

## NORSK ETNOLOGISK GRANSKING

Emnenr. 24

Fylke: Nordland

Tilleggsspørsmålnr.

Herad: Steigen

Emne: Måltider og Mat

Bygdelag:

Oppskr. av: Amundus K Pedersen

Gard:

(adresse): Dypning i Steigen

G.nr.

Br.nr.

A. Merk av om oppskrifta er etter eiga røynsle.

B. Eller om den er etter andre heimelsmenn: (ta også med alder, heimstad, yrke):

## SVAR

I eldre tider var arbeidsdagen lang, særlig ved vår og sommertid da en da stod opp klokken halv fem og etter å ha fått den såkaltte "fôrbe" gikk til diverse arbeide, så kom frokosten og til den bruktes på mange gårder på den tid av året steilt flest til format og mell. b. drømte til

I simplete fattige hus ble ofte frokosten koldt mell. de brød flatbrød i etter som de i merede syntes å behöve for å bli mette Det komte også at der ble surmette benyttet til en stikk frokostspis og i den blandet koldt fisk fra dagen förut og som den syntes var en god og kraftig kost Deren så til den retten at den var god og kraftig "Tjukmellstabb" med med "festestö" i og var noe som galle kraft i beina på fattigmann

Så kom middagen. I finere heim bestod den etter som skikket var å velste mat med kjøtt, flest, sill og fisk den ene dag sild og potet eller flatbrød neste flest og erte så neste fisk og neste helst steilt flest så neste sild igjen Til helldager finere



Kjøtt og fleskeretter med helst erteruppe til  
 og til sist ved vår og sommerarbeid var  
 mellom mol, hvor sin portion rømmekolle  
 "Rømmestältdä" eller maten i fattige heim  
 var sullen og fisken hverdagslig middag,  
 erteruppe med enten kjøtt eller flest  
 i til helligdagskost forstfist og levermjölic  
 i utroselt hvillet heim en deilig middag  
 Etter middag en to timmes "middagsstil"  
 fören en eller gilt på arbeide middag  
 skulle som regel sydes på denne travle  
 tidsid när solen stod höiest på himlen  
 Så kom den såkalte "Aorre" omkring  
 4-5 tiden og bestod som regel utav  
 börrat men der var også dem som  
 brukte "rømmestältdä" med rømmekolle  
 med sonderbrut flatbrød i

I fattige heim brukte dem på sommerid  
 i "rømmestältdä" og blandede blåkær  
 og krölicbær i "rømmestältdä" og  
 som de syntes var en deilig rett

Kvellsmaten bestod alltid nesten i hele  
 året igjennem utav gröt, og hermede det  
 at de ved tilfeldigheter molte arbeide  
 ute i travle tider til over middag  
 skulle de för de gillt tilsergs ha den  
 såkalte "matmorre" og til den skulle  
 være helst hver sitt egg og litt steilt  
 flest Beste og kraftigste mat i travle  
 tider Ved presting og stakkning  
 tilisa, og utroselt hvilleten dag.

Såret Mandag kom så skulle der  
 den dag være kraftig "solsolmiddag"  
 utav enten kjøtt eller flest og etterpå  
 hver sin stäl "Jonsöl" Middagen  
 var alltid hovedmåltidet på dagen

4976



Skilddien om "jonsolst" er fra ellgammelt  
 tid hos oss, likesa somet klansgröt,  
 at den lille til erro på somet klansaften  
 holder enten risengryngröt eller rommesgröt  
 eller "jonsolstgröt". Blant tidligere holdes  
 der erro til dels "jonsolstselstap" som  
 gammel tradisjonell stilt.

Det komte også helt til nylig at  
 der ble laget to måltider kott erro  
 og disse var frokost og middag  
 og dette var når der var erro utav  
 feit sill å få på gorn at kott kott, flest  
 og flatbröd ble frokost og deilig  
 stilt sill til middag. Lördag var  
 skilddien den at kott erro utav enten  
 sill eller fisk stulle være tiltvelds  
 Polster besøktes først i vår bygd å  
 dyrtes utav prest og denne osså  
 lærte folk å dyrte meyer gulrotter  
 og andre grønnsaker og fra denne  
 fik vi osså den skilddien at det  
 i travle årstider stulle være  
 en "förmiddagskaffe" med en godmat-  
 hite til mellom frokost og middag  
 og en "kveldskaffe" med godmat hite  
 til mellom erro og kveldskott.  
 Men denne stiltten kun ved vår  
 og sommeretid. Noen særlig forskjell  
 på kottkott mellom sommer og  
 vinter har vi vist høvt lite utav  
 vår nasjonal kost er erersuppe  
 med flest i, og er ellgammelt rett  
 og så er osså risengryngröt og  
 rommesgröt og erro allkost  
 ved froetid og festlig erroledning.



Flathrød er en yndet hirtost på vare bord ved nesten alle innålder utav folket i det utvirkte steilt heller hiff Kålloder og diverse grønnsalter er blitt som en hovedprodukt å dyrke på sjøtt simpeltste lille jordlapp Likeså er utvirkelse utav nesten alslags bærlil sylte, grøt og saft blitt populære retter og levemidler

Her folies ofte gulrøtter som ristes sammen med poteter til særlig ferstifist og levermølietvållid såvell og til silt særlig steilt silt og krydder stoff silt

Fiskeretter tilberedde etter nye metoder blir mere og mere omtykt hos oss

Likeså og å kotte suppe på kvitt utav høner og kanner denn stalter Lage steilt utav svøfugler er også blitt populært når deres kvitt er godt utvirket i ediltvann

En fiskart har lenge vært utalst og dette er denn saltalle steinbit

Men no er denn blitt overpopulær som steiltfist likeså yndet som steilt kvete men for å fjærne denns særsmak: når denn ligg i enten sur melle ("sjørr") heller "saup" (Kjærsmelle) Noke timer før denn steiltes som kvete og flyndre steiltes, men denn stier bør fjærnes likeså denns betifinner bortfjærnes før denn legges i den sure melle heller ediltvann når ille saup' heller surmelle traves



Så skal es fortelle om en deilig gröt som vi har fra gammel tid. Den bestar i å förlie korn i en gryte på ovnen over middels varme til kornet er brunaktig og så avkjøle det og male det på en husholdningsstøveren og så sette det i nogle timer i vann til det er bløttet og så ha det i en gryte og koke det en times tid og så röre mel på til gröt og blir en deilig korngröt. Men kornet må närlivret og avkjöllt först selles "stilt" at det brennte kornmer bort. Denne gröt ble sent overpopulær grötmat under siste krigså.

Så har vi en kjött, og for vi si fleskeret, som ble overpopulær. Kjött og fleskeret under siste krigsårene og det var kvallkjöttet og kvalspettet. Kvallkjöttsteilt og kvallkjöttkatter er deilige kvalspettet ble likeså gædet steilt som steilt flest närlivret det brennte korn bort men det var det og si uten stuyt og som på våre brakter fant den metoden ut å fjernre den rakkten veltit

No skal vi illustrere metoden Vi får et steilt saltet kvalspett vi skal steilt som flest i panne Vi sjærer det i stiver som flest og eller på sjære hudbrønnen bort fra stiverne legger stiverne i enten surmelte eller eddikeamm på en bunn for vi vasler stiverne



för vi legger dem i panderen og skaiter dem  
 som flest. Vi stræller en stor polst  
 og vasker den og etterpå vasker den i  
 tykke stiver og stiverne over i tykke  
 strimler. Når spillet begynner å  
 hives mer vi stiverne i panderen  
 og samtidig som de stuede speltstiver  
 begynner å steile og gi fett fra seg  
 fra den stuede side heller vi en del  
 ut av polststrimlene i panderen i  
 feitet, heller pepper og løt og så i  
 og så legger vi et løt over panderen  
 inntil spillet hives godt så tar  
 vi løt ut av panderen og heller litt mer  
 i panderen legger løt ut i panderens  
 igjen og tar spillet steile i feit  
 og løt i panderen til det er dækket  
 bort. Et da tar vi spillet som de  
 steilt på den måte möiallig vil smakte  
 som steilt flest ut av seg og  
 føle størst til at der er størst  
 og alle som viser det vil bli det er  
 alle flest

Med denne metode er det  
 særskilt riktige i steilt  
 som steiles sammen i feitet dörver  
 med pepper og løt og yderligere  
 (der er det riktige med løt og  
 med spelt på  
 og løt og  
 alle de som viser det vil bli det er  
 alle flest

Slutt på denne på dette  
 er alle flest

4976