



# 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 fem dagar med sol och bad i Goa.

## MAT I MUMBAI – FAKTA

**DATUM:** 21 september – 3 oktober 2026, 13 dagar

**PRIS:** 39.900 kr för del i dubbelrum.

**BOKA:** [bokning@intoindia.se](mailto:bokning@intoindia.se)

Mejla ditt namn, adress, e-post och telefonnummer, så får du vidare information och kan betala en anmälningsavgift på 4.000 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 12 deltagare.

## FÖLJ MED TILL MATMETROPOLEN

**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. Nytt för i år: vi deltar i Mumbais spektakulära folkfest Ganesh Chaturthi, en hinduisk festival med massor att se, göra och äta. Alla dem vi möter och allt vi smakar på resan ger oss en fördjupad förståelse av Indiens många sätt att leva. Resan avslutas med fem dagar i Goa där vi provar indiska viner, 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 de flesta måltider ingår i resans pris! På så sätt blir varje måltid 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 • 21 september: Avresa

Avresa från Stockholm Arlanda kl 11.05.

## DAG 2 • 22 september: Vi landar i Mumbai och gör stan

Vi landar tidigt på morgonen, checkar in så fort vi kommer till hotellet och sover några timmar. Vårt mysiga boutique-hotell ligger centralt i den trevliga stadsdelen Colaba. Efter frukost 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 briter 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 äter lunch och tar sedan en titt på Mumbais pampiga koloniala landmärken, som universitetet och Victoria Station. Vi besöker en marknad för att ta del av festivalyran och handla de sötsaker som lagas särskilt till Ganesh Chaturthi-festivalen. 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 nån kväll när du har lust. Nu är vi nämligen alldeles nära vårt hotell. Välkomstmiddag och sängdags!

**Ganesh Chaturthi** är en tio dagar lång festival som firas till minne av guden Ganeshas födelsedag. Ganesh är den hinduiska guden med elefanthuvud, son till guden Shiva och gudinnan Parvati, som dyrkas för att avlägsna hinder och för att ge lycka, visdom och framgång. Ganesh Chaturthi firas i hela Indien, men är särskilt viktig och vidlyftig i Mumbai, staden som har Ganesh som beskyddare. Människor storstädar hemma, lagar särskild mat och sötsaker, träffas i templet för sång och bön. Grannar och vänner kommer samman och skapar stora Ganeshfigurer som man målar, klär och utsmyckar. Den folkliga högtiden avslutas med att Ganeshfigurerna bärs i processioner genom staden ut till havet, där de upplöses.



### DAG 3 • 23 september: 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 Mumbai-damer 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 4 • 24 september: 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 fascineras över begreppet jugaad – man tager vad man haver, skapar det man behöver – och får det att funka! Vid sidan av trångboddhet, bristande infrastruktur och hårt arbete är Dharavi känt för sina många växande företag och området är ett av Mumbais mest otippade och vinstskapande affärskvarter.

I samma ände av staden ligger Bandra, Bollywoodskådespelarnas lyxiga stadsdel. Hit tar vi oss för lunch och ett möte med den östindiska matkulturen. Vi besöker också en livsmedelsaffär för att handla kryddor att ta med hem.



Promenaden genom Dharavi var en ögonöppnare. Att se på plats hur gamla kylskåp plockas isär, hur delarna sorteras och återvinns och få fakta om den globala handeln med sopor – det var verkligen lärorikt.

/RESENÄR, MAT I MUMBAI 2025

## DAG 5 • 25 september: 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?!

Eftermiddagen är programfri, du som vill får tips på Mumbais bästa museer och riktigt bra shopping i närheten av vårt hotell. Du som vill hänger med ned till stranden, där de stora Ganeshbilder som burits i processioner genom staden får uppslukas av havet – detta är festivalens slut. Vi deltar i festligheterna under kunnig ledning av vår lokala guide. Till middag blir det street food, vi måste ju testa Mumbais berömda snabbmat.

Britta är toppen! Kunnig, lättsam, inspirerande – och ser alla i gruppen.

/RESENÄR, MAT I MUMBAI 2025

## DAG 6 • 26 september: Grottempel och fisk på Elefantön

Vi stiger upp tidigt för att handla färsk fisk i Sasson Docks, sedan hoppar vi ombord på båten till Elefantön, resan tar ungefär en timme från Gateway of India. Den lilla gröna ön är känd för sitt FN-märkta världsarv, det fascinerande grottemplet tillägnat guden Shiva. Vi börjar dock vår dag på ön hos en fiskarfamilj i den lilla byn Gharapuri, där vi lagar vår fisk och äter till lunch tillsammans med familjen. Sedan vandrar vi upp till öns imponerande klipp-tempel, skapat mellan år 450 och 750 e.Kr. Vid Shivaskulpturerna i grottan lär vi oss mer om hinduismens centrala princip att livet är ett kretslopp. När vi sedan landar i Mumbai har vi egen tid för vila, promenader och egna upptäckter i Kala Ghoda-kvarteren nära vårt hotell. På kvällskvisten ses vi som har lust på en nyöppnad bar där den kvinnliga barägaren berättar om Mumbais uteliv och sin verksamhet. Middag på egen hand, enklast på den trevliga restaurangen Malido Café som ligger vägg i vägg med baren.

## DAG 7 • 27 september: Ledig tid och mångkultur

Dags för sovorgon och en ledig förmiddag. Kanske vill du hinna med ännu ett museum, galleri eller lite bra shopping innan vi lämnar Mumbai. Lunch på egen hand.

På eftermiddagen fortsätter vår upptäcktsfärd i den mångkulturella metropolen Mumbai och besöker platser där såväl muslimer, som judar och kristna gjort avtryck. Det finns så mycket historia i denna stad! Efter en sen middag tar vi nattåget till Goa.

**Resa med tåg.** Vi har gjort ett val att minimera antalet inrikes flyg på våra Indienresor. Framst 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 A/C, 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 8 • 28 september: Sol, bad och fem-rätters

Vi anländer till Madgaon i Goa på morgonen och tar oss med vår buss till hotellet i Calangute. Vi bor på ett drömställe: Andores resort är ett litet, underbart designhotell alldeles nära stranden. Vi äter brunch 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.

**Indiskt vin.** 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, med allt fler vingårdar som efterföljare. Under vår första kväll i Goa möter vi en sommelier som guidar oss genom Indiens vinvärld.

## DAG 9 • 29 september: Goas matkultur

Frukost när du vill och ledig förmiddag. Lunch på egen hand. På eftermiddagen tar vi oss till Mrs Rita i Dabolim, för en djupdykning i Goas härliga matkultur. Rita tar oss med till den lokala grönsaksmarknaden och vi får en introduktion till det goanska köket. Vi deltar i matlagningen och äter sedan den middag vi lagat. Ett glas feni, Goas populära spritdryck gjord på cashewnöt, utlovas efter maten

**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.

Det bästa med resan var alla underbara människor och möten med lokalbefolkningen!  
/RESENÄR, MAT I MUMBAI 2025

## DAG 10 • 30 september: 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 du väljer själv var du vill äta middag.

## DAG 11 • 1 oktober: Ledig dag

Efter frukost har du en helt programfri dag.

## DAG 12 • 2 oktober: Ledig dag, avskedsmiddag och resa till Mumbai

Ännu en dag för lediga äventyr, fram till avskedsmiddagen som vi äter tillsammans. Sedan tar vi oss i egen buss till flygplatsen och reser till Mumbai. Vi checkar in på Hotel Suba International som ligger vid flygplatsen och övernattar här.

## DAG 13 • 3 oktober: Hemresa

Tidigt på morgonen lyfter flyget från Mumbai och vi reser hem till Sverige via Istanbul/Turkiet. Vi landar i Stockholm kl 17.35 (lokal tid).



## Ingår i resans pris

- Reguljärflyg Stockholm – Mumbai tur och retur med Turkish Airlines.
- 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/>
  - Suba International (4\*), <https://subahotels.com/subainternationalmumbai/overview>
- Måltider:
  - Frukost varje dag.
  - De flesta luncher och middagar, totalt 16 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 4 tillfällen, räkna med totalt ca 1.200 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: 7.400 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](mailto: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 15 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!**

