



En dag med samisk matkultur



Sàpmi - Sameland

Samefolket bor i fire land: Norge, Sverige, Finland og Russland. I Norge bor det flest samer i Finnmark, Troms, Nordland, Trøndelag og Hedmark. Samene deles inn i fire hovedgrupper: nordsamer, lulesamer, østsamer og sørsamer. De har forskjellig språk og noen forskjeller i kultur og historie. Men de er alle samer og er en del av urbefolkningen i Norge.

Arkeologer mener samer har vært bosatt i Finnmark i minst 2000 år. Samefolket lever av jakt, fiske, fangst og sanking. Respekten for naturen er grunnleggende i det samiske livssynet og levemåte.

Samefolkets kosthold er fett- og proteinrikt. Det er vanskelig å dyrke grønnsaker og korn langt mot nord grunnet det kalde klimaet. Potet og nepe kom til Finnmark først på 1830-tallet. Samene plukker bær og sanker ville vekster, blant annet timian, syregress, krekling, einerbær, rosenrot, bukkeblad, skjørbuksurt, kvann, pors, karve og gressløk. Alle disse er med på å forebygge mangelsykdommer, og blir også brukt som medisin.

Reinsdyr, fisk, vilt og ville vekster ble speket, tørket, røkt og saltet. Konserveringen av mat sørget for at ingen sultet, og at man hadde energirik mat hele året.

Bidos- samefolkets nasjonalrett

Mat laget av reinsdyrkjøtt er selvsagt når samefolket inviterer til fest. En samisk bryllupsfest varer i følge tradisjonen i tre hele dager, slik at alle som bor langt unna får en mulighet til å komme. Lår eller bog fra reinsdyret egner seg godt til denne retten. Det er også vanlig å lage bidos med reinhjerter i. Hjertet er en edel del av dyret, og er godt stekt, kokt, speket og røkt. Bidos skal stå å koke lenge, så kjøttet blir mørt og smakfullt. Servér med nystekt gahkko og rørte tyttebær.

Ingredienser

til 4 personer

800 g reinsdyrkjøtt
4 ss smør
4 ss mel
2 gulrøtter
2 poteter
1 stor løk
1 ts salt
Vann

Utstyrliste

Skjærefjøl til kjøtt
Skjærefjøl til grønnsaker
Kniv
Potetskreller
Gryte
Bolle
Røreskje
Spiseskje/ Teskje
Pepperkvern

Framgangsmåte

1. Skjær kjøttet i store terninger og legg det i en bolle.
2. Ha mel, salt og pepper over reinsdyrkjøttet og bland det godt sammen.
3. Skrell og kutt løk, potet og gulrot i grove biter. Legg til siden.
4. Mål opp 1 liter vann og sett det klart på arbeidsbenken.
5. Ha smøret i en gryte, og sett platen på fullt.
6. Legg kjøttet i gryten når smøret er blitt varmt, og skru ned temperaturen til middels varme. Pass på så melet ikke brenner seg! Rør jevnlig.
7. Når kjøttet er blitt gyllent, så tilsetter du vannet og grønnsakene. Vannet skal dekke kjøtt og grønnsaker, så tilsett mer om det trengs.
8. La det stå og småkoke cirka 1 time.
9. Smak til med salt og pepper.
10. Servér bidos i dype skåler med nybakt gahkko og rørte tyttebær.

Gahkko

Gahkko er små brød som er stekt i panne. De er laget av rug og hvete og passer like godt til middagen som til turmat. Korn vokser ikke naturlig i Såpmi, men på 1700-tallet brakte pomorene, ett russisk folkeslag, mel og korn til Nord-Norge. Fisk ble byttet mot rugmel. Handelen med pomorene var livsviktig for den nordnorske befolkningen, særlig i perioder med krig, uår og forsyningssvikt sørfra. På 1800-tallet blomstret handelen, og det kom årlig over 300 pomorskuter til Nord-Norge. Mellom nordmenn og russere utviklet det seg et eget språk, "russenorsk", også kalt "handelsspråket".

Ingredienser

til 12 brød

3 ½ dl melk
eller vann
½ pk fersk gjær
½ dl olje
1 ½ ss sirup
100 g rugmel
400 g hvetemel

Utstyrliste

Bakebolle
Litermål
Gaffel
Spiseskje
Vekt
Stekepanne
eller
steketakke

Framgangsmåte

1. Ha rugmel og hvetemel i en bakebolle.
2. Løs gjæren opp i melken. Ha i olje.
3. Ha sirup og melkeblanding over i melet og rør kraftig til deigen slipper bakebollen.
4. Dekk bollen med et klede og hev deigen i ½ time.
5. Ha deigen ut på bordet. Del deigen opp i 12 like emner.
6. Trill hvert emne til en bolle. Trykk den så flat til en rund kake. Ca 1/2cm tykke.
7. Legg brødene på et bakebrett, og prikk dem med en gaffel.
8. Stek brødene gylne på begge sider i en tørr panne eller en steketakke på middels varme.

Rørte tyttebær

Bær ble lite brukt i samisk kosthold frem til 1900-tallet, da sukker var mangelvare. Sukker er vanlig når man konserverer. Blåbær tåler ikke frost og mugner fort, så de ble gjerne spist ferske på høsten. Multer ble brukt og plukket av de norske innflytterne, og var en god inntektskilde. Tyttebær ble heller ikke brukt, men bladene ble tørket og brukt til te. Bærene som ble brukt var krekling og rognebær. Disse bærene inneholder mye vitamin C, og er lette å plukke. Nå er tyttebær vanlig i de fleste norske hjem, også de samiske, og serveres til kjøttretter.

Ingredienser

til 4 personer

Tyttebær
Sukker

Framgangsmåte

1. Ha sukker og tyttebær i en bolle. Rør alt godt sammen.
2. Server ved siden av bidos eller en annen kjøttrett.

Utstyrsliste

Bolle
Gaffel

Samisk kaffekultur

Samene drakk gjerne kaffe, også små barn. Det er fordi det var nesten den eneste varme drikken de hadde. De spiste gjerne tørket reinkjøtt til. Det beste var en fleskebit fra en del av reinen som man skulle tro det var lurest å unngå. Men ingenting av reinen gikk til spille.

De drakk gjerne kaffe rundt bålet i lavvoen. Her hadde alle sin plass. Mor og far rett fram, innerst fra inngangen. Barna på hver side av dem, og andre slektninger. Ytterst ved døra satt andre som jobbet sammen med samefamilien. Og helt ytterst eller utenfor lå hundene. Det var lurt, for da kunne de bjeffe hvis det kom uvedkommende. Hundene fikk tungespissen fra reinsdyret slik at de kunne bjeffe ekstra høyt.

Samefolkets nasjonalsang

Tekst av Isak Saba

Langt mot nord under Karlsvognen
sakte stiger Samelandet:
Vidde seg bak vidde strekker,
sjø ved sjø hvor øyet rekker.
Lier, åser, snaue rabber
hever seg mot himmelbrynet.
Elver bruser, skoger suser,
stålgrå, steile fjell-nes skyter
mot det ville hav seg ut.

Vintertid med storm og kulde,
snefokk uten mål og måte.
Sameslekten dog av hjertet
henger med sitt hjem og yrke.
For en vandrer månen skinner,
nordlys flimrer, stjerner tindrer.
Reingrynt høres mellom krattet,
sus og brus fra sjø og slette,
pulkestøy langs vintervei.

Våre fedre før har seiret
over dem som urett øvet.
La oss også motstå, brødre,
dem som vil oss underkue!
Solens sønners seige avkom!
Aldri skal du overvinnes
om ditt gylne språk du vokter,
husker dine fedres tale:
Sameland for samene!