

## Historie

# Fisk og sjømat – viktig for samene

### Visste du at fisk og sjømat er typisk samisk mat?

Både reindriftssamene og sjøsamene fisket for å få mat på bordet. Reindriftssamene fisket i elver og innsjøer, mens sjøsamene dro ut på havet i båtene sine. Det er vanlig å tenke at samene spiste nesten bare reinsdyrkjøtt, men det er ikke riktig.



I norsktalende hjem konserverte man maten med de samme metodene som samene, både ved å tørke, salte og røyke maten. Mange av matrettene som ble laget i samiske hjem, sto også på middagsbordet i norskspråklige hjem.

Det er mye som er likt, men også en del som skiller. Derfor er det spennende å lære om samenes matkultur.

Samene langs kysten av Nord-Norge var gode fiskere. De brukte garn og liner for å fange torsk, laks, sild og andre fiskeslag. Sjøsamene er opptatt av at havet er en venn. Havet gir ikke bare mat, men også en sterk forbindelse til naturen og livet som forfedrene levet. I den samiske kulturen er det viktig å fiske det du trenger, ikke mer. Samer langs kysten kombinerte gjerne fiske med småbruk, jakt og båtbygging.

I den sjøsamiske kulturen visste de når fisken biter best, og hvilke fiskeslag som er i sesong. De visste også hvordan de skulle ta vare på fisken de fanget, slik at de har mat hele året.

De brukte forskjellige metoder for det - tørking, salting og røyking slik at fisken bevares gjennom lange vintre. Det heter å konservere fisken. Konservering gjør at fisken kan oppbevares lenge, og forskjellige konserveringsmetoder gir også forskjellig smak.

Sjøsamene brukte alle deler av fisken. De spiste ikke bare kjøttet, men også rognen, som de syntes var en delikatesse. Fiskemager fylt med fiskelever er et annet eksempel på noe skikkelig godt. Tørket fiskeskinn har vi nevnt tidligere. Ingenting ble kastet! Sjøsamene var eksperter på å ikke sløse med naturens ressurser.

Sjøsamene lager deilige retter av fisken de fanger. De koker fiskesupper med kraft og grønnsaker, som varmer godt på kalde dager. De røyker laks til festmåltider, og steker fiskekaker med poteter og urter.



Hvis du har lyst til å lære mer om sjøsamene, sjekk ut disse nettstedene:

- [Nordlige folk](#)
- [Fortellinger, sagn og myter](#)
- [Historie og religion](#)
- [Ordliste](#)

I gamle dager brukte sjøsamene ofte en spesiell metode for å lage fiskekaker. De blandet fiskekjøttet med mel fra barken på furutrær! Dette ga fiskekakene en unik smak og konsistens.

Maten har alltid vært viktig i samisk kultur, slik det er i de fleste kulturer. Ofte samlet man seg rundt bålet og spiste fisk som var grillet over flammene.

Måltidene var en tid for å være sammen med familien og fortelle historier, for eksempel historier om draugen. Det er skumle historier som blant annet skal lære barn om at havet kan være farlig, og at det er viktig å respektere naturen.

I dag er det vanskeligere å fiske på den tradisjonelle måten, men mange samer jobber hardt for å ta vare på den gamle kunnskapen. De lærer barna sine om hvordan man fisker og lager mat av det havet gir. Noen blir kokker og lager spennende retter med både gamle og nye smaker.

Samisk matkultur er en rik og spennende del av Norges historie. Den minner oss om hvor viktig det er å ta vare på naturen og bruke ressursene våre på en bærekraftig måte.

Samene er en urbefolkningsgruppe har levd side om side med andre nordmenn i uminnelige tider. Akkurat som samene, har den øvrige norske befolkningen også fisket, fanget, jaktet og høstet.

Kanskje du har lyst til å prøve å lage en samisk fiskerett selv?