



Mat i Mumbai – ett smakäventyr

◆ Upptäck Indiens mångfald genom maten! ◆ Lär dig laga indisk mat från grunden av hemmakockar och gourmetproffs. ◆ Upplev indisk gästfrihet och genuin atmosfär på noggrant utvalda, riktigt bra hotell. ◆ Njut av några dagar med sol och bad i Goa.

FAKTA MAT I MUMBAI

DATUM: 22 februari – 3 mars 2025,
10 dagar

PRIS: 39.900 kr för del i dubbelrum

BOKA: bokning@intoindia.se
Mejla ditt namn, adress, e-post
och telefonnummer, så får du
vidare information och kan
betala en anmälningsavgift på
3.900 kr.
Din bokning gäller när
anmälningsavgiften är betald.

ARRANGÖR: Resan arrangeras av Into India
Sweden AB och Britta Algulin
är dess färdledare.
För resans genomförande
krävs minst 15 deltagare.

FÖLJ MED TILL MEGASTADEN MUMBAI,

eller Bombay som staden hette förr, och upplev dess snabba puls, skarpa kontraster och spännande matkultur! Vi upptäcker stadens rika kulturarv och tar del av vardagsliv på gatan såväl som hemma hos familjer. Vi lär oss laga mat av kockarna på en av stadens restaurangskolor och gläds åt våra framsteg i köket. Vi njuter av utvald gourmetmat och street food. Alla dem vi möter och allt vi smakar ger oss en fördjupad förståelse av Indiens många sätt att leva. Resan avslutas med tre dagar i Goa där vi provar indiska viner, äter skaldjur, lagar ännu mer mat – och unnar oss en stund i solen!

ÄR DU EN FOODIE?

Vill du äta gott, få koll på råvaror och kryddor och lära dig laga indiskt?

Välkommen med på vårt smakrika äventyr!



Program dag för dag

MAT I MUMBAI: Vi har lagt särskild omsorg på valet av restauranger för våra luncher och middagar under dagarna i Mumbai – och nästan alla måltider ingår i resans pris! På så sätt blir varje måltid en fest och ett möte med en ny kultur. Med hjälp av alla dina sinnen lär du känna både det mångkulturella lokala köket, samt andra indiska kök från norr till söder. Det är mat som bär spår av historiska epoker såväl som invandrade folkslag, vegetariskt, skaldjur, biff, enkel husmanskost, streetfood – och en rad härliga efterrätter såklart!

BRA ATT VETA: Programmet kan ändras beroende på lokala förhållanden vi inte råder över, det är helt enkelt sånt som händer i Indien. I så fall gör vi vårt yttersta för att programändringarna inte ska bli till nackdel för dig.

DAG 1 • 22 februari: Avresa

Avresa från Stockholm Arlanda kl 15:25.

DAG 2 • 23 februari: Vi landar i Mumbai och gör stan

Vi landar på morgonen, äter frukost när vi kommer in till stan och checkar in på vårt mysiga boutique-hotell i centralt belägna Colaba. Efter en stunds vila är det sedan dags att skaffa oss lite koll på megastaden Mumbai.

Mumbai är Indiens största stad, med 24,5 miljoner invånare. Staden är huvudstad i delstaten Maharashtra och Indiens viktigaste hamnstad åt väster, samt dess finansiella och kommersiella centrum. Staden har en lång historia från att ca 200 f.Kr. ha varit sju öar bebodda av fiskare och tagit sitt namn från gudinnan Mumba. Då portugiserna gjorde staden till sin på 1500-talet, döpte de om den till Bom Bahia och hundra år senare bytte britterna namnet till Bombay. Sedan 1995 heter staden officiellt Mumbai, för att återta den ursprungliga betydelsen. Mumbai är staden som aldrig sover, med filmindustrin Bollywood, omfattande nöjesliv, massor av miljonärer – och Asiens största slum.

Vår första upptäckstur börjar med en tur längs ikoniska Marine Drive och Chowpatty Beach, upp till Malabar Hill där vi besöker Hanging Garden. I den vackra trädgården kan vi njuta av utsikten över staden och möjligen får vi också en glimt av Tystnadens Torn – som ger oss anledning att ta del av parsernas fascinerande historia. Vi tar en titt på Mumbais pampiga koloniala landmärken, som universitetet och Victoria Station. Turen avslutas vid triumfbågen Gateway of India, som skapades 1924 till minne av brittiska kung George V:s statsbesök. Härifrån ser vi också det vackra Taj Hotel, med sin speciella historia och som du själv kan besöka någon kväll när du har lust. Nu är vi nämligen alldeles nära vårt hotell. Välkomstmiddag och sängdags!

DAG 3 • 24 februari: Många världar i samma stad

I Mumbai finns ett av världens största och mest tätbefolkade slumområden: Dharavi. När vi hör ordet slum tänker vi kanske på hopplös fattigdom, sjukdom och nöd. Men nu får vi tänka om – för i Dharavi blommar kreativitet och företagsamhet! Vi går en promenad i området och möter krukmakare, textilhantverkare, bagare och deras familjer, ser hur återbruk fungerar och fascinerar över begreppet jugaad – man tager vad man haver, skapar det man behöver – och får det att funka! Vid sidan av trångboddhet, bris-



tande infrastruktur och hårt arbete är Dharavi känt för sina många växande företag och området är ett av Mumbais mest otippade och vinstskapande affärskvarter. Efter lunch fortsätter vår upptäcktsfärd i spåren av muslimer, judar och kristna som alla gjort avtryck i staden. Vi gästar ett välbesökt hindutempel och stannar till vid Dhobi Ghat, det enorma utomhustvätteriet mitt i stan. Lagom till middag tar vi oss till Juhu Beach, där vi slänger oss ut i folkvimlet och äter så mycket streetfood vi orkar från de små stånden, till ljudet av havets vågor och i glittret av kulörta lyktor.

DAG 4 • 25 februari: Mahatma Gandhi, matlådemagi och home cooking

Mahatma Gandhi är Indiens fader, en global ikon och en självklar del i vårt program. Vi möter hans person och gärning i Mani Bhavan, den villa där han var gäst under sina besök i Mumbai och som nu är ett fint museum. Därefter beger vi oss till Churchgate Station, en av mötesplatserna för Mumbais berömda dabba walas, för att se den magiska matlogistikapparaten in action.

Dabba wala. En *dabba* är en matlåda och en *wala* är en person som har ett serviceyrke. Mumbais 5000 dabba walas är helt enkelt matlådetransportörer, som hämtar lagad mat i hem och på restauranger och ser till att de kommer fram till rätt person vid rätt kontor, vid lunchdags. De 200.000 matlådorna (per dag!) transporteras på huvudet, på tåg och på cykel i ett sinnrikt logistiksystem som omfattar hela mångmiljonstaden. De flesta dabba walas kan inte läsa och skriva, men leveranssäkerheten funkar till 99,9 %, har Forbes Magazine räknat ut. Hemlagad mat i matlåda är en självklarhet för miljoner matglada indier, såväl på jobbet som i skolan.

Crawford Market blir nästa stopp, en myllrande saluhall där såväl den färskna frukten och grönsakerna som avdelningarna för linser, nötter och kryddor är sagolikt vackra. Här går vi en stund på egen hand och sedan är det dags för lunch. På eftermiddagen delar vi upp oss i mindre grupper, för nu är det dags för hemma-hos-matlagning! Vi får följa med några Mumbaidamer till deras respektive lokala marknad för att handla råvarorna till dagens middag – och sedan hem till dem för att laga den. Våra matmammor lär oss laga en vardagsrätt från grunden och när vi sedan avnjuter den runt köksbordet, kanske tillsammans med hennes familj, kan vi passa på att ställa alla våra frågor om kryddor och andra kökshemligheter.

DAG 5 • 26 februari: Gudar och fisk på Elefantön

Vi hoppar ombord på en båt som tar oss till Elefantön, resan tar ungefär en timme från Gateway of India. På den gröna lilla ön finns ett fascinerande grottempel tillägnat guden Shiva. Det är ett av Indiens mest imponerande klipptempel, skapat mellan år 450 och 750 e.Kr. och finns med på FN:s världsarvslista. Vid Shivaskulpturerna i grottan lär vi oss mer om hinduismens centrala princip att livet är ett kretslopp. I öns lilla fiskeby Gharapuri deltar vi sedan i matlagning hos lokalbefolkningen. Törs vi gissa på fisk till lunch?

När vi kliver iland på eftermiddagen tar vi oss till en utomhuskryddmarknad och en supermarket så att du som vill kan utforska den indiska matens magi: kryddorna. Du får också egen tid för shopping, fika eller besök på något av de fina museerna i Kala Ghodakvarteren nära vårt hotell. Middag på egen hand.

DAG 6 • 27 februari: Matlagningskurs med kock

Dags igen för matlagningskurs! Idag besöker vi ett college där ungdomar studerar till olika yrken i restaurangbranschen; Ramnath Payyade College of Hospitality Management. Efter möte med



elever, lärare och en rundvandring på den fina skolan, samlas vi i skolköket. Här får vi lära oss laga ett par klassiska indiska rätter från grunden. Skolans kocklärare och några elever visar vägen – men det är vi som gör jobbet. Sedan blir det spännande... för nu ska vi äta det vi lagat tillsammans med eleverna i skolans matsal. Vad tycker de?! Efter äventyret i skolköket har vi lite ledig tid och sedan möts vi för middag innan vi tar nattåget till Goa.

Resa med tåg. Vi har gjort ett val att minimera antalet inrikes flyg på våra Indienresor. Främst för klimatets skull, men också för att tågresorna gör att vi förstår landet, med dess stora avstånd och många sorters landskap. Att resa med tåg är också att möta människor av många slag och få sig en trevlig pratstund man inte visste att man behövde. Tillgången till mat och service är mycket god och tågresorna blir även fina tillfällen att läsa, tänka och vila. Vi väljer att resa med andra klass AC, vilket betyder att du har din nummerade plats och slipper trängas, har det lagom kallt och kan fälla sätet till liggplats. Kudde, rena lakan och en ny filt ingår i din biljett.

DAG 7 • 28 februari: Sol, bad och femrätters

Vi anländer till Madgaon i Goa på morgonen och tar oss med vår buss till hotellet i Calangute. Vi bor på drömstället Andores resort, som är ett litet, underbart designhotell alldeles nära stranden. Vi äter frukost när vi checkat in och har sedan programfritt fram till tidig kväll, då vi möts för vinprovning och en härlig gourmetmiddag i hotellets egen restaurang.

Sula Wines. Vin är ingen vanlig måltidsdryck i Indien och vinkulturen närmast obefintlig annat än bland urban medel- och överklass. Det är heller inte helt lätt att matcha den komplexa välkryddade indiska maten med vin – öl är ett mer självklart alternativ. Sula Vineyard grundades 1999 och har banat väg för en rad andra vingårdar i Nashik, Indiens vincentrum. De är största vinproducenten i landet och framgångsrika också när det gäller att skapa en inhemsk indisk vinkultur. Under vår första kväll i Goa möter vi en sommelier som guidar oss genom Sulas vinvärld och vi får testa om det verkligen bara är Riesling som funkar till indisk mat?

DAG 8 • 1 mars: Goas matkultur

Efter frukost tar vi oss till Mrs Rita i Dabolim, för en djupdykning i Goas härliga matkultur. Här blir vi bjudna på snacks och lär oss laga chai, besöker den lokala grönsaksmarknaden och får en introduktion till det goanska köket. Vi deltar i matlagningen och äter sedan den lunch vi lagat. Ett glas feni, Goas populära spritdryck gjord på cashewnöt, utlovas efter maten. Ledig eftermiddag i Calangute och sedan middag på egen hand.

Goa är Indiens minsta delstat och skiljer ut sig på flera sätt; kulturen, maten, människorna, katedralerna, karnevalerna, de långa vackra stränderna längs Arabiska havets kust. Det över 400 år långa portugisiska styret ligger bakom mycket av Goas kulturmix och här finns mycket att se och uppleva. Resenärer kan välja mellan stränder och olika grad av hålligång i norra eller södra Goa. Vi har valt Calangute som bas för vår matresa, eftersom det här finns en skön mix av bra restauranger och uteställen. I Calangute kan du både njuta av lugnet och på kort promenadavstånd hitta ett brett shoppingutbud och kul nattliv.

DAG 9 • 2 mars: Gamla Goa

Frukost när du vill och ledig förmiddag. Vi möts mitt på dagen för en utflykt till Sahakari Spice Farm där vi äter en lantlig lunch och utforskar hur kardemumma, gurkmeja, peppar, kryddnejlika och alla de andra indiska kryddorna växer, skördas och används. Därpå följer en intressant tur till Gamla Goa med katedraler och helgon,



samt de underbara latinska kvarteren i Panaji, Goas huvudstad. Vi återvänder till vår resort och äter middag tillsammans innan vi sedan tar oss till flygplatsen för att flyga till Mumbai.

DAG 10 • 3 mars: Hemresa

Vi landar tidigt på morgonen i Mumbai och reser sedan hem med internationellt flyg kl 4:15. Vi landar i Stockholm samma dag kl 12:40 (lokal tid).

Ingår i resans pris

- Reguljärflyg Stockholm – Mumbai tur och retur med Emirates.
- Svensk färdledning och tolkning.
- Program enligt ovan, inklusive alla aktiviteter.
- Inkvartering i dubbelrum på mysiga och riktigt bra hotell:
 - Abode hotel (4,5*), <https://abodeboutiquehotels.com/abode-bombay/>
 - Andores Resort & Spa (4,5*), <https://www.andoresresortandspa.com/>
- Måltider:
 - Frukost varje dag.
 - Nästan alla luncher och middagar, totalt 12 måltider.
- Dricks till servicepersonal som hanterar vårt bagage.
- Dricks till restaurangpersonal vid gemensamma måltider.
- Into India Sweden AB har lagstadgad garanti hos Kammarkollegiet i enlighet med Resegarantilagen.

Ingår inte i resans pris

- Reseledning på flyget Stockholm - Mumbai.
- Lunch eller middag vid tre tillfällen, räkna med totalt ca 1.000 kr.
- Dryck till maten, samtliga måltider.
- Visum till Indien, kostnad 25 USD = ca 250 kr. Länk till visumansökan online, samt vägledning, hittar du här: <https://intoindia.se/tips-och-rad>. Ansök i mitten av oktober.

Boka som tillägg

- Enkelrum, tillägg: 7.750 kr.



Välkommen med din anmälan!

Om du har frågor eller särskilda önskemål, tveka inte att höra av dig till oss:

e-post: info@intoindia.se | tel: 0730-40 61 60



VEM ÄR JAG?

Jag, Britta Algulin, är erfaren reseledare i Indien och guidar med kunskap och glädje genom den brokiga indiska verkligheten, förklarar kultur, religion och samhälle – och vet vart du ska gå för att hitta de fina små butikerna och den underbara maten. Mina resenärer har givit mig högsta betyg som färdledare i över tio år. I Into India skapar jag resor med hög kvalitet, stort engagemang och i nära samarbete med vänner och partners i Indien – sådana resor jag själv skulle vilja åka på! *Mat i Mumbai* har kommit till på just det viset. Välkommen med!