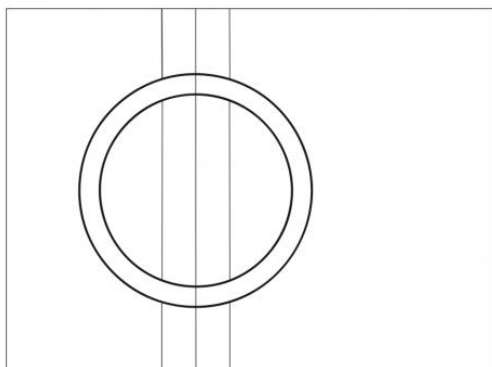


Samisk matkultur

Har du hørt om samefolkets dag? Det er en festdag for alle samer i Norge, Sverige, Finland og Russland og den markeres 6. februar, hvert eneste år. På denne dagen er det mange samer som lager retten Bidos. Dette er samefolkets tradisjonelle festmat. Det finnes mange ulike oppskrifter på Bidos, men hovedingrediensene er alltid reinsdyrkjøtt og potet. Reinsdyrkjøtt har vært, og er fremdeles, en viktig matvare og handelsvare for svært mange samer. I denne økten skal du og klassen din lage Bidos. Underveis i økten kan dere gjerne prate om hva dere forbinder med samisk kultur og mattradisjon. Kanskje er det noen i klassen din som er samisk eller kjenner noen som er det? Kjenner dere til andre matretter som er knyttet til en spesiell kultur?

Hva skal du lære?

- Hvordan maten og måltidet kan si noe om kultur, tradisjon og identitet
- Hva som er tradisjonelle råvarer og tilberedningsmetoder i samisk matlaging
- Å lage en samisk matrett



Fargelegg det samiske flagget.

Samefolket – Et urfolk som har sine tradisjonelle bosettingsområder i nordlige deler av Norge, Sverige, Finland og Russland. Landområdet som samefolket tradisjonelt bor i kalles Sápmi.

Samisk språk – Det finnes elleve ulike samiske språk, og de kan være svært ulike. De fleste samer snakker både et samisk språk og språket i landet hvor de bor.

Samisk flagg – Siden 1986 har sameflagget blitt brukt som felles flagg for samer i Norge, Sverige, Finland og Russland.



Bidos oppskrift

(4 elever kan dele én porsjon)

Skjær reinsdyrkjøtt (200 g per porsjon) i terninger og rull dem i en blanding av hvetemel, salt og pepper. Terningene brunes så i smør og legges over i en gryte. Fyll vann i gryten til det så vidt dekker kjøttet. Tilsett en halv hakket løk per porsjon og la Bidosen trekke ved svak varme en halv times tid. Ha i skrelte poteter som er delt i fire og sørg for at det er mindre poteter enn kjøtt i gryten. Om du ønsker kan du tilsette gulrøtter i store biter. Når potetene er møre er Bidosen ferdig.

Tips!

Det går an å variere Bidos med ulike krydder og grønnsaker. Prøv gjerne å tilsette 4 knuste einebær per liter vann og kok opp. Dette vil gi en god smak av norsk natur. Purre kan kuttes opp og tilsettes de siste minuttene av koketiden.



