

Kainun reseptii

KVENSKE MATOPPSKRIFTER

Etu- ja takalaidan kuvat – For- og baksidebilder: Samuli Paulaharju / Museovirasto.
'Treetin Jounin talo sisältä käsin' – 'Treetin Jouni sitt hus innvendig' (1934).
'Pyssyjoven miehet suolithaan kalloi' – 'Menn fra Børselv sløyer fisk' (1926).

TEKSTI JA KUVAT – TEKST OG BILDER: KARIN LARSEN

© KAINUN INSTITUTTI - KVENSKE INSTITUTT 20 11

Sisälys ~ Innhold

Esisanat – Forord.....	4
Vaffeli kaironmunan kans – Vafler med måseegg....	5
Joululeipä – Julebrød.....	6
Lepsut – Lefser.....	7
Kaffijuusto – Kaffeost.....	8
Verikakot – Blodklubber.....	9
Mätikakot – Rognboller.....	10
Pannulapsköysi – Pannelapskaus.....	11
Lihavelli – Kjøttsuppe.....	12
Marjapuuro – Bærgrøt.....	13
Marjavelli – Bærsuppe.....	14

Esisanat

Mie olen kovonu muutamppii reseptii, mitä oon prukaanheet Pyssyjovessa. Kainulaiset, saamelaiset ja norjalaiset elethiin yhdessä tässä kylässä, ja sen tähden oli kans luonolista, ette monet reseptit olthiin yhteiset. Het vaihetethiin keskenhänsä kans lihhaa, kallaa, marjoi ja maitoruokkaa. Joka talossa olthiin lamphaat ja lehmät ette olis nokko ruokkaa. Lisäksi oli kala tärkkee ruoka perheele, niin ko merikala ja lohi ja tammukka jovessa.

Kevväälä kovothiin kaironmunnii. Se ei ollu hyvä saada kananmunnii entisheen aikhaan. Marjat olthiin kans tärkkee ruoka monela tavala. Niitä kovothiin ja prukathiin kotona. Paljon marjoi kans myythiin, ja monet saathiin siitä lisätienastii.

Tästä tiedämä, ette ihmisillä täälä oli monenlaista ja ravintorikasta ruokkaa. Se oon antanu ihmisille voimaa, ette het jaksethiin tehdä raskasta työtä.

Forord

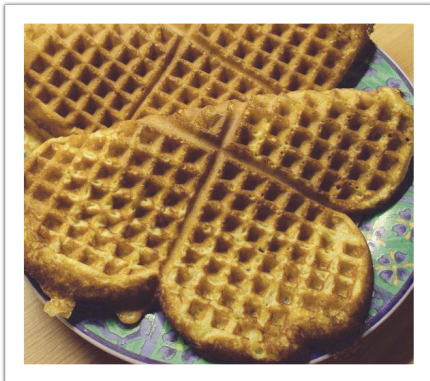
Har samlet noen matoppskrifter som er blitt brukt her i Børselv. Siden kvener, samer og nordmenn levde side om side i bygda var det og naturlig at mange av oppskriftene var felles. De byttet også annet seg i mellom. Det kunne være kjøtt, fisk, bær og melkeprodukter. Hver gård i bygda hadde sauer og kyr for å være selvberget med mat. I tillegg var fisken en viktig matkilde til familiene, det være seg fisk i sjøen eller laks og ørret i elva.

Om våren var sanking av måseegg et arbeid som ble gjort. Det var ikke bestandig enkelt å få tak i hønseegg. Så har vi også bær som ble mye brukt, og det var like viktig på flere måter. Det ble sanket bær som ble brukt i hjemmet. Mye ble også solgt, og det gav ekstra penger til mange.

Ut i fra dette vet vi at folk i området hadde et variert og næringsrikt kosthold. Det har gitt krefter til å klare det tunge arbeidet de ofte har utført.

Karin Larsen

Kieli- ja kulttuurityöntekijä – Språk- og kulturmedarbeider
Kainun institutti – Kvensk institutt



VAFFELI KAIRONMUNAN KANS

*4 munnaa
1 kuppi sokkerii
1 kuppi sulatettua voita
3,5 desilitterii maittoa
2 teelusikkaa vanillasokkerii
1,5 teelusikkaa leipopulverii
nisujauhoo*

Vispaa munat ja sokkerin valkkeeksi. Sekoita märkkää ja kuivaa joka toinen kerta. Nisujauhoo niin paljon ette tullee passelisti paksu taikina.



VAFLER MED MÅSEEGG

*4 egg
1 kopp sukker
1 kopp smeltet smør
3,5 dl melk
2 ts vaniljesukker
1,5 ts bakepulver
hvetemel*

Visp egg og sukker hvitt. Tilsett tørt og vått vekselvis. Mel etter ønsket tykkelse på deigen.



JOULULEIPÄ

*5 desilitterii maitto
125 grammaa voita
50 grammaa jäärü
125 grammaa sokkerü
1 teelusikka kardemommü
suunile 600 grammaa nisujauhoo
rusinoita
sukattii*

Lämmitä maidon ja voin niin ette tullee käsilämmin. Sekoita jäärin lämpimhään maithoon, ja sokkerin kans. Viimiseksi sihtaat nisujauhot ja kardemommii siihen.

Anna nousta siksi ko oon tuppultii iso. Jaa taikinan kolmheen kappalheeseen, ja pane rusinat ja sukaatit sinne. Laita ymmyräissii leippii, ja paina net paistamapanhuun. Leikkaa kantin ympäri ette ei halkkee.

Anna nousta siksi ko oon tuppultii iso, ja penslaa munala.

Paista alhaala uunissa 175 graadissa 30-40 minuttii.



JULEBRØD

*5 dl helmelk
125 gr smør
50 gr gjær
125 gr sukker
1 ts kardemomme
ca 600 gr hvetemel
rosiner
sukat*

Melk og smør varmes til fingervarm. Gjær tilsettes den varme melken, og tilsett deretter sukkeret. Til slutt siktes melet og kardemommen i. Heves til dobbel størrelse. Del deigen i tre deler, og ha i rosiner og sukat. Lag runde brød, og trykk ned på platen. Skjær rundt kanten for å unngå sprekker. Etterhev til dobbel størrelse, og pensle med egg.

Stekes nede i ovnen ved 175 °C 30-40 min.



LEPSUT

2,5 desilitterii sokkerii
0,5 kilo siirappii
250 grammaa sulatettuu voita
3 desilitterii keveetä päälisfilii
2,5 desilitterii piimää
2 ruokalusikkaa elkansarvisuolaa
1 ruokalusikka vanillasokkerii
1-1,5 killoa nisujauhoo

Sekoita sokkerin, siirapin ja voin hyvin 15 minuttii. Pane sitte päälisfilin, piimän ja kuivan. Niin paljon jauhoo ette tullee passelisti paksu taikina.

Anna taikinan seissoot kylmäkaapissa yli yön.

Paista keskelä uunissa 175-200 graadissa 6-8 minuttii.



LEFSER

2,5 dl sukker
0,5 kg sirup
250 gr smør
3 dl lettromme
2,5 dl kulturmelk
2ss hjortesalt
1 ss vaniljesukker
1-1,5 kg hvetemel

Sukker, sirup og smør røres godt i 15 min. Tilsett deretter lettromme, kulturmelk og det tørre. Mel så det blir passe tykk deig.

La deigen stå kaldt over natta.

Stekes midt i ovnen ved 175-200 °C i 6-8 min.



KAFFIJUUSTO

4 litterii maittoo

1 litteri piimää

Lämmitä maidon siksi ko se alkkaa liikumhaan, ei pidä kiehuut. Kaada piimän maithoon, siksi ko juustoinetta ei enää lähde maidosta. Siivitte juustoinheen pois liinakankaan läpi. Pane juustoinheen painon alle yli yön. Pane sen sitte kuivahaan. Löydä itte kunka kuivaa juuston pittää olla.

Leikkaa juuston pikku palasiksi, ja pane net lämpimhään kaffhiin. Maittoo jos tykkäät senki. Anna juuston sitte lämppiit hyvin kaffissa, ja syö sen sitte teelusikalla. Se maistuu paremalta jos syöpi sokkeripalasen kans.



KAFFEOST

4 liter helmek

1 liter kulturmelk

Varm melken til det begynner å røres i gryta, ikke koke. Hell kulturmelka i, til ostemassen har samlet seg. Sil væsken gjennom et klede. Ha ostemassen under press, natten over. Sett det på et tørt sted å tørke. Finn ut hvor tørr du vil ha osten.

Skjær osten i små biter, og ha bitene i varm kaffe. La dem varmes godt, og spis den med teskje, gjerne med sukkerbiter og melk til.



VERIKAKOT

*1 litteri vertä
1,5 teelusikkaa suolaa
1 teelusikka pippurii
1 teelusikka neilikkaa
1 teelusikka allehondaa
150 grammaa sokkerikaurinkii
sekanisujauhoo
nisujauhoo
lamphaankuuta tahi baconii*

Sekoita suolan, pippurin, neilikan, allehondan ja sokkerikaurinkin hyvin verheen. Pane niin paljon jauhoo, ette pyssyy kovossa keittämisessä. Pane lamphaankuuta tahi baconii verikakkhoon. Laita ymmyräissii kakkoi taikinasta. Keitä kuivattuu tahi verestä lamphaanlihhaa, ja syö verikakkoin kans.

Keitä verikakkoi liemessä suunile 15 minuttii. Syö verikakot sulatetun voiin tahi liemen kans.



BLODKLUBBER

*1 liter blod
1,5 ts salt
1 ts pepper
1 ts nellik
1 ts allehände
ca 150 gr sukkerkavring
sammalt hvetemel
siktet hvetemel
nyretalg eller bacon*

Tilsett salt, pepper, nellik, allehände og sukkerkavringer i blodet, bland godt. Ha i så mye mel, at den ikke går i stykker. Ha nyretalgbiter, eller bacon oppi deigen. Lag runde kaker av deigen. Kok tørket eller fersk lammekjøtt til blodklubber. Kok blodklubbene i kraften, ca 15 min. Spis blodklubber med smeltet smør eller kokekraft til.



MÄTIKAKOT

0,5 kiloo turskanmättii
1 ruokalusikka sokkerii
suolaa
pippurii
1,5 desilitterii päälismaittoo tahi
maittoo
100 grammaa sokkerikaurinkii
finii sekanisujauhoo
nisujauhoo
lamphaankuuta tahi baconii

Vispaa mädin ja sokkerin vaahdoksi.
 Sekoita sitte päälismaidon sinne.
 Pane suolaa ja pippurii, maista itte
 paljonko pittää olla. Lissää kaiken
 kuivan.

Pane niin paljon jauhoo ette tullee
 passelisti pehmee taikina. Leikkaa
 kuun pikkua palasiksi, ja sekoita sen
 taikinahan. Laita ymmyräissii kak-
 koi, ja keitä niitä lihaliemessä suunile
 20 minuttii.

Serveeraa keitetyn lamphaanlihan
 kans, kuivan tahi vereksen. Lisäksi
 lihaliemee tahi sulatettuu voita.



ROGNBOLLER

0,5 kg torskerogn
1 ss sukker
salt
pepper
1,5 dl fløte eller melk
100 gr sukkerkøring
fin sammalt hvetemel
hvetemel
nyretalg eller bacon

Visp rogn og sukker, til det dannes
 skum. Ha i fløten. Smak til med salt
 og pepper, og tilsett resten av det
 tørre. Tilsett mel til passe tykk deig.
 Skjær nyretalg i biter, og tilsett den i
 deigen.

Lag passe store boller, som kokes i
 kjøttkraft, ca 20 min.

Serveres med kokt lammekjøtt,
 tørket eller fersk. Kjøttkraft eller
 smeltet smør til.



PANNULAPSKÖYSI

*1 lamphaanlapa
kylrötterii
lökii
putaattii*

Leikkaa lihaa, kylrötterii, lökii ja putaattii passeliksi palasiksi. Jaa luut, ja pane netki panhuun. Pane kaikki nämät ishoon uunipahuun.

Paista paakariuunissa 200 graadissa. Ko kaikki oon murreeta ja saanu fiinin färin, niin silloin se oon valmis. Syö voileivän tahi näkkileivän kans.



PANNELAPSKAUS

*1 lammebog
gulrot
løk
potet*

Skjær kjøtt, gulrot, løk og potet i passende biter. Del beina og bland alt dette i en stor ovns panne.

Stek dette i stekeovnen på 200 °C. Når alt er mørt, og har fått fin farge, er det ferdig. Spises med smurt brød, eller flatbrød til.



LIHAVELLI

400 grammaa verestä
lamphaanlihhaa
200 grammaa kuivaa
lamphaanlihhaa
1 litteri vettä
suolaa / pippurii
1 ruokalusikka liemipulverii
400 grammaa kylrötteriä
200 grammaa koleraapiä
200 grammaa koolii
1 lööki
1 desilitteri ruuholöökii
400 grammaa putaattii
2,5 desilitterii ohrakryynii tabi
kaurakryynii

Pane ohrakryynit vetheen yli yön. Siivitte net ennen ko keität. Keitä lihhaa, löökii, kryynii ja liemipulverii, suunile 20 minuttii. Sekoita passelin määrän suolaa ja pippurii. Pane kylrötterin, koleraapin, koolin ja putaatin kasterolhiin. Keitä passelisti murreeksi, suunile 45 minuttii.

KJØTTSUPPE

400 gr lammekjøtt, fersk
200 gr tørket lammekjøtt
1 liter vann
salt / pepper
1 ss buljongpulver
400 gr gulrot
200 gr kålrot
200 gr hodekål
1 løk
1 dl gressløk
400 gr potet
2,5 dl byggryn eller havregryn

Byggryn legges i vann over natten, og siles av før koking. Kok kjøtt, løk / gressløk, gryn og buljongpulver i, ca 20 min. Tilsett passelig mengde salt og pepper. Ha gulrot, kålrot, hodekål og potet i kasserollen, og kok til alt er mørt, ca 45 min.



MARJAPUURO

*4 desiliterii marjoi (mustikoita, hilloi, puoloi)
5 desiliterii vettä
1-2 desiliterii sokkerii
2 ruokalusikkaa putaattijauhoo
vähäisen kylmää vettä*

Keitä veden. Sekoita marjat ja sokkerin, ja keitä niin ette marjat oon pehmeet.
Ota kasterollin pois plaatalta.
Sekoita kylmää vettä ja putaattijauhoo, ja pane kasterolhiin.
Pane puuron polhoon.
Odota siksi ko puuro oon kylmä.
Serveeraa maidon, päälismaidon tahi vanillasosin kans.



BÆRGRØT

*4 dl bær (blåbær, muldebær, tyttebær)
5 dl vann
1-2 dl sukker
2 ss potetmel
litt kaldt vann*

Kok opp vann. Tilsett bær og sukker, og kok til bæra er møre.
Ta kasserollen fra platen, og tilsett blandet potetmel og vann.
Ha grøten i en bolle.
Server grøten kald, med melk, fløte eller vaniljesaus til.



MARJAVELLI

*6 desilitterii marjoi (mustikoita, hilloi, puoloi)
1 litteri vettä
3-4 ruokalusikkaa sokkerii
2 ruokalusikkaa putaattijauhoo
vähäisen kylmää vettä*

Keitä veden. Sekoita marjat ja sokkerin, ja keitä niin ette marjat oon pehmeet.
Ota kasterollin plaatalta. Sekoita kylmää vettä ja putaattijauhoo, ja pane kasterolhiin.
Serveeraa sen ko oon lämmin.



BÆRSUPPE

*6 dl bær (blåbær, muldebær, tyttebær)
1 liter vann
3-4 ss sukker
2ss potetmel
litt kaldt vann*

Kok opp vann. Tilsett bær og sukker, og kok til bæra er møre.
Ta kasserollen fra platen, og tilsett blandet potetmel og vann. Serveres varm.

*Kainun reseptit oon reseptii joita
oon pruukattu Pyssyjovessa. Net
muistelhaan kainulaisten kulttuurista.*

*De kvenske oppskriftene er
tradisjonsoppskrifter som er blitt brukt
i Børselv. De forteller om den kvenske
kulturen.*



KAINUN INSTITUTTI – KVENSK INSTITUTT

PL 160

9716 PYSSYJOKI/BØRSELV

WWW.KVENSKINSTITUTT.NO

TEL. +47 78 46 10 10

FAX: +47 78 46 10 11

GRAAFINEN TYÖ: MERVI HAAVISTO