

Samisk Mat

Lycka till önskar den Samiska matambassadören Ann Sparrock för offentlig gastronomi i Jämtland/Härjedalen

Renkött är ett magert kött och innehåller 1-3% fett, omega 3, järn selen, kalcium och andra mineraler. Renkött ändrar smak och struktur efter hur renen går och betar.

Fett renens fett är nyttigt eftersom det innehåller omega 3, det går bra att frysa och står sig väldigt länge, genom att renen alltid producerar nytt fett varje gång, den förbränner sitt fett under vintern och bygger upp nytt från sommaren. Så skär inte bort fettlet låt det sitta kvar, sitter massa goda smaker i renens fett, Vill man inte ha det, så kan man ta bort efter tillagning.

Kryddor/salt låt renköttet smaka renkött och inget annat, krydda inte sönder det, behövs inte förstärkas med massa kryddor oftast så behövs bara salt och peppar. Köttet i sig bär på så mycket smak så låt det komma fram. Sätt den dära extra "touchen" på tillbehören istället, en riktigt god potatis, en het sås m.m. så lyfter det köttet ännu mera.

Maelie-gaamsoe (blodpalt/klimp)

2,5 dl ren blod, vatten, havregryn, salt, vetemjöl och sirap en klick

Börja med att sila blodet och sedan blötlägga havregryn med blod och vatten, tillsätt sedan resten av ingredienserna. Smeten ska vara ganska lös, skeda sedan i smeten i buljong efter ren kokköttet. Sjud tills de flyter upp på ytan, då är de klara. Servera gärna med sirap, smör och lingon.

Njoktjeme/Bahtsege (tunga/hjärta)

1 rentunga, havssalt, hel vitpeppar, lagerblad, vatten, ½ renhjärta del 2

Börja med att skölja och tvätta av tungan noga. Koka upp tungan i vatten, vattnet ska täcka tungan, när den kokat upp slå bort vattnet och börja om med nytt vatten, när tungan kokat upp på nytt, så salta med havssalt en näve (inga jättenävar) buljongen ska bli äckligt salt för att tunga ska ta åt sig av saltet tunga är en sån fettprodukt. Vitpepparkorn och lagerblad. Låt sjuda i ca 40 minuter. Ta upp tungan och lägg ner hjärtat i spadet från tunga och de sjuda i ca 20 minuter. Låt de svalna klart

Bearkoepaana (renkött wok/panna)

Ca 400-500 g renkött tex fransyska, bog den ska vara benfri. Salt, kryddor, rapsolja, soja, vitkål, morötter, blomkål, rödlök, broccoli, purjolök, paprika eller lite av säsongens goda grönsaker.

Strimla och skär bort hinnor och senor från köttet, gör en snabbmarinad på rapsolja, soja, salt och lite goda kryddor, med det ska inte ta över smaken helt från köttet. Låt köttet ligga i marinaden en stund, stek sedan allt samman (låt köttet vara medium) i den tids åtgång varje del behöver för att bli klar.

Gihere-jåamoe (fjällängsaioli)

Äggulor, neutral olja, salt, vitpeppar, lite vitlök, mixad fjällängssyra.

Vispa ihop till en aioli och smaksätt den med mixad fjällängssyra smaka av med salt och peppar. (kan ibland behövas lite vinäger)



Raavrejoptse (rödingsoppa)

1-2 hela rödingar purjolök, morötter, salt peppar, vittvin, grädde, rapsolja.

Koka först fisken så det blir en god buljong i lättsaltat vatten, skumma av. Sila buljongen och bena fisken. Svetta purjolöken och de rivna morötterna, tillför sedan buljong och vittvin, koka ihop, grädde och smaka av med salt och peppar. Innan servering lägg ner fisken i soppan.

Bearkoe-krovhte (kokkött)

600g kokkött med ben, hel svartpeppar och havssalt

Täck köttet med kallt vatten och koka upp och skumma väl, salta och lägg i svartpeppar. Koka på svag värme tills köttet är mört ca 1½-2 tim. Buljongen från kokköttet används till att koka blodpalt/klimp i, men även till att dricka till maten.

Jojnge (lingonvinägrett)

Rårörda lingon, olja vinäger (hallon, sherry) salt, peppar och honung

Mixa lngonen med olja och vinäger, blada i resten och smaka av. Den ska vara ganska krämig vinägrett.

Bearkoejoptse (köttsocka ca 8 p)

1 kg renkött med ben, morötter, vitkål, kålrot, hel svart peppar, havssalt (potatis vid sidan om) purjolök.

Täck köttet med kallt vatten koka upp och skumma väl, ner med havssalt och hel svartpeppar och låt det koka på svag värme tills köttet är mört ca 1½ -2 tim, skumma av då och då under tildens gång, om det behövs. Tag upp köttet och tillsätt morötter, kålrot och vitkål. Befria köttet från senor och ben och skär köttet i mindre bitar, sätt tillbaka det i grytan tillsammans med purjolök, koka potatis vid sidan om. Soppa blir väldigt god om man gör den dagen innan den ska servera, så den får stå och " mogna i kylan"

Voeje faatnoe (vispat kvannesmör)

Ca 150g smör, fint hackad kvanne

Smält ca 40g smör långsamt, skär resten av smöret i små bitar, blanda ner några smörbitar åt gången i det smälta smöret och vispa till blandningen blir luftig och ljus smaksatt smöret med kvanne.

Renlever librie är precis som ren köttet byter smak efter hur renen betat, efter ren ätit svamp på hösten så blir lever lite kraftigare i smaken, och när renen över går till lav bete under vinter så blir den mildare i smak. Leverns kokas gärna i renbuljong, men kan även hastigt stekas.

Jirreme (märgben)

Märgben hel eller sågade, salt, nymald svartpeppar, vatten

Märgben kokar man eller baka i ugnen äts varma med salt och svartpeppar.

Äts gärna till blodmat.

Bijremebearkoe (renskav)

600g renskav, smör, olja, gul lök, grädde, renbuljong, salt och peppar

Bryn skaven från läge, gul lök salt och peppar, koka ihop tillsammans med buljong och grädde ca 70 % buljong och 30 % grädde.

Maelie paannelaejpie (blodpannkaka)

2,5 dl ren blod, vatten vetemjöl, malda nejlikor och salt

Sila blodet och blanda sedan alla ingredienser till en slät smet, lite lösare än en vanlig pannkakas smet. Stek i smör

Bearkoe-gaamsoe Liepse-buejtie (ren färsbiffar våmfett)

500g ren färs, pofibrer, eller kall potatis, riven gul lök, grädde, ägg, salt och peppar, våmfett

Blanda ihop till en härlig färsbiffsmet, gör biffar och linda in varje biff i våmfett stek och njut.

Självklart så behöver man inte använda våmfett om man inte vill



Lienede saalata (Ljummensallad)

Tunga, hjärta, smör, salt, svartpeppar, paprika, granatäpple, säsongens sallad (t.ex. machesallad, roman, crisp, finns fjällängsyra så använd det) rödlök, kvanne, riven lagrad ost.

Skala av skinnen från tungan, går bra att använda en potatisskalare, skiva tunga och hjärta i tunna skivor, blanda ihop salladen och avsluta med att smörstekta tunga och hjärtat med svartpeppar och toppa salladen med det.

Kvanne & Fjällängssyra jäamoe, faatnoe kvanne plockar man under försommaren då den har en mjuk och fin smak och helst den ettåriga kvannen, längre ut på sommaren och närmare blomningen den går så får den en träigare smak och blir mer besk.

Fjällängsyran plockas även den på försommaren när den är söt i smaken, en kan för all del plockas hela sommaren.

Båda dessa växter är väldigt goda smaksättare i sallader, dressinar, krämer mm

Īehterdh-māaroe (rensida/revben)

Ren sida, havssalt, peppar, vatten, smör, morötter, vitkål

Bryn revbenen kraftig runt om i smör, lägg över i en gryta och tillsätt salt och peppar och lite vatten och låt det ånga ihop tills det nästan är klar tillsätt morötter och vitkål (kan även ha i hel potatis) ånga allt tillsammans tills grönsakerna är klara.

Bahtsege-krovhte (renhjärtsgryta)

½-1 ren hjärta, salt, peppar, kokosgrädde, purjolök och curry

Börja med att putsa ren hjärta, stek hjärtat hastigt tillsammans med salt peppar och curry, svetta purjolöken och koka ihop alltsammans med kokosgrädde.

Maelie-goerve (blodkorv)

Ren blod, salt, vatten, vetemjöl, njurfett och tarmar från renen.

Sila blodet, blanda ihop blod vatten vetemjöl salt till en slät smet och sist det fin hackade njurfettet. Lite lösare än en vanlig pannkakass smet. Tarmarna ska vara väl rengjorda.(tex. Blindtarmen, innersta delen av tjocktarmen) Knyt ihop ena sida av tarmen och fyll sedan på med blodsmeten ej för full den sväller när man kokar den. Knyt ihop och koka sedan den i buljong från ett kött kok tills den flyter upp.

Jåamoe (fjällängssyra kräm)

Fjällängssyra, lite vatten, lite socker, potatismjöl

Koka ihop fjällängssyran med lite vatten och lite socker avsluta med att reda av den med potatismjöl. Servera med lite grädde

Perfekt som en god avslutning på en kraftig middag eller lunch.

Gaahkoe (säckbröd)

25g jäst, salt, 5 dl ljus sirap, rågsikt, 25g smör, 2,5dl mjölk eller ren buljong, ca 7-8 dl vatten anis och fänkål kan uteslutas

Blada ihop ingredienserna som till vilket bröd som helst, den ska vara ganska lös, och arbeta den länge så den blir seg. Låt jäsa i ca 40 min och arbeta den inte något mera efter den har jäst klar. Gör ämnen och kavla ut till runda kakor och grädda i ugnen på 300 graden tills de får en fin färg.

GĪerene (fjällripa)

Stek ripbröst lätt i olja med salt och peppar, kör dom i ugnen på låg värme ca 75 grader tills de är medium. Gör en marinad på olja, färsk rosmarin, timjan, enbär, salt, rosépeppar, vitlök gin och rött vin, lägg ner de avsvalnade ripbrösten i marinaden och låt de ligga ett dygn innan servering. Serveras kalla tunt skurna med en härlig sallad.

Kantarelle goeperh (Syltadekantareller)

1 L kantareller, 1dl ättika, 2 dl socker, 3 dl vatten, 2 st. lagerblad, rödlök, enbär, färsk rosmarin

Koka upplagen med alla ingredienser förutom kantarellerna, slå lagen över de rensade kantarellerna.

Jassijes maelie-paannelaejpie (blodpudding)

7 dl ren blod, 3 dl renbuljong, ca 70-100g njurfett, rågmjöl, vetemjöl, sirap, malda nejlikor, vitpeppar och lite smör Sila blodet, vispa ihop blodet och buljongen med mjölet till en slätt och fin smet tillsätt en klick sirap lite smält smör och kryddorna, var försiktig med salt genom att buljongen innehåller salt. Stek njurfettet hastigt med lite salt och tillsätt det i blodsmeten. Olja en avlång form och fyll upp med smet ca 1 cm ska vara kvar av överkanten. Sätt folie över och grädda i ett vattenbad på ca 175 grader i minst en timme.