

## NORSK ETNOLOGISK GRANSKING

Emnenr. 24

Fylke: Mør og Romsdal

Tilleggsspørsmål nr.

Herad: Voll

Emne: Måltider og mat.

Bygdelag: Måndalen

Oppskr. av: Sigird Vollset

Gard:

(adresse): Måndalen i Romsdal

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):  
Begge delar. (85 år, Måndalen, bonde).

## SVAR

- for dagen
1. I eldre tid hadde dei 6 måltider om sommaren og 5 om vinteren. No har ein 5 måltider om sommaren og 4 om vinteren.
2. Måltidene hadde desse namna: Føråbit, åbit, middag eller daur, non, kveldsmat. Etter middag hadde dei daursbete (etter middagskvilda). Før åt ein føråbiten klokka 6 om morgonen. Men i slåttonna stod mange opp før, så dei åt føråbiten kl. 4 eller 5. Åbiten var oftast kl. 8.30. Somme åt han kl. 8. Middagen var kl. 11 eller 11.30 eller 12. Det var ikkje heilt likt på alle gardar. Daursbeten åt dei rundt kl. 13. Nonsmålet var kl. 16.30 eller 17. Kveldsmat kl. 20.30, eller så på lag. Det kunne vere så seint som kl. 21.
- No et ein ikkje føråbit, for folk står ikkje opp så tidleg som dei gjorde før. Første målet kallar dei no frukost. Dei gamle seier og åbit. Det målet et dei no i 7-8-tida. Dei andre måltida et ein på lag på same tid som dei gjorde før, med unnatak av at dei et kveldsmaten noko før, ikkje etter kl. 20.
3. Før var måltida til same tid både sommar og vinter. Det var iallfall svært liten skilnad. Det einaste var at dei åt ikkje føråbiten føre kl. 6 om vinteren.

4. Mange brukar å ha rømmegraut slaktedagen. Det skal ikkje vere kjøt ~~XXXXXXXXXX~~ då. Når dei er ferdige med treskinga, brukar somme ~~og~~ rømmegraut, likeeins når dei er ferdige med slåttonna.  
Før i tida var det alltid tekkjargraut når dei hadde takt eit hus (med never). Dei gjorde dugnad då.
5. Middagen var hovudmåltida både sommar og vinter.
6. Før hadde dei alltid to måltid med varm mat (kokamat) om dagen, både sommar og vinter. Det var til åbit og non. Til middag var det graut og mjølk.
7. Det var serskild mat berre om sundagen. Då var det kokamat til middag.
8. Det var litt skilnad på matstellet vinter og sommar. Husmødrene syrgde for at maten om sommaren var noko kraftigare enn om vinteren. Så var det eitt matmål meir om sommaren, somme stader to.
9. Det var ingen heilt fast regel for kor ofte det skulle vere kjøt eller fisk. Somme gonger kunne det vere meir av det eine og somme gonger meir av det andre.
10. Ein brukte - og bruker - flattbrød attåt kjøt, fleisk, sild og fisk, dvs. kokamat. Før baka dei alltid flattbrødet sjølv. No finst det gøndbrukarar som kjøper fabrikk-brød - iallfall attåt. Men enno sers få. På dei fleste gardar bakar dei flattbrød til heile året i ein gong.
11. Dei hadde ikkje heilt fast matsetel for heile veka korkje om sommaren eller vinteren. ~~Men ein regel var det det då. Det skulle ikkje vere same slag kokamat to dagar på rad.~~

Matsetel for ei veke (med fleire unnatak):

Måndag

Føråbit: Ein bit kake, t.d. ei halv eller heil potetkake.  
 Åbit: Koka sild og potet og flattbrød.  
 Middag: Graut og mjølk.  
 Non: Spekesild og potet og flattbrød  
 Kveldsmat: Graut (ofte oppvarma av middagsgrauten).

Tysdag .

Føråbit: som dagen før.  
 Åbit: Koka kjøt.  
 Middag: Graut.  
 Non: Spekesild.  
 Kveldsmat: Graut

Onsdag.

Føråbit: Som før.  
 Åbit: Ball (av potet).  
 Middag: Graut.  
 Non: Spekesild.  
 Kveldsmat: Graut.

Torsdag.

Føråbit: Som før.  
 Åbit: **Ettfisk** og smør og flattbrød. Helst ikkje potet.  
 Middag: Graut.  
 Non: Spekesild.  
 Kveldsmat: Graut.

Fredag.

Føråbit: Som før.  
 Åbit: Steikt flesk.  
 Middag: Graut.  
 Non: Spekesild.  
 Kveldsmat: Graut.

Laurdag.

Føråbit: Som før.  
 Åbit: Ball.  
 Middag: Graut.  
 Non: Spekesild.  
 Kveldsmat: Graut med "aue" (feitt eller smør eller ost og rømme ihop).

Søndag:

Åbit: Kake og smør, mjølk og litt kaffi.  
 Middag: **Førsk** fisk og smør, eller kjøt.  
 Non: Kake og smør.  
 Kveldsmat: Graut, somme gonger litt kake attåt.

"Kake og smør" eller "smør og kake" var den faste nemninga for det målet dei åt omnkake med smør og pålegg attåt.

Pålegget var det ikkje så mange slag av. Det var gamal-ost eller mysost, kanskje litt mør (saupølse) eller spekekjøt (sjeldan) Gamalost var det vissaste.

Matsetelen for ei veke om sommaren, i slåttonna t.d. var litt annleis. Det skulle helst ikkje vere potetball då, mange syntest det var for simpelt, - serleg dei som hadde leigefolk. Til åbit og non veksla det mellom kjøt, flesk, lutfisk, ferskfisk, spekeflesk og soll' eller spekekjøt. Attåt var det potet. ~~XXXXXX~~ Men det var ofte det var lite ~~av den~~ når av den ~~då~~ det leid ut på sommaren. Ja, somme var å seie potetlause etter at dei var ferdige med våronna. Dei brukte mykje flattbrød attåt kokamaten. Det var alltid rikeleg av det. - Etter middagen og middagskvilda åt dei daursbete. Då var det potetkake og betabrød og lefse med smør og sirup eller knøst (ihopkoka saup). Attåt drakk dei kaffi eller øl eller surmjølk (varm). Dei åt lite spekesild om sommaren. Til middag var det graut, likeeins til kvelds.

12. I dag er matsetelen litt på ein annan måte. Før-åbiten er sløyfa. Det er kokamat berre ein gong om dagen, og det er til middag. Om morgonen er det brødmat (omnbrød, potetkake somme gonger, vaflar, lefse av og til, og smør og mange slag pålegg, t.d. ost ofte to-tre slag, syltety, oppskjør, sirup). Det er ikkje likt alle stader, men i det store og heile er det desse slaga som er på bordet, eller ein del av det.

Til non er det same slag mat som til frukost på dei fleste stader.

Til kvelds er det graut eller brødmat, kanskje oftast graut på gardane.

Det er 4 måltider om vinteren og 5 om sommaren no.

13. I mi bygd er det ~~visst~~ ingen nasjonalrett. Før var det visst rømmegraut.

Men det er vel ikkje alle som et alle slag mat like godt, med like stor mathug. Det er slik alle stader sjølv sagt. Eg trur at folk her likar godt kjøtkaker og spekekjøtt og potetball. Men eg torer ikkje seie at noko av dette er nasjonalkosten for bygda.

14. Eg veit ikkje om noko slag vanleg mat som ikkje blir eten her i bygda. Folk likar både makrell og kjuklingar. Østers ville kanskje ikkje bli omtykt, eller skjeljar og sopp. Men vart dei vane med det, så gjekk det nok ned.

15. Matstoda i andre verdskrigen har ikkje endra kosthaldet nemnande her i bygda. Folk et no det same som før krigen. Av krisevare som heng atti enno, kan eg nemne kaffierstatning. Den brukar mange enno attåt rett kaffi. Somme synest det er gode greier. - Elles et folk same slag mat som før.