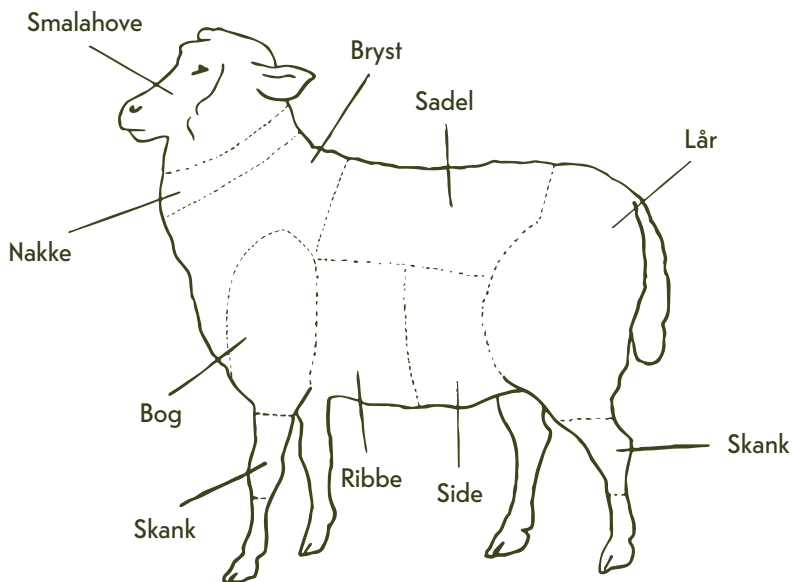


Bruk heile dyret



2

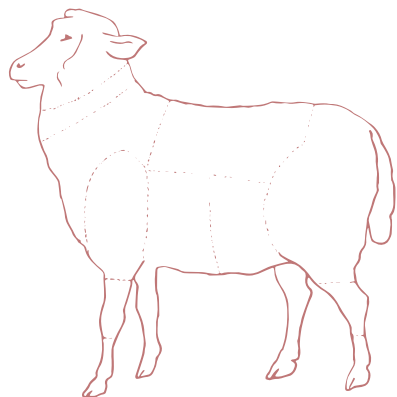
Vi vil få fram verdien av å nytte heile dyret. Fordi det er berekraftig og fordi dei ulike delane gjev oss smaksrike og spennande rettar.

Tradisjonelt har nordmenn tatt i bruk fleire delar av dyret, men ettersom færre bur på gard, og mange heller ikkje slaktar sjølve, er vi ikkje lengre så medvitne på kva delar av dyret vi et, eller korleis ein lagar slik mat. Aksjonen «Bruk heile dyret» handlar om å ta i bruk fleire delar av dyret i matlaginga enn det vi har lagt oss for vane i dag.

Å nytte heile dyret, frå hode til hale kan gje deg inspirasjon til å lære meir om det kosthaldet oldemor hadde. Oldemor åt ikkje så mykje kjøt, men ho nytta alt og lagde næringsrik og smakfull mat.

Tradisjonell bruk av norske råvarer og metodar for konservering i matlaging er ein viktig del av vår kulturarv. I dag kan den norske kulturarven gje oss nyttig kunnskap om korleis vi kan nytte matressursane våre best mogeleg.

*Noreg har alltid vore mangfaldig og flerkulturelt. Det har prega våre mattradisjonar. Med auka innvandring har vi fått tilgang til enno fleire mattradisjonar og rettar enn det oldemor hadde. I mange land nyttar ein mange delar av dyret, og i dag kan vi hente inspirasjon og smakar frå alle verdas hjørner.



Berekraft, sjølvforsyning og verdiskaping

Å ha ein eigen matproduksjon med høg sjølvforsyning i Noreg er solidarisk overfor andre land. Mål 2 i FN sine berekraftsmål seier at vi skal utrydde svalt, oppnå matsikkerheit og betre ernæring, og fremje berekraftig landbruk innan 2030. Då må alle land ta ansvar for å bruke dei naturgitte føresetnadene ein har til å produsere mat i eige land. Ikkje alle kan produsere alt, men alle kan gjere det beste ut av det ein har.

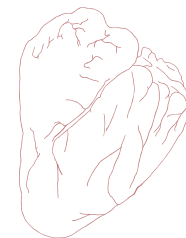
I Noreg med høge fjell, dalar og skog er heile 45 % av landet utmarksbeite med naturleg vegetasjon som ikkje er dyrka. I utmarka kan vi ikkje dyrke grønsaker, frukt og korn, men drøvtyggarane våre - lam, storfe, geiter og reinsdyr - kan med sine fire magar gjere gras og plantar om til næringsrik mat for menneska. Dessutan er beitedyra våre ypperlege landskapspleiarar som held kulturlandskapet ved like. Mange plantar, dyr, insekt og fuglar er avhengige av det opne landskapet.

Lokal matproduksjon er òg bra for miljøet. Kortreist og klimatilpassa mat bidreg til å senke klimautsleppa i landbruket. Lokal matproduksjon bidreg til lokale arbeidsplassar, verdiskaping og levande bygder.

Alle kan bidra:

- Velg sunt og variert. Då får du eit næringsrikt kosthald samstundes som du er med på å bidra til mangfald i matproduksjonen.
- Matsvinn skjer i alle ledd, men når du har fått maten i hus kan du ta ditt ansvar. Sørg for å lagre mat på ein god måte, et restematen og hugs at mat ofte er godt etter best før-stemplinga.
- Kjøp norsk mat. Då støttar du lokal matproduksjon og levande bygder.
- Et det som er i sesong. Mat som er i sesong er kortreist, smakfullt og næringsrikt.
- Dyrk mat sjølv. Kva med å lage din eigen kjøkenhage? Då får du egne erfaringar og kunnskap om arbeidet som ligg bak maten.
- Sank, plukk og haust mat frå naturen rundt deg.
- Som forbrukar kan du påverke vareutvalet i butikken. Spør kjøpmannen etter varer du ikkje finn.

3





4

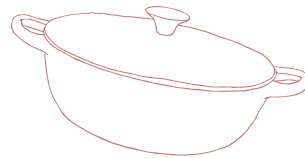
Lammegryte med rotgrønnsaker

Du treng:

- 2 kg beinfritt grytekjøtt av lam
- 4 løk
- 4 gulrot
- 4 persille- eller pastinakkrot
- ½ sellerirot
- 5 betar (alle variantar kan brukast)
- 4 fedd knust kvitløk
- Smør til steiking
- ½ ts tørka timian
- 4 laurbærblad
- 3 ss tomatpure
- Salt og kverna kvit pepper etter smak
- Maisennamjøl til jamning

Framgangsmåte:

1. Bruk ferdig reinskjert og terna kjøtt eller skjær kjøttet i terningar på 4–5 cm. Kutt grønnsakene i grove biter.
2. Brun kjøttet i små porsjonar i ei varm steikepanne med smør så du får god brunfarge på alle bitane. Krydre med salt og pepar under steikinga. God bruning av kjøttet er avgjerande for god smak! I den siste steikepanna med kjøtt tilsetja tomatpure og kvitløk dei to siste minutta av steikinga.
3. Ha kjøtt, tomatpure, kvitløk, grønnsaker og krydderurter i ei gryte. Ha i så



mykje kaldt vatn at det dekker alle råvarene. Gje eit godt oppkok og smak til med salt og pepar. Sett på lok og la gryta trekke på svak varme i ca. ein time eller til kjøttet er mørt.

4. Når gryta er klar, sil av krafta. Lag ei jamning av maisennamjøl rørt ut i kaldt vatn. Hell jamninga over krafta og kok opp sausen under omrøring.

Server med kokte mandelpoteter eller mos av mandelpotet.

Tips!

Bruk gjerne kjøtt med bein, men hugs å rekne litt meir vekt og lenger koketid. Fårekjøtt er òg knallgodt og gjev ein kraftigare smak av gryta. Fårekjøtt treng òg litt lenger koketid. Kokefaste poteter i grove bitar kan bli med den siste halvtimen av kokinga så alt er i gryta! Det er fritt fram å variere utvalet av grønnsaker eller velje færre. Raudløk er fantastisk og småløk i alle variantar kan brukast, er du glad i kålrot kan du ha i det. Og kvifor ikkje grove betar av hodekål? Timian kan bytast ut med oregano eller estragon. Rotgrønnsaker har mykje sødme og eit par ss vineddik i sausen løftar smaken. Du kan òg bruke 3-4 dl tørr kvitvin til koking og fyller på med vatn. Koking med vin gjev ekstra spiss og balanse i sausen.

Dette er ein stor porsjon. Perfekt for å delast eller som restar dagen etter.

*Oppskrifta er laga av Harald Osa. Osa er ein norsk prisbelønt kokk som var ein del av kokkelandslaget i 12 år. Han har jobba ved fleire kjente restaurantar.



Sellerirot er svært kalorifattig, men er ein skikkeleg kostfiberbombe. Den er rik på B-vitaminet folat, vitamin C, kalium og sporstoffet kobbar. Sellerirot som vert lagra mørkt og kjøleg kan halde seg i mange månader.

5



6

Brita sine blodpannekaker

Å lage blodpannekaker og blodpudding av slaktedyr er ein gammal tradisjon, og ein viktig del av det å nytte heile dyret. Blodmat er jærnrisk mat. Matblod kan kjøpast froze i større daglegvarebutikker eller hjå slaktaren. Ein kan bruke blod frå andre dyr òg, som til dømes reinsdyr.

- Du treng:**
- | | | |
|-------------------------|------------------|--------------------|
| • 5 dl blod (griseblod) | • 2 egg | • 1 ts natron |
| • 5 dl mjølk | • 3 ts salt | • 1,5 dl lys sirup |
| • 5 dl vatn | • 1 ss kanel | • 3 ss kefir |
| • 1,5 dl sukker | • 1 ts allehånde | • 500 g kveitemjøl |
| | • 1 ts ingefær | • 200 g byggmjøl |

Framgangsmåte:

1. Bland saman blod, vatn, kefir og mjølk.
2. Rør saman egga med litt av sukkeret.
3. Bland alt det tørre, sikt mjølet.
4. Ha det våte i dei samanpiska egga. Varm sirupen slik at den vert rennande og rør den inn i blandinga. Rør så mjølblandinga i litt etter litt.
5. La røra stå ei lita stund for å swelle, ca. 15 min.
6. Steik pannekakene på ei takke eller i ei steikepanne med god varme. Lag tynne pannekaker og steik på begge sider. Server med smør og sirup. Oppskrifta er til om lag 7 porsjonar.



Oppskrifta er etter Brita Knapstad, og står i Bjørgum Bygdekvinnelag sitt oppskriftshefte for tradisjonsmat. Brita bur på garden Veiseteigen på Voss. Ho er 83 år gammal, og aktiv Bygdekvinne.



Kylling- eller hønskraft

- Du treng:**
- | | | |
|--|-------------------------|---|
| • 12 liter vatn | • 1 stor pakke gulrøter | • heile kvasten |
| • To store stange landkylling eller høne (2 kg per.) | • 4 løk gul | • 1 heil kvitløk |
| | • 4 store løk | • 1 pose laurbærblad |
| | • 1 sellerirot med | • 1 ts salt per liter kraft (til slutt) |

Framgangsmåte:

1. Kok i 2,5-3 timar på låg varme. Det skal så vidt boble. Den første halvtimen av koketida må du følgje med, og bruke ei skei for å skumme av det som flyt opp til toppen. Dette er avfallsstoff, og det vil vi ikkje ha med vidare i prosessen.
2. Ta ut kyllingen (denne dett ifrå kvarandre). Sil så av grønsakene.
3. Reduser krafta på svak varme - (frå 12 liter har eg tilbake 8 liter). Hell på kokte noregsglas (eller liknande). Krafta kan også frysast.

I denne oppskrifta brukar ein opp absolutt alt i grønsakene og høna!

Det er berre å prøve seg fram og bruke det krydderet du synest er godt! Ikkje alle liker sellerirot, då droppar du det. Du kan òg fint bruke andre dyr som basis i krafta, beinrestar er perfekt å koke kraft på. Denne oppskrifta kan vere base for kyllingsuppe, blomkålsuppe, risotto og andre gode rettar.

Oppskrifta er frå Tove-Lise Solvik i Skien, som driv det lille, lokale utsalet Kraft-høna. Ho nyttar lokalproduserte, økologiske råvarer frå gardar i nærleiken.

7





Vil du finne fleire oppskrifter på norsk tradisjonsmat?

På Norges Bygdekvinnelag si nettside norsktradisjonsmat.no finn du oppskrifter, videoar og artiklar om mattradisjonar i Noreg.

Norges Bygdekvinnelag vil løfte fram verdien av å bruke heile dyret. Nortura og NorgesGruppen støttar oss i dette arbeidet. På verdas matvaredag 16. oktober vil vi saman løfte fram lam som ein nasjonal matskatt.

