

Samisk mat

Exempel på mattraditioner
som grund för det moderna samiska köket



Sámediggi
Sámedigge
Saemiedigkie
Sametinget

Ansvarig
Sametinget
Maj 2010

Utgiven av
Sametinget
Box 90
981 22 Giron/Kiruna
Telefon 0980-780 30

Foto
Aina Bye

Fakta
Gustaf Jillker (foto s. 15)

Innehållsförteckning

Inledning och syfte	4
Jakt, fiske och renskötsel	5
Ren och renslakt	7
Mogning och nersaltning av renkött	8
Rökt renkött	10
Torkat renkött	11
Detaljer av styckat renkött	12
Moderniserade renprodukter	15
Skrapkött av ren	15
Innanmat av ren, refetor	17
Renfetor	17
Fettflätor och bredbart fett	18
Renkorv	19
Renblod	21
Get	22
Älg	23
Hare och ripa	23
Gråfågel	24
Fisk	24
Örter	26
Medicinalväxter	28
Bär	29
Bröd och mjölrätter	30

Inledning och syfte

Samisk matkultur är på väg tillbaka. Allt fler har insett att den traditionella kunskapen innehåller värden som den moderna människan inte har råd att förlora. En hantverksmässig och hälsosamt producerad samisk mat i en ren och naturlig miljö har unika smaker och karaktärer. Allt fler inser att det vore en förlust för matkonsten att ignorera de samiska mattraditionerna.

För att förstå värdet av det samiska kosthålllet är det viktigt att veta hur tillredning av råvarorna går till. Förädlingen bygger på en flerhundraårig tradition, som blivit alltmer specialiserad.

Här nedan följer några exempel på vilka råvaror som användes traditionellt i det samiska kosthålllet. Materialet bygger på ett urval ur den rika erfarenhet som utvecklats i hela Sápmi. Presentationen har endast gjorts överskådlig.

Sametinget ska stödja dokumentation av traditionell kunskap om samisk mat. I Sametingets livsmiljöprogram Eallinbiras utgör *Biepmu (Mat)* ett särskilt fokusområde för Sametingets närmaste strategiska arbete. Tillsammans med andra insatser som görs, ska presentationen ses som ett led i arbetet att göra samisk mat till en spjutspets inom det kulinariska området.

Jakt, fiske och renskötsel

Samisk matkultur har sin grund långt bak i historiens dunkel.

Rennomadism

De första historiska bilderna av samerna är ett folk som levde av jakt och fiske. Från medeltiden började omläggningen ske mot den samiska livsform som vi idag känner och som domineras av renskötsel. Den formen kunde växa fram främst av att den kom att gynnas av statsmakten.

Rennomadism innebar att rensamer familjevis flyttade med tama renhjordar mellan betesområden i ett årligt repeterande system. Familjen bodde i kåtor hela året och ett särskilt anpassat kosthåll utvecklades. Produkter från renen såsom kött och mjölk kom att utgöra den viktigaste födan.

Samisk nybyggarkultur

Under 1600-talet inleddes den politik som kom att skilja nomadiserande renskötande samer och bofasta bönder från varandra. Ett betydande antal samer valde att bli nybyggare. Fram växte en samisk nybyggarklass, som fick sin utkomst av en kombination av boskapsskötsel, jakt, fångst och renskötsel.

Årscykeln bestämde kosthåll

För de renskötande samerna bestod renhjordarna i början av bara några tiotal renar. Flyttningslederna var korta. Först mot 1800-talet hade renhjordarna börjat få den storlek som vi idag är vana att se. Fjällsamerna hade då kommit att specialisera sin näring mot enbart renskötsel.

Årscykeln bestämde kosthåll. Renslakten gjordes före jul, när renen var som fetast. Då ställdes vår- och sommarmaten i ordning. Även om renskötseln under hela året gick ut på att producera renkött, utgjorde köttet ändå ett förhållandevis litet tillskott i hushållet.

Till renköttet åt man vintertid konserverade växter. Man klarade kosthållningen från vårvintern fram till försommaren genom att man hade tillgång till renost, kaggmjölk och torrkött. På sommaren var det bara mjölk och fisk man åt. Livsstilen kretsade kring mjölkbruket. Renost var en viktig handelsvara. I mitten av september slaktade man så pass att det räckte fram till vinterslakten.



Fiske och jakt har utmärkt samer sen historisk tid.

Renmjölksmaten dominerade förr

De renskötande samerna lyckades klara sig bra på grund av att kosten till stor del byggde på intensiv mjölkning av vajorna.

Övergången till koncentrerad köttproduktion beseglade renmjölkningens öde. Behovet av mer kött gjorde att kalvarna fick dia hur mycket de ville och växa sig starkare. När renmjölkningen upphörde blev renstammen kraftigare och dödligheten bland kalvarna mindre. Idag mjölkar man inte vajorna längre.

Alltmer utpräglad köttproduktion

När jordbruket expanderade på de marker där renskötsel bedrevs, förändrades också renskötseln mot allt mer utpräglad köttproduktion. Det ledde till en extensiv renskötsel, då renarna fick ströva fritt för att själva finna bete. Renskötare köpte ibland små gårdar för att kombinera med kreatursskötsel. Kvinnorna kom i huvudsak att stå för skötseln av gårdarna. Fisket tog fart hos fjällsamerna när det började finnas köpare och det ekonomiska utbytet av fisket blev mer lockande. Jakten utvecklades i takt med att bössorna moderniserades och när en kraftig älgstam för avskjutning växte fram.

Renskötsel blev rennäring

Den nya tiden medförde att en kommersiell marknad för renkött uppstod. Då började de stora renslakterna. Renskötseln kom från 1960-talet att präglas av en strävan mot ökad rationalisering och mer lönsamhet. Kvalitetsdiskussionen kom igång på 1980-talet. Efter det har renköttet upphöjts till den nivå, där det hör hemma som ett exklusivt, ekologiskt och hälsosamt födoämne.

Tankar om både kvalitet och lönsamhet gjorde att man på 1980-talet började pröva sig fram mot mer kalvslakt. Idag slaktas enbart kalv i många samebyar, och det har blivit ett erkänt gott kött.

Med FN:s konvention om biologisk mångfald fick urfolks traditionella kunskap ett erkännande. Det har inneburit att det traditionella samiska mathantverket gått mot en renässans. Idag håller samer på att återta gamla matkunskaper, som riskerat gå förlorade i den moderna mathållningen. En stor potential finns också i den kunskap som gått i arv om fjällens mat- och medicinalväxter.

Slow-food-rörelsen

Den framväxande slow-food-rörelsen är ett tecken på att reaktionerna mot de multinationella snabbmatsföretagen fått kraft.

Slow Food är en internationellt växande konsumentrörelse, en ekogastronomisk rörelse, som samlar alltfler människor kring sin filosofi för en hantverksmässigt och hälsosamt producerad mat i en ren och naturlig miljö. De samiska renköttssproducenterna i Sverige har samarbetat med Slow Food sedan 2003 via presidiaprojektet Suovas innanlår, ett traditionellt rökt renkött av hög kvalitet. Slow Food Sápmi bildades 2008 som en nationell organisation inom rörelsen. Gemensamt synsätt är omsorg om djur och natur, småskalighet, bevarandet av samisk tradition och kultur och säsongstänkande, som innebär att renkött i första hand är tillgänglig under vintersäsongen.

Samiska företagare upptäcker idag möjligheterna med att erbjuda upplevelseturism. Klövjerajd, renskiljning eller samisk mat har blivit alltmer attraktivt.



Moderniserade produkter

Att ta fram nya produkter baserade på samiskt traditionellt mathantverk är en tanke som idag växer sig allt starkare parallellt med diskussionerna om renköttets unika kvalitet, marknadsföring av samiska produkter och försöken att hitta nya nischer för den samiska näringslivsutvecklingen.

Samisk turism

En nisch med potential är samisk turism. Intresset är stort, men utbudet finns fortfarande bara i begränsad omfattning, då den samiska turismen och upplevelseindustrin är en relativt ny näring.

Samiska matupplevelser

Matupplevelser baserade på lokala råvaror räknas idag som en betydelsefull faktor i utvecklingen av landsbygden. En del samiska turistföretag har upptäckt möjligheterna och börjat sälja direkta matarrangemang och upplevelser. Det kan gälla deltagande i samiskt vardagsliv, renflyttning, renskiljning, kalvmärkning, hjordbevakning, klövjerajd, mjölkning av renar, brödbak i kåtan, samisk mat, vistesboende och berättarstunder.

Många samebyar har även visat intresse att utveckla fisketurism, dvs. sälja hela upplevelsekoncept kring fisket som komplement till försäljning av färsk, rökt och gravad fisk.

Samisk matakademi

Med den växande samiska upplevelseindustrin har ett starkare behov uppstått efter en grundutbildning i samisk mat, men inte bara i tillagning utan även kring inhämtande av råvaror, bedömning av kvalitet och förmedling av känslor, nyfikenhet, säkerhet och stolthet. Måltiden ska vara en upplevelse och inkludera även berättelser om mat och traditioner.

Planer finns också att starta en samisk matakademi för att utveckla det samiska köket och måltiden liksom det småskaliga mathantverket vad gäller smak och kvalitet.

Ren

Renen

Renen utgör grunden för den samiska kosthålllet. Det finns ungefär 230 000 renar i Sverige. Antalet varierar år från år beroende på hur många renar som slaktas.

Renköttet

Renkött är ett gott, magert och vitamin- och mineralrikt kött. Fetthalten varierar mellan 1-3 procent. Renen har ett nyttigt fett av typen Omega 3. Proteinhalten ligger på 21 procent. Renkött är också en bra vitaminkälla som innehåller både A, B, C och E-vitamin. Som naturbetande djur har renen ett mineralrikt kött med nyttigheter som järn, selen, kalcium och andra mineraler.

Naturbete

Renkött är ett ekologiskt hållbart födoämne. Naturbetet ger ett fleromättat fett, vilket framkallar den karaktäristiska viltsmaken. Renkött produceras utan främmande tillsatser och är inte beroende av långa fodertransporter som belastar miljön.

Renen är anpassad till att nyttja det knappa naturbetet, vilket gör renskötseln till en miljömässigt mycket hållbar näring. Renen förflyttar sig ständigt mellan olika årstidsland och nyttjar en förnyelsebar resurs i naturen som annars ingen kan ta tillvara.

Under sommarhalvåret, då renens tillväxt sker, betar renen proteinrik föda i form av gräs, örter och svamp i fjäll- och skogsland. Under vintern förflyttar den sig österut till skogsområdet för att beta energirik lav. Då går den på sparlåga med målet att överleva tills våren åter kommer med färsk växtlighet. I maj månad föds kalvarna.

Renslakt

Sarvslakt i september

Sarvslakt började när självhushållet hos samerna övergått till ökad penninghushållning. Säljer man en rentjur i sina bästa dagar, innan den gått in i brunsten och förlorar mycket i vikt, får man ut mer för köttet. Sarvarna blir brunstiga omkring 15 september, då köttet inte längre går att äta, eftersom köttet tar smak och blir oätligt. Slakten måste därför ske strax före brunsten.

Idag utförs väldigt lite sarvslakt, eftersom det kostar mycket att samla renarna.



Matrenar till husbehovsslakt

Kvalitet på renkött hänger samman med hur renen haft det före slakt. Till sig själv väljer renägaren gärna en fin matren för kvalitetens skull. Den ska vara fet och inte för gammal, gärna en vaja som inte haft kalv eller är steril. Man kan även ta en renoxe, en kastrerad tjur.

För den egna direkta förbrukningen företar renägarna bara en större slakt om året strax innan flytten ned till vinterbeteslanden. Slakten har traditionellt genomförts sent, eftersom man varit avhängig av kyla för att kunna bevara köttet. Oftast slaktade man vårmaten på förjulsvintern, då renen börjat gå över till lavbete. Det köttet saltade man ner i stora kar och lät ligga över vintern till april, då det var dags att lufttorka det för att det skulle långtidsbevaras. Idag fryser man ner köttet

Alltmer övergång till kalvslakt

Numera har många samebyar gått över till enbart kalvslakt. Många anser att kalvkött är det bästa kött som finns och vill inte ha något annat.

Vinterslakt till försäljning

Den stora vinterslakten har traditionellt börjat omkring två veckor före jul och pågått framåt hela januari. Det blev kött som gick till försäljning. Då var renarna som fetast, och då fick man det finaste köttet.

Ingen slakt på vintern

Inga renar slaktas på vintern. Kött av sådana renar blir vattnigare. Framför allt blir kalvarna magrare.

Styckning av ren

Bara kniv användes

Kroppen styckas i halsstycke, ryggstycke, sidor, bogar, stekar och lår.

För styckning av kött användes traditionellt inte såg utan bara kniv. Man styckar där det är naturligt i lederna, genom brosk och vid hinnor i muskulaturen. För att inte köttet ska bli



bemängt med benflisor använder man inte heller yxa. Halsen är svårast att stycka, för där ligger kotorna tätt intill varandra, vilket är ett starkt skäl till varför man styckat med kniv.

Idag styckas allt kött som går till försäljning i godkända livsmedelslokaler.

Mogning av renkött

Köttet ska först mogna

Om man ska salta ner och torka renkött, ska det först genomgå en viss mörning. Man kan salta det och genast torka det, men då blir köttet segt. För att undvika det ska det ligga en viss tid. Det betyder att köttet ska svalna som man säger.

En matren tas i den rena nysnön.



Kött från renar som gått på gräsbete

Kött av ren som gått på gräsbete under sommaren är mörare och mildare i smaken än renar som börjat gå på lavbete. Slaktar man på hösten och saltar ner köttet redan i september, får det en tendens att blir hårt. För att undvika det ska man ta köttet vid vinterslakten.

Ingen renägare slaktar normalt renar som enbart gått på gräsbete. Om de gjort det, måste det gå en vecka eller fjorton dagar efter slakten, innan man behandlar köttet. Om man direkt fryser in det, rinner all köttsaft ur vid upptiningen. Hade köttet i stället först fått hänga och mogna, skulle vattnet ha stannat kvar inne i köttet.

Renskötande samer har alltid haft klart för sig att något händer med kött av ren, som bara gått på gräsbete. Det köttet äter man upp ganska fort och förvarar det aldrig någon längre tid.

Kött från renar som gått på lavbete

Sedan renen gått över till lavbete, ändrar köttet sammansättning. Då märks en tydlig förändring i smak och struktur. Mognaden går snabbare, och då räcker det med att låta köttet ligga ett och ett halvt dygn.

Vinterköttet är att klart föredra med tanke på både smak och konserveringsegenskaper. Det köttet binder mindre vatten. Köttet blir torrare och köttsmaken mer karaktäristisk. Då har inte heller renen hunnit förlora väsentlig vikt och kvalitet genom avmagring. Torrkött från en ren som gått på lavbete, följer vädrets växlingar. Om det är torka, kan köttet bli hårt, och om det är en mulen regnperiod, mjuknar det.

Slakt sent på vintern är föga ändamålsenlig genom att renen då är i dålig kondition och köttet av mindre god kvalitet.

Kött från utfordrade renar

Utfordring av renar före slakt har skett i områden, som smittats av nedfall från Tjernobyli. Av utfordrade renar som inte gått på lavbete blir köttet väldigt hårt, när man torkar det. Torrkött från utfordrade renar måste därför läggas in i frysen för att fuktigheten ska bevaras.

Nersaltning av renkött

Kött detaljer som används

Traditionellt saltar man ner allt kött på renen utom halsen och ryggen, där de mörre filéerna sitter, för ryggen kokar man oftast färsk.

Lättsaltning

Det har varit vanligt hos samer att salta renköttet väldigt lite. Man talar om det milda saltade vinterköttet. Lättsaltat och rökt kött kan ha förvånansvärd lång hållbarhet. Det är dock bara från vinterslakt eller sen höstslakt som köttet kan lättsaltas eller rökas för att få den önskvärda hållbarheten. Hade köttet varit mer saltat, skulle det inte ha kunnat användas som proviant i matsäcken på längre fjällturer. Även om köttet legat fyra månader i salt, är saltpräglingen inte dominerande. Det är så lite att man aldrig behöver blötlägga köttet i vatten för att laka ur det före användningen.

Saltvolym

Vid nersaltningen av renkött torrsaltar man i lager, men man använder inte mycket salt. För en ren med slaktvikt på 45 kg går det åt bara 0,8 l grovsalt.

Bättre med havssalt

Om man saltar ner kött eller fisk, måste man använda havssalt, hävdar somliga. Ett tag fanns bara renat salt, och det salufördes som grovsalt. Erfarenheten var att om man saltade kött eller fisk med det saltet, stod sig köttet inte länge.

Det vanliga renade grovsaltet anser man att man kan använda bara om man vill salta ner kött och fisk för kortare tid.

Socker och örter ger annan smak

Ibland sockar man lite för att få en lite mildare smak. Man kan till exempel använda en salt- och sockerblandning på en tredjedel socker och två tredjedelar salt. Man kan också lägga ett lager tola eller ängssyra ovanpå köttet, som ska bevaras i tunnan, för att krydda köttet och ge det en annorlunda smak.

Stora träkaggar eller plasttunnor

Vid nersaltning av kött används stora tunnor av trä eller plast på uppemot 200 liter, gärna med plats för innemot 100 kg kött, vilket motsvarar 2-3 renar.

Träkaggen rengörs och tätas

Om kaggen är av trä görs den ren med enrislag före nersaltningen av köttet. Kaggen ska vara torr, innan den tätas med smält renfett eller vax. Det viktiga är att kaggen blir så lufttät, att ingen luft kommer åt köttet.

Idag använder man ofta plasttunnor som redan är lufttäta.

Kött och salt varvas

I botten av tunnan lägger man ett tunt lager grovsalt och stekarna med tjockare kött. Ovanpå kommer bogen, bringan, sidostyckena och låren. Överst lägger man ibland rentungor. Köttet delas i mindre stycken. Är det ett ben, lägger man omsorgsfullt kött runt om. På varje lager strör man en näve salt. Större köttstycken som ligger ut mot kanten på tunnan, får en extra näve. Köttstyckena läggs tätt samman lager efter lager tills man avslutar med en näve salt längst upp.

Traditionellt saltade man ner ganska mycket kött för att det skulle räcka hela våren och sommaren.

Köttet pressas ner

När man saltar ner kött i tunna är det viktigt att få ut all luft. Köttet ska packas tätt ihop och pressas ner så mycket som möjligt. Det får inte bli något håll mellan lagren och därmed luft kvar, för i så fall kan köttet förstöras. Man kan täcka upp hålligheterna med renfett.

Tätt lock utestänger luft

Traditionellt skulle man, innan tunnan tillslöts, lägga ett tunt lager lungor ovanpå allt kött för att förhindra lufttillgång. Köttet kunde annars förstöras. Man kunde också använda rengjorda



våmskinn. Sist skulle locket läggas på och ibland lade man upp stora stenar på locket för att hålla det på plats.

Köttet får stå orört till våren

Köttet skulle traditionellt stå orört till våren för att under tiden från tidigt på hösten få ligga och dra åt sig saltet. Tunnan placeras så att den utsätts för vinterns frost. Det är dock inte önskvärt att köttet fryser för snabbt, för först måste saltet smälta och lösas upp. När man saltat enligt traditionens alla regler och sedan öppnar tunnan på våren, är köttet mycket fint.

Nerfrysning idag i stället

Numera när det finns frys, saltar inte alla ner kött i kar vid slakten. I stället fryser man ner stekarna, bogarna och övrigt kött direkt utan att salta. Man tar sedan upp köttet i april, tinar det, skär upp det i lämpliga stycken och lättsaltar det. Sedan får det stå en månad på ett svalt ställe tills det är färdigt att användas.

Rökt renkött

Syftet med rökning av köttet är främst att förbättra hållbarheten så att köttet ska kunna användas som proviant för lång tid framöver. Genom rökningen får köttet även en extra smak. När man kombinerar rökning och torkning blir köttet hållbart i flera år.

Det finns tre metoder för rökning av köttet: 1) vanlig kallrökning med påföljande torkning i väder och vind, 2) varmrökning av kött som ska ätas direkt, 3) lättrökt kött som ska stekas.

Kallrökning

Kallrökning är den traditionella metoden, och rökningen sker vid lägre temperatur. Den efterföljande torkningen ger köttet den långa hållbarheten. Det kallrökta köttet är sammrens viktigaste proviant.

Den bästa tidpunkten för kallrökningen är i mars-april och rökningen tar 1-2 dagar. Vid kallrökning ska röken vara långdragen med bara en liten eld så att det inte blir för varmt. Röken leds genom en lång gång uppför en backe



till ett rökhus, där köttet eller fisken hängts upp. Då röken stiger uppåt, kallnar den och köttet blir kallrökt.

Kallrökning kan man också ordna med en liten fin eld i kåtan med mycket rök. Man hänger då upp det saltade köttet i rökfånget. Det ursprungliga med kåtarökt kött var inte att köttet skulle rökas utan att det skulle torkas.

Det har alltid varit viktigt med vilken ved man använder vid rökningen. Det ska vara torr ved för att undgå surrök men gärna småved av björk utan näver med inslag av ene. Någon anser att den finaste smaken får man om man använder säl och lite enris. På vissa ställen har man också använt granflis.

Färdigrökt kött ska ha lagom mjukhet i behåll och får inte bli torrt eller hårt. Köttet kan ätas nyrökt, men det mesta har traditionellt hängts upp för torkning utomhus.

Varmrökning

Varmrökning har traditionellt förekommit över öppen eld inne i kåtan. Det köttet blir inte lika hållbart som kallrökt kött. Röktemperaturen ska vara mer ljust än varm och rökningen ska inte ske vid så höga temperaturer att köttet blir värmebehandlat rakt igenom. Sådan varmrökning existerar inte i samisk tradition.

I modern tid bygger man särskilda rökhus för varmrökning.

Varmrökning vid hög temperatur har kommit med den moderna tiden. I den moderna processen är saltningsproceduren inte heller samma som vid den traditionella torrsaltningen. I stället sprutar man in salt i köttet. En del tycker dock inte att smaken blir som när man torrsaltar kött och låter det ligga och mogna.

Varmrökning genomförs dels för snabb förtäring, dels för ytterligare tillagning.

Lättrökning

Till lättrökning väljer man kött som är avsett för stekning. Tiden för nersaltningen kan då reduceras till en vecka. Köttet kallröks bara några få timmar i motsats till de 1-2 dagar som man använder för köttet som ska torkas. Det lättrökta köttet delas i lagom stora bitar, steks i panna och äts som måltidsrätt. Även lättrökning genomförs för snabb förtäring och för ytterligare tillagning.

Lättrökning används när man ska göra *suovas*, som betyder ”rökt” på nordsamiska. Röken får inte bli för varm, bara omkring 30-40 grader, för annars kan elden steka köttet. Köttet får hänga i

röken 12-14 timmar tills det har en torr yta, och då är det klart. Efter det kan man ta köttet, skära det i bitar och steka det över öppen eld. Köttet är mjukt i konsistensen. *Suovas* har blivit populärt för att tillagningen av den är så enkel och för att man inte behöver tillsätta något extra alls för att få smak.

Torkat renkött

Utvald råvara till torrkött

Kött som ska torkas bör ha något fett, för annars kan köttet bli torrt. Traditionellt tog man kött från en renoxe, en vaja som inte haft kalv eller en steril vaja.

Idag har många samebyar gått över till kalvslakt och många anser att kalvkött är det bästa som finns.

Lufttorkning i väder och vind

På våren i april, när vårsolen börjar lysa, tar man fram det nersaltade renköttet och torkar på en särskild torkställning. Vid torkningen försvinner vattnet medan alla mineralerna stannar kvar. Tjockare bitar fläks och spänns ut med trästickor för att torkningen ska underlättas. Steken styckas i två delar och benen tas bort. Det finaste och läckraste torrköttet blir av ytterfilén. Traditionellt skar man ut den och hängde upp den till tork för sig.

Ju kallare och blåsigare det är, desto bättre. I kallblåsten bildas en hård köttyta, som skyddar köttet. Vid regn försämras kvaliteten. Om vädret inte passat, har man kunnat torka kött eller fisk traditionellt inne i en kåta.

Lufttorkad *suovas* kallas *goike-suovas*. Olika former av lättsaltat och rökt renkött benämns *suovas*, medan *goike-suovas* är reninnanlår som man lufttorkar lite lättare än vanligt torrkött.

Torktid

Köttet får hänga tills man känner att det är lagom torrt, och det kan ta ett par veckor.

Torrkött kan kokas

I samiska hushåll förr användes torrkött inte bara som tilltugg utan även som huvudmåltid. Man kokade även torrkött. Först lade man köttet i blöt, men man fick ändå koka köttet länge för att få det mjukt. På sommaren kokade man torrkött och klimp. Ofta hängde en köttgryta över elden hela dagarna.



Torrköttet blir bäst när det får lufttorka ute.

Torrkött förr förvarades i häbbren

Förr fick köttstycken, som blivit hårda, hänga fritt i ett häbbre. Det fick dock framför allt inte hänga i gassande sol. Om köttet hänger luftigt, skuggigt och skyddat, kan det hålla sig i flera år och bli bara bättre och bättre.

Torrkött idag förvaras i frysen

Idag kan torrkött djupfrysas under begränsad tid för att bevara den optimala konsistensen och torrhetsgraden. Det är gynnsamt för att bevara den önskvärda fuktigheten.

Torkburar eller torkrum

Idag kan förädlingsföretag torka renkött på ett rationellt sätt i stora torkburar utomhus eller torkrum.

Ska både frysa och tina

Under torkningen ska köttet hänga luftigt och i skuggan. Vissa förädlare anser det fördelaktigt att köttet fryser och tinar flera gånger under torkningsprocessen. På det sättet undgår man hårda torkhinnor och köttet får finare ätekonsistens. En dryg månad är lagom torkningstid.

Inkocht renkött

Renkött på glasburk

Kött från ren som enbart varit på gräsbete, har traditionellt aldrig saltats ner, eftersom det köttet innehållit mycket vatten. I äldre tid var man klar över att om man saltade ner sådant kött, hände något ofördelaktigt med det. Därför åt man genast upp det eller konserverade det genom att koka in det på glasburk. Särskilt kunde man göra så med bog- och halskött. Förfarandet var detsamma med älgkött, som man tagit tidigt på hösten, innan kylan och frosten bidrog till att konservera köttet.

Detaljer av styckat renkött

Rygg

Ryggen saltade man traditionellt inte ner för den skulle man koka färsk. Det var mat till fest. Ryggen var också populär vid försäljning.

Bog

Bogen saltades gärna ner för att bli torrkött. Den saltades hel med benet i men kunde också fläkas upp för att de grövre benen skulle kunna tas bort. Bogen har alltid varit populär vid försäljning. Den används för att få renskav, men också för att göra grytbitar. Vid tillagning har till exempel ugnstekt bog varit uppskattad.

En avlång liten spolformad muskel sitter nästan löst på bogen. Den kallas *ælk-århka* och togs gärna tillvara för att ha i matsäcken efter att köttet blivit rökt och torkat. Köttbiten delade man med någon vid lägerelden, om man för framtiden ville betrakta denne som sin förbundne medhjälpare. Man kunde då förlita sig på att i nöden ha en vän för livet. *Ælk-århka* fick man aldrig äta ensam. Om man gjorde det, blev man rådvill och kunde inte fatta kloka beslut. I stället skulle man dela den mitt itu på längden i två halvor. Den ena delen åt man upp själv, medan den andra gav man åt en annan människa, till hunden eller kråkan.

Benämningen kan komma sig av att *ælk-århka* sitter vid det som motsvarar skuldran på renen. Ordet för skuldra är *ælkie*. Den äldste sonen kallas *elkie*, som är familjens stöd. Man säger också *dihte ælkie*, och menar familjens skuldror. När man gav den till hunden, brukade man säga: ”Nu får du halva *ælk-årkem* av mig, men då ska du hjälpa mig att ta livet av bonnhundarna, som är till besvär”. I äldre tid

lär man inte ha sagt bonnhundarna utan rövare, *tjuvrieh*. Det visar på hur hoten förändrats.

Sida

Rensidan kan delas i tunnbringa och tjockbringa. Sidostyckena har ofta använts till kokkött och har ansetts som hemmamatt.

På rensidan sitter ytterfilén och innerfilén. För att frilägga dem sågar man loss sidbenet på bägge sidor. Filéerna kan då antingen lossas från sidbenet eller behållas.

För att få loss filén måste man först lossa ryggsenan. Förr kunde man, om man hade en ogift son, lämna senorna kvar, hänga upp senorna på tork och vänta tills det kom en ung flicka på besök. Då blötlade man senorna och lät henne dra loss dem och sedan skrapa loss köttet åt sig själv. Genom hennes sätt att göra det på, kunde man se vad flickan hade för kapacitet.

Bringa

Bringan har man traditionellt tagit vara på hel och använt som kokkött. Helstekt bringa i ugn är uppskattat. Man kan också salta, lättröka och torka den. Om man varmröker bringa, blir köttet rosa, mörkt och gott.

Sadel

Sadeln kan benas ur och ger då ytter- och innerfilé. Den är avskild från steken, ryggen och mot tunnbringan. Sadeln kan man krydda, salta, sätta i ugn och steka tills den blir rosa invändigt. Man skär loss filéerna, trancherar steken och lägger upp benen så att det ser snyggt ut.

Köttet blir finare och saftigare ju längre ner man kommer på ryggraden. Förr när man skulle stycka för nersaltning, skulle filén följa med steken. Då skar man loss allt kött från ryggraden så att bara benet blev kvar.

Idag när man styckar, sågar man loss sidbenet på bägge sidor. Då friläggs ytter- och innerfilén så att man kan använda dem som man vill.

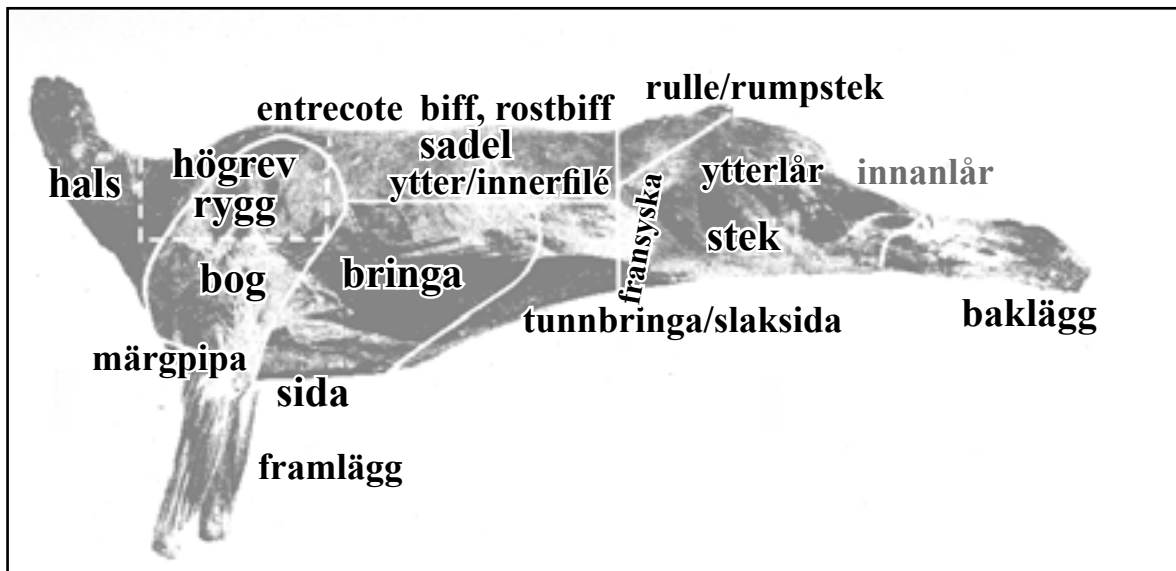
Förut delade man varje kota med kniv. Kotletterna kunde också vara huggna.

Idag när frysen tagits i bruk, använder man ofta bandsåg. När ryggraden är nerfrost, är det enkelt att såga kotletter.

Ytter- och innerfilé

Filé består av ytter- och innerfilé. Rökta renfiléer är en exklusiv produkt som ofta säljs till krogarna, när de ibland vill servera finare mat.

Styckningsschema för ren



Ytterfilén anses bättre än innerfilén, eftersom den är jämnare, lite större och lättare att jobba med. Av ytterfilén får man det läckraste torrköttet. Den är en relativt torr köttbit.

Traditionerna kring styckningen har varierat lokalt. Ibland karvade man loss ytterfilén från rensidan och hängde upp den för att torka, men en del lät den sitta kvar. Hur man gjorde kunde bero på vilken plats man bodde på och vilken familj man tillhörde.

Innerfilén sitter i nedre delen av ryggbiten under sadeln och är ett kort och fint stycke. Vilken del som är bättre av inner- eller ytterfilén finns det olika uppfattningar om, men vissa anser innerfilén finare. Den består av två små bitar, som är breda fram men smalnar av och blir tunnare längre bak. Traditionellt har samerna aldrig karvat ut filén för att steka den för sig själv som man gör idag, utan filén har alltid fått sitta kvar på ryggbiten och använts till kokkött.

Idag tar man oftare vara på filén för att anrätta den speciellt.

Entrecote eller kamfilé

Entrecoten är en förlängning av ytterfilén. Den hittades på 1990-talet när man började titta närmare på styckning. Man grillade den med lyckat resultat, och nu är den en efterfrågad produkt.

Kotletter

Kotletter får man när man delar ryggen efter lederna. Då blir kotletterna cirka 4 cm breda. Numera sågar man kotletter. En del kan dock uppleva sådana bli alltför tunna och torra, när man tillagar dem. Kotletter är fina att grilla och

steka. Förut när man traditionellt kokade ryggen, var det egentligen kotletterna och ytterfilén som man kokade.

Stek

Steken delas upp i konsumentanpassade detaljer som innanlår utan kappa, fransyska, rostbiff och ytterlår med rulle. Traditionellt har renstek varit populär vid försäljning. Den används också till att göra torrkött.

För att skära loss steken och ta bort svansbenet skulle man traditionellt inte använda såg utan bara kniv.

Vid nersaltning delas steken i två delar, en yttre del, ytterlår med något fett och en inre del, innanlår utan fett. Bäckben- och lårben skärs bort. Något fett lämnas kvar på benstumpen och vid svansroten. Om ytterlåret skiljs från tjockkötten innanför, får fettlagret på utsidan sitta kvar på ytterlåret, om det är lagom tjockt. I annat fall flakas något av fettet bort.

Vid *rundskuren* eller *rundsågad stek med ben* är läggan avskilda i leden och svansbenet skilt från bäckenet i brosket, enligt styckningsnormen. Benämningen uppkom troligtvis, när man började med metoden att från steken såga och hugga bort ryggraden, benen mellan stekarna och skankbenet ned till skenbenen. Kunder som köper kalvstek vill ofta ha den rundsågad.

Vid *rakstyckad stek* är lägg och svansben avskilda, enligt styckningsnormen.

Användningen av stek

Stek används till renskav, men man tar inte köttet från de stora stekbitarna utan från innan- och ytterlår.

Till lättrokt kött väljer man till exempel rundstek.

Av kalvstek kan man göra renklubba och bresaola.

Stek är lätt att tillaga bara genom att stoppa i ugnen. Med ben i tillförs den del mustigheter, som gör steken väldigt saftig.

Rundsågad stek kan man resa på samma sätt man brukar resa lammelår. Man grovsaltar steken i tre veckor, vattendrar den sedan tre-fyra dygn och steker den därefter i het ugn.

Innan- och ytterlår

När steken skulle saltas ner och stå från november till april, fick stycket inte vara för tjockt. Då delade man steken i två delar, ytterlår och innerlår, innan man lade ner det i saltkaret.

Innan- och ytterlår är ett fett kött. Innanlår som ligger inåt mot bäckenbotten, är mörare än ytterlår som ligger utåt. Stycket kan användas till renskav. För att få renskaven finare skärs den halvtinad. Traditionellt har man också använt stycket till kokkött.

Innanlår anses vara bäst för att göra *suovas*. och, och då lättrokar man det. Man gör också *goike-suovas* eller *renparma* av det genom lufttorkning. Även renskav kan man göra av innanlår.

Innanlår är en betydligt torrare köttbit än ytterlår. Det är ett finare och mörare kött, som ska ätas ganska fort, eftersom fibrerna har en speciell struktur.

Innanlår kan man knåda ihop till en rundstek, göra biff av eller skära i stora skivor och snabbt

Ytterfilén som torkats och delats.



brassa i pannan.

Av *ytterlår* gör man mest *suovas*, men då saltar man lite mindre än vad man gör med innanlår. *Suovas* ytterlår blir lite segare.

När man säljer ytterlår av renkalv, nätar man ihop fransyskan och ytterlår.

Fransyska

Fransyska är en detalj av steken. Av den kan man ibland göra *suovas*.

Rostbiff

Rostbiff är en detalj av steken. Den identifierades under en styckkurs med erfarna kockar. Nu säljs den i stor kvantitet till krogarna. Rostbiff är lokaliserad bakom filén men framför innanlåret och fransyskan. Den kan stekas och blir lika bra som filéerna. Ibland används rostbiff till att göra *suovas*.

Renklubba

Renklubba kommer från kalvstek. Man får fram den, när man tar bort bäckenbenet och rörbenet. Kvar blir den sista stumpen upp mot lägget. Man nätar in den och röker den. Renklubba tar man fram till jul för att få något som ser fint ut på julbordet.

Lägg

Lägg används till renfärs. Traditionellt saltade man ner läggarna efter höstslakten. Lägg är egentligen benmuskelnerna. De blir väldigt saftiga och fina, när de legat lätt nersaltade en tid.

Renskav

I renskav ingår enligt styckningsnormen kött av sorteringarna klass 1 och 2. Högsta fetthalt får vara 9 procent. Vissa producenter har efterfrågat namnskydd på renskav.

Till renskav använder producenter, som satsar på traditionell "riktig" skav, bara hela bitar av stek, innan- och ytterlår och bog. Den skaven tillförs inte något vatten. Många har påpekat att det är stor skillnad mellan den "riktiga" skaven och den renskav som säljs i butikerna.

Tumlad skav får inte märkas med Jordbruksverkets varumärke. Ändå säljer alla stora renköttproducenter tumlad skav. Efter att skaven är tumlad, pressas den ihop till block, samtidigt som man använder vatten som bindningsmedel.

Man tumlar renskav för att öka mörhetsen. Man gör det i 40 minuter med vacuum och då frigörs

äggviteämnen, som binder köttet. Då blir köttet extremt mörkt. Det blir stavar som man skär upp. Man tillför lite vattenbindning och socker, men inget salt. Därefter vacuumpackar man skaven, innan den går till försäljning i butikerna. En del producenter som utgår från traditionell tillverkning av skav, anser att man inte borde få sälja tumlad renskav, om man inte anger att den är tumlad.

Gourmetskav gör ibland större producenter. Det är en bättre sorts renskav, och då kommer köttet från bogen.

Kalopskött och grytbitar

Kalopskött är tärnat kött av sorteringarna klass 1 och 2, enligt styckningsnormen. Grytbitar kan vara fina köttbitar från bogen.

Renfärs

Till renfärs kan användas finare kött från lägg men även lite skrapbitar från bogen och steken. Ändå blir sådan renfärs bättre än bra nötfärs, som man kan köpa i butikerna. Av renfärs kan man göra köttbullar, pannbiff och köttfärssås, som alltid blir godare än vanlig nötfärs, eftersom renkött är så smakrikt.

Moderniserade renprodukter

Suovas reninnanlår

Suovas är en benämning på olika former av saltat och rökt renkött. Köttet saltas några dagar innan rökningen. *Suovas* innanlår var den första presidieprodukt som godkändes i Norden efter att det första presidieprojektet startade 2003 i Sverige. Projektet *Suovas reninnanlår* rökt i kåta var resultat av ett samarbete mellan Slow Food och Samernas Riksförbund.

Suovas innanlår producerades 2009 av tolv förädlingsproducenter varav tre för direktförsäljning. *Suovas* innanlår valdes för sin utmärkta smakkvalitet, för att den har en stark historisk förankring i regionen och för att den är knuten till renskötseln och samerna som Europas enda ursprungsfolk.

Goike-suovas eller renparma

Goike-suovas eller renparma omfattas också av Slow-foods presidieprojekt. *Goike-suovas* är reninnanlår som man röker och lufttorkar lite lättare än vanligt torrkött under två till tre veckor. Det gör att köttet blir lite mjukare. Den beställs gärna till finare och lite exklusivare arrangemang.



Lennart Blindh var med och startade Sveriges första presidieprojekt Suovas reninnanlår.

Suovas-skav

Suovas reninnanlår kan man också skära som skav. Det blir en exklusivare och dyrare renskav, eftersom där ingår så många moment, innan själva skavningen. Man styckar, saltar, hänger upp och röker innan man börjar skava. Vissa restauranger har suovasskav på smörgås. De kan också använda den till pizza.

Bresaola på renstek

Italienarna gör bresaola på nötkött. Bresaola på renstek var ett försök i Slow Food-sammanhang att överföra metoden till renkött.

Renchips

Renchips är torrkött som man skär upp i små väldigt tunna bitar.

Renkalvsylta

Renkalvsylta är innehåller 50 procent kött av renkalv och gris och bara 5 procent fett. Syltan bygger på en fyllig buljong av renkött, och den gör syltan smakrik och speciell. Man tillsätter koksalt, kryddor, antioxidationsmedel och nitrit. Syltan tillverkas av ett renslakteri i Jämtland.

Skrapkött av ren

Man kallar ofta köttet som blir över efter att man tagit stek, filéer och bog för skrapkött. Många tycker att det köttet är bäst och att det smakar bättre än filéer och stek. I den samiska mattraditionen har man kokat mycket, och det har gjorts på skrapköttet.

Stek och bog är fina att röka. Filéer säljer bättre och går snabbare att tillaga, men för vanliga samer är skrapköttet hemmat.

Hals

Halsköttet har ansetts som hemmamat. Om halsen kokas, anses den av somliga ge bästa buljongen. Delar av köttet som man drar ut från halsen, kan man även använda som grytbitar.

Halskött kan malas eller hackas med renfeta och används till korv. Det köttet mals också upp till färs eller till en deg för tillredning av pannbiff.

Vanligtvis tar man aldrig halsen för att göra torrkött. Många kan ändå salta ner yttre delen av halsköttet och hänga upp till tork, för där finns ett band av fett. Den delen har uppskattats som en väldigt god torrköttbit.

Ögon- och munparti

Kokt renhuvud äts traditionellt till mörghben. Huvudet delas och kokas i lagom saltat vatten, som ska precis täcka huvudet. Ögonen äts varma.

Måltiden på renhuvudet har traditionellt avslutats med att man tog tag i ögonbenen med båda händerna och bröt isär dem i två delar. Sedan placerade man den innersta delen av ögonkulan i en hålighet i benet. Det skulle man göra för att renkalvarna skulle födas välskapta. Så gjorde man också för att få jaktlycka. Ytterligare ett skäl var att det skulle gälla som bevis på tillhörigheten till den som hade lagt ifrån sig skallen. Om någon påträffade resterna, skulle denne genom ögonkulans placering förstå om det var en same som ätit huvudet eller ej.

Man kan också skava köttet från ögonpartiet och mala det med kött från halsen till en färs.

Underkäke

Underkäken kokas. Den skärs då ren och köttet tas tillvara.

Tunga

Tunga har hållits för att vara riktigt fin mat och äts i allmänhet färsk. Traditionellt har man kokat den hel tillsammans med kokköttet. En del tycker att rentunga är godast att äta kall.

Numera har man börjat lättroka tunga och sedan grilla den. En del kokar tungan först för att den ska bli varm helt igenom. Sedan hänger man upp den till rökning. Man menar att man måste göra så för att den inte ska bli hård och seg.

En gammal sed har varit att skära bort tungans yttersta spets och ge den till hunden. Den delen har ansetts som oren. En annan förklaring har varit att man skulle göra så för att ingen skulle sladdra om en.



Rentunga med tungspetsen bortskuren.

Klövar

Klövar har traditionellt saltats, torkats och använts till egna hushållet. Det anses som en delikatess.

Innan kokningen får klövarna ligga i vatten ett dygn. Först ska klövarna kokas upp en kvart. Sedan knackar man loss den svarta klövdelen och krasar ut innehållet. Efterhand skummar man av klövfettet under kokningen.

Man måste koka klövarna väldigt länge för att senorna ska mjukna och tjockna. Mot slutet kan man tillsätta potatis och kål, kanske även tolsa.

Av klövarna kan man göra en god klövssylta. Man mal de färdiga klövarna, lägger klövmassan i formar, saltar och tillsätter kryddor. Sedan kan man också blanda i lite av kött från läggarna. Det blir som en gelé när det kallnar. Sedan kan man skära skivor av det.

Fötter

Köttet på bak- och framfötterna kan malas och användas till korv.

Ben

Köttet på benen kan användas i köttkoket eller malas till färs.

Mörghben

Mörghben har hållits för att vara riktigt fin mat. Färsk mörghben är bäst, och därför kokas mörghbenen genast efter slakten.



När man kokat mörghjerten, tar man en stor gryta, så att många ben får plats. Mörghjerten tål inte att kokas så länge, så för att se om de är färdigkokta, kan man undersöka ändan på mörghjerten med kniv. Om benet är kokt vid fettvalken, är mörghjerten också lagom tillredd.

Mörghjerten äts inte som huvudrätt utan alltid till kokkött. Ofta äter man det till kokt lever.

Svansdel

Svansdelen tillsammans med mörghjerten betraktas av somliga som en verklig delikatess. Den är fet och god. Man ska dock vara noga med att inte koka köttet alltför länge.

Innanmat av ren

Lever

Sommarlever anses bäst. Renkalvlever är speciellt mör just när kalven har diat. När renen går över till renlav får den en kärvare smak. När man slaktade förr, åt man lever först. Vanligtvis åt man lever till mörghjerten.

Det är vanligt att man kokar lever. Man kan göra lätta snitt i den och låta den dra i lättsaltat vatten, men inte koka. När levern har en antydning till rosa färg, är den färdig. Kokas den för länge, blir den torr.

Man kan också steka lever i stekpanna med en skiva lök, men stektiden ska vara kort. Lever får nätt och jämt bli genomstekt. Steker man för länge, blir levern torr. Man saltar lite grand.

Hjärta

Hjärta betraktas som en delikatess. Enklast att tillaga hjärta är att koka det. Man äter det till potatis. När man slaktade förr åt man hjärta först, eftersom det var mycket blod i det och därför kunde förfaras om man lät det ligga. Man åt det till mörghjerten och renskött.

Av fruset renhjärta kan man göra renskött. Stekt hjärta är gott med lite salt. Då skär man det i bitar, men steker det inte för länge för att det inte ska bli torrt.

Man kan med fördel ugnssteka hjärta. Då kan man skära ut det som är inne i hjärtat och sedan fylla utrymmet med färs, kryddor och grönsaker, som man först stekt i panna. Sedan stoppar man in alltsammans i ugn.

På senare tid har man börjat röka hjärta, vilket har blivit en populär säljare.



Renfeter

De goda fetorna

Äldre samer kunde säga, att fetan hos renen är så god, därför att den bildar ny feta varje år efter den magra vinterperioden. Renfeta är också nyttigt, eftersom den innehåller mycket Omega-3 fett. Njurfettet har dock minst Omega-3, men alla är förtjusta i det, därför att det upplevs så gott. Renens feta blir bäst i hett kaffe, för när fetan blir uppvärmd, kommer smakerna fram.

Allt fett kan frysas ner för att det ska stå sig bättre. Till magert kött tillsätter man gärna extra fett. Då blir det magra köttet fastare och smakar bättre. Torkat ryggefett användes traditionellt som proviant tillsammans med annat kött. Fett ansågs viktigt att äta, för ute på fjället behöver kroppen både fett och protein för att orka jobba.

Fett från ögonpartiet

Fett från ögonpartiet ansågs som det finaste fettet i smält tillstånd. Det har en speciellt god smak och är eftersökt. Man kokar en renskalle i ett par timmar, och då flyter det smälta fettet upp. Det öser man upp och låter stelna. Man kan ha det som smör och äta det till kams.

Ryggefett

Ryggefettet är ett enda långt fettsjok uppifrån bogen och ner till svansen. Det har god smak därför att det är ett färskt fett, som renen bygger upp på hösten för att kunna ha till vinterns behov. På sommaren har ryggefettet försvunnit, men då är det dags för renen att bygga upp fettlagret igen. Traditionellt har ryggefettet torkats för att användas som tillskott i provianten.

Feta från ryggen kan vara enormt tjockt. Om fett av skilda anledningar vid slakten inte behålls på steken, flås det bort. En del kokas tillsammans med kött. En del har traditionellt saltats ner och fått ligga över vintern. På våren röktes och torkades hela sidor av det för att användas senare i matsäcken eller för att blanda det med annat kött som till exempel från bogen, som saknar fett.

Våmfett

Våmfettet utgörs av den hinna som omsluter våmmen. Traditionellt har man smält ner och torkat det. Efteråt skär man det i små bitar och lägger det i en gryta för att smälta. När allt vatten avdunstat, kokar man en saltlake och håller det i fettgrytan. Fettet får svalna, och när senor och annat flyter upp, tar man bort det med en hålslev, så att man får ett rent fett.

Våmfettet kan användas när man tillreder till exempel köttfärslimpa eller blodkorv. Köttfärs kan då formas till kakor. Man virar våmfettet runt om och trycker sedan ihop det. Våmfettet är segt och håller ihop färsen.

Fett från löpmagen

Längst ner på löpmagen sitter en liten fettbit som man traditionellt kokat hel. Den kan man också använda till att göra korv av.

Fett runt tunntarmen

Runt tunntarmen ligger ett fettsjok, som man kan smälta till flott. Traditionellt har man hållt det i nätmagen och hängt upp den för att torka till en fettknöl. Det kunde hålla i flera år utan att förstöras och var lätt att ta av, när man behövde det i hushållet.

Njurfett

Njurfett betraktas som det finaste och smakrikaste av allt fett. Många anser att det står i särklass före allt annat fett. Njurfett är av en sådan karaktär att man borde finna någon särskilt exklusiv användning av det, menar en del. Njurfett anses som en lækkerhet, som man med fördel kan äta rå eller bara fräsa upp lite.

Njurfett får leverbiffar att bli väldigt smakrika. Då mal man fett tillsammans med levern. Fettet kan också hackas i småbitar och med fördel blandas i kött eller användas för korvberedning. Njurfett torkar man eller fryser man ner.

Fettflätor

Guhkies-buejtie, "långfeta"

Guhkies-buejtie är den innersta delen av tjocktarmen, närmast tunntarmen, ungefär en meter lång. Man äter egentligen inte tarmen utan det feta som hör till tarmen. Den rengörs först inuti och vrängs ut och in. Sedan knyter man ihop den i båda ändar och lägger den i en kastrull för att koka en stund med lite salt. När saltet trängt in, tar man upp tarmen, flätar upp den och låter den torka.



När *guhkies-buejtie* har torkat, kan man skära upp den i små bitar och lägga i kaffekoppen som man traditionellt gjort. Ibland fyller man även på med torrkött. Det är så kraftigt att renskötare förr ansåg att den räckte som morgonmål. Idag har vanan att äta *guhkies-buejtie* nästan försvunnit.

Guhkies-buejtie kan skäras i remsor och stekas i stekpanna tillsammans med bitar av kött. Ibland har man ätit den bara till potatis och tolsa.

Båeries-buejtie, "de gamlas korv"

Ändtarmen på renen kallas för *båeries-buejtie*, men man menar också fett, för det sitter fastvuxet i tarmen. Tarmen är som en enda fettslinga. Den kallades även för "de gamlas korv" för de gamla skulle ha den och skära stycken av den till kaffet. *Båeries* betyder äldre på sydsamiska. Den är en halv meter lång och innehåller så mycket fett att den kunde användas som ett slags kaffebrädd.

Bredbart fett

Klövflott

I regel åt man inte klövflott. Klövflott bildas vid kokning av klövarna. Flottet flyter upp efter en stund. Till färgen är flottet först vitt och består av en grumlig vätska, som man kan ösa upp i en burk. Om fett får stå ett tag, skiljer det ut

sig en klar olja överst i bottensatsen, och den använder man.

Traditionellt har klövflott använts som smörjmedel. Man kunde smörja in det man inte ville skulle rosta såsom yxor och sågar eller använda det som gevärsolja. Klövflott ansågs överlägset alla andra smörjmedel och fungerade även i stark kyla. Det var bra för att göra skinn mjukt som tyg. Man gjorde läderskor mjuka så att de stod emot vatten.

Klövflott har på senare tid utvärderats av forskare för industriell användning på grund av dess frystålighet och förmåga att slå ifrån sig vatten.

Klövflott har också haft medicinsk användning. Med det kunde man smörja små barnstjärtar och behandla vuxnas hudåkommor. Fingrar blev mjuka av det, och det användes mot öronvärk och förstoppning.

Märgsmör

kunde man koka, om man inte åt upp all märg. Då smälte man den överblivna märgen i en kopp, saltade lite och bredde det på bröd.

En sydsamisk specialitet av märgsmör kallas *saapma*. Man tillreder det genom att hacka benmärgen i centimeterstora bitar och sedan



röra ner i flott, helst klövflott. Sedan saltar man lite, men somliga har ansett att det skulle vara rätt bra saltat för att smaka gott. Man blandar ingredienserna och värmer. På vissa håll har man tillsatt peppar för att krydda lite. Det äts till torrkött eller magert kokt halskött. Man kunde också äta det som smör på bröd. Det har räknats som en delikatess, men man fick inte äta för mycket av det.

Stelnat renflott

Alla fetor smältes ihop till flott

Ändamålet med fetorna var att göra flott av dem. Flott är smält fett som man skummar av när man satt en renköttgryta på kokning. Man kunde steka pannkaka och kött i det och man använde det också i blodkams.

När man traditionellt saltade ner köttet, kunde man inte göra samma med fettet, för då härsknade det. I stället skar man upp det i småbitar och kokade det för att det skulle bli flott. Man tog fett från renens alla delar och fettbitarna fick stå och puttra en hel dag i järngryta tills de smält ihop. Det kunde bli flera kilo fett, som man sedan gjorde en fettknöl av. Kvar blev bara några hårda knaperbitar. Fett var kolhydrater, som gav mycket energi, och det var lätt att bära med sig. För att ta upp det sista varma fettet som var kvar i grytan, kunde man doppa blodpaltbröd i det och suga upp.

Fettknöl

Fettet runt våmmen och tarmarna skars traditionellt i bitar, smältes, saltades och fick svalna, men inte stelna. Därefter östes det upp i nätmagen, som man sköljt innan. Öppningen tillslöts med en pinne, som i sicksack stacks genom nätmagens övre del. Sedan knöt man om med ett snöre strax under pinnen och hängde upp. Det blev alldeles lufttätt. Fettet stelnade och blev en fettknöl, som kunde förvaras länge utan att förstöras. Man antog att fetan genomgick en gravningsprocess under lagringen.

Fettet blev hårt som paraffin. När man sedan karvade i det, blev det bara småbitar. Det var lättsamt att ta av, när man till exempel skulle grädda våfflor. När man hettat upp blås fetan övergick den till flott.

Renkorv

Korvstoppning

Varje familj har sin egen renkorv. Traditionellt har man använt renens tarmar som korvskinn. På utsidan finns fettet, som man vill ha när man stoppar korv. Den sidan vänder man inåt allt eftersom man fyller korven. Då korven är stoppad, har man vänt tarmen helt och hållet, och då har den släta innersidan blivit utsida.

Numera använder man maskiner för att kunna göra korv i stora volymer. Som korvskinn

använder man idag även grisfjälster, som är starkare än rentarmar.

Renkorv – stoppad med skrapkött

Renens ändtarmen är seg och hållbar och därför bra att använda för att göra korv. Man kan fylla den med kött, som man skrapar loss från ryggsenan och andra senor. På senorna sitter mycket kött, som följer med när man drar ut dem ur muskeln. När man stoppat korven, hänger man upp den för att den ska torkas och rökas. Den färdiga korven kan man skära i stycken och traditionellt steka som fläsk i stekpanna.

Till fyllning i korven kan man också använda ytterfilén eller ett fint stycke av steken, om man vill ha ett extra fint kött. Man skrapar köttet tills det blir som en deg, men man ska inte mala eller hacka det. Massan saltar man och blandar med njurfett. Inga kryddor tillsätts. Det blir en speciell korv, som traditionellt gjorts vid rengärdet under slakten, därför att den gick fort att laga. Den färdiga korven karvades i kaffet.

Man kan också göra korv av bog- och halskött, som man mal eller hackar tillsammans med en smakfull renfeta. Massan kan stå påsaltad en eller två dagar före stoppningen. Korven röks sedan för att inte fettets ska härskna. Den äts kokt och varm.

Koerve – tradition från Hosjöbotten

I Hosjöbotten har man traditionellt gjort *koerve*. Då tar man köttfärs, salt, peppar och ett uns sirap eller socker. Sedan rullar man in det i våmfett och lättrokar det. När korven är färdig, skär man den i skivor och steker.

Blodkorv

Blodkorv kan man göra av antingen det röda blodet eller det klara tunna blodet. Det tunna blodet flyter upp efter att blodet tappats ur renkroppen och stått en stund. Man blandar i lite mjöl, saltar och karvar i lite njurtalg eller *guhkies-buejtie*. Sedan stoppar man blandningen i blindtarmen eller den innersta delen av tjocktarmen, så att innehållet fördelar sig jämnt. Man kan också koka blodkorven i löpmagen eller nätmagen. Blodkorven lägger man sedan i en gryta med buljong, varpå den får koka tills den flyter.

Blodköttkorv

Blodköttkorv görs och används som smörgåspålägg. För att laga till den använder man blodkött, som är det blodrika innanköttet runt hjärtat. Blodköttkorven blir rund och mörkröd, därför att den innehåller mycket blod. När man lagar blodköttkorv, lindar man in den i våmfett innan man steker den på svag värme.

Renkorvar av Lennart Blindh

”Trollkorv”

Trollkorv, *buoidigoike*, är en moderniserad produkt inspirerad av gammal nordsamisk traditionsmat. Den passar bra för att ta med



i ryggsäcken ut på fjällfärd. Korven görs av enklare kött med 30 procent fett i. Man mal det, saltar, kryddar och blandar i en köttmaskin så att det blir en lätt stuns på massan. Den lindar man in i renens nätmage och plattar till. Sedan röker man korven i 7-8 timmar, cirka 3-4 timmar på varje sida. Korven är populär hos turistföretag som ordnar hästturer och som använder korven som lunchmat.

Spickekorv eller lättorkad renkorv

Spickekorv eller torkad kryddad renkorv innehåller 80 procent renkött och 20 procent nötkött plus lite fett av nötkött. Nötfettet tar man in i stället för renfett, som kan tyckas fastna i gommen, vilket gör att korven kan kännas för torr.

Rökt renkorv med eller utan vitlök

Två varianter av rökt renkorv tillverkas på ett rökeri i Mora. Det är en korv med eller utan vitlök och görs av 50 procent renkött blandat med lika mycket fläsk eller fett.

Renfalukorv

Renfalukorv tillverkas också på ett rökeri i Mora. Eftersom korven görs av renkött, blir den dyrare än vanlig falukorv, men smaken blir i stället mer markant och god.

Renblod

Uppsamling av blodet

När man vid traditionell slakt skar av kroppspulsådern, rann blodet ner i renmagen, där det samlades upp. Allt blod östes upp i kärl. När blodet stått ett tag, delade det sig. Det tunna blodet, blodplasmen, flöt upp och det levrade blodet sjönk till botten. Om man inte ville att blodet skulle dela sig, måste man röra om det.



Det tunna blodet, som är ljus och genomskinligt, innehåller bara äggvita. När man använder det, blir det snabbmat. Man kan göra pannkaka eller kams av det, och då får det en ljusgrå färg.

Traditionell och modern förvaring

Blod som man ville bevara för längre tid tog man traditionellt aldrig på hösten utan alltid på vintern, därför att på hösten surnade blodet gärna. Tog man blodet på vintern blev det frystorkat.

Blodet samlades upp för att förvaras i en renmage, som fick hänga och torka hela vintern. Blodet blev som pulver när det torkade. Sedan hackade man bara av det och blandade upp det med vatten, när det skulle användas.

Numera hamnar allt blod i frysen.

Blodpannkaka

Blodpannkaka kan göras antingen av det hopvispade blodet eller av blodplasma. Blodplasma användes dock mer sällan, eftersom den inte tålde kyla, och därför måste användas genast.

Så här kan man tillreda blodpannkaka enligt ett recept av Irene Dorra: Tag 3 dl blod, 2 dl vatten, 2 tsk salt, 1 msk sirap, 2 dl vetemjöl, 1 dl grahamsmjöl eller kornmjöl och 1 tsk bakpulver. Blanda alla ingredienserna till en slät smet, låt stå ett par timmar. Grädda tunna fina plättar eller häll smeten i en väl smord långpanna,

”tjockpannkaka”. Lägg i stekta rimmade fläsktärningar, eller stekt *guhkies-buejtie*, grädda i 200 grader 25-35 min. En vitsås med pepparrot smakar gott till.

Blodkams

Det kokta köttet äts oftast tillsammans med blodkams, som man gärna kan stryka i stekpanneflottet efter att köttet kokats och fläsk smälts samman till en kryddad blandning av olja.

Renmjölk

Renmjölkning sker inte längre. I slutet på 1800-talet skedde det i stor omfattning. Ännu på 1930-talet kunde mjölkningen på vissa ställen vara betydande. På 1940- och 1950-talet mjölkade man bara för att få tillfälle att smaka.

Utbytet blev bara omkring 1 dl per renko varje gång. Av en hjord på 1 000 renar kunde man få 20 l på en dag.

Lagrad mjölk

Mjölken silades först i träkaggar, Man kunde använda ett trattliknande silträ av vril med ett runt hål i mitten. Mjölken samlades upp i en mjölkstäva.

Den mjölk man inte använde genast, kunde man långtidsförvara i mjölkkaggar, som grävdes ner i en torr sandbacke under hösten. För att mjölken inte skulle frysa förvarades kaggen övertäckt med näver och torv. Man kunde också förvara den i en bra källare.

På våren hade innehållet blivit en lätt syrad mjölk, som man kunde ha som kaffeградde eller skära i skivor till pålägg på bröd. För att få mjölken mjuk och smidig, kunde man värma

Mjölkstäva och ett trattliknande silträ.



upp kärlets botten så att mjölken blev ljummen och smälte. Ibland dracks mjölken blandad med vatten.

Gåmpa-mjolk

En annan betydelsefull metod att konservera renmjolk var att ysta mjölken med örter eller vanlig löpe. Man tillsatte till exempel *gåmpa*, en gröt av ängssyra, toltä eller kvanne, innan mjölkaggen grävdes ner gropen för att förvaras till nästa vår.

Renost

För att ysta renmjölken beredde man löpämne av löpmagen, som helst togs från vajor eller ungdjur. Den lades tillsammans med vatten, lite mjolk och salt i en kagge, varpå mjölken löpte ihop.

För ystning användes vanligen en kittel dit man hällde mjölken, som skulle värmas upp. När mjölken blivit spenavarm, rörde man in löpningsmjölken så att övrig mjolk fick löpa samman. Vasslan blev ostmassa och fick ett uppkok. Massan östes upp i en flätad ostform eller i en ask av björkträ, där den knådades samman för att få ut all vassla. Vanligtvis låg osten i ostformen över natten så att vasslan fick rinna av.

Till sist togs osten upp och lades till tork på en hylla av björkvistar inne i kåtan. Där fick den ligga tills den var lagom rökt. Genom rökningen fick den också en skyddande hinna. Osten användes med jämna mellanrum för att den skulle få en jämn fin färg på båda sidor.

Olika varianter av renostar

De som hade mycket ren, kunde ysta stora ostar på upp till 2-3 kg. De var förr ett bra bytesmedel mot andra varor.

Ost användes för det mesta i kaffet och de kunde utformas som små kaffeostar. När brödet kom i bruk användes ost som pålägg, skuret i tunna skivor.

Get

Getterna gav mjolk, tjockmjolk, getost och getmese.

De nomadiserande samerna började skaffa getter för att ha i hushållet som mjölkdjur, när renmjölkningen upphörde kring sekelskiftet 18-1900-talet. När man mjölkade renarna behövde man inga getter. Geten var lätt att sköta, eftersom den fann föda själv. Till gethus behövdes inte mer än en enkel takanordning.

Enligt lagen blev det tillåtet för rensköttande samer att ha fem getter.

Under vintern hyrdes getterna in hos bönderna, eftersom man själva inte hade föda till dem, när det blev snö. När tormjolk blev vanlig på 1950-talet, avvecklades gethållningen.

I början av 2000-talet upptäcktes två besättningar i södra Lappland av vad som kan betecknas som en särskild lantras, lappgeten. De räddades från nerslaktning och antalet uppgår idag till ett 40-tal. Lappgeten är en liten kompakt get, ofta vit, ibland brokig i svart och grått.

Getmjolk

Det var vanligt förr att det alltid skulle finnas färsk mjolk i det samiska hushållet. Renmjölken ersattes av getmjölken, som kunde drickas som vanlig mjolk. När man lät getterna gå ute på bete på fjället, blev mjölken inte så stark i smaken.

Getost och getmese

Av getmjolk kan man göra getost och getmese. När man gör getost, värmer man upp getmjölken i en kopparkittel till lagom temperatur. Löpe tillsätts och man rör försiktigt tills ostmassan blir grynig.

Ostmassan hämtar man upp i dukar för att klämma ur vasslan. Man kan lägga en tyngd ovanpå för att pressa massan tills vasslan är borta och massan är torr. Efter det lägger man ostmassan i en form av trä eller rot. Traditionellt åt man osten färsk.

Man kan också göra kaffeost. Det är en färsk ost, som görs på samma sätt som annan ost fast storleken är mindre.

Getmese kokar man av vasslan.

Älg

Älg har sedan gamla tider varit ett viktigt jaktbyte för samerna. Jakten och fisket har varit speciellt viktigt för de samer som inte haft renar. Storleken på älgstammen har dock varierat i tiden. Under 1800-talet blev älggen genom intensiv jakt mycket sällsynt. Först efter jaktförbud och hårda restriktioner återkom älggen till markerna.

Älgen började bli allmänt förekommande på 1940-50-talet igen. Ju mer värdefull höstens älgjakt blev, desto fler samer engagerade sig i den. När även sarvslakten började bli allt viktigare, kom intressena att kollidera med varandra. Man måste då även hos samerna börja reglera älgjakten mer.

Rökt och torkat älgkött

Älgen sköts ibland långt från väg. Eftersom jakten skedde tidigt på hösten, när det var varmt, måste man tänka på hur köttet skulle bevaras. Vanligt blev att röka och torka det, för det gick inte att salta ner köttet och bevara det på samma sätt som man gjorde med renkött.

Älgen flåddes och styckades på samma sätt som man brukade göra vid renslakt. Då det ännu inte fanns frys, var det vanligt att varmröka det. Man saltade köttet själv. Om man hade möjlighet, fraktade man det till ett rökeri för att få det gjort. Fjällsamer kunde traditionellt röka köttet själva i kåtan över en stor eld, där det blev mycket värme. Efteråt fick köttet hänga och godgöra sig för att bli mörkt.

Inkokt älgkött på glas

En traditionell metod att konservera älgkött har varit att koka in det och förvara det på glas.

Älgmule en delikatess

Älgmule räknas som en delikatess efter tillredning. Mulen kapas uppe vid mungipan, läggs i vatten och får dra ett par dygn. Efter det flår man mulen och delar den på längden. Vid kokningen ska vattnet vara lite salt. När mulen är genomkokt efter 2-3 timmar, kan man rensa bort håren i näsborren samtidigt som man kyler av den. Avkyld ska mulen sedan ligga i saltlake två dagar. Saltlake ska ha 1 dl salt på 1 liter vatten. Älgmulen äter man gärna tillsammans med flatbröd. Speciellt delen vid överläppen är god och kan jämföras med grisfötter.



Älgpölsa

Man kan gärna göra pölsa på älgkött. Till det använder man korngryn. Älgpölsan blev traditionellt konserverad på glas.

Hare

Vanligen börjar man jaga hare i slutet av oktober i och med snöns ankomst. Ibland kan det också bli när haren kommer fram på våren och det blivit gröngräs.

Traditionellt fångades hare med snaror utefter harstigar på fjäll- och backslutningar.

Av harkött gör man gärna en köttgryta med brunsås till.

Ripa

Ripan har varit en mycket viktig inkomstkälla för samer som inte haft renar utan bott vid fjället under hela året. Tidigt under hösten, medan det är lite snö, brukar man börja skjuta ripa.

Ripa kan också fångas med snara, och snarningen har traditionellt börjat vid nyårstiden. Då lockas ripan till hag gjorda av björkris med för ripan åtråvärda knoppar. Man placerar ut snaran mellan två nedstuckna pinnar i öppningen av en risavspärning, ett "rishag".

När ripjakt var en viktig inkomstkälla, kunde man sätta ut ett hundratal ripsnaror på samma gång utefter stränder och fjällslutningar.

Fjällsamerna sköt fjällripa tidigt på våren för att få omväxling i dieten, när de kom upp till fjälltrakterna. Ripan sveddes över elden, rensades och kokades med torrkött. Ville man bevara köttet för framtida behov, kunde riporna kåtarökas.

Ripa måste kokas. Den anses inte bli lika god att steka, för stekt blir den väldigt torr. Ripkött är väldigt hållbart. När annat kött tidigt förstörs, kan ripan hänga länge och möras.

Gråfågel

Traditionellt fångades tjäder och orre mest med snaror. Man gräver fram grus i sluttningar eller vid så kallade rotvältor. Under hösten och vintern söker sig tjädern dit, för där finns tillgång till småstenar som är viktiga, när den ska tillgodogöra sig födan i form av framför allt tallskott. Snaran sätts fast i en gren eller klyka, som sticks ned i marken i en öppning av rishaget.

Tjäder och orre kokar man.

Fisk

Röding

Rödingen är den mest utpräglade kallvattensfischen och fjällsjöarnas fisk framför andra. Den leker på grovstenig botten, där de stora äggen kan försvinna ned mellan stenarna och därmed beskyddas från att bli nedslammade eller uppätta av kannibaliska rödingar eller andra fiskar. Rödingen har traditionellt fångats med nät och not. Eftersom den älskar kallt vatten, har notfiske bedrivits där bäckens smältvatten mynnat ut i sjön. I många fjällsjöar har rödingen planterats in av samer för att förbättra fiskemöjligheterna.

Öring

Öringens kallvattensbehov är mindre än övriga kallvattensfiskar. Den har ofta sitt tillhåll i

Det traditionella nätfisket var en viktig biinkomst.



strömmande vatten och har på hösten traditionellt fångats i bäckar med ljuster och slyor, ett ålderdomligt samiskt fångstredskap, som såg ut som en piska av hopvridna vidjor på ett skaft.

Gädda

Gädda var den fisksort som redan på 1500-talet utgjorde en av de största handelsprodukterna i lappmarkerna, varifrån den gick på export. Stora gäddor, som inte gick till försäljning, torkades och röktes för att bli möra. Främst skogssamer har traditionellt använt den torkade gäddan som proviant. Under våren, när gäddorna samlades i vikar nere i skogslandet, kunde man lägga nät över vikmynningarna och skrämman in fisken i näten. Gäddan fläktes, rimsaltades och hängdes upp för att torka. Under sommaren, kokades den torkade gäddan och åts. Av gädda kan man också göra lutfisk.

Sik

Sik är skogsområdets matnyttigaste fisk. Särskilt i inlandets vattendrag har man utvecklat ett givande notfiske. Siken leker i stim på sandbotten, oftast på hösten men i vissa fjällvatten även på vintern, där man satsat på vinterfiske.

Traditionella fiskemetoder

Fjällsjöarna är rika på fisk. Trots det blev ändå fångsten förr inte alltid så stor på grund av dåliga fiskredskap. Redskapen var traditionellt metkrok, nät och not. Näten var grundgående och korta, och för att lägga ut dem använde man en lång nätstång.

Noten förankrades inte i botten som man gjorde med nät utan snörptes åt som en påse, som antingen togs upp i båten eller drogs upp på land för att vittjas. På hösten under mörka nätter såg inte fisken näten och kunde därför lätt fångas, men under våren och sommaren var det så ljust att fisken kunde undvika näten. Då togs fisken i stället med not.

Annars hände det att man ljusterade i älvar och bäckar på hösten när fisken vandrade.

Fisk bäst på hösten

Bästa tiden att fiska anses vara på hösten, när vattnet är kallt. På sommaren när vattnet är varmt, blir köttet löst och fisken är svårare att tillvarata.

Allmän erfarenhet är att man ska vara väldigt renlig vid hantering av fisk, för den kan annars lätt bli skämd.



Blodrännan som man tar bort är fiskens njurar.

Kokt färsk fisk

Den färskaste fisken anses bli bäst om den kokas i minsta möjliga vatten. Till fiskkoket använder man ibland bladen från ängssyra, om man har tillgång till det. Spadet blir god fiskbuljong, och därför är det viktigt att det inte blir för salt. Man saltar därför sparsamt. En del är noga med att äta fisken hel och då skär man inte bort huvudet vid kokningen. De feta sidorna på huvudet anses som en delikatess.

Halstrad och stekt färsk fisk

Att steka fisk på spett har varit allmänt, innan man hade kokkärl. För att fisken ska bli snabbt genomstekt har man ibland skurit skåror tvärs över hela fisken. Ofta klipper man gräslök och strör över fisken, när man steker i stekpanna. Det har varit vanligt att man odlat gräslök utanför den egna stugan bara för det ändamålet. En variant är att halstra fisken direkt på veden.

Metoder för långtidsbevaring

Fisk blir hållbar genom infrysning, saltning, gravning, rökning och torkning. Den äldsta traditionella metoden var att torka fisken osaltad. Salt användes i äldre tid väldigt lite för konservering. När saltet kom, saltade man ner fisken i kaggar.

Fryst fisk

Idag fryser man ofta in fisken.

Saltad fisk

Fisken som saltas ner, ska rensas mycket noga. Bra är att med en trasa torka av fisken. För att kaggen ska rymma mer skär man bort huvudet och ibland även stjärtfenan om fisken är mycket stor.

När fisken läggs i kaggen, strör man salt mellan varje lager och även inuti fisken. Fisken ska sedan packas tätt.

Torkad fisk

Innan insaltning kom i bruk, gjorde man fisken hållbar genom framför allt torkning. Fisken skars upp efter ryggraden mot stjärtfenan och halvorna hölls isär. För stora fiskar spände man ut halvorna med pinnar. Fisken hängdes upp i solskenet och torkades och röktes i kåtan. Torr-fisken kunde sedan stekas på glöd eller kokas och äts på samma sätt som den färska.

Rökt fisk

Traditionellt kunde man röka fisk på en speciell träställning med träspett, som man trädde upp fisken på. Under ställningen eldade man med torr ved.

Varmrökning kunde ske inne i kåtan. För att se när fisken var färdig, kände och smakade man på den. Alla hade sina egna metoder.

I nutid förfogar många hushåll över ett litet rökhus, där fisken hängs upp och kallröks. Man kan hålla på med beredningen i flera dagar. Många är väldigt noga med vilken ved man ska använda. Den ska vara torr och fri från både näver och bark. Vissa anser att ene är bäst, eftersom den ger en speciell smak. Andra använder lika gärna björkved.

Rakfisk

En populär samisk tradition på vissa områden har varit att göra rakfisk. Den framställs ungefär som surströmming fast på fjällfisk som öring och röding. I motsats till surströmming luktar rakfisk inte lika mycket och har inte lika stark smak. Till konsistensen är rakfisk väldigt lös. Den är lämplig att tillreda av fisk från fjällsjöar, där det finns sandbotten och där stranden är ren.

Rakfisk gör man inte förrän sent på hösten, när det är kallt, eftersom fisken bara ska lättsaltas. Under röt månaden går det inte, eftersom fisken då är så ömtålig. Fisket får därför ske under mycket kalla nätter, då det också kan falla snö. Det är väldigt noga med att rensa och tvätta fisken. En del anser det väldigt viktigt att ta bort blodranden längst in mot ryggraden, för genom det får fisken en lenare smak. Andra menar att blodrännan ska vara kvar, för annars får man inte igång syrningsprocessen.

Vid beredningen av rakfisk kokar man först en saltlake, som inte får vara för salt. Med saltlaken täcker man fisken som redan lagts i en kagge. Saltlaken måste täcka fisken helt, för fisken får inte komma i kontakt med luft under processen. Efter det får fisken stå orörd till den blivit rak. Genom lättsaltningen i den lufttäta tunnan star-

tar en process med hjälp av mjölksyreenzymer. Det ger fisken en speciell konsistens och smak. Saltar man för mycket, får man inte igång syrningsprocessen.

Rakfisk håller inte lika länge som saltfisk, utan man måste därför äta upp den ganska fort under hösten. Rakfisk kokas aldrig. I vissa hem är rakfisk mat på julkvällen.

Konserverad fisk

Fisk har traditionellt konserverats på glas till högtidliga tillfällen. Fisken läggs rå i en burk med lite vatten och saltas. Av det blir det eget spad, ungefär som en gelé.

Fiskrom

Bäst anses fiskrom vara från öring och röding. Traditionellt tog man ofta tillvara fiskrommen vid höstfisket och saltade ner. Man kunde förvara den i glasburk med tätt åtsittande lock. Sedan kunde man koka och äta rommen tillsammans med fisk.

Örter

Den mest betydande maträtt som samerna framställer av naturens örter är *gåmpa*.

Gåmpa blir det när man blandar tolta, kvanne och ängssyra. Traditionellt blandades den gärna med renmjölk. Senare har man ofta ätit den till vanlig filmjölk.

Kvanne i renmjölk använde man som konserveringsmedel, när mjölken långtidsförvarades i jordkällare. Äv samma skäl användes ängssyra. Roten av kvanne blandade man i främst för smakens skull.

Örterna samlades in, koktes och rördes till en gröt, som man sedan förvarade i renblåsor, kaggår eller tunnår. Oblandad ingick *gåmpa* i matordningen året om, bland annat som tillsats till köttsoppa. När man inte hade grönsaker eller potatis blev örterna en nödvändig motvikt mot allt torrkött och de feta hårdsmälta renmjölksprodukterna, som under sommarmånaderna dominerade kosthålllet.

Kvanne (*Angelica archangelica*)

Kvanne har ett växtförlopp på två år. Första året samlar den näring och andra året är den reproduktiv. Ettåringens bladstjälk kan skalas och ätas rå. På försommaren, då den är ung och mjäll, är den som en rabarberstjälk.

Kvanne.



Kvannen tillsattes traditionellt i renmjölken för att ge den en speciell smak men också för att förhindra att mjölken möglade, när den skulle långtidsförvaras i speciella mjölkgruppar. En skål syrad mjölk med kvanne tog man gärna till efterrätt men då ibland tillsammans med ängssyra, när man ville mildra kvannens starka smak.

Kvanne kan kokas tillsammans med mat, men då ska kvannen plockas innan blomsterklasarna är fullt utvecklade. Bäst anses den späda kvannen vara. Bladen, stjälkarna och knopparna skärs sönder och kokas samtidigt med kött.

Roten, som torkas, är god att äta när det yttersta lagret tagits bort. Stjälken kan användas för att tillreda soppa. Då skär man den i mindre bitar och låter koka tills den blir mjuk. Socker kan tillsättas.

Kvannen kan även ätas rå utan förvällning. På vissa ställen har man strött salt på stjälkarna och värmt dem lätt, före man ätit dem.

Kvannen måste plockas försiktigt, eftersom den lätt kan utrotas. Försök har gjorts att plantera kvanne, men resultaten har inte varit så goda.

Tolta (Cicerbita alpina)

Tolta har framför allt använts på sydsamiskt område till *gåmpa*. Växten plockas på våren, kokas och äts till kött och fisk. Den kan ersätta både potatis och kål. Man kokar också gröt av den.

Ibland har man lagt tolta ovanpå köttet, när man saltat ner det i tunna för att få fram en friskare smak på köttet.

Det är bara före blomningen som hela växten används. Längre fram på sommaren plockas bara bladen. Traditionellt har toltan hackats smått och kokats i vatten, tills den börjat gå sönder. Då har spadet hållits bort och den beska vätskan kramats ur. Den kvarvarande massan blandades med mjölk och äts. Massan kunde förvaras i en träkagge, förbättras genom en jäsningsprocess och lagras.

Idag plockar man tolta och blandar med cottage cheese, keso, till efterrätt. Tolta blir också god i crème fraîche. En variant är att hacka eller mala toltan för att frysa ner den i portionsförpackningar. Sedan kan man ta upp den allt eftersom man förbrukar lagret och blanda i filmjölk till en god efterrätt. I finfördelad form tar den starka smaken inte över utan ger bara mjölken en tydligare karaktär.



Tolta.

Ängssyra (Rumex acetosa)

Ängssyra kan tas hela sommaren men är bäst so

m ung. Inventeringar av växtligheten på gamla renvallar visar att ängssyra är en av vallarnas karaktärsväxter. I äldre tid ägnades stor omsorg åt att bevara förekomsten där. Särskild försiktighet iaktogs på vallarna, så att ängssyrans rötter inte skulle trampas sönder.

Traditionellt använde man ängssyra för att koka gröt. Då tog man den i stället för att koka gröt på mjöl. Ängssyran skars sönder i mycket små bitar och kokades. Ängssyra kunde också blandas i renmjölk och ätas.

När renmjölken skulle lagras i mjölkgruppar för en längre tid, kunde man ibland använda ängssyra som konserveringsmedel. Ängssyra användes även när man saltade ner kött i trätunna. Ovanpå köttet lade man ett tätt lager av ängssyra innan man satte på locket. Med ängssyran fick köttet en fylligare smak.

Idag kan en del tillsätta ängssyra till köttkoken för att få en friskare smak på köttet. På samma sätt kan man göra när man kokar fisk.

Ängssyra kan kokas som fruktgröt och ätas med socker och grädde. Idag använder man även crème fraîche till ängssyra och gör en sallad med massor av ängssyrablad.

Fjällängssyra **(Rumex acetosa lapponicus)**

Fjällängssyra eller lappsyra, är en underart till ängssyran. Verkliga kännare anser den mycket bättre än ängssyra. Båda arterna växer inom samma område, men fjällängssyran uppträder på högre höjd och är inte lika sur som ängssyra.

På den högre höjden är det viktigt att också skilja mellan fjällängssyra och fjällsyra, eftersom de ofta förväxlas. Fjällsyra är väldigt sur i motsats till fjällängssyra.

Man kan skilja fjällängssyra från ängssyra genom att betrakta bladen. Ängssyra har spetsiga blad, medan fjällängssyrans blad är rundare.

Av fjällängssyra kokar man gröt eller sylt. Eftersom den inte är så sur som ängssyra, behöver man inte tillsätta socker. Därför har den ibland blivit julkvällsdesserten. Fjällängssyra kan användas för att göra den finaste sallad. Man kan ta masor av de små bladen och lägga direkt på smörgåsen.

Havtorn (Hippophae rhamnoides)

Havtorn har traditionellt använts ibland för att smaksätta renmjölk. Havtorn har röda bär som kommer i slutet av juli och i början av augusti, och de har lika mycket C-vitamin som citron.

Det var saften av bären man använde. Man kunde hälla en kopp tinvedsaft i renmjölk, som man förvarade i en renmage för senare användning.

Medicinalväxter

Kvannerot (Angelica archangelica)

Kvannerot var en allmänt stärkande medicin. Traditionellt var det oftast roten man använde. Innan man använde den, skulle man avlägsna skalet och sedan koka någon timme i lite vatten. Det blev då som te, som man drack några gånger. Avkoket drack man när man hade ont i magen. Man kunde också tugga roten.

Torkad kvannerot användes också mot förkylning och influensa. Man drack då en kopp av avkoket några gånger. Ett annat sätt var att skära upp roten i små bitar, lägga i konjak och sedan ta en tesked av det.

Kvannerot användes också för att behandla köldskador och öronvärk.

Groblad (Plantago major)

Groblad har mest använts vid behandling av sår, svullnader och inflammationer. För själva

läkningen nyttjades grobladets glatta ovansida, grösidan, som ett dragplåster. Bladen byttes ofta. Man torkade groblad och förvarade dem i en skinnpåse för att ha vid behov. Bladen ansågs nyttiga och åts ibland som spenat.

Kallgräs (Scheuchzeria palustris L)

Kallgräs ansågs som ett bra medel mot mygg. Växten förekommer på blötmyrar. Om man tar gräset och gnuggar det i handen, avger det en brun vätska som man smörja in sig med för att skydda sig mot mygg.

Kärrsilja (Peucedanum palustre)

Kärrsilja användes mot magkrämpor, bröstsjukdomar och huvudvärk.

Rosenrot (Sedum rosea)

Rosenrot användes mot huvudvärk och urinstopp. Te på rosenrot var uppiggande. Man kunde tugga i sig några rotbitar, innan man begav sig ut på längre vandringar.

Blodrot (Potentilla erecta)

Blodrot användes mot diarré och frossa, då man drack te på det. Det användes också vid sårbehandling.

Islandslav (Cetraria islandica)

Islandslav kokades och användes mot mask i magen, giktfeber, ryggsmärtor och ledsmärta.



Samekvinnor som sydde mycket fick ont i fingrarna, och för att lindra smärtan kokade de laven och drack det som te.

Röd vitmossa (Sphagnum)

Rödmossa ansågs bota värk. Traditionellt har vitmossa använts för sårbehandling, och färsk vitmossa har en viss antibiotisk effekt.

Hjortsvamp (*Elaphomyces* sp.)

Hjortsvamp ansågs ha antidepressiva verkningar. Renskötare har sett renar gräva fram den ur jorden. När de ätit den, har de blivit på lekhumör. Hjortsvamp växer på kalkrika områden i björklider och ser ut som en liten potatis. Man måste rota i jorden för att finna den. Den kokades men kunde också ätas rå.

Tall

Innerbark av gammal tall har använts mot mask i magen. Då skulle man tugga på barken. Ren nybränd tjära har använts som sårmedicin på grund av dess anticeptiska verkan. Tjärlag har använts mot hudutslag, eksem och magont.

Gran

Grankåda kokade man och lade på sår som plåster och för att dra ut var. Tuggkåda användes för att rena tänderna. Färska granskott äts för att de var syrliga, goda och hade mycket C-vitaminer.

En

En användes mot lös mage och magsår men även mot förkylning, influensa och blåskatarr. Av barren kokade man ett enrislag, som man badade i. Man kunde också dricka det.

Enrot kunde man också koka och sedan förvara avkoket i flaskor. Det ansågs vara bra mot värk och var allmänt stärkande.

Enris var bra som rengöringsmedel. Man kunde göra ett avkok på det och slå avkoket över till exempel köttkaggar, som skulle göras rena.

Torkade enbär användes som krydda. Av bären har man traditionellt framställt juldryck.

Björk

Te på björklöv kunde man använda mot lös mage och värk. Om man fick ett öppet sår på kroppen kunde man lägga en bit färsk ung björknäver över såret som ett plåster. Sannolikt var det garvsyran i nävern som hade gynnsam effekt.

Hägg

Hägg ansågs bra mot utslag. Av kådan kunde man bereda mediciner för utvärtes bruk.

Rönn

Ett avkok på rönnbark ansågs vara allmänt stärkande och dracks mot bensvaghet. När man hade värk kunde man lägga nyutspruckna

björkblad på värkstället. Späda rönnlöv åt man på våren som motvikt mot den ensidiga kött dieten.

Sälg

Ett avkok på sälg kunde man använda mot magont.

Al

Al ansågs bra som medicin. En alpinne kunde tuggas mot smitta och stacks i munnen på barn. Alsav var även bra mot utslag.

Bär

Hjortron

Hjortron har varit uppskattade som bär till eget bruk. De kokas för att kunna hålla hela året.

Blåbär

Blåbär kokas i 10-15 minuter och silas. Traditionellt har man också torkat blåbär utbredda på papper. På vintern tog man fram de torkade bänen för att koka soppa av.

Blåbärsdrinka var en dryck som traditionellt tillreddes genom att man lät blåbär och socker stå i en flaska vatten och jäsa i fönstret tills det blev en cideraktig dryck.

Blåbär var bra mot hård eller lös mage. De ansågs också förbättra synen.

Lingon

Lingon var så hållbara att de kunde plockas även efter att det kommit snö. Man behöver inte heller blanda i något socker. Om man vill låta lingon förbli råa, måste man dock röra i socker. Lingon kokades och förvarades traditionellt i träkaggar. Lingonsylt används gärna till både kött och fisk.

Bröd

Samer har använt mjöl så långt tillbaka som till den tid de började omnämnas i skriftliga källor. I nordliga områden, där boskapsskötsel och fångst förhärskade, har dock brödet inte spelat någon större roll, för där var torrfisk, torrkött, mjölk och mjölkprodukter huvudsaklig föda.

Kornet odlades i de nordligaste landsdelarna och i fjällbygderna framför allt som en grötsädesart, men korn kunde även användas till bakning av ojästa bröd, flatbröd och tunnbröd, som under äldre tid stektes på sten- eller järnhällar. Det fanns även en brödkultur med rostning av glödbröd direkt på glöden.

I sädesodlingens nordliga gränsområden rådde ibland brist på brödsäd, och i sådana fall kunde man tillgripa mjölorsättningar. I synnerhet nybyggarna bakade gärna barkbröd som vardagsbröd och inte bara som nödbröd, men samer kunde också blanda bark i mjölet.

Det jästa brödet hos samerna kom mot slutet av 1800-talet, när vetemjölet började odlas mer allmänt, när det mjölet blev tillgängligt för alla och när man började använda bakugnar.

Upp till fjälls använde man vad man hade med sig till baket, ibland enbart mjöl och mjölk. Om man inte hade mjölk, blev det buljong eller bara vatten. Till det hade man bara salt, sirap eller socker. När man inte hade jäst, blev det ett ganska hårt bröd. Det blev ett tillfällighetsbröd, som var godast nygräddat, varför man bakade det ganska ofta. I kåtan var bakförhållandena ofta enkla. Man kunde inte baka tjocka limpor, eftersom man sällan hade någon ugn.

Ojästa bröd

Bland samerna gräddade man *sjijle-laipe*. Till kategorin hörde också tillfällighetsbröd som glödkaka av varierande tjocklek, vilken rostades på glöden samt hållkaka, som stektes på stenhäll eller i stekpanna.

Glödbröd, *sjijle-laejpie*

Glödbröd bakade man i kåtorna. Samer på flyttning hade kornmjöl med sig, och av det gjorde man en enkel deg genom att blanda ut mjölet med vatten med lite salt. Man skulle ta en liten deg så att brödet blev av en pannkakas storlek. Degen gjordes flat och tämligen tunn med handen i en skål. Man kunde baka ut den till centimetertjocka kakor. Brödet lade man sedan på glöden. Ena sidan gräddades direkt

på glöden. Därefter ställdes kakan på kant mot ett vedträ på härden för att andra sidan skulle stekas. Med en vass kniv klöv man sedan kakan mitt itu och gräddade sedan snittyrtorna bruna. Brödet skulle vara sprött och knaprigt.

Jästa bröd

Jäsningen uppstod på flera sätt. Det kunde ske genom självjäsning, surdegjäsning eller genom tillsättning av dricksjäst, som kom på 1800-talet. Jäst var i äldre tid inte alltid så enkelt att få tag på. Hade man en gång kommit över jäst, kunde man ta undan en del av den jästa degen, torka den och förvara den så till nästa bak.

I nordliga områden blev det mjuka jästa brödet känt som det norrländska kakbrödet, som hade normal tjocklek på 2-4 cm. Bland samerna gräddades *gaahka*, som vid längre tids förvaring blev segt och hårt.

Gaahka, kaka

Gaahka gräddades i ugn. Det var kakor som man bakade av vete-, korn- eller rågmjöl.

Ingredienserna kan ha följande mått: 1 kg vetemjöl, 3 dl fint rågmjöl, 50 g jäst, 3 msk sirap, $\frac{3}{4}$ l mjölk och 1 dl matolja. Man blandar allt det torra och tillsätter vätska med orörd jäst, 37 °C, sirap och matolja. Sedan rör man om och knådar en deg som får stå och jäsa till dubbel storlek. Degen kavlas ut till medelstora kakor, hackas med gaffel och får jäsa lite till. Kakorna steks på järnplatta på bägge sidor tills de blir gyllenbruna.

Säckbröd

Säckbröd är också *gaahka*, och det görs på vetemjöl. Meningen är att brödet ska passa som proviant i säcken och därför bli mjukt och segt. Ju mer man jobbar med degen, desto segare blir den. Med bara lite fett blir degen segare. Har man för mycket fett, bryts brödet lätt sönder. För att få brödet gott tillsätter man sirap. Man ska inte heller ha mycket jäst i degen. Om man använder lite eller ingen jäst och bakar bara med hjorthornssalt, blir brödet inte segt.

Blodbröd

Blodpaltbröd kan man äta både som bröd och som särskild maträtt, blodpalt. Palten kan man göra av en sats på ett halvt kilo rågmjöl och ett kilo vetemjöl. Förr tillsatte man inga kryddor i brödet, men på senare tid har man använt peppar och sirap för att brödet ska smaka bättre.

Traditionellt tillsatte man renflott och blod, som blandades i vatten med jäst och salt. Degen knådades sedan. Man kunde göra i ordning degen på kvällen. På morgonen tillsatte man mera mjöl. Sedan bakade man en del av brödet till tunna kakor och en del till tjocka kakor. Degen kavldes ut till en 3 dm stor kaka med hål i mitten och sedan hängdes den upp för att torka.

Det tjockare brödet användes som matsäck, men det måste torkas för att det inte skulle mögla.

När brödet skulle ätas, skulle det blötas genom att man kokade upp varmt vatten och slog över brödet. Då låg det inte länge, innan det blev mjukt. Till brödet lagade man en vit sås, gärna av getmjölk, lite mjöl och *guhkie-buejtie*.

Mjölrätter

Klimp

Klimp kan göras på följande sätt: Man tar 1 dl buljong, 2 dl mjölk, salt, eventuellt lite socker, 1 ägg och vetemjöl. Ingredienserna blandas till en lagom fast smet, som klickas med en sked i kokande buljong och får koka 10-15 min.

Man kan också ta lika delar renblod och vatten och blanda det med mjöl och lite salt till en hård smet. Då får man blodklimp.

Kams

Till kams kan man använda kornmjöl. Ibland har man också med rå eller malen potatis som ytterligare ingrediens.



Sámediggi
Sámedigge
Saemiedigkie
Sametinget

Postadress: Box 90, 981 22 Giron/Kiruna
Telefon 0980-780 30
kansli@sametinget.se
www.sametinget.se