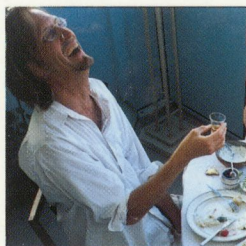
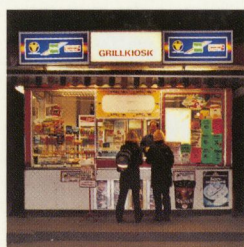
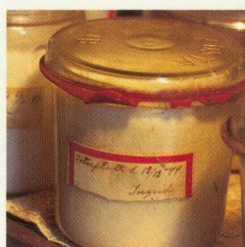
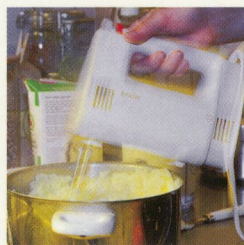
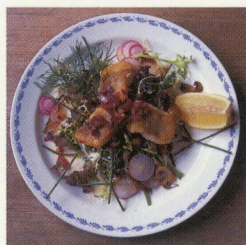
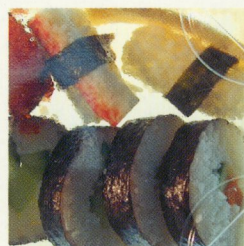
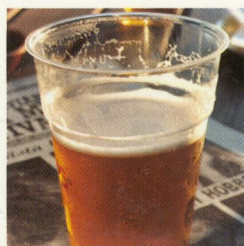
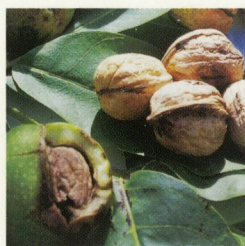
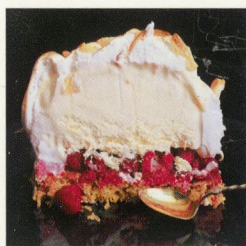
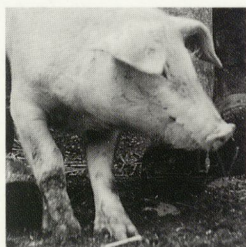


GOTT OM MAT



Nordiska museet

Gott om mat



FATABUREN 2001



Gott om mat

Nordiska museets och Skansens årsbok 2001

Fataburen 2001
Nordiska museets Förlag
Box 27820
115 93 Stockholm
www.nordm.se

© Nordiska museet och respektive författare
Redaktör Christina Westergren
Bildredaktör Birgit Brånvall
Omslag och grafisk form Göran Eklund
Omslagsbilder detaljer av bilder i boken

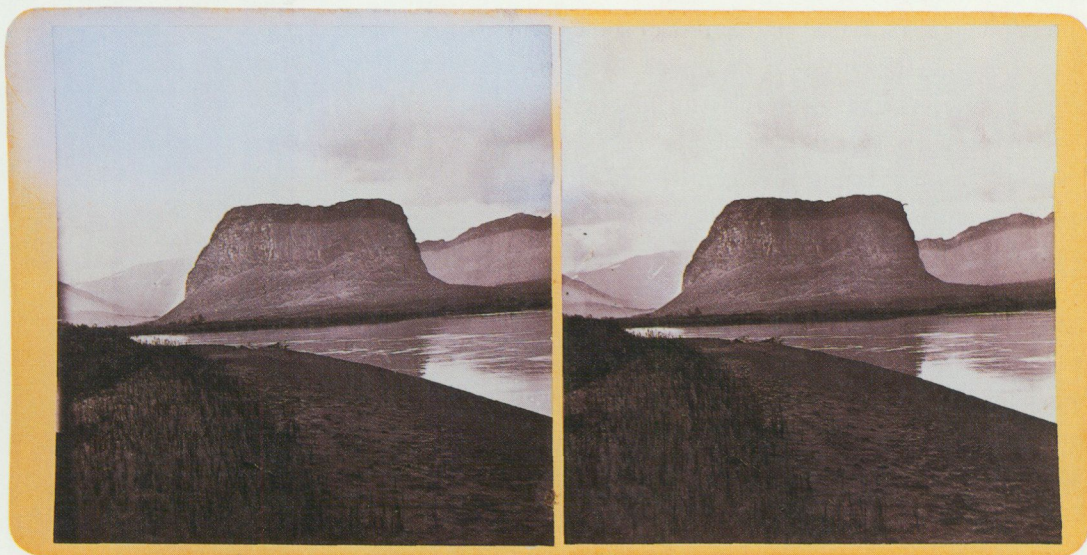
Tryckt hos Fälth & Hässler, Värnamo 2001
ISSN 0348 971 X
ISBN 91 7108 477 0

Elisabeth Brundin är intendent
vid Nordiska museet.
Hon ansvarar bland annat för
samisk kultur.

Med crème fraîche i naturen

Samisk matlagning som säljer

Elisabeth Brundin



Sameland 1868. På Lotten von
Dübens fotografi från
Njammats vid Rapaälven syns
inga färger, men det är vackert
ändå. Foto i Nordiska museets
arkiv

Jag är på besök i Sameland. Det är i mitten av september år 2000. Luften har ännu inte blivit bitande kall utan är mild och samtidigt frisk och klar. Jag förväntar mig att höstfärgerna skall vara bländande. Men så är inte fallet. I år har sommaren varit delvis varm och så extremt fuktig att björkbladen fått björkrost och granarnas skott blivit bruna. Men det är vackert ändå.

Jag far längs en väg med skogar och myrar. Inte heller myrarna har fått höstens glödande färger men det beror inte på värme

och fukt utan på att den rätta tiden för glödande färger ännu inte infallit. Fjorton dar till, får jag höra, då bör myrarna glöda. Jag far med en båt över sjön Langas vatten och vandrar med min ryggsäck upp längs en stig till en gammal fjällstation i kanten av Sarek, Saltoulukktas fjällstation. Huvudbyggnaden invigdes 1917 och har en omisskännlig atmosfär av kontakt med äldre tider. Här finns grovt mörkt virke som är hämtat från traktens månghundraåriga och ibland tusenåriga tallar, väggarna är stänk- eller schablonmålade och sängarna grovt tillyxade. Fönstren vetter mot sjö och fjäll.

Vid trappan står Laila Spik, som skall ta mig med på vandring i den omgivande naturen. Laila är same. Hennes mor är nordsame och kommer från Nordkaitums sameby och hennes far Lulesame och kommer från Sirkas sameby. Eftersom föräldrarna kom från nord- respektive centralsamiskt område talade de olika språk. Samma ord som för far betydde »backa båten« betydde för mor »ha ont«. Språkförbistringen kunde skapa missförstånd men med glatt humör övervann svårigheterna och familjen levde ett harmoniskt liv, vilket märks i allt Laila pekar på och berättar om. Hon är präglad av sin barndom och sammanhållningen inom familjen. Vi vandrar längs en stig mot hennes viste, det viste som funnits i hennes familj i generationer. Man vistades här vår och höst. Om det blev för komplicerat att ta med barnen upp till fjälls med renraiden stannade barnfamiljerna ibland hela sommaren. Laila tillhör en fjällsamisk familj. Fjällsamerna levde av renskötsel och flyttade för renbetets skull med renarna över oändliga områden. Under ett år kunde en fjällsamisk familj förflytta sig cirka 400 kilometer från Atlanten till Östersjön och sedan tillbaka. Under sommarhalvåret vistades man i fjällvärlden och några nationella gränser fanns inte. Under vintern bodde man i skogslandet.

Under vår vandring passerar vi en gammal tall och Laila berättar att den kan vara upp till tusen år gammal. Av tallar tog man förr i tiden bark som man malde mjöl av. Först bröt man loss bar-



Laila Spik. Foto Elisabeth Brundin, Nordiska museet

Kvanne. Teckning av Elsie
Wrigley och David Bryant ur
boken A Morden Herbal,
Octopus Books Limited 1974



ken med en pinne eller med handen och hackade eller hamrade den med en sten. Därefter maldes barken. Då fick man ett brunt pulver, som blandades med vanligt mjöl och gav mjölblandningen de mineraler och vitaminer, som fanns i barkmjölet. »Men framförallt var mjölet bra för att få fibrer, som är väldigt nyttiga för magen« säger Laila. »Det är alltså både innerbarken och ytterbarken, som blandas med mjöl. Det kan man göra än idag.«

Och det är det vår vandring går ut på. Jag skall få veta mer om hur man nuförtiden använder sig av naturens vilda växter, och hur man blandar dem med dagens specialiteter till en välsmak-

ande anrättning. Bland de växter Laila använder känner vi igen många från det traditionella samiska kosthålllet men hon använder också en hel del andra växter.

Genom lång erfarenhet lärde sig samerna vilka örter som gick att använda och vilka som hade olika medicinska egenskaper. Det samiska kosthålllet visar på ett folk som levde nära naturen, anpassade sig till vad som fanns och visste hur kosten skulle beredas och förvaras. Kunskapen om nyttiga mineraler och vitaminer utvecklades. Köttprodukterna bereddes genom torkning och frysning så att de skulle hålla länge och bli lättare att frakta under de tidvis nästan dagliga flyttningarna med renarna. En del produkter lämnades kvar från hösten för att finnas på plats när man återkom till visteten på våren. Mjölk bevarades både genom torkning, frysning och konservering. I det sistnämnda fallet spelade vissa växter en avgörande roll.

Denna höstdag med ett lätt regn i luften kommer Laila och jag så småningom till en bro över en porlande fjällbäck. Här nere vid bäcken brukar Laila samla en mängd olika växter, som hon tar hem och använder i sallader, grytor, soppor, teer, som kryddor och till smörgåspålägg. Medan bäcken sakta porlar pekar hon på en vild vinbärsbuske och berättar att bladen kan användas. Hon uppmanar mig att smaka några av bären. De är starka och hon säger att en deciliter vilda vinbär smakar lika mycket som en liter odlade. Hon pekar på åkerfräken och älggräs, som nu slutat blomma och har torra fröställningar. Älggräs har förekommit mycket i det traditionella samiska hushållet. Den väldoftande blomman kokas medan den är vit. Av den gör Laila både saft och sirap till glaserat kött och till desserter. Här växer också den välkända brännässlan som Laila brukar torka på tidningspapper eller i ugn, sedan mala och använda i soppa, sallad eller te. Laila tycker mycket om att göra sallad med olika blad och blommor. Här vid bäcken plockar hon fjällviolens blommor och rallarrosens, älggräsets blad, några björkblad medan de ännu är gröna,

Af *Rumex acetosa* (alpina) (dvs. ängssyra, i detta fall fjällsyra, på lapska juemo enligt Linnés flora, förf. anm.) samlas blad i mängd, läggas i ett kopparkärl, en tredjedel vatten pågutes och det hela kokas till syrups konsistens, under det att nya blad tilläggas, och under omrörning med en pinne, så att det hvarken bakar hop eller vidbrännes. Då efter 6–7 timmar kokningen är slut, sättes det kokade afsides att svalna, hvar efter det blandas med renmjölk, hålles i en renväm, eller uti något träkärl och får det stå. Förrådet tömmes aldrig fullständigt, utan förstärkes allt emellanåt för att underhålla tillgången hela sommaren igenom. När blandningen fått stå en tid, får det hela en angenämt syrlig smak, helt olik den friska växtens, en förmildring af denna. Oftast tillsättes *Archangelica* (kvanne) och stundom äfven *Mulgedium* (torta).
Ur Carl von Linnés *Flora Lapponica*.

vinbärsblad, daggekåpor och fjällsyrens blad, en bit av en kvan-
nestjälk, några rallarrosblad och också några rosenrotsblad. Av
dem blir det en mycket god och nyttig sallad, särskilt om man
river ner lite äpple, hackar i några aprikoser och plommon, strör
i några russin och pressar i lite vinbärssaft. Lailas recept är att
blanda växter ur naturen med matprodukter vi använder idag.

När det skall kokas gröt inne i Lailas stuga hackar hon blad av
fjällsyran, som är en av de mest använda växterna i det traditio-
nella samiska hushållet. Fattiga samer kokade samman fjällsyre-
blad till en gröt som äts till vintern. Mer välsituerade samer blan-
dade syrkoket i mjölk. Laila blandar bladen med ytterst lite
vatten och låter blandningen koka ihop tills den blir glansig.
Lailas hopkok påminner om något som Linné beskriver i *Flora
Lapponica*, men Laila tillsätter *crème fraîche* som ger en syrlig
smak och en tjock och fet konsistens lik renmjölkens. Denna rätt
är god som dessert. Serveras den med hembakad maräng eller
vaniljglass blir det riktigt festligt.

Ett samlingsnamn för mjölk och örter i det traditionella samis-
ka hushållet är *grase-melke*. I Västerbottens lappmark kallades
renmjölk blandad med torta (*Mulgédium alpinum*) i sin koagu-
lerade form för *järja-kombo*. Blandades mjölken med angelika
eller kvanne (*Angelica archangelica*) som på samiska kallas
påsko, kallades rätten *kombo* eller *gompa*. Denna rätt användes
framförallt av fjällsamer. Vid tillredningen användes det inre av
stjälken. Den plockades på våren, hackades, kokades och blan-
dades i mjölken. Man kunde också använda blomknoppar. Skogs-
samerna däremot använde syrgräs, som plockades i juli. De kal-
lade rätten *juobmo*. Kombon (*gompan*) förvarades i kaggår och
placerades i exempelvis en stenklyfta över vintern om den skul-
le användas nästkommande vår. När vårtrötta samer återvände
till vårvistet efter sin strapatsrika flyttning från skogslandet fann
de kaggarna med kombo i gott förvar. Den var frisk och välsmä-
kande och full av vitaminer och mineraler. För vinterns behov
förvarades kombon i en nätsäck och man skar en bit av den frys-



ta mjölkrätten och bredde på brödet som smörgåspålägg.

»Crème fraiche passar till mycket«, säger Laila. »Det blir också väldigt gott att blanda fjällsyran med torkad renmjölk och lite socker, helst råsocker, så får man en riktigt god milkshake.« Torrmjolk bereddes i det traditionella kosthålllet och var praktisk som färdkost. Idag är renmjölk mycket svår att få tag på. Det finns få tama vajor eftersom renskötseln har ändrat karaktär och vajorna förvildats. Kunskapen om hur man mjölkar en halvild vaja håller på att försvinna. För att stimulera mjölkkörtlarna måste man slå och stöta på juvret på ett speciellt sätt. När mjölken väl runnit ner i *nappien* (skopan) finns där som mest en och en halv deciliter.

På torvkåtan växer ormröt, ögontröst, lappspira och den lilla gula fjällviolen. Foto Elisabeth Brundin, Nordiska museet

Vi lämnar så småningom bäcken med alla dess växter och fortsätter stigen fram. Vi kommer lite högre upp och nu skymtar på håll en torvkåta. Den har funnits i Lailas släkt åtminstone i tre generationer och platsen den ligger på är som tidigare nämnts ett gammalt höst- och vårviste. Här har Laila lekt som barn och från barnsben växt in i fjällnaturen. Med tiden byggdes en stuga att bo i och numera är el indragen, men värmen kommer från en Jøtulkamin och vill man tvätta sig går man ner till bäcken på baksidan av huset. Jag undrar hur det kan komma sig att Laila vet så mycket om alla dessa växter och hur de skall användas. Då berättar hon att hennes far och mor var väldigt intresserade av växter, liksom av mycket annat, och visade och berättade för barnen. När barnen var ensamma hemma lagade de mat och experimenterade med olika ingredienser ur naturen. Modern lagade annars maten, vilket är vanligt för en modern samekvinna, och det var således hon som invigde barnen i matlagningskonsten. I äldre tiders kåtahushåll var det däremot mannen som stod för matlagningen.

På torvkåtan växer många av de växter Laila använder. Här undervisade och berättade hennes föräldrar om ormmrot, som man kan äta fröna av, till exempel i sallad, och rötterna som man kan tugga. De smakar som nötter. Här växer den gula lilla fjällviol. Blombladen läggs i sallad, smakar gott och är en fin färgklick. Här finns också ögontröst som man tar blomman av. Den används också i sallad liksom lappspiran, som innehåller socker och fett och blandas med andra bär. Även nätvide, lappvide, smörblomma, tarald, gullris, rölleka, fjällruta, fjällvedel, blodrot och fjällnejlika växer här. Laila lärde sig på detta sätt från torvkåtan, som kallades undervisningskåta, en mängd olika växter. För att allt skulle växa och bli kraftigt fordrades att torven var fet och band växterna ordentligt. Då blev det också bättre isolering i kåtaväggarna.

Nere i slänten skymtar vi bäcken igen och här tittar vi på den C-vitaminrika kvannens stora blad och fröställningar. Fröställ-

ningarna måste frysa för att kvannen skall fortsätta att växa. Bladen förvälls för att sedan frysas eller torkas. De används att krydda bröd, köttsuppa och glass med. Redan på 1600-talet ansågs kvannen vara bra för hälsan. Unga flickor plockade för smakens skull stjälken tidigt på våren innan göken gol och lindade sedan in de avskalade stjälkbitarna lufttätt i näver. Till hösten togs de fram och åts som godis. De kunde också stekas.

Vi går in i köket. Utsikten genom köksfönstret är vidunderlig. Man ser fjäll åt tre håll. Det nordligast belägna har redan fått snö på topparna. Nedanför ligger sjön spegelblank. På det rejäla köksbordet ligger tidningsblad med svamp. Laila och hennes syster har hittat några skivlingar längs stigen och det är så här de konserveras. Efter några dar är de alldeles torra och då packas de in och är väldigt goda i grytor, stuvningar och soppor med islandslav, som Laila slår ett extra slag för. Den är dessutom slemlösande och har därför en viktig medicinsk funktion. Förr torkades den och användes till mjöl. Manlaven som växer på träden använder Laila också i soppa med svamp. Förr användes svamp att dryga ut renkosten. Laila håller kurser i hur man blandar svamp och lavar i maten, en kunskap som hon önskar att kursdeltagarna sprider vidare. »Att använda naturprodukter är en tradition som börjar komma tillbaka därför att man inser hur viktigt det är att slippa köpa dessa medel på apotek!« säger Laila. Manlaven kan också användas i brödbak, vid kokning av blodkorp och vid tillagning av palt.

Ur naturens skafferi hämtas också alla bär, som blåbär, lingon, hjortron och rönnbär samt haggbär, som är konserverande och smakar som nötter. Laila brukar mala bären och koka upp dem med källvatten och socker. Sen gör hon saft men även likör. Gelé av rönnbär och sylt av lingon, hjortron och blåbär tillreds naturligtvis också. Att använda bär i kosthållet är även det en gammal samisk tradition, bland annat stöttes de tillsammans med kokt fisk. Laila berättar att hon också använder hönsbär, som man förr i tiden bredde på brödet istället för smör och som kunde

Granbarrssoppa med fisk
4 personer

ca 6 dl ljusgröna granbarrsskott
1 liter grönsaksbuljong
1 dl vispgrädd
2 krm timjan
salt och peppar
1 msk mjöl + 1 msk smör, hopknådad till en kula
4 små sikfiléer
250 g rödingfilé.
Garnering: blåbärsblommor
eller rosépeppar

Gör så här:

1. Skölj barren och koka dem i buljongen i 15–30 minuter. Sila bort barren och spara buljongen.
2. Koka upp buljongen med grädden. Tillsätt timjan. Smaka av med salt och peppar. Koka soppan kraftigt, vispa i mjöl- och smörkulan och koka soppan i 3 minuter.
3. Tillsätt fiskbitarna och sjud på svag värme någon minut. Smaka av soppan. Servera soppan i tallrikar och garnera med blåbärsblommor.

Lailas mat är populär. Foto
Elisabeth Brundin, Nordiska
museet

Lingonsoppa

6 personer

6 dl lingon, färska eller frysta

5 dl vatten

1 msk kardemummakärnor

2–2 1/2 dl råsocker

1 tsk potatismjöl eller maizena

Till servering: 1 1/2 dl crème
fraiche

1–2 tsk vaniljsocker

Gör så här:

1. Koka lingonen, vattnet och
kardemumman i 5 minuter. Låt
dra i 15 minuter.

2. Häll lingonen i en sil och pas-
sera massan. Koka upp lingon-
saften med sockret. Koka tills
sockret löst sig. Red med lite
potatismjöl utrört med kallt
vatten. Låt svalna. Servera sop-
pan kall eller ljummen med en
klick crème fraiche smaksatt
med vaniljsocker.



blandas med kvanne, enbär eller något annat bär som man tycker om. Man kände till att det inte är bra för kroppen med för mycket fett och att hönsbär var bra för blodet. Kråkbären kokar hon saft av. Hon tillsätter mycket litet socker och använder saften till drink när hon får gäster. Bären som blir kvar i saftmajan sparar hon, lägger till lite mer färska bär och kokar sylt, som är mycket god till fågel och älg.

Laila är mycket upptagen. Hennes matlagningskonst och hennes stora intresse för samisk kulturhistoria gör henne mycket populär. Hon har många beställningar i vilka ingår, förutom kulinariska måltider ur det samiska köket, att få sova i torvkåtan! Med sin systers hjälp skall hon om en stund servera te och smörgås uppe i kyrkkåtan. Allt är bakat och färdiglagat och vi beger oss dit. Kåtan byggde hennes far 1950 och den används både som kyrka och för andra ändamål. Vi går uppför en slingrande stig, jag plockar stora röda lingon och tar en näve kråkbär och stoppar i munnen. De är saftiga och läskande och bra att ta till vid fjällvandring när man är törstig och inte får fram vattenflaskan. Vi hör sorl av röster och snart möter vi den grupp som skall

serveras inne i kyrkkåtan. Röken bolmar ur takhålet. Laila försvinner och om en stund ropas vi alla in. I kåtans mitt brinner en eld, träbänkar är uppställda och vid en bänk står grytor och kittlar uppradade. Laila assisteras av två av gästerna. Vi skall få rykande varmt te smaksatt med honung, hembakat mjukt tunnbröd med en välsmakande röra av sik, olika örter, grönsaker och kryddor. Som extra krydda serveras vi små bitar av citron.

Den matlagningskonst Laila presenterat för oss innehåller många växter. Några har använts i det traditionella samehushållet, framför allt i mjölkhushållningen, men samerna levde i huvudsak av animalier som ren, vilt, fågel och fisk. Lailas användning av vegetabilier innebär inte att hon anser att endast växter skall användas. Så här säger hon: »Jag brukar säga att man behöver egentligen inte så mycket kött och fisk, men det är ett tilltugg och ett måste med tanke på generna och det som vi har ätit i årtusenden. Det är ingenting som man tvättar bort!«

När jag kommer hem funderar jag mycket på teet som innehöll ett tjugotal örter. I litteraturen om det traditionella samesamhället finns det ytterst knapphändiga uppgifter om tillredning av te. Man drack smält snö och vatten från bäcken och från 1800-talets mitt drack man kaffe både i kåtan och på fjället. Kaffet blev något av en samisk nationaldryck. För att förhöja smaken blandade man i renost och kryddade med salt. Kaffet var dyrt i inköp, uppiggande men knappast nyttigt. En kopp uppiggande, lindrande eller stärkande te kunde säkert ha varit på sin plats. Men då fanns inte moderna samekvinnor som Laila Spik med sinne för hur vår tids produkter från Konsum och ICA kan användas i samspel med ingredienser hämtade ur den fria naturen.