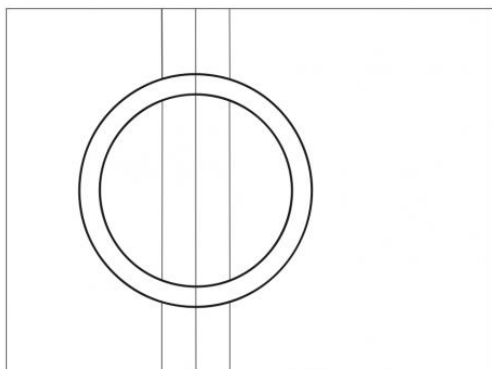


# Samisk matkultur

Har du høyrte om samefolkets dag? Det er ein festdag for alle samar i Noreg, Sverige, Finland og Russland og den vert markert 6. februar, kvart einaste år. På denne dagen er det mange samar som lagar retten Bidos. Dette er samefolket sin tradisjonelle festmat. Det finst mange ulike oppskrifter på Bidos, men hovudingrediensane er alltid reinsdyrkjøt og potet. Reinsdyrkjøt har vore, og er framleis, ei viktig matvare og handelsvare for svært mange samar. I denne økta skal du og klassen din lage Bidos. Undervegs i økta kan de gjerne prate om kva de knytter til samisk kultur og mattradisjon. Kanskje er det nokon i klassen din som er samisk eller kjenner nokon som er det? Kjenner de til andre matrettar som er knytta til ein spesiell kultur?

Kva skal du lære?

- Korleis maten og måltidet kan sei noko om kultur, tradisjon og identitet
- Kva som er tradisjonelle råvarer og tilberedningsmetodar i samisk matlaging
- Å lage ein samisk matrett



Fargelegg det samiske flagget.

**Samefolket** – Eit urfolk som har sine tradisjonelle busettingsområder i nordlege delar av Noreg, Sverige, Finland og Russland. Landområdet som samefolket tradisjonelt bur i vert kalla Sápmi.

**Samisk språk** – Det finst elleve ulike samiske språk, og dei kan vera svært ulike. Dei fleste samar snakkar både eit samisk språk og språket i landet der dei bur.

**Samisk flagg** – Siden 1986 har sameflagget blitt brukt som felles flagg for samar i Noreg, Sverige, Finland og Russland.



## Bidos-oppskrift

*(4 elevar kan dele ein porsjon)*

Skjær reinsdyrkjøt (200 g per porsjon) i terningar og rull dei i ei blanding av kveitemjøl, salt og pepper. Terningane vert så bruna i smør og lagt over i ei gryte. Fyll vatn i gryta til det så vidt dekker kjøtet. Tilsett ein halv hakka løk per porsjon og la Bidosen trekke ved svak varme ein halv times tid. Ha i skrelte poteter som er delt i fire og sørg for at det er mindre poteter enn kjøt i gryta. Om du ynskjer kan du tilsette gulrøter 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 vatn og kok opp. Dette vil gje ein god smak av norsk natur. Oppkutta purre kan òg tilsettast dei siste minutta av koketida.



