste makker i køkkenet. Og han er altid en humørbombe. Han smiler og griner altid, og han har det fedeste grin. Det er så dejligt at høre ham grine. Det får i hvert fald mig til at grine med.

Mohammed: Det betyder rigtig, rigtig, rigtig meget, at vi laver mad sammen, fordi vi supplerer hinanden rigtig meget. Det er noget, vi er fælles om. Og det fede er, at vi hygger os rigtig meget, når vi laver mad. Vi er både koncentrerede om at lave mad, vi snakker alvorlige snakke, vi pjatter og driller hinanden. Så der er en uformel tone og også en formel tone, og det er fedt at kunne blande de her ting.

Lasse: Jeg synes også, at det er rigtig vigtigt, det der med, at vi kan supplere hinanden så godt i køkkenet, at vi har mulighed for at lære af hinanden. Og ligesom du siger, Mohammed, så er det også rart, at det hele ikke behøver at være alvorligt. Det er ligesom en blanding. For vi er gode til at blande noget pjat med noget seriøst. Der er plads til det hele. Jeg synes, at det er så fedt at lave mad med dig.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Så er vi kommet ud i køkkenet her i Lasses lejlighed. Det er et dejligt lyst hvidt køkken, hvor der er bordplads på hele tre vægge. Og der er et dejligt lys ind og dejlig god gulvplads. Nu skal vi til det. Vi skal lave chili con carne.

Mohammed: Chili con carne er simpelthen sådan en rigtig, rigtig lækker ret. Det er en klassiker fra det mexicanske køkken. Og det er en ret, som kan passe sig selv. Så man skal ikke løbe frem og tilbage og tænke på: ’åh, nu brænder den på’ eller ’nu har jeg glemt ditten, nu har jeg glemt datten’. Det er en overskuelig ret, og så smager den bare så fantastisk. Og det er en meget, meget nem ret, som man kan servere som hovedret eller spise til frokost, som vi skal i dag. Man kan også have den med i madpakken. Den er også rigtig god gæstemad. Hvis man skal have rigtig mange gæster, så er chili con carne altid et hit. Jamen, man kan jo servere rigtig mange tilbehør til chili con carne. Vi har valgt at lave en krydderurtedressing. Det, der skal ske, er, at vi skal finde alle varerne frem. Jeg kommer til at være speaker, og Lasse vil supplere.

[Lyd: IBOS-jingle]

Mohammed: Nu har vi så taget alle tingene frem. Vi har løg. Så har vi hvidløg. Og vi har chokolade, fordi det giver sådan en dejlig cremet smag i chili con carne. Kød, som selvfølgelig er hovedingrediensen. Der har vi noget peber. Salt og peber og noget hakket tomat og bønner, noget bouillon og selvfølgelig nogle krydderier – kanel, spidskommen, chili. Vi har cremefraiche til den dressing, vi skal lave. Vi har krydderurter, som består af … Lasse?

Lasse: Basilikum og purløg og …

Mohammed: Persille.

Lasse: Ja.

Mohammed: Så er der lidt ketchup for at fjerne den her lidt syrlige cremefraiche-smag. Selvfølgelig salt, peber og hvidløg. Ja, det er det, vi skal bruge.

Studievært: Det lyder lækkert.

Mohammed: Yes, skal vi gå til den? Hvis nu du hakker løg. Det er du jo ekspert i.

Lasse: [Lasse griner]. Ja.

Mohammed: Og hvis du rykker dig lidt derover.

Lasse: Ja.

Mohammed: Så vil jeg nemlig tage en skræller. Det er en rigtig god idé at klargøre alle grøntsagerne, inden man skal stege kød eller grønsager. Det er lettere at overskue, når man bare klaske det ned i gryden. Nu tager jeg en skål.

[Lyd: skåle der klirrer].

Mohammed: Der er en større skål her. Den sætter jeg lige i vasken.

[Lyd: skål bliver sat i vasken].

Mohammed: Nu skal jeg til at skrælle gulerødder. Og jeg kan selvfølgelig godt gøre det i skraldespanden, men jeg kan jo være uheldig og tabe noget på gulvet, og så skal jeg lede efter det, og når jeg finder det, skal jeg smide det i skraldespanden, og alt det kan godt tage lang tid. Her har jeg det samlet. Hvis jeg nu taber noget gulerodsskrald ned i vasken, så kan jeg hurtigt finde det. Så begynder jeg at skralde.

[Lyd: gulerod, der bliver skraldet].

Mohammed: Og her handler det om at mærke, om der er skrald tilbage.

Det hele startede med, at vi havde et ønske om at lave en madblog, altså en hjemmeside, med udgangspunkt i tre mål. 1. Vi vil gerne samle alle vores opskrifter, så de ikke ryger i glemmebogen. 2. Vi vil gerne inspirere andre synshandicappede, som måske tænker, at det er for svært og farligt at lave mad, fordi der er for mange udfordringer i forbindelse med at røre i en gryde og skære grøntsager over. Vi vil gerne inspirere dem til at lave god mad på en nem måde. 3. Vi vil gerne være med til at bekæmpe de her fordomme, som kommer fra seende mennesker og også blinde, som siger: ’som handicappet kan du ikke lave mad’. Vi vil gerne være til at bekæmpe de fordomme, som folk har, om folk med et synshandicap.

[Lyd: IBOS-jingle]

Mohammed: Den her er næsten perfekt.

Studievært: Den ser perfekt ud i hvert fald.

Mohammed: Præcis.

Studievært: Hvor tit laver I egentlig mad?

Mohammed: Hvis vi har mulighed for det, så tre gange om ugen. Hvis vi laver sådan nogle lette ting, som fx en æggesalat eller noget pålæg, så kan vi godt komme op på fire.

Studievært: Du skærer gulerødderne i skiver nu?

Mohammed: Jeg skærer gulerødderne i nogle små skiver.

Studievært: Ja. Så kan jeg måske lige gå over og se, hvad Lasse har gang i. Jeg kan se, at du har fået løgene ned i en stavblender eller en lille blender.

Lasse: Ja. Det har jeg nemlig. De skal simpelthen bare hakkes.

[Lyd: lyd af blender, der hakker].

Lasse: Så.

Mohammed: Så er det hen til gryden.

Studievært: Ja. Så går jeg over på den anden side af køkkenet. Der er komfuret ovre. Og hvordan ser du så, når olien bliver varm? Hvordan tjekker du det?

Mohammed: Man kan selvfølgelig mærke, men det går lidt ondt. Jeg tager min hånd, altså håndfladen [lyd: klasker på sin håndflade], sådan lige under kanten. Og der kan jeg så mærke varmen mod min håndflade. Når jeg synes, at der er varmt nok, så smider jeg løget ned i.

Studievært: Så det er en følelse, du kan mærke på din håndflade?

Mohammed: Ja, det er en følelse. Det er varme, der ligesom går opad. Nu tager jeg løgene her. Og tager min hånd. Det er nok det letteste, tænker jeg.

[Lyd: svitselyd – løgene syder i den varme olie i gryden]

Mohammed: Så vil jeg gerne svitse dem i to, tre minutter. Sæt tiden til to minutter.

Studievært: Så du beder din telefon om at give dig besked?

Mohammed: Ja, lige præcis. Jeg bruger min telefon som hjælpemiddel.

Lasse: Jeg stod lige og tænkte på, om jeg skulle lave den krydderdressing, eller om der var noget andet? Eller skal jeg pille noget hvidløg?

Mohammed: Du må gerne pille noget hvidløg. Du må … Åh, jeg tuder.

[Alle tre griner]

Mohammed: Jeg hader løg. Det kan man ikke undgå, selvom man er synshandicappet. Jeg siger det bare. Det sker, selvom man ikke kan se.

Studievært: Så Muhammed tuder nu, og Lasse kæmper med en dåse bønner.

[Mohammed og studievært griner]

[Lyd: alarm på telefon]

Mohammed: Sådan. Så ringer min telefon.

Studievært: Jeg kan fortælle lytterne, at skrald er smidt ud, og de ingredienser, der fortsat skal bruges, står samlet. Og ja, det hele ser meget nydeligt ud.

Mohammed: Ja, dejligt.

Studievært: Så nu står i begge to ved gryden. Mohammed rører lidt rundt, og Lasse er ved at tage hvidløg i.

Mohammed: Han presser det.

Mohammed: Perfekt. Og krydderierne er kommet i. Laurbær er kommet i. Nu hælder jeg noget hakket tomat i. Helt almindelige hakkede tomater.

Studievært: Hvad for noget mad, synes du, er sjovest at lave?

Lasse: Jeg elsker at lave med i det hele taget. Jeg elsker at lave mad, hvor jeg ikke bruger opskrifter. Hvor jeg sådan bare bruger hovedet. Simpelthen noget, hvor jeg bare tænker ’det der ville passe rigtig godt sammen’. Det er nok der, jeg har min force.

Mohammed: Lige præcis.

Lasse: Så ja, sådan noget er jeg rigtig god til. Hvor jeg bare tænker ’mhhmmm, hvad har jeg lige?’

Muhammed: Tøm køleskabet.

Lasse: Tøm køleskabet-opskrift. Sådan noget det er jeg god til [Lasse griner].

Studievært: Ja.

Mohammed: Så. Nu tænker jeg, at vi skal i gang med at lave den lette dressing. Her har vi noget cremefraiche. Og jeg tager krydderurterne. I denne her tallerken har jeg basilikum og persille og purløg.

Studievært: Nu står chili con carnen på komfuret og passer sig selv. Dressingen er klar, og opvasken er samlet i en balje.

Mohammed: Du kan glæde dig, Julie.

Julie: Jeg glæder mig så meget. Det ser så lækkert ud. Og det dufter dejligt.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Lasse har serveret, og han har anrettet en portion chili con carne med toastbrød til, og den dejlige dressing står klar. Og der er vand i glassene.

Mohammed: Skal vi lade dressingen gå på tur? Er der en ske?

Lasse: Ja, der er en ske i.

Studievært: Ja. Der er en ske i. Så skubber jeg den over til dig, Mohammed.

Studievært: Skal jeg tage den første bid her?

Mohammed og Lasse: Ja.

Studievært: Det smager virkelig, virkelig dejligt. Så god smag i.

Mohammed: Det er vi glade for.

Studievært: Jeg kan godt anbefale lytterne at finde den opskrift.

Mohammed: Fedt. [Muhammed griner].

Studievært: Nu må vi se, om I selv er tilfredse, når I tager en bid.

Mohammed: Mmm, det er vi. Det smager, som chili con carne skal smage. Rigtig god smag.

Studievært: Hvad siger du, Lasse?

Lasse: Den er god. Men jeg synes, den er for stærk. [Lasse griner]*.* Men det er bare mig.

Studievært: Men det er jo det fine ved sådan en ret. Man kan jo selv justere krydderierne. Så hvis man vil have mindre chili i, så tager man mindre chili i.

Mohammed: Man kan selv justere. Det er det, der er det fede ved sådan nogle retter.

Studievært: Så vil jeg slukke mikrofonen og sige farvel til lytterne, så vi kan sidde og nyde vores frokost.

Mohammed: Farvel.

Lasse: Hej, hej.

Studievært: Hej, hej.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Når man har et synshandicap, så er madlavning netop en af de hverdagsaktiviteter, som man har brug for undervisning i. Derfor kan unge og voksne med et synshandicap naturligvis få undervisning i tilberedning af mad hos IBOS. Det ligger under det område, vi betegner som ADL – aktiviteter i daglig levevis. Derudover uddanner IBOS fagpersoner. Vi tilbyder blandt andet modulet ’Synsnedsættelse eller blindhed – aktiviteter i daglig levevis’ under den pædagogiske diplomuddannelse i specialpædagogik. Her får den studerende teoretisk, praktisk og faglig viden om ADL. Du kan læse mere om IBOS’ arbejde med ADL på IBOS.dk.

[Lyd: IBOS-jingle]