

Astrids kokebok

Lokalmat
frå
Bjerkreim

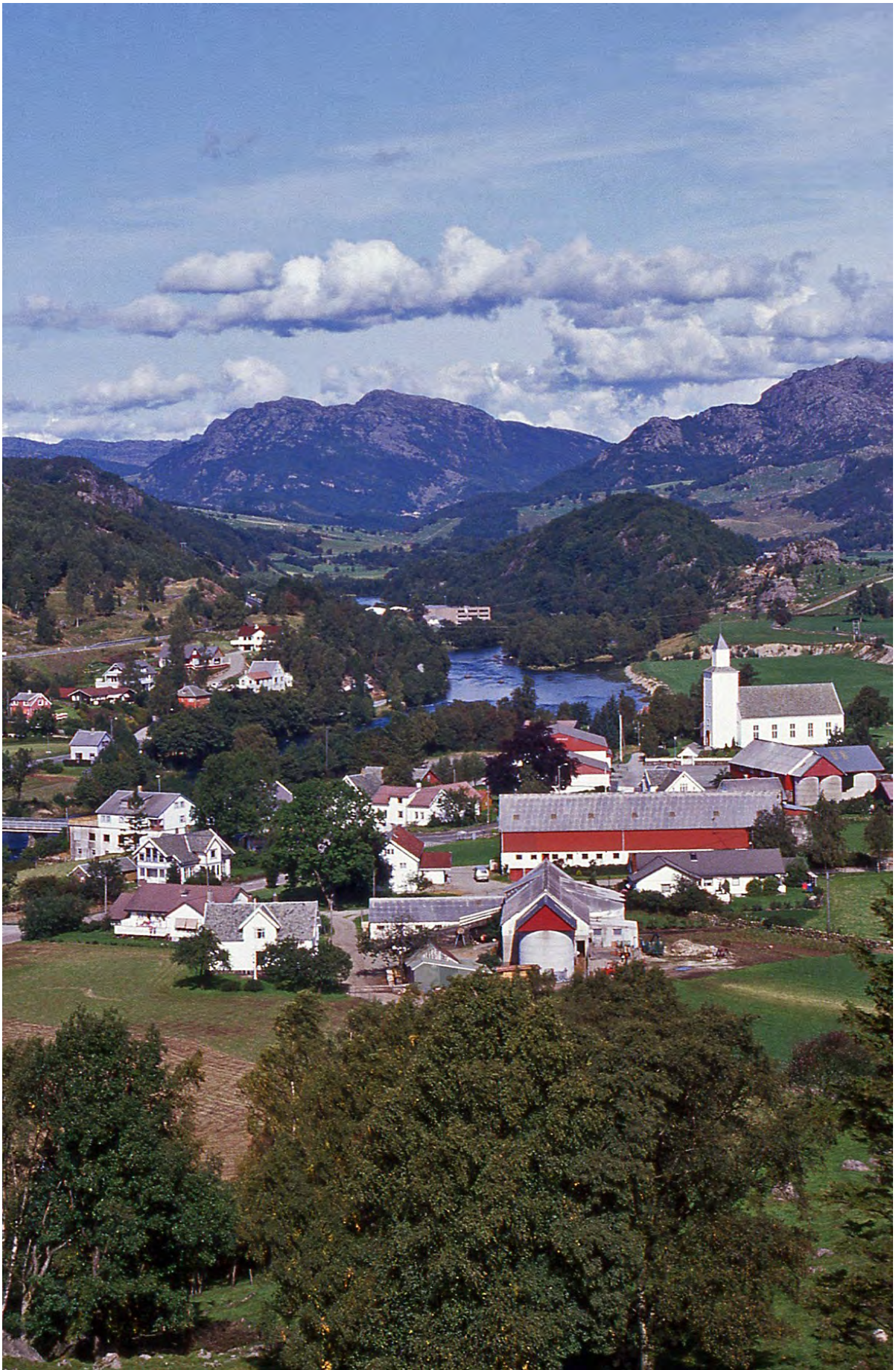
Astrids kokebok

Lokalmat frå Bjerkreim

I denne kokeboka fortel Astrid Bjerkreim om lokal mat frå Bjerkreim, om kordan dei utnytta råstoffa, og om korleis maten vart tilberedt. Ho er fødd i 1930 og voks opp i ein søskenflokk med 11 søsken, 6 gutter og 5 jenter. Denne heimen satte preg på Astrid sine interesser for matstell og matkultur.

Bjørn Hille har vore ein viktig kulturbærer i Bjerkreim i mange år, og har ein rikholdig fotosamling frå bygda. Her vil du få sjå ein del av denne samlinga hans.

Aaland Gård, mai 2013
Paul Tengesdal



Bilde side 2:
Bjerkreim Sentrum.
Øygard, heimplassen til Astrid
ligg på flata i bakgrunnen,
rett opp av kyrkjjetårnet.

Bilde denne side:
Astrid med kjøkkengrytene.

Nederst:
Bergkrystaller frå Ørsdalen.



Astrid var vant med å hjelpa til i heimen heilt frå ho var liten. Ho har og vore med mor si som «bygdekokke» i mange anledningar, men har og koka aleine. Her ser me henne i ein konfirmasjon på Vikeså.

Julie, mor hennes, var eit uvanlig arbeidsmenneske. Ho fekk tid til det meste, ho sydde alt av barnetøyet, hadde vevstol i kjelleren og gjekk alltid og strikka då ho hadde «ei ledig stund» ute. Ho var dyktig i matlaginga, og var «fast» kokke rundt i bygda i selskapelige anledningar, enten det var konfirmasjoner, bryllup eller begravelser.

Luther, far til Astrid, var flink med kjøttarbeid. Han slakta både heime og hos naboer, og så hadde han fast arbeid i Egersund under haustslaktinga.



Takk!

Eg vil særlig takke Gjertrud B. Helland og Hege Tengesdal Ommundsen som har hjulpet meg med å skriva oppskriftene over på data. Derneft vil eg takke Paul Tengesdal som har intervjuja meg om kordan me hadde det før i tida, og deretter satt opp boka med tekst, bilder og oppskrifter. Og til sist, ein stor takk til alle som har bidratt med sine bilder.

Eit godt måltid mat er til glede for både kropp og sjel. Her er også samla en del anekdoter fra det gode liv som gir ettertanker.

Bjerkreim, mai 2013

Astrid Bjerkreim

I koking, som i livet ellers, er den einaste måten å fortelje om hvilke oppskrift som er best; det er å lese gjennom den, og prøva den ut.

Kor oppskriftene finnes:

	Side
MJØLK.....	10
EGG.....	16
KJØTTRETTER.....	20
FISK.....	27
BLODMAT.....	31
INNMAT.....	35
GJÆRBAKST.....	40
SMÅKAKER.....	52
STORE KAKER.....	58
HELLEBAKST.....	64
DESSERT.....	68
GRØNNSAKER.....	68
BÆR OG FRUKT.....	73
PYNTING.....	78

Litt om meg sjølv



Her ser du heile familien hjå fotografen i Stavanger i 1945. Eg står bakerst til venstre.

Min hovedinteresse har alltid dreid seg om mat og matlaging, og det som høyrer til. Etter folkeskulen gjekk eg på Dalheim. Då vart eg fast bestemt på at; «*Eg skal bli husstellærer*». Så gjekk eg vidare på Ryggjabø Husmorskule.

Deretter fekk eg prøvd meg som telefondame på sentralen, men det likte eg ikkje. Det vart mykje gildare då eg fekk meg arbeid på Ysteriet på Fjermedal. Der hadde me det gildt. Eg var sammen med Bergljot, Allis og Margrethe som var meiersker, og me budde oppe på Ysteriet. Det var alltid eg som laga maten.

Då det nye meieriet vart ferdig på Vikeså i 1952 flytte me dit. Det var ein kjempeplass!

Men eg hadde forlengst lagt mine planer om kva eg ville bli. Eg søkte meg til husmorskulen på Stabekk for eit år og så bar det vidare til Sorø i Danmark kor eg gjekk i 3 år.

Etter denne skulen vart eg forespurt om å bli heimkunnskapslærer i Fetsund. Der var eg i 4 år og treivs storlig.

Men så kom den nye sentralskulen på Bjerkreim i 1961, og eg fekk arbeid som heimkunnskapslærer, og då den nye skulen på Vikeså kom i 1967 flyttet eg over dit og tok 12 store oppgaver i pedagogikk, metodikk og historie på Lærerhøgskulen i Levanger, ialt 6 veker i 2 sommare.

Då eg vart pensjonert 67 år gammel hadde eg vore i full jobb gjennom 40 år, og har hatt eit minnerikt arbeidsliv.

Heimen min

Eg vaks opp i ein god heim med ein stor søskenflokk omkring meg, 6 var eldre enn meg og 4 var yngre. Me vart vant til å vera mange folk i huset, og så hadde me mange som besøkte oss. Mamma og pappa likte å ha mange omkring seg. Kvart jul skulle alltid alle samlast i heimen, sjølv om dei hadde flytta ut for lenge sidan. Slik heldt me på til lenge etter at barnebarna var vaksne og hadde fått seg både ektemaker og barn. Ja, me vart langt over 30 som overnatta i heimen – her var det plass til alle.



Huset, kor eg var fødd, stod på Øygard fram til 1941, då vart det solgt til Ole Andreas Bjerkreim for kr. 500,- og ei stove flytta til Bjerkreim, nå i bruk som «Olahytta» på min nåværende heim plass.



Garden Øygard i 1954. Det nye huset vart bygd i 1939, dei grov ut for hånd, og heile huset kom på kr. 3000,-, og mamma fekk Fylkesgartneren til å koma med forslag til hage-beplantning.

Så må eg fortelja om mamma (Julie) og pappa (Luther). Mamma var fødd 1896 og kom frå Gjedrem. Ho var 3. barnet av i alt 6 søsken. Ho fortalte at då ho var liten og gjekk på skulen på Bjerkreim, så måtte ho ofte sløyfe skulen for å være med i arbeidet heime. Ho meinte sjølv at ho til saman hadde mista eit år av skulegangen sin på dette viset. Men mamma var glad i å arbeida, ho var eit uvanlig arbeidsmenneske.

Pappa var fødd 1889 på Malmei. Han reiste til USA i 1907 og kom heim att i 1912. Då kjøpte han garden Øygard, fyrst det eine bruket, og sidan det andre. Pappa og mamma gifta seg i 1918. I desse åra i USA arbeida han på farm i Nord-Dakota og vart vant med store dyreflokker, han hadde siden stor interesse for sauedrifter, slakting og kjøttarbeid.

Pappa dreiv Kvitlaheia, der var han ofte om sommeren. Han hadde Lukas Berland som fast sauegjæter i heia, og så husker eg at Tønnes Kvitlen kom heim om hausten og fekk betaling for leige av heia.

Når hausten kom, var pappa mykje opptatt av slaktearbeid. Eit år slakta han 60 småfe heime. Han var også i Egersund og slakta, både for Fuglestad og for Grøsfjeld Slakterforretning. Og så likte han å arbeide med kjøtt. Det var alltid han som salta kjøttet – han laget til saltlaken, då stakk han en 3-tommers spiker i ein passe stor potet og då skulle den flyta i laken når den var salt nok.

Men pappa var og flink med hendene i skinn og lærarbeid, han kjøpte trebotnar, sola og laga sko, og laga fine skulevæsker til oss barna. Han hadde ein del skinn-utstyr; nåler, bekatråd, skoleist og anna som hørde til. Så laga han treskor og anna forskjellig trearbeid.

Mamma sydde alt til alle ungane, og til jul fekk alle gutane nye bukser, og jentene skulle ha nye kjoler. Først då eg vart konfirmert fekk eg dei første kjøpe-klærne. Og i verkstaden i kjellaren stod vevstolen; den bruka ho ofte. Ho tok ulla, med farging, spinning og heile prosessen til det vart ulltepper, golvtepper og pleid. Ho strikka «Seljespøt» og solgte til Torfrid på Bjerkreim, som videresolgte det til Amerika. Eg vil seie at mamma kunne alt; sydde, broderte, og «gikk med spøtet» som dei sa. Det var å spøte då dei gikk ute på marka. Og ho var og aktivt med i Helselaget.

Og så gikk ho rundt i bygda og kokte, men og i andre bygder, ho kokte i konfirmasjoner, bryllup og begravelser. Siste gang ho kokte, da var ho 80 år gamal.



Bjerkreim er kjent som landets største sauekommune. Her har sauen alltid vore viktig del av næringsgrunnlaget, noko som har satt sitt preg på matkulturen.

Vaskuset på garden



Innenfor døra til venstre var Vaskuset.

Vaskuset var eit viktig rom i all mat-tilberedning heime på Øygard. Det var her alt grovarbeidet foregjekk. Vaskuset var ein del av fjosbygningen og låg i enden av fjoset med ei eigen dør inn fra gardsromet.

Under slaktinga var det slik at sjølve slaktinga foregjekk ute i gardsromet, men etterpå vart slaktet hengt opp inne i vaskuset i slaktekrokar under taket. Her vart dyret (ikkje griser) først flådd, så vart innmaten teken ut og dyret vart partert i mindre stykker som vart skåret opp på ei stor bordplate som vart oppsett i rommet. Me kalla denne plata for «bakebordet», for det var her all baking føregjekk, og det var så godt som kvar laurdag.

I vaskuset var det også ein vedfyrt ovn med bakehelle og ei stor gryte kor mamma varma klæsvasken. Men me hadde og ein motordreven vaskemaskin med trestamp kor det gjekk eit røreutstyr fram og tilbake. Me fekk straumen frå kraftverket på Gjedrem i 1928.

Det stod ein separator fastmontert på benken, og ved sida stod ei sveivekinne, og på golvet ei stampekinne. Den fyrste tida eg hugser leverte me bare fløyten til Ysteriet på Vikeså, seinare leverte me heile mjølka. Eg har brukt begge kinnene til å laga smør.

Den nysilte mjølka vart oppbevart i dette romet. Her hadde me ein trestamp med kaldt vatn i som mjølke-spannet stod i og var avkjølt.

Mjølkk

Me hadde 8-10 kyr på garden då eg var liten. Om sommeren gjekk kyrne ute på kulturbeitet, og då gjekk me dit og mjølka kyrne. Dei gjekk eit stykke nedforbi garden, der me kan sjå både til Gjedrem og til Vikeså, og då sat me altså ute i det fri og mjølka.

Me leverte bare fløyten til Ysteriet på Vikeså, seinare i slutten av 1930-åra, leverte me mjølka i spann som me kjørte ned til melkerampen i Holmen. Og så hadde dei kjøring til Vikeså kvar si veke.

Råmjølk kan brukas i staden for egg på grunn av proteiner, og der er ikkje jern. Denne mjølka vart brukt til skilt, dravle, gome og kodravle, det siste vart nytta til dessert eller som pålegg på skjeva. Møssmør (laga av søt til gomen) vart bruka til pålegg.

Når mjølka vart separert fekk me fløyte og skumma mjølk. Då vart det lagt fløytekolle i små og store skåler.

Me fekk ikkje levere fløyten av råmjølka. Denne vart kinna til smør og fekk ein litt annan smak og vart nytta til husbruk. Ellers vart råmjølk brukt til jødekaker, og til å bake av, unntatt dei to første måla. Desse to måla vart brukt til skjilt.

Mjølka var også nytta i graut, for det meste havregraut, også til mjølkesuppa eller klimpasuppa. Me drakk mykje mjølk, både sur og søt. Så hadde me noko som me kalla fattigmannskost. Det var mjølk med salt og peppar som me dypte kokte jordeple (poteter) oppi når me åt – det var godt.

Mamma laga knost av kokt og silt mjølk. Denne osten vart gjæra på låven i høystakken. Så vart den tilsatt salt og karve. Me laga aldri gamalost hjå oss.

Så bruka me mykje mjølk til pannekaker og lappar. Til kvelds hadde me gjerne sodl, det var sur mjølk og flatbrød som me åt i lag.



Bjerkreim er ei typisk jordbruksbygd, der hovednæringa i alle år har vore mjølkeproduksjon. I sommerhalvåret ser du kyr beite ute i kulturlandskapet. Men dette er i ferd med å endre seg, med større drifts-einingar, med samdriftsfjøs og folk som tek seg anna arbeid.

SURMELKSSUPPE

8dl surmelk
4dl melk
4ss hvetemel
ca 3ss rosiner
1ts vaniljesukker
1dl fløte

Lag jevning av melet og den sure melka. Kok opp og spe med varm lettmelk. Ha i rosiner og kok opp suppen i 10-15minutter. Smak til med vaniljesukker. Server med en kremtopp på.

SURMELKSFROMASJ

m/rød saus
7dl kulturmilk (kan evt. ta 6dl kulturmilk og 1dl fløte)
70g sukker
1ts vaniljesukker

Piskes til det blir luftig.

5 plater gelatin

Legg gelatinen i kaldt vann i 10min. Tøm av, sett det oppi varmt vann til den er oppløst.

SITRONFROMASJ

2 egg
120 g sukker
3 dl. Fløte

Piskes til det blir luftig

Saft av 1 sitron
2 ss melis
5 plater gelatin

Legg gelatinen i kaldt vann i 10min. Tøm av, sett det oppi varmt vann til den er oppløst.

SEMULJEGRØT

2 liter melk
2,5dl semulegryn
1ts salt
60g sukker
2 egg

Kok opp melka. Lag en blanding av semulegryn, sukker, salt og egg. Bland oppi melka. Kok opp, kokes ca 10minutter. Kjøles ned og serveres med rød saus.

RÅMELKSPUDDING

1 liter råmelk av 1. eller 2. mål
 $\frac{3}{4}$ vanlig melk
60g sukker
1,5ts kanel

Bland alt. Fyll i brødforn. Settes i vannbad i steikeovnen på 150-170 grader. La stå til den er stiv. Serveres med rød saus.

RØMMEGRØT

6dl med sur fløte
85g hvetemel
7,5dl melk
1ts salt
1ts sukker

Fløten skal kokes i 10 minutter. Tilsett 1,5ss mel i fløten, rør godt. Ta gryten av varmen, legg et lokk på. Skal stå noen minutter slik at fettete får komme ut. Skum deretter av fettete, spe med resten av melet og kokende melk. Serveres med fettete som er skumma av og sukker og kanel. Hvis det er vanskelig å få ut fettete, skal du tilsette en eggehvite.

RISSUPPE

1,5 liter H-melk
100g ris
½ts salt
2ss sukker

Når melka koker opp, tilsetter du risen, og kok deretter i 30 minutter.
Tilsett salt og sukker på slutten av koketiden.

MAKARONISUPPE

1,5 liter H-melk
60g makaroni
¼ts salt

Smak til med sukker. Kokes til makaronien er kokt.

JØDEKAKE AV RÅMELK

1 liter råmelk
350g margarin
500g sukker
ca 1kg hvetemel
2 store spiseskjeer hornsalt

Til pensling: Råmelk. Sukker og kanel. Margarinen skal smeltes, bland deretter alt. Kjevles ca en halv cm tykt. Stikk ut med Norgesglass-ringer. Pensles og legg sukker og kanel på midten av kakene. Stekes ved 180 grader, til de blir gylne.

GRUNTEGRØT

m/rød saus, (ca 4 pers)
7,5dl melk - kokes opp
2,5dl fløtemelk
2egg
1ss hvetemel
1ss potetmel
2-3 mandeldråper
70g sukker

Blandes i en bolle, spe deretter oppi melka. Kok opp.



Svelavatnet ein vinterdag

RØD SAUS

3dl vann

2dl saft (heimalaga)

Smak til med sukker. 2-3ts potetmel, røres ut i saft eller vann. Blandes oppi safta.

GOME

4 liter melk - kokes opp.

5-10 egg. Til mer egg, til mer gome får du.

½ liter surmelk

1 liten kopp sukker

1 liten kopp lys sirup

1ts edikk

Kandisukker

Bland egg, surmelk, sirup, sukker og edikk. Has oppi den kokte melka. Kokes, ikke ha for sterk varme. Når alt har samla seg, drysser en en neve med brun kandisukker. Kokes ca i 4 timer.

DRAVLE

5 liter H-melk

½ liter kulturmilk

6 egg

150g sukker

Kok opp melka. Lag blanding av egg, kulturmilk og sukker. Når melka koker har du blandingen oppi melka i gryta. Blandingens varmes opp til den begynner å stivne. Pisk deretter 2 egg, og tøm oppå dravlen. Når det har stivnet, legger du blandingen lagvis over i en fin serverings-bolle.



Her har Astrid samla utenlandsk ungdom i heimen sin til smaksprøver på god Bjerkreimskost.

Fra HÅVAMÅL:

*Ta deg oftast
eit tidleg måltid,
om du skal ut på gjesting;
ein skal ikkje sitja
forsluken og grådig
aldri sei eit ord.*

Egg



Heime på Øygard var hønsa brunspraglete og kvite. Her ser me ein flokk Jærhøns som er den einaste norske hønserasen, og stammer fra den norske landhønstypen slik den var før man begynte å importere hønseraser fra utlandet rundt 1850.

På baksida av sauefjoset hadde me hønsehuset med ein nettinggarde utanfor. Der hadde me omlag 20 høns. Og så hadde me alltid ein hane, for nokre av hønsa skulle være kluksehøns som fødte fram kyllinger. Me var såleis alltid hjelpte med eigne høns og fekk også nokre kyllinger me kunne slakta.

Hønsa me slakta skar me opp i mindre stykker og brukte som steik på panna. Me laga aldri såkalla «hønse-suppe», det var ikkje vanlig på våre kantar. Og så plukka me av fjøra og bruka duna til å ha i dyner og puter.

Hønsa fekk matavfall fra husholdningen, det vanka noko mais, og så hadde dei jevnlig ei kålrabi-rotfrukt å hakka i, som me festa på ein spikar på veggen. Og etter slaktetida fekk dei alltid beinrester som me knuste sund. Det gav gode egg med hardt skall.

I påsketida koka me påskeegg ute i det fri, det var årviss tradisjon. Og så tok me også nokre egg som me blåste ut innholdet av og malte skallet i fine farger, og hengte så opp i stova.

Den som prøver å gjera noko, men misslykkes, er alltid betre enn den som ikkje prøver på noko – prøv ei av dei mange oppskriftene her.



I Bjerkreim held mange familier på den gamle skikken med å koka påskeegg. Då tek dei med seg barn og barnebarn ut i det fri, lager bål, og nyt medbrakt niste – og er dei heldige, den første vårsola

VANNBAKKELS

125g smør
125g hvetemel
2,5dl vann
3 store egg

Kok opp smør, vann og mel. Kokes til det slipper gryta. Avkjøles. Tilsett deretter ett egg om gangen. Form som stenger, kringler eller topper. Stekes ved 180g. Ikke åpne stekeovnen før de er stekt, da detter de sammen. Skal være gylne på fargen. Stengene og kringlene pyntes med melis, mens toppene fylles med kremfløte, dryss litt melis over.

SUKKERBRØD

26cm form
4 egg
120g sukker
½ kopp varmt vann
Dette piskes til eggedosis.
1½ kopp hvetemel
½ kopp potetmel
¼ts bakepulver

Siktes oppi eggedosisen. Bland forsiktig. Stekes på 180 grader på nederste rille. Når kaken slipper forma, er den ferdig.

PØLSEOMELETT I FORM

1-1 ½ liter kokte poteter
¼ kg pølse
1 løk
2ss smør
salt, pepper, persille, revet ost

Bland 3 kopper melk, 2-3 egg og 3ts hvetemel. Skjær poteter og pølser i skiver. Brun løken litt, og legg alt lagvis i en form. Strø persille og revet ost over. Pisk sammen egg, melk, mel og krydder, og hell det over. Stek i middels varm ovn ca 20 minutter. Server med smelta smør og råkostsalat til.

OMELETT 1

6 egg

6ss melk

2 stk finsnitta vårløk

ca ½ boks bogskinke

½ts salt

½ts nykvernet pepper

margarin til steking

Pisk egg og melk, med litt salt og nykverna pepper. Stek omeletten ved svak varme. Når den er gyllen, drysser du den snittede vårløken over. Serveres med brød.



Svelavatnet ved Vikeså sett fra Storafjellet

OMELETT 2

130g makaroni

Vann til makaronien

Salt

½ liter melk

3 egg

Eks skinke, røkeflesk

Salt, pepper, kavring

Kok makaronien, avkjøles. Legg i ei form. Skjær skinken i strimler, legges lagvis med makaronien. Pisk egg, salt og pepper og visp med melka. Tøm oppi forma, dryss kavring oppå. Stekes i ovnen, ved svak varme i 45-60 minutt.

KJØTTBRØD MED EGG

(8 porsjoner)

500g karbonadedeig

6 hardkokte egg

2ts paprikapulver

½ts salt

½ts pepper

1 løk, finhakkes

50g brødrasp

1 egg

Bland kjøttdeigen med ingrediensene. Legg de hardkokte eggene i midten, brei over med karbonadedeigen. Formes som et brød og legges oppi ei gratengform. Stek på 175g i 45 minutter. Serveres varm eller kald med potetsalat og brød til.

KARAMELLPUDDING

(4 personer)

250 gram sukker

Brunes til lys karamell. Has oppi en brødform.

½ liter melk

5 egg

3ss sukker

1,5ts vaniljesukker

Blandes. Fylles oppi forma. Sett forma i vannbad i ovnen, på 100 grader. Skru opp ovnen litt underveis, stekes ca 1-2 timer. Er ferdig når den er stiv. Pyntes med krem og frukter/bær.

EGGERØRE

1 egg

1ss fløte

Litt salt

Piskes lett sammen. Stivnes på panna med smør. Bruk en flat sleiv, og skubb forsiktig bortover. Klipp gressløk og dryss over. (Ein beregner ca 1 egg pr person)

Kjøttretter

Slaktinga foregjekk ute i gardsromet vårt, enten det var sau, lam eller gris. Så vart skrotten opphengt i slaktekroker i vaskuset. Der vart parteringa av kjøttet og opparbeiding av innmaten gjort.



Her er Otto, svogeren min (til venstre) med under griseslaktinga på Vinningland.

Heime hadde me omlag 80 vinterfora sauer og 2 griser. Me slakta alle lamma som ikkje skulle påsettes og nokre av dei eldste sauene gjekk også med. Begge grisene vart slakta like før jul. Så vart også nokre av ungdyra eller ei gamal ku slakta.

Sauene var enten klypt eller uklypt før slaktinga. Eg hugsar at me leverte skinn til Saie innmed Odlandstøet, der dreiv dei med garving.

Av sauen vart det laga pinnakjøtt og fenalår som vart salta og opphengt til tørk, og det vart laga rullepølser.

Av grisen fekk me flekk som vart salta. Me bruka alltid lake i store eikestamper (eika gir ikkje smak). Så vart det koteletter og flekk til steik. Av hodet vart det persesynte, og av labbane vart det syltelabbar. Sidene av grisen vart sendt til røyking og tørking, så vart dei hengte opp som pinnakjøttet, og me skar av eit stykke når det passa.

Av fersk mat var det nakkekoteletter av gris, og fra sauen vart det fårikål, frikase eller lapskaus. Me hadde ikkje kjøleskap, det første me fekk kjøpte eg til mamma då eg var i Fetsund, omlag 1960.

SURSTEIK

Oksekjøtt, en beregner 250 gram per person.
Legges i kulturmelk, i et kar eller pose. La ligge i kulturmelka i en uke. Skyll deretter kjøttet, og tørk det.

Legg deretter kjøttet over i ei langpanne, med godt med løk, smør, salt og pepper. Steikes i ovnen, på 150-180grader. Snus underveis.

Når kjøttet er ferdig, merker du at når du trykker, skal det sitte igjen et merke.

Settes kaldt natten over. Skjær deretter opp kjøttet i tynne skiver, og legg det over i folie.

MARINADE

Fløte

Smør

Persille

Grønnsaksbuljong

Kokes til det tjukner. Ha deretter marinaden, over på kjøttet og pakk inn i folie. Legg det over i langpanne med litt vann, og varm det i stekeovnen.

SAUS

Bruk krafta som fra steiken. Spe på vann, til ønsket mengde saus. Bruning av smør og mjøl, og rør dette ut til en jevning. Tilsett i sausen.

Smakes til med fløte, ananas-kraft og evt. en buljongterning. Sil sausen etter at den er kokt, farg den eventuelt med sukkerkulør.

LAMMEFRIKASE

Kjøtt (Beregn ca 250 gr per person)

Vann

Salt

Kokes til kjøttet nesten er mørt

Gulrøtter

Kålrabi

Deles fint opp i stenger.

Kok grønnsakene med kjøttet til alt er kokt.

Lag jevning av:

60g smør

60g mjøl

Spe med kjøttkrafta. Tøm deretter sausen over kjøttet. Smak til med evt buljongterning, salt og pepper. Server med hakka persille og poteter.

KYLLINGRETT

ca 400 gram kyllingfilet

Løk

ca 60g smør

Salt

Kvernet pepper

Ha i kyllingfileten i ei ildfast form. Skjær løken opp i terninger, ha i smøret og krydderet og ha oppi i formen. Ha lokk over, og sett i stekeovnen på 180grader, til kyllingen er mør. Snu filetene litt underveis. Server med fløtesaus og ris.

FLØTESAUS

1 løk, deles opp i terninger, surres i panna med smør.

1 Grønnsaksbuljongterning.

Ketchup, fløte

LANGKORNET RIS

1 kopp med ris

2 kopper med vann

Ha oppi ei gryte, legg lokk over. Er det ikke helt tett, legg en klut mellom gryta og lokket. Når du ser at det pipler ut væske, skru ned på den svakeste temperaturen, og la stå i 12 minutt, uten å løfte på lokket. Dette kaller vi steam-koking. Trekk gryten til sides, uten å løfte på lokket, la stå i nye 12 minutt.

KOTELETTER

Beregn 250 gram kjøtt per person.

Salt og pepper drysses over kotelettene.

Dypp kotelettene i eggehvite.

Dyppes deretter i brødrasp.

Stekes i steikeovnen på 180 grader, til kotelettene slipper beina. Kan også steike kotelettene på grillen. Serveres med potetsalat og krafta fra kjøttet.

POTETSALAT

6 middels store poteter.

Sellerirot

2 ss persille

2 ss løk

Potetene kokes, avkjøles og skjæres opp i terninger. Kok sellerirot. Skjær sellerirot opp i terninger, skal være ca en halv kopp med sellerirot. Finhakk persillen. Finhakk løken.



Mange Bjerkreimsbuer har vore med sauer til heis, og kjenner til kordan matstellet er i gjæterhytter langt inni heia. Det er ofte svært primitivt, men likevel ein opplevelse med gode minner. Her ser me «kjøkkenet» i ei slik hytte.

Når gjætaren budde fast i ei slik hytte i sommerhalvåret hadde han gjerne med seg ei ku. Slik fekk han fersk mjølk, og så la han ned surmjølk i flasker i eit myrhål og hadde dermed mjølk seinere på hausten og utetter vinteren under sankingsarbeidet.

Det var også vanlig å ha eit røykt fleskestykke hengande som proviant, og gjerne eitt eller to fenalår. Nokre dyrka poteter på heia, og i eldre tid var det alltid flatbrødleiver i hytta.

Så vanka det ofte ferskt kjøtt av nødslakta dyr som hadde skada seg. Nei, ingen leid noko naud om dei budde langt inne på heia.

DRESSING

1 kopp majones
 ¼ kopp med eddik 5-7 %
 1 ts salt
 Litt paprikapulver
 Litt pepper

Kan tilsette pisket fløte eller kulturmelmk. Bland alt.

KOMLER

Den beste smaken på komla blir om du koker svine- og lammekjøtt sammen. Sett kjøttet på kok. Er kjøttet saltet, skal det ikke has salt i vannet.

10 rå poteter
 4 store kokte poteter
 1ts salt
 1ss sukker
 mjøl

De kokte potetene er med på å hindre at komlene blir faste. Alle potetene skrelles og raspes.

Tilsett 1 ts salt og 1 ss sukker.

Mjøl, nok til at ikke deigen blir klistrete når du former komlene. Form komlene ved å dyppe hendene i lunka vann. Form komlene med dott i. Kan bruke et av disse alternativene:

- 1: Ister
- 2: Morrpølse
- 3: Meierismør

Kok komlene i kjøttkrafta. La koke ca en time. Komlene siger opp, når de er ferdig kokte siger de ned. Før brukte en å koke poteter, gulrøtter og kålrabi sammen med komla.

Skum av fett fra krafta. Kaltes som «flåde» før. Serveres til komla, eller du kan bruke smelta smør.

KJØTTSUPPE MED KLIMPER

1 ¼ kg oksekjøtt
 2 ½ liter vann
 2 ts salt
 2-3 gulrøtter
 2 skiver kålrabi
 ¼ kål

Ha i en suppekvast av et blad av en purreløk, rulles sammen og bindes med hyssing, og la det koke med

grønnsakene. Kok kjøttet ca 1 1/2-2 timer. På slutten av koketida, tilsetter vi grønnsakene, som er kuttet opp i strimler.

KLIMPER

3 egg
1 ss sukker per egg
1 dl melk

Bland sammen, tilsett mjøl til passe deig. Den er passe når den ikke flyter ut av skjeen.

Dypp ei spiseskje oppi suppa, og form klimpa, og ha de oppi suppa. Dypp skjeen for hver klimpe. Suppa skal koke med klimpene til grønnsakene er møre. En kan servere suppa med poteter og løksaus.

LØKSAUS

1 løk, deles opp i terninger. Surr med smør og mjøl.
40g smør
40g mjøl

Spe i litt av kjøttsuppekrafta til sausen er passe tykk. Smak til med litt sukker og litt eddik. Dette kaller man en sursøt saus.

KJØTTKAKER

1kg kjøttdeig
2ss hvetemel
1ts salt
½ts pepper
4 egg
ca 1,5 dl melk

Elt alt i mikseren. Form til kjøttkaker og brun dem i smøret. Ha ei gryte med vann, 1 løk delt opp i båter. Tilsett kjøttkakene.

BRUN SAUS

60g smør
60g mel

Brunes til det får karamellfarge. Tømmes oppi gryta med kjøttkakene. Kokes ca 30 minutter. Smak til sausen. Hvis sausen er for lys, kan du tilsette litt sukkerkulør. (Hvis du tar like mye smør som mel, skal det ikke bli klumper.)

Historien om Paul`s kjøttkaker:

Paul skulle stella heime, hans kone var på sjukehuset. Han hadde aldri vore nokon meister med matkunsten, men han hadde bestemt seg for å laga kjøttkaker mens kona var borte. Det skulle han vise at han ihvertfall kunne. Og det sa han til kona før ho reiste, ho hadde noko stort å gleda seg til når ho kom heim att.

Paul satte igang. Han visste at der var ei stor kokebok i huset, men kor var nå den henne. Alt han fann var ei gamal flyssen skrivebok med oppskrifter. Her stod det om kjøttkaker, men bare kva som skulle være inni, og ingen ting om kordan dei lages. Pytt, pytt, tenkte Paul. Nå må eg bare tenkje på kordan kona gjer det. Fyrst leste han grundig gjennom oppskrifta. Der stod det kva som skulle være i kakene. Og han leita i kjøleskapet og i fryseboksen. Jau, han fann alt kva han trengte – nesten.

I kokeboka stod det; salt, pepper og paprika. Men ingen paprika fann han, kor han leita. Dette kan ikke stoppa på grunn av den «fille» paprikaen, tenkte han og hoppa i bilen, i forretningen finn eg i alle fall kva som trengs. Når han kom tilbake leste han oppskrifta ein gong til før han starta, og då skjøna han at det var paprikakrydder dei meinte. Og det var det massevis av i huset.

Så var det kordan han skulle gå fram. Jau, fyrst tek eg ei gryte på komfyren og har alt oppi, så rører eg om mens eg varmer opp. Når eg har fått den rette «kjøttkakefargen» kan eg forme kakene, og ha dei på panna.

Paul rørte og rørte, men det vart bare en blaut masse. Kanskje eg har hatt for mykje vatn oppi?, tenkte han. Men det ordner seg, eg skal bare la varmen stå på noko lenger, så vil alt vatnet dampe bort. Jau då, massen vart fastere etterkvart.

Så skulle han forme kjøttkakene. Han visste at kona brukte ei skei som ho dyppa i vatn kvar gang ho forma kjøttkakene. Men det gjekk ikkje så godt, heile kjøttkakemassen falt bare frå kvarandre. Det var rart!

Men så kom han på å forme kakene imellom hendene, det hadde han sett nokon andre gjera. Dette gjekk noko betre, dei vart litt fastere, men etterkvart som dei kom på panna datt dei likevel fra kvarandre. Oi, tenkte Paul! Da får eg heller steike dei litt lenger.

Så vart kjøttkakene ferdige. Heldigvis fann han ein pose med ferdig kjøpesaus i skapet, så då var det bare å følge oppskrifta på baksida av posen. Det gikk glimrande! Paul fann fram en fin duk og satte fram stearinlys på bordet. Nå skulle hans aller første kjøttkaker verkelig nytes.

Sant å sei, det vart ingen herremåltid, kjøttkakene gikk rett i søppla, dei var ikkje etande. Da tenkte Paul; nå finnes det bare to muligheter: Enten gir eg opp heile kokekunsten, eller så tek eg dette som ei utfordring. Han valgte det siste!

FÅRIKÅL

1 kg kjøtt

3 ts salt

1 ½ kg kål

12 pepperkorn, hel (eller malt pepper)

4 ss hvetemel

½ liter vann

Ha litt smør i bunnen av gryta. Legg lagvis kål, kjøtt og mel. Tilsett vannet, kokes ca 1 ½- 2 timer. Serveres med poteter.

ERTESUPPE

½ liter erter

1 ½ kg kjøtt (lam eller okse)

Gulrøtter

1 Løk

Selleri

Ertene legges i kaldt vann, la stå natten over. (Bruk ca 2 liter). Sil av vannet, legg ertene over i gryta. Hell over 2 liter med vann. (usaltet). Kok ertene til de er møre.

Kok kjøttet for seg. Hvis det ikke er saltet, ta oppi salt. Kjøttet kokes til det er mørt.

Tilsett deretter gulrøtter, skjæres i skiver, legges oppi gryta. Skjær løken i tynne skiver og ha oppi. Sellerien skjæres opp i terninger. Godt med klimper oppi. Bland i ertene.



Vårløsning, nå våkner alt til liv

Fisk



Sildefiske 1932.



Sildefisket fra Egersund i 1930-åra. I dei beste åra kunne havna være full av fiskefartøy.

Utpå nyåret begynte vintersildfisket utanfor Egersund, da kunne det være store fangster som kom inn til byen. Pappa fekk med seg mange sild heim. Me fraus denne silda, hugsar eg, så då hadde me fersk sild i lang tid. Men me hadde ingen fryseboks, må vite. Me gjorde det slik, at silda først vart lagt ut til den var gjennom-frossen, så vart den nedgravet i den store fonna ved huset, for snøen låg vanligvis lenge i den tida.

Men me hadde og fisk til andre tider, det vart kjøpt fersk makrell som me åt kocht eller steikt, og me fekk tak i andre fiskeslag som torsk eller sei. Då fekk me fiskesuppe som mamma laga. Me kjøpte og fiskekaker. Alt måtte me kjøpe i Egersund, ingen gjekk rundt og solgte fisk som eg hugsar. Men hjå Torfrid på Bjerkreim eller Forbruken på

Vikeså fekk me tørrfisk.

I sommerhalvåret og hausten vart det også fiska røye og aure i dei mange fjellvatna hjå oss. Me satte aldri garn, så fisket foregjeikk med stong eller med «stegla» som me kalla det.

Til jul lag mamma alltid sursild, det var av sildefile, alltid kjøpt i Stavanger. Men eg vil seie at fisk var nok lite tilskot i kostholdet heime hjå oss, og sikkert hjå dei fleste på våre kanter.



Bjerkreimselva er den beste lakseelva i Rogaland, og ei av dei beste i landet. Største årlige fangst er over 20 tonn fisk (for 2011). Likevel kan dette i dag ikkje regnes med som noko matauk i husholdningen. Alt fiske i elva er kun sportsfiske med stang og håndsnoere, annet fiske vart forbudt fra 1968.

FISK I GRØNSAKSAUS

En pk. 300 g med frossen eller fersk fisk som kokes. Hvit saus. Hel pakke frosne grønnsaker eller friske grønnsaker.

Serveres på et fat først med fisken, grønnsakene og heler den hvite sausen oppå. Kan pyntes med persille.

FISKEKARBONADER

1 pk. Fisk (ca. 300 g)

100 g flesk

salt og pepper sakes til.

Mal fisk og flesk på kjøttkverna. Lag runde karbonader av dette, og pensles i eggehvite og dyppes i karving. Stekes og serveres med poteter og salat.

FISKEGRATENG

1 boks fiskeboller (deles opp i terninger) eller 400 g fisk. Lag en tykk hvit saus. Bland fisk eller fiskeboller oppi sausen. Ta 4 eggeplomme og salt og pepper oppi.

Pisk eggehviten stiv og blandes forsiktig i. Legges i en gratengform og dryss karving på toppen. I stekeovnen på 180 grader til gratengen er stiv. Serveres med poteter og salat.

OVNSTEIK LAKS

Folie, laks, sitronpepper, limesaft, meierismør, salt.

Gulerøtter og purre skjæres tynt opp.

Pakkes inn, og i ovnen på 180 grader. Skal være inni til grønnsakene er kokte og fisken løsner i fra beinet. Serveres med rømme og poteter.

DRESSING TIL LAKS

Kalt vann (så mye at det dekker fisken), løk i skiver, soyasaus, litt hvitløk, raspet ingefær (hel), litt sukker.

Blandes og legg laksen oppi. Der skal den skal ligge og trekke i 2 timer. Deretter tas den opp og legges i folie, strø salt, pepper og olivenolje på, i ovnen på 180 grader. Kan brukes hel laks eller laksefilet.

FISKEKAKER

1 kg rensset fisk (torsk, sei eller hyse)

4 ts salt

4 ss potetsmjøl

½ ts pepper

½ ts muskatt

1 løk

2 egg

fløtemelk

Mal alt, tilsett egg og sped med melk, til deigen er fast. Formes som runde flate kaker og brunes på panna. Kokes så oppi den brun saus.

BRUN SAUS

60 g mjøl

60 g smør

Brunes på panna til karamellfarge. (kan bruke sukkerkulør vist ikke fargen blir brun nok) Sper med fiskekraft og en grønnsaksbuljong.



Eg hugsa Bjerkreimsveka på Vikeså skule, det var gildt. Då laga eg tradisjonell bondekost frå Bjerkreim. Her ser me lærare og elevar forsyne seg av komler både med og utan blod, sauehoved og -føter, pinnakjøtt med kålrabi-stappe og jordeple, vasskringler, essar og rennekaker, kransar, kneippkjeks og jødekaker av råmjølk, gome og karamellpudding, ripssaft og plommesytt.

Blodmat

Ved slaktinga vart det mange liter blod ein prøvde å ta vare på. Blodet vart brukt i retter som; blodpannekaker, blodpølse, blodpudding og blodkomler.

Blodet var brukt ferskt, for blod kan ikkje lagres. Med det samme dyret vart slakta vart blodet tappa av, det rann rett ned i ei bøtte, som ein må heile tida røre i for at det ikkje skal stivna (koagulere). Røringa foregår til blodet er avkjølt. Eg har mange gonger vore med under slaktinga og hatt til oppgave å røre i blodet.



Haustbilde fra Asheim. Nå starter tida for jakt, det være seg på andefugler, hare, rådyr, hjort eller elg.

BLODPUDDING

½ liter blod

100g støtt brød eller kavring

100-150g nyretalg

50g rosiner
100g sukker
1 ts salt
½ ts pepper
½ ts nellik
3-4ss hvetemel

Blodet siles og vispes sammen med saltet. Tilsett brød, mel og krydder, siktes. Tilsett den finhakkede nyretalgen og rosinene som først er forvellet i melblandingen. Has i godt smurt og strødd form og stekes i vannbad ca 2 timer. Deigen fylles i brede tarmar, ca $\frac{3}{4}$ fulle, eller man kan lage poser av tøy. Pølsene legges i kokende, saltet vann, gis et oppkok uten lokk og små-trekker ca 5 min. Tas opp, avkjøles og prikket med en stoppenål. Legges tilbake og kokes fra 45-60 min. Serveres med smeltet smør og tyttebærsyltetøy.

Ei jente kan vinne en gutt med lukta av parfyme, men ho kan ikkje behalda han utan lukta av god mat.



Bjerkreim har eit rikt fugleliv. Men det skjer store endringar. Nå er det ikkje lenger mulig å sjå åkerriksa, noko som var ganske vanlig for 30-40 år sidan. Likedan ser me at vipa er i ferd med å forsvinne. Fuglelivet endrer seg etter som kulturlandskapet endrer seg.

BLODPØLSER

½ liter blod
100g støtt brød eller kavring
100-150g nyretalg
50g rosiner
100g sukker
1ts salt
½ts pepper
½ts nellik
2-3ss hvetemel

Blodet siles og vispes sammen med saltet. Tilsett brød, mel og krydder, siktes. Tilsett den finhakkede nyretalgen og rosinene som først er forvellet i melblandingen. Has i godt smurt og strødd form og stekes i vannbad ca 2 timer. Deigen til blodpølsene, er den samme som til blodpuddingen, bare med litt mindre mel. Deigen fylles i brede targer, ca $\frac{3}{4}$ fulle, eller man kan lage poser av tøy. Pølsene legges i kokende, saltet vann, gis et oppkok uten lokk og små-trekker ca 5 min. Tas opp, avkjøles og prikkes med en stoppenål. Legges tilbake og kokes fra 45-60 min. Serveres med smeltet smør og tyttebærsyltetøy.

BLODPANNEKAKER

½ liter blod
1-2ss finhakked nyretalg
1ts salt
2ss sukker eller sirup
¼ts kardemomme
¼ts kanel
1ss hvetemel
1 ½ss rugmel eller grynmel

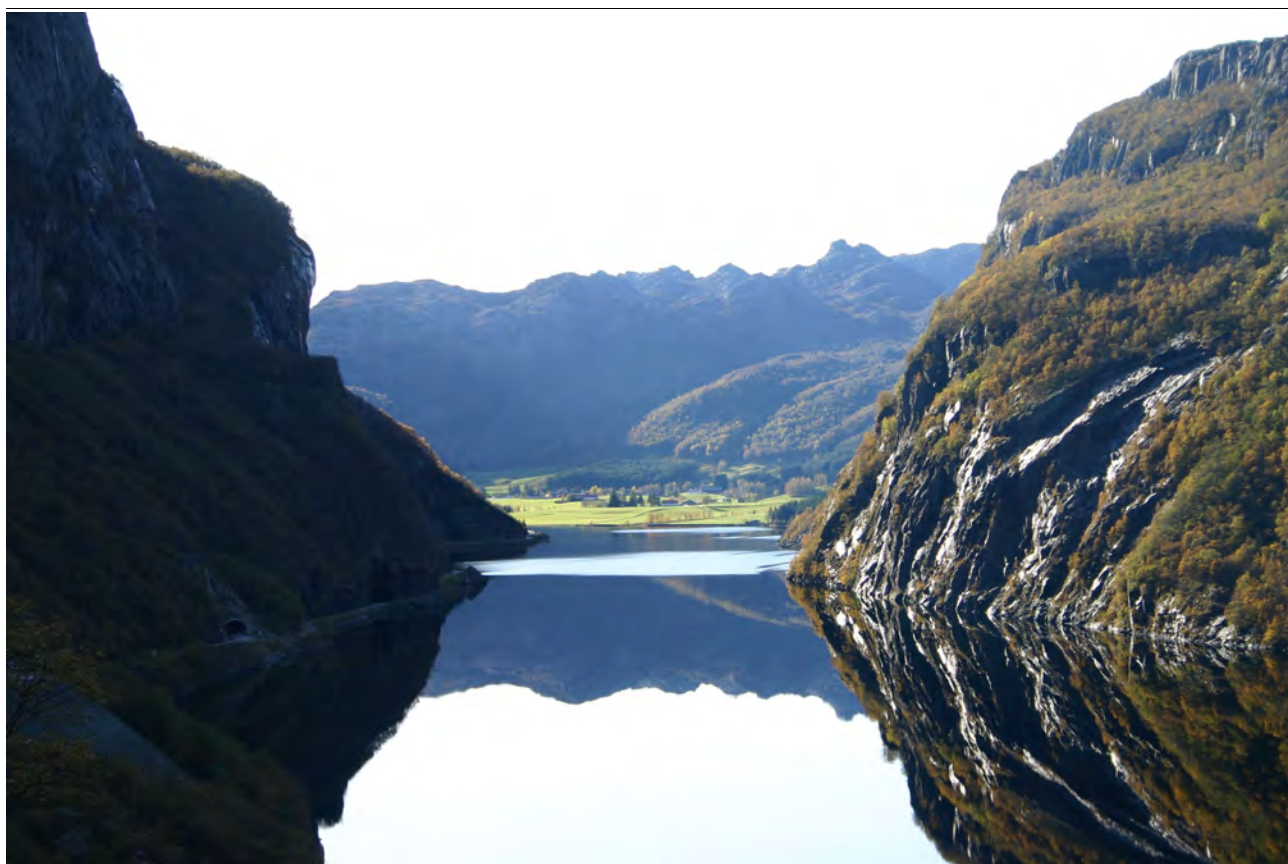
Blodet siles. Alle tørre ingredienser blandes sammen og blodet spes i. Røres godt, og litt finhakked ister (fett) eller nyretalg tilsettes. Stekes tynne ved langsom varme. Sukker, syltetøy eller stekte epler serveres til.

BLODKOMLER

½ liter blod
1ss salt
¾ liter rå revne poteter
¼ liter kokte, malte poteter eller brød
grynmel
hvetemel

½ kg ister
1ts ingefær
1ts pepper
2ts salt
1ss sukker

Ister skjæres opp i små stykker, legges i kaldt vann noen timer. Tas opp og gis et oppkok i saltet vann, legges ut over et fat og overdrysses med de blandede krydderier. Blodet siles, vispes med saltet og tilsettes poteter og mel til det blir en tykk røre. Komler lages, og i hver legges et stykke av isteren. Dekk godt over fett og legg dem i kokende, saltet vann som koker hele tiden. Koketid ca 45-60 minutter.



*Veen og Indre Vinjavatn sett fra Gloppedalsura,
Her finnes Nord-Europas største steinur.*

*Arbeid er hovedretten på livets bord, hvile er
desserten.*

Innmat

Det var mykje arbeid med innmaten. Den skulle renskas, og så vart den «løypt» som me sa. Då hadde me den i varmt vatn ei stund, mol dette og hadde det som morr på panna. Denne innmaten var lunger, vomma, og hjerte om det skulle være riktig godt.

Og så laga me heimepølse – og den var god! Pølsa vart hengt opp til røyking i gruva hjå søstrene Else og Anna på Gjedrem. Det var fleire som røykte der, for det var då slutt på gruver hjå dei fleste omkring oss.

Så må eg også nevne at me laga såpe av fettet på sau og gris. Grisefettet vart også bruka til å laga smolt. Det som vart liggende under kaltes «skræen», og det bruka me attåt jordepler me åt.



Sau og saueavl har alltid hatt stor interesse i Bjerkreim. Det var gjævt å kunne vise fram den finaste flokken eller den beste væren. Så vart det hengt sløyfe på dyret og det vanke ofte premie til eigaren. Saueutstillinga videreføres gjennom den årlige «Bjerkreimsmarken».



Sauahove og sauaføter er tradisjonsmat i Bjerkreim. For dei som slakta på slakthus fekk dei dette gratis tilbake om dei ville.

Dette er matretter som er ettertrakta av mange, men det medfører noko arbeid. Derfor går gjerne fleire saman om arbeidet og får det gjort meir rasjonelt, og ikkje minst viktig – alt det sosiale det medfører. Andre har eit årlig «etegilde» på denne kosten i godt vennelag. Desse rettar er i sannhet ingen kvardagskost lenger.

SYLTELABBER

Kok og legg skolda griselabber i en lake av 9 deler vann, 1 del salt, litt sukker og eddik. Labben kan du gjerne dele i to. Server med lefse eller flatbrød.

RULLEPØLSE

1 svange
Kjøtt fra hals og bog
Salt
Pepper
Timian
Ingefær
Løk, persille

Strø salt på svangen, legg lagvis kjøtt, salt, løk og krydder. Rulles sammen og sys fas. Legges i saltlake noen dager før bruk. Brukes til ertesuppe eller som pålegg.

PERSESYLTA

1 svinehode
vann
salt
2ts ingefær
2ts pepper
2ts nellik
Litt gelatinpulver

Hodet kløves i to og hjernemassen fjernes. Vaskes og børstes godt. Legges i kaldt vann et døgn, og vannet må skiftes flere ganger.

Rikelig vann settes over, kokes opp, tilsettes 2ss salt og hodet legges i. Når det har kookt 1 times tid, vendes hodet og kokes til benene løsner fra. Når hodet er kookt fjernes ben, øyne og ører. Svoren skjæres fra slik at det følger litt flesek med. Denne legges på et klede som er dyppet i kokende vann; svoren vendes ned. Kjøttet og flesket skjæres i tynne skiver, legges lagvis på svoren med krydderiene. Kledet bindes fast om og surres godt. Så legges dette ned i den kokende krafta, hvor den kokes i ca 30 min. Når den har kookt 15 min vendes den om.

Etter koking legges den på et fat med tung press på i et døgn. Tas opp (kledet beholdes på), legges i lake av 6 liter vann og 1 liter salt som har fått et oppkok. Laken må være kald. Kledet bør legges omkring sylten igjen hver gang man skjærer av den.

MORR I FORM

(12 porsjoner)

1 kg innmat fra får (lunge, mellomgulv, hjerte og spiserør)

100-200g nyretalg/spekk

500g benfritt fårekjøtt

2ts salt pr kg kjøttblanding

1ts nymalt sort pepper

ca $\frac{3}{4}$ ts allehånde

1-2 løk, finhakket

2-4 dl kraft/vann

Innmaten vaskes og vannes godt ut. Kok opp vann, og forvell innmaten i ca 5 min. Forvarm stekeovnen til 150 grader.

Rens innmaten for sener og hinner før den deles i mindre biter som males en gang på kvern, sammen med talg og fårekjøtt. Smak til med salt, krydder og løk, og spe med kraft eller vann.

Smør en ildfast form på 1-1 $\frac{1}{2}$ liter, og fyll farsen i. Formen settes i vannbad i ovnen til farsen er gjennomstekt, ca 45 minutter.

En kan og bruke morren til morrpølse, eller med hakka, brunet løk og poteter.

LEVERPOSTEI

375g lever (helst av kalv)

100g svinekjøtt

1 løk

2ts salt

30g smør

65g hvetemel

3dl melk

$\frac{1}{2}$ ts pepper

$\frac{1}{2}$ ts allehånde

1 egg

spekk

En avlang, glatt form kles med løvtynne skiver av spekk. Leveren renskes, legges natten over i eddikvann eller surmelk, tas opp og tørres godt og skjæres i terninger. Males på kjøttkvern 4 ganger sammen med svinekjøttet, løken og saltet. En grøt lages av smør, mel og melk, avkjøles og blandes med levermassen. Tilsettes krydder og egget. Fylles i formen og kokes i vannbad 1 $\frac{1}{2}$ – 2 timer.

LEVERGULASJ

500g lammelever
smør til bruning
4 gulrøtter
2 middels løk
ca 2dl vann
1ss mel til jevning utrørt i kaldt vann
1ts salt
¼ts pepper
1-2ss seterrømme
evt sukkerkulør

Lever renses og skjæres i terninger. Skjær gulrøtter i tynne skiver og løk i terninger, og brun dem i smør, sammen med leveren. Tilsett vann og meljevning. Kok opp og la det hele trekke ca 15 min. Smak til med salt, pepper og rømme. Farg gjerne med sukkerkulør om du ønsker det. Server gjerne med potetstappe.



I naturen finn vi mange fine former.

Ein oppskrift som ikkje deles med andre vil snart bli gløymt, men når den deles med andre, vil den bli til glede gjennom generasjoner.

DT i dag

Saueføter som skulemat

Sist veke var såkalla Bjerkreims-veke for sjuandeklassingane ved Vikeså skule. Dermed kunne den grove skiva skiftast ut med kraftig kost som blodkomler og saueføter. Lina Gjedrem (biletet) var blant dei som våga seg til å smaka på føtene, rett nok med ein viss grad av skepsis. Under Bjerkreims-veka lærer elevane å kjenna bygdas tradisjonelle matrettar både når det gjeld tillaging og smak. Neste år vil hustellærar Astrid Ø. Bjerkreim gå av med pensjon. Skal tradisjonen med Bjerkreims-veke kunna oppretthaldast, bør erstattaren hennar kunna meir enn mikromat. Les meir på side 3.



Foto: Keth Odland

HODEKJØTT

1 sauehode (ferdig utvannet) kokes. Når det er kokt, plukker en kjøttet fra beinet. Tunga renses.

1 løk, i terninger.

Brunes på panna.

Tilsett kjøttet.

Lag en blanding av:

2 egg

1dl melk

Tømmes over i panna, stivnes. Serveres med poteter eller som pålegg.

FØTTER I GELE

20 smalaføtter

saltlake

La føttene ligge i varmt vann ved 70-75 grader, til de slipper håra. Skrap bort håra, ta av klauvane. Vask føttene godt og la de ligge i sterk saltlake i tre uker. Ta de opp en kveld og legg dem i vann natta over. Legg de i gryte, tett sammen, og ha vann over. Kok i 8-10 timer, til kjøttet løsner fra beinet.

Ta ut beina og klaumakken (den sitter mellom klauvene, er en slags kjertel som må fjernes), og legg resten på serveringsfat. Slå over krafta og la føttene stå til de er kalde.

Føttene skal spises med brød til, eller som de er, julekost på mange bord i fylket i tidligere tider.

FETT AV DYR

Ister fra sauene (fast fett, som en brukte inni komlene).

Fettet av grisen ble til smult. Ble brukt til å koke smultringer og fattigmann og sprut og lignende. Restene ble brukt til å koke såpe av.

Fra HÅVAMÅL:

*Tosken måper
og mumler dumt,
der han sitter som gjest i gildet;
straks han får
den første slurken,
er det ute med alt vettet.*

Gjærbakst

Det er ein kunst å væra god til å baka, det kunne ikkje alle. Derfor var det fleire «bakstekoner» som gjekk rundt i bygda og hjalp til. Me brukte svært mykje syrekaker, brød, flatbrød, lefsa og kråtekake. Me brukte både mjølk og vatn når me bakte. Mjølet, sikta kveitemjøl, vart kjøpt inn i sekker. Sekkene vart nytta til å sy «livstykke» av, også levert til Egersund for påtrykking av mønster til duker. Slikt vart alle ting nytta.



Tengesdal ligg lengst sør i kommunen. Her blir det fremdeles dyrka korn, som den einaste plassen i bygda. I eldre tider vart det dyrka korn på kvar einaste gard – til og med på fjellgarden i Homme.

Det kostar ingenting å seie noko hyggelig om nokon, og hugs; ein venn er ein som kjenner alt om deg, og som fremdeles liker deg.

Under krigen lagte me potetmjølet sjølv. Då fin-raspa me jordepler og stivelsen sokk til botnen. Denne vart vaska ut til den var kvit. Så la me den utover eit klede til den var tørka, og dermed hadde me potetmjølet.

Då me lagte syrekaker bruka me surdeig. Noko grov me ned i mjølet og nytta til neste gong. Gjæren fekk me i heile kilopakninger.

Så bakte me gode gammeldagse kringler med rosiner og sukat. I forbindelse med jul vart det alltid bakt julabrød og vørterbrød.

Me bakte også kavringer, rundstykker, som me tørka i bakarovnen, og så vart dei lagra i store kakebokser. Og rester etter brød, til dømes brødsalkar tørka me også i ovnen og mol til kavring-strø som me brukte i «tilslørte bondepiker». Då hadde me lagvis i ei skål; kremfløte, strø og syltetøy som dessert. Å du så godt!



God hjelp av mange små hender.

BRØD

4stk
1liter melk
1pk gjær
1ts salt
1ss sukker
mjøl

Melka skal lunkes. Rør ut gjæren i melka, og tilsett deretter resten av ingrediensene. Bruk mjøl til deigen slipper fingrene. Settes til heving, til deigen er blott

dobbelt så stor.

Trill ut 4 brød, legges i langpanne. For at ikke brødene skal gå inn i en annen, pensler en med litt smeltet smør mellom. Prikkes deretter med gaffel på toppen. Heves igjen. Steik brødene nederst i ovnen, på 180 grader, til de er gyllenbrune. (Til brødbaking kan en bruke helmelk, skummetmelk, og råmelk)

Av samme deig kan du lage SENEMEN-RULLER: Da baker du ut en deig, kjevles eller trykkes ut. Pensle med smør, dryss med sukker og kanel oppå. Rulles ut som ei pølse. Skjær deretter opp 5 cm store stykker. Sett dem tett i langpanna, med skuren opp, slik at de heves sammen. Pensles med egg, dryss over med sukker og kanel. Steikes til de er gyllenbrune. Knekkes fra en annen etterpå. Skjær opp som små brødsiver. Serveres med smør. NAM NAM! (Går fint å blande inn litt grovere mel i deigen)

FLETTELOFF

(2 fletter)

ca 1/2kg mjøl

¼ts salt

1pk gjær

40g smeltet margarin

3dl melk

Lages som vanlig gjærdeig. Det blir to fletteloff. Rulles ut til 6 like lange pølser, feks så lange som steikepanna er. Ta tre og tre og flett sammen. Begynn alltid med den ytterste, inn mot midten når du fletter. Heves, og pensles deretter med eggeblanding. Steikes som brød, til de blir gylne. 180 grader, midt i ovnen.

GROVE RUNDSTYKKER

(ca 30 stk)

Linfrø, sesamfrø og solsikkefrø. Blandes. Skal bli 2 dl til sammen. Legges i bløt.

3dl vann

1dl olje

- litt sukker

- litt salt

1 egg

1pk gjær - litt hvetekli

Mjøl til passe deig. Heves godt. Trilles ut, enten runde eller avlange. Heves og pensles med egg. Stekes på 200 grader, midt i ovnen, til de blir gylne.

HEIDEVEGGER

(14 stk)
1pk gjær
7dl melk
1kg mjøl
½ts salt
75g smelta margarin
100g sukker
½ts kardemomme

Denne deigen skal være laus. Trilles som rundstykker, trykkes flate. Heves. Pensles med eggeblanding. NAM NAM! Serveres med smør og ost.

HORN MED HELKORN

(16 stk)
1 dl helkorn + 1 dl vann, skal stå i bløt ei stund
3ss smelta smør
1ss sukker
2dl melk
¼ts salt
1pk gjær
ca 7dl mel

Bland alt. Heves til dobbel størrelse. Deles i to deiger. Kjevles ut i to sirkler. Del opp med baketrinsel eller kniv, til 8 like store stykker i hver. Formes til horn. Heves, og pensles deretter med eggeblanding. Stekes på 200 grader, midt i ovnen, til de blir gylne.

JULEGEITER

(ca 16 stk)
6dl melk
1pk gjær
100g smelta margarin
¼kg lys sirup
½kg mel
½kg fin rug
½ts anis
2 egg

Lages som vanlig gjærdeig. Heves. Trill deretter ut og form som avlange boller, trykk flate. Skjær et snitt i hver ende. Når de er ferdig hevet pensles de med egg. 200 grader midt i ovnen.



Astrid på kjøkkenet med alt slags bakverk

LUSSEKATTER

1pk gjær
150g smelta margarin
5dl melk
1 ½ dl sukker
¼ts salt
1g safran
ca 1 ½ liter mel
1 egg

Lages som vanlig gjærdeig. Pensles med eggeblanding. Form de feks som en S, kringle, fugl eller lignende. Pyntes med rosiner. Midt i ovnen på 200 grader.

RUNDSTYKKER

(stor porsjon)
1liter melk
2pk gjær
6 egg
1ss sukker
1ts salt
250g margarin
mel til passe deig

Lages som vanlig gjærdeig. Trilles ut som rundstykker. Pensles med eggeblanding og dryss over med valmue- eller sesamfrø. Stekes på 200 grader midt i ovnen.



Rundstykker

WIENERBRØD

(2 stenger)
200g mel

25g sukker
1pk gjær
1 egg
1dl melk
Vanlig gjærdeig
200g margarin

Lag en rektangelforma deig og ha smør på 2/3-deler av langsiden. Brett først opp den 1/3-delen som det ikkje er smør på og deretter den ytterste 1/3-delen med smør, derved kommer smøret lagvis (aldri to lag med smør). Bak så inn smøret.

Vaniljekrem, bruk ferdigkjøpt eller hjemmelaga. Ved ferdigkjøpt trenger en ca 2 pakker med vaniljesauspulver. Lag til med halvdelen av melka som står på pakninger. Til fyll kan en bruke eplemos eller annet syltetøy.

VØRTERBRØD

1 liter mjøl
1 liter siktet rugmel
2 ts salt
1 dl sukker
1 liten ts nellik
1 liten ts pepper
1 dl sirup
4 dl vørterøl
2,5 dl melk
70 gram mjøl
1 dl rosiner

Vanlig gjærdeig. Formes til to runde brød.
200 grader, ca 45 minutter. Tips: Du merker at brødet er ferdig, når du banker oppå, og det lages en hul lyd fra det.

VANNKRINGLER

1/2 liter vann
150 gram margarin
1 pk gjær
1 ts salt
ca 1 kg mjøl

Margarinen smeltes i vannet. Resten has i. Heves. Arbeid godt med deigen, ikke ha mjøl på den. Trill ut som små kringler. Kringlene har du oppi kokende vann. Ha litt salt i vannet. Når kringlene flyter opp, legges de på brett og stekes i god og varm ovn.

KANEL I SVINGANE

1 pk gjær
150 gram margarin
5 dl melk
¼ ts salt
1dl sukker
1ts kardemomme
1 egg
ca 900g mjøl
Vanlig gjærdeig

Fyll:

4 ss smør
4 ss sukker
1 ss mjøl
2 ts kanel

Lag en stor leiv, og fordel fyllet. Rull sammen og skjær opp. Skal være ca 3-4 cm tykke. En kan ha rosiner i om en ønsker det. Egg til pensling. Dryss med perlesukker/sukker. Stekes ved 210 grader, midt i ovnen.



Kanel i svingane

SYREKAKER

Lag surdeigen 2 dager før du skal bruke den.

1 liten kopp surmelk
10 gram gjær
Fint rugmjøl

Røres sammen til det blir en passe deig. Stå to døgn.
Dekk til deigen med mjøl.

1 liter surmelk
1 pk gjær
½ kg surdeig
2 ts salt
1 ss sukker
ca 1,2 kg fin rug
ca 1,5 kg hvetemel

Lag deigen, men ikke bruk alt mjølet. La den heves. Tilsett mer mel. Trill ut til runde kaker, på størrelse med en asjett, ca 3-4 cm tykke. Stekes på takke, prikkes med en gaffel før steking, for å unngå luftbobler. Stekes 15-20 minutt, ikke for sterk varme. Stekes på begge sider. Skjæres opp som vanlig brød, serveres med smør og ost.

SKULEBOLLER

(Kjempegode, ca 45 stk)

1kg mjøl
3,5dl melk
3,5dl vann
100g sukker
200g smelta margarin
2pk gjær
2 egg

Heves. Trill til runde boller og trykk flate. Lag ei grop i midten, fyll i vaniljekrem. Bruk vanlig hjemmelaga eller 2 poser vaniljesauspulver. Etterheves. Stekes på 210 grader. Serveres med melisglasur og kokosmasse.

KRINGLE

ca 300gram mjøl.
1pk gjær
30 gram sukker
150 gram smelta margarin
2 dl melk
½ ts kardemomme

Fyll 1:

1pk sukat
200gram rosiner

Bland alt, og deretter heves. Når de er ferdig hevet, så ruller du deigen ut, og former den som ei kringle. Heves. Pensles med egg, og dryss på mandler og sukker.

Fyll nr 2:

75 gram mandler

125 gram melis

1 eggehvite

Mal mandlene, bland alt. Deigen kjevles til en avlang leiv. Legg fyllet i midten. Rull sammen, og form til kringle. Pensles med egg og dryss med mandler og sukker. Tips: For å beholde fasongen på kringla, sett to glass i hullene. Da får kringla en fin fasong.

HORN

(stor porsjon)

1 liter melk

6 egg

1 ts salt

2 ss sukker

2 pk gjær

250 gram smelta margarin

Mjøl (til deigen slipper bollen)

Bakes som vanlig gjærdeig, med for- og etterheving. Del deigen i 8 stk. Hver stykke kjevler du ut i sirkler. Deles deretter opp i 8 like store stykker. Formes som horn. Heves. Pensles og strøs med valmuefrø/sesamfrø. Tips: Ikke elt deigen for mye før du kjevler ut, da krymper den ikke. Stekes på 210 grader, til de er lysebrune.



Horn

JULEBRØD

5 dl melk
125 gram smør
1 pk gjær
1 ts salt
125 gram sukker
ca 800 gram hvetemel
1 ts kardemomme
150 gram rosiner
1 pk sukat

Smelt smøret, ha i melka og varm opp til ca 37 grader. Tilsett gjæren og løs den opp i væsken. Elt inn salt, sukker, hvetemel og kardemomme. Elt inn rosiner og sukat. Heves til dobbel størrelse. Del deigen i to og form som to runde brød. Etterheves til dobbel størrelse. Pensles med egg og stek ved ca 175 grader i ca 30-40 minutter på nederste rille.

ROSINBOLLER

(60stk)
9 dl melk
200 gram melis
150 gram margarin

Kokes opp, og avkjøles til det er lunka.

2 pk gjær
2 egg
1 ts kardemomme
300 gram rosiner
ca 1,5 kg mjøl

Vanlig gjærdeig, men heves ikke på forhånd. Trill ut. Skal heves lenge etterpå. 210 grader midt i ovnen.



Rosinboller

BLADKRANS

1 liter mjøl

1 dl sukker

100 gram smelta smør

½ ts kardemonne

3,5 dl melk

1 pk gjær

1 egg

Vanlig gjærdeig. Sett til heving

Fyll:

3 ss smør

3 ss sukker

2 ss kanel

1 ss mjøl (Da binder du fyllet sammen)

1 dl rosiner

Bak ut ei avlang deig. Smør på fyllet, rull sammen. Formes som en rund krans. Klippes deretter ca 2 cm bredt, nesten ned til bunns. Legges som blader til annenhver side. Du kan servere med melisglasur. En trenger ikke pensle denne. Stekes ved 210 grader.

Småkaker

Småkaker laga me helst til jul. Det var jødekaker, kromkaker, smultringer, sirupsnitter og kakemennene. Kakemennene malte me med konditorfarge, fargestoff som me rørte ut i vatn. Kakene vart så oppbevart i store spann. Det var ikke slik med laging av småkaker som nå, nei det var heller en sjeldsynt kost.



Bjerkreim Bygdekvinne­lag er ein kulturinstitusjon i bygda der matstell er viktig. Dei står for mange aktiviteter, og er i dag landets største Bygdekvinne­lag.

STENGER

200 gram margarin

200 gram sukker

Røres hvitt.

1 eggeplomme

1 ss lys sirup

½ ts kanel

1 ts vaniljesukker

1 ts natron

ca 6 dl mjøl

Blandes.

Deles i 6 stykker. Trilles ut så lange som stekeplata. 3 stenger på hver plate. Trykkes flate, pensles med eggehvite. Dryss over med hakka mandler og perlesukker. Stekes på 180 grader. Skjæres på skrå, til små stenger.

SOMMERKAKER

250 gram meierismør

250 gram sukker

Røres hvitt.

Tilsett:

250 gram hakka mandler

250 gram rosiner

250 gram mjøl

2 ts vaniljesukker

2 ts bakepulver

5 ss fløte eller melk

Sett de som små topper på stekeplata. Stekes på 180 grader, til de er gylne.

SKJÆREKAKER

300 gram meierismør

300 gram sukker

300 gram mjøl

250 gram uskoldede, malte mandler.

Smør og sukker røres hvitt. Trill til ei pølse. La ligge i kjøleskapet. Skjæres deretter opp i passe tynne skiver. Stekes etterpå, på 180 grader.

SIRUPSNIPPER

375 gram lys sirup

2 ss fløte

75 gram smør

1 ts ingefær

1 ts kanel

1 ts nellik

¼ ts pepper

35 gram sukker

500 gram mjøl

1 ts bakepulver

Kok opp smør, sirup og sukker. Avkjøles. Tilsett resten av ingrediensene. Stå natten over, men ikke i kjøleskapet, da det blir for hardt. Kjevles ut så tykt som et halmstrå. Skjæres opp med baketrinsel, som snipper. Pensles med melk, legg en halv skoldet mandel oppå. Stekes til de er passelig brune.

SERINAKAKER

500 gram mjøl
250 gram sukker
360 gram smør
1 egg
1 ts vaniljesukker
1 ts hornsalt

Rør smør og sukker hvitt. Bland i resten. Trilles til små kuler, trykkes med en gaffel. Pensles med egg, dryss på hakka mandler, og sukker. Stekes til de er gyllenbrune.

SANDKAKER

250 gram smør
200 gram melis
Røres hvitt
Tilsett:
1 egg
1 ss fløte
50 gram malte skoldede mandler (mandlene må være tørre)
400 gram mjøl
¼ ts bakepulver

Bak ut deigen, stikk ut med sandkakeformene. Stekes ved 180 grader, midt i ovnen, til de blir gylne.



Gode øyeblikks-minner å ta vare på.

RISTOPPER

(ca 15 stk)

1 egg

1 dl melis

1 plate kokesjokolade (kan også bruke 2 ss kakao)

1 ts vaniljesukker

125 gram delfiafett

5 dl risnøtter

Smelt sjokolade og delfiafett i vannbad. Pisk egg og melis til eggedosis. Bland alt. Ha oppi muffinsformer. Settes kaldt.

PEPPERNØTTER

185 gram sukker

250gram lys sirup

250 gram smør

½ kg mjøl

¾ ts natron

¾ ts bakepulver

¾ ts ingefær

¾ ts pepper

¾ ts kanel

1 ts koriander

1 ts anis

Rør smør og sukker hvitt. Bland i resten. Trilles til små kuler, og stekes på 180 grader.

LYSE KAKEMENNER

150 gram smør

ca 1,1 kg mjøl

Smuldres sammen.

¾ kg sukker

½ liter vann

8 ts hornsalt

Blandes.

Godt om deigen får stå natten over. Kjevles ut og stikkes ut med kakeformer. Stekes 180 grader.

KRUMKAKER

4 egg, veies med skallet på

Ta lik vekt som egga og tilsett:

sukker

mjøl

smør

½ ts kardemomme

Pisk egg og sukker til eggedosis. Bland resten oppi.
Stå natta over. Stekes på krumkakejern.

HJORTETAKK

(Smultringer)

4 egg

250 gram sukker

Piskes til eggedosis.

25 gram skoldende, hakka mandler

1 ts revet sitronskall

1 dl fløte, piskes stiv

½ ts kardemomme

1 ts hornsalt

ca 500 gram mjøl

75 gram smelta smør

Bland alt oppi eggedosisen. Trill ut pølser, ca like
tjukke som lillefingeren. Formes til små kranser, klipp tre
hakk øverst, og øverst på sidene. Kokes i smult.

HAVREKJEKS

(ca 6 brett)

250g store havregryn

250g margarin

1 kopp sukker

1 kopp H-melk

2ts hornsalt

1 kopp potetmel

Tilsett hvetemel til passe deig.

Deigen har godt av å stå litt. Kjevles deretter ut. Stikk
med en gaffel slik at kjeksene ikke blir boblete. Stikk
deretter kjeksene ut med et passe glass. 180grader til de er
lysebrune.

FINGERKREM

½ kg mjøl

150 gram sukker

250 gram smør

2 egg

1 ts vaniljesukker

1 ts hornsalt

4 ss fløte



*Synsinntrykk du skjeldan
gløymer.*

Smør og sukker røres hvitt.

Sprøyt eller bak ut deigen til små lange kaker, eller som små runde kaker, ved hjelp av feks et eggeglass.

Steikes på 180 grader.

Fyll:

½ plate delfiafett

250 gram melis

Smak til med noen dråper med sitronessens.

Legg to og to kaker sammen med fyll mellom.

BERLINERKRANSER

2 hardkokte eggeplommer

2 rå eggeplommer

120 gram sukker

250 gram smør

450 gram mjøl

Pisk eggedosis av de to råde eggeplommene og sukkeret. Gni ut de hardkokte eggeplommene. Smuldre smøret, med mjøl og ha oppi bollen. Trilles ut til kranser. Dyppes i eggehvite og sukker. Stekes til de er gylne.

Fra HÅVAMÅL:

*Vatn og handkle
og vennlige ord
treng mannen før måltid;
gjestfritt sinn
vil han gjerne møte,
tale og taushet igjen.*

Store kaker

Det var fast skikk heime hjå oss at det alltid skulle være ei stor kake til søndags, gjerne ei fyrstekake eller sitronkake. Me bruka mykje vannbakelse som vart laga i ring, stenger eller toppa. Me laga og formkake. Og eg hugsar at då me skulle laga sukkerbrødet til den runde kakerforma, nytta mamma 2 gaflar i handa når ho vispa. Me hadde beintfram ikkje visp!, Eg veit ikkje kvifor.

TOSKAKAKE

24cm form

2 egg

2 dl sukker

50 gram smør

1 dl fløte

2 ½ dl hvetemel

2 ts bakepulver

Egg og sukker piskes til eggedosis. Smøret smeltes og alt blandes i eggedosisen. Sikt melet oppi.

Glasur:

150 gram skoldede mandler

150 gram smør

2 ss fløte

Et par dråper mandelessens.

Hakk mandlene. Bland alt i gryta, og rør til smøret er smeltet. Før en tar på glasuren, skal kaka steikes i 15 minutter på 170 grader. Smør glasuren utover kaka. Stekes vidare til glasuren er gyllenbrun.

SUKKERBRØD

28cm form

5 egg

2 kopper sukker

½ kopp med varmt vann

Pisk til stiv eggedosis.

½ kopp potetmel

1 ½ kopp hvetemel

¼ ts bakepulver

Sikt melet i eggedosisen, og rør forsiktig. Stekes på nederste rille, på 180 grader, til kaken slipper formen.

STUDENTERSTUMP

(Knallgod)

500g smør

500g sukker

4 egg

700g hvetemel

3ts bakepulver

3dl melk

Mørk deig:

4ts kakao eller oboy

1ts vaniljesukker

Glasur:

6 dl melis

ca 4ss vann

Rør smør og sukker hvitt. Pisk inn eggene ett om gangen. Bland alt.

Fordel ca halvparten av deigen i en stor langpanne, i et tynt, jevnt lag. Rør inn kakao eller oboy, og vaniljesukker i resten av deigen. Fordel den mørke deigen over den lyse i et jevnt lag.

Stek kaken midt i ovnen ved 175grader i ca 45 minutter.

Hvis du ønsker å ha melisglasur, smører du denne over kaken når den er blitt nesten kald. Del kaken opp i passe store firkanter. Fin kake å fryse.



Eit auge for dei små detaljer.

SITRONKAKE

26 cm form

250 gram sukker

200 gram smør

Røres hvitt

3 egg

1 dl melk

250 gram hvetemel

1 ½ ts bakepulver

Skallet eller saften av ½ sitron

Alt blandes Steikes på 180 grader. Når kaken er nesten kald, skal glasuren på.

Glasur:

Melis

Safta av en halv sitron

Blandes og has oppå kaka.

SAUPKAKE MED ROSINER

(Kjernemelk-kake)

Langpannekake

8 kopper surmelk

8 kopper sukker

ca 14 kopper hvetemel

4 kopper rosiner

6 ts kanel

6 ts natron

4 kopper smelta smør

Bland alt. Has oppi langpanna og stekes på 200 grader i ca 45 min.

MOR MONSEN

Langpanne

340 gram sukker

340 gram smør

Røres hvitt

Tilsett:

8 egg

340 gram hvetemel

Skallet av en sitron

Klem litt sitronsaft oppi

1 ts bakepulver.

Pyntes oppå med hakka mandler, perlesukker og korinter eller rosiner. Steikes i midten, på 180 grader.

MARMORKAKE

27 cm brødform

200 gram sukker

200 gram smør

Røres hvitt.

4 egg

200 gram hvetemel

1 ts bakepulver

30 gram reven sjokolade eller 1 ss o-boy

Legg til sides 1/3 av deigen, som du blander inn sjokolade eller o-boy i. Legg et lag med hvitt i forma, deretter et med mørkt og et med hvitt. Lag mønster i forma med en gaffel. Steikes på 180 grader, til den slipper forma.

KVERDAGSKAKA

27 cm brødform

250 gram sukker

3 egg

Piskes til eggedosis

275g kveitemjøl

1,5ts bakepulver

1,5dl kokt vatn

4 mandeldråper

Bland alt, og deretter i ei smurt brødform. Stekes ved 180 grader, til den slipper formen.

IDAS PLATEKAKE

Langpanne

500 gram sukker

250 gram smør

Røres hvitt.

4 egg

2 kopper melk

1 kopp potetmel

ca 500 gram hvetemel

2 ss bakepulver

4 sitrondråper

Bland alt og ha oppi forma. Strø kokos og perlesukker over kaka. Stekes på 180 grader.

FYRSTEKAKE

24 cm form

200 gram sukker

150 gram smør

250 gram mel

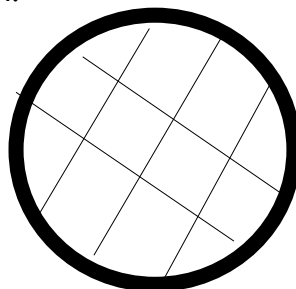
Smuldres.

Tilsett:

2 egg

2 ts bakepulver

Bruk 2/3 av deigen i bunnen. Resten lager en gitter av som pynt oppå kaken.



Fyll:

200 gram malte mandler

1 god dl sukker

2 egg

Bland sammen. Oppi forma. Legg deretter gitteret oppå fyllet. Du kan pensle gitteret med eggeblanding. Steikes på 170 grader, nederste rille, til kaka er gyllenbrun.



Formkake

EPLEKAKE

26 cm form

200 gram sukker

200 gram smør

Røres hvitt

3 egg

240 gram mel

2 ts bakepulver

3-4 epler

Skrelles og deles i båter. Dypp eplebåtene i sukker og kanel, og legg som pynt oppå kaka. 180 grader nederst i ovnen.

EMMA-KAKE

2 brødformer

½ kg smør

½ kg sukker

Røres hvitt.

6 eggeplommer

375 gram hvetemel

175 gram potetmel

½ ts bakepulver

200 gram rosiner

50 gram hakka skoldede mandler

50 gram sukat

1 ts vaniljesukker

Dypp rosiner og sukat i litt mel, dette skal være med på å holde det flytende i kaka, synker ikke til bunns. Bland alt.

Pisk 6 eggehviter stive. Blandes forsiktig inn i det andre. Ha oppi formene. Stekes på nederste rille på 175 grader.

AMERIKANSK SUKKERBRØD

26 cm form

3 egg

2 små kopper sukker

½ liten kopp med kokende vann

Piskes til eggedosis

1 liten kopp hvetemel

1 liten kopp med potetmel

1ts bakepulver

Siktes i eggedosisen, røres forsiktig inn. Ha oppi formen.

Pynt:

Hakka mandler

Sukker eller perlesukker

Strøs over kaken, før steiking. Steikes nederst i ovnen, på 180 grader, til den slipper forma. Avkjøl kaka.

Fyll:

Eggekrem/vaniljekrem

1/3 liter fløte

Syltetøy

Fløten piskes og blandes med eggekrem. Del kaken i to, legg et lag over med syltetøy. Ha kremen inni.



Kontraster ute i naturen ein vinterdag.

Hellebakst

SVELER

175 gram smelta smør
200 gram sukker
ca 600 gram hvetemel
4 egg
1 liter kulturmilk
1 ts natron
2 ts hornsalt

Rør sammen sukker, egg, mel og kulturmilk.
Tilsett deretter det smelta smøret, hornsalt og natron. La røra stå til svelging. Stekes på takka, serveres med smør, syltetøy og rømme.

RENNINGSKAKER

Pannekaker
4 egg
6 ss sukker
¼ ts salt
½ liter vann
½ liter H-melk
Mel til pannekakerøre

Settes til hviling, og steikes på takka. Serveres med smør og syltetøy.

POTETESKAKER

Kok ei gryte poteter uten salt.
Bruk poteter som er litt seige.

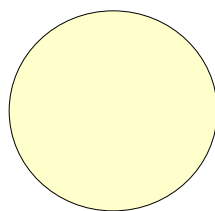
Mal potetene. Bruk litt av grøten som en har laget til lefsene, og bland inn med mel. Ikke bruk for mye. Kjevles ut og stikkes ut med et lokk. Stekes en gang på hver side.

NORLANDSLEFSER

ca 30stk
2 kopper kulturmilk (Kan og blande inn rømme el lign.)
1 kopp sukker
1 kopp lys sirup
2 egg
1 kopp smelta margarin
3 ts hornsalt
2 ts natron

mel til passe deig

Ha mel i før du tilsetter smøret. Deigen skal være så fast at en kan kjevle den ut. La stå natten over til hvile. Steikes på takke. Snus bare en gang.



Kjekt å hjelpe til med helle-baksten

LEFSER

Kok ei 6 liters gryte med poteter uten salt. (ikke bruk Pimpernelle)

Lag en smørgrøt av:

1 liter melk

250 gram margarin

Mel

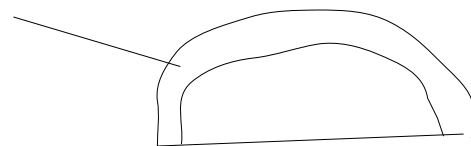
Mal potetene, mens de ennå er litt lunka. Ha noe av grøten oppi og bland med potetene og ta mer mel oppi. Mal deretter potetene, grøten og melet, arbeid passelig med mel inn til kjevling.

Bakes tynt ut, og steikes på takka. Skinnast med vann på den sida som ligger opp når den andre er ned. Snu de deretter.

Bløter på samme måte som kråtekaker. Rør sammen smør, sukker og fløte i mikseren, og smør lefsene.

Til fest pyntet vi lefsene ekstra. Utenpå den ferdigsmurte lefsa, formet vi smøret rundt. Dette kaltes Kling.

KLING



LAPPER

4 egg

8 ss sukker

¼ ts salt

½ ts natron

½ ts hornsalt

½ liter kulturmelk

Mel til passe røre. La swelle et par timer. Ikke rør i røra etter swelling. Stekes på panna eller takka.

KRÅTEKAKE 1

ca 15 stk
4 kopper kulturmelk
2 kopper sukker
2 kopper smelta smør
4-5 egg
1 stor ts bakepulver
1 stor ts natron
1 stor ts hornsalt

Ha oppi så mye mel at deigen er passe til kjevling. Ikke arbeid for mye med deigen, da den har lett for å bli seig. La stå natta over.

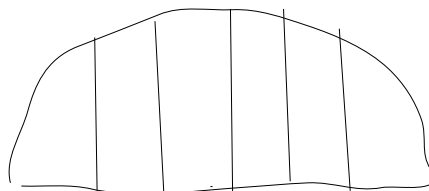
Kjevles deretter ut og kjevles på takka. Bakes ut med ruflete kjevle. Går med ca 1 1/5 kg smør til smøring. Rør smøret inn med sukker eller melis.

Når en skal bløte kråtekakene, bløter en de på begge sider. Legg de mellom håndklær og når de er passe myke, smører en dem med smør og sukker/melis.

KRÅTEKAKE 2

ca 20 stk
3 egg
1 liter kulturmelk
3 ss sukker
1 ts natron
2 ts hornsalt
1,2 kg hvetemel

Lag alle 20 emnene ferdige, slik at de ikke blir seige. Kjevles deretter ut. Steikes ved høy temperatur på takke. Bløtes på samme måte som kråtekake 1. De skal smøres med smør og sukker pluss et lag med kremfløte over til slutt, og brett over.



FLATBRØD

Kokte poteter

Lettkokte havregryn

Mal potetene og gryna. Tilsett sammalt hvete, til deigen er passe til å bake ut. Bak ut med fin hvete. Kjevles tynt ut.

Smør på vann på den ene siden av flatbrødet når det ligger på takka. Dette kaller vi for å skinna. Snu flatbrødet.

Når det er ferdig stekt, brettes det over, og så på tvers. Brett de når de ennå er varme.

FLØYTELEFSER

$\frac{3}{4}$ liter rømme

3 egg

3 ts bakepulver

1 ts hornsalt

1 $\frac{1}{2}$ kopp sukker

Mel til passe deig til kjevling. Kjevle ut deigen, og form lefsene etter en stor tellerken. Steikes på takka.

Når de er ferdig stekte, smøres de med smør og sukker og legges to og to sammen. Skjæres så opp i «kakestykker».

Dessert

Heime var det alltid suppe eller dessert etter middag. Me brukte mykje bær og frukt. Det var gjerne fruktsuppe eller fruktgraut, så var det riskrem, sagograut eller fromasj. Til jul vart det brukt svikesuppe.

Grønnsaker

Fra gamalt av hadde me alltid kålrabi og gulerøtter. Men etter at Einar gjekk på jordbrukskulen på Tveit 1938. vart det dyrka kål, blomkål og rødbeter.

Kårabien vart vinterlagra i jordhauger ute, men gulerøttene hadde me i «eplekjelleren» (potetkjelleren).



Storsheivatnet ein vinterdag – eit nydelig landskapsbilde. Dette landskapet møter folk når dei kjem til bygda nordenfra langs E18, et landskap åpent og fritt utan innestengte tunneler.

Eg veit at mange andre dampkokte kårabien med halm under, i ei gryte i mange timar til han vart heil brun,. Den vart så nytta på brødet som pålegg, gjerne til kveldsmaten. Det skulle vera svært godt, men det gjorde ikkje me heime.

Så hugsar eg at pappa kom heim med fullmodne tomater for første gong, men det likte me ikkje. Me sylta grønne tomater (umodne) på glass og hadde til middag.

Me satte og noko løk heime, og av og til dyrka me erter og noko purreløk. Det gjekk med mykje jordepler, me

var jo mange i familien. Det var gjerne potetstappe, eller til kvelds; kokte jordepler med smør på og mjølk attåt.

Gresskar hadde me alltid, det vart sylta og brukt til middags. Og rabarbra og rabarbrasuppa.

*Noen folk gir og tilgir, andre får og glemmer
– hvem synes du er best?*

FASERT BLOMKÅL

1 kokt blomkål (kokt i lettsaltet vann)
kjøttkakeferse (bruker samme oppskriften som kjøttkakene, bare sper den mer.)

Fukt en klut, legg farsen ut på kluten, legg så blomkål med blomen ned på farsen. Kluten smales i sammen med en knute på toppen. Tilbake i gryten og kokes i 20 min, bruk samme kraften som blomkåler er kokt i. Serveres med hvit saus og poteter.

BLOMKÅLSUPPE

1 blomkål (kokes i lettsalta vann)
Saus: 60 g smør
60 g mjøl
sper med krafta av blomkålet til passe tykk suppe.
2 eggeplomme
1 ½ dl fløte

Ta litt av suppen og rør ut eggeplommen og fløten, og så hel det oppi suppen. (dette gjør en fordi ellers vil eggeplomme skille seg av «varmesjokk» vist du blander dette direkte oppi suppen.)

GRØNSAKLAPSKAUS

ca. 250 g kjøtt eller pølse
6 poteter
2 gulrøtter
150 g kolrabi
½ purre
salt og pepper

Alt skjæres i terninger og kokes til det er mørt.

FLØTEGRATINERTE POTETER

10-12 poteter
2 dl fløte
1 egg

Skrell potetene og skjær i tynne skiver, legges i ildfast form. Rør sammen fløten og egget og tøm over i forma. Ha på salt og pepper og reven ost på toppen. Steikes i 210 grader i 40 min. Ha på folie i 20 min slik det ikke blir brent.

KÅLRULETTER 4 pers

1 hodekål (kok opp i saltvann, ta av bladene underveis.)
250 g kjøttdeig (lag til som i kjøttkakedeigen, bare en sper litt mer.)

Ta 1 skje med kjøttblandingen i bladet og pakk det inn, legges i en gryte med «skjøten» ned. Etter en har pakket inn alle bladene med kjøttblandingen, legges på en tallerken som press og fyll på med vann med 1-2 grønnsakbuljong terning. Kok opp i ca. 20 min. Serveres med poteter og hvit saus.

LØKSAUS

1 løk
25 g smør
25 g mjøl
½ liter kraft (kan bruke vann med buljong, vist en ikke har kraft)
2 ts eddik
1 ts sukker
salt

Del løken i terninger og kok på i kraften til den er mør. Smelt smør og tilsett mel og tilsett kraft i fra løken. Tilsett eddik, sukker og salt.

SYLTET RØDBETER

Vask rødbetene godt. Kok dem møre i saltvann. Skrelles og deles i skiver.

Lake: vann, eddik, sukker, karve

Kokes sammen og smakes til ettersom en selv vil ha den, søt eller salt. Legg rødbitene oppi laken og gi dem et oppkok. Fylles på glass.

SURKÅL 4 stk

1 stk kålhode

2 ts karve

2 stk epler

1 ts salt

2 ss sukker

2 ss eddik

Fjern det ytterste laget på kålen. Skjær resten i så tynne strimler du klarer med en kniv. Skjær eplene i skiver (fjern kjernehuset). Legg lagvis: kål, epler, karve og salt. Legg så mange du ønsker. Ha i litt vann ca 1dl. La det koke under lokk i 45 min. Smak deg til med eddik og sukker.

NORSK ERTESUPPE PÅ EN KNOKE 4 pers

1 stor skinkeknoke

500 g tørket, gule erters.

ca. 1 1/2 liter vann

2 skiver rotselleri

1 skive kålrabi

2 gulrøtter

1 løk

3-4 poteter

1 ts tørket timian

Legg ertene i bløt i en vid kasserolle fylt med vann natten over. Kok skinkeknoken i lettsalta vann 1 1/2 time. Bruker du spekeknoke, fenalår eller spekeskinke, må du ikke ha salt i vannet. Skum godt. Legg i de utbløtte ertene og kok videre et kvartes tid. Rens og del grønnsakene i mindre biter og kok dem med. Ha i timian. Kok ca. 20 minutter til grønnsakene er møre. Ta opp skinkeknoken og rens fra kjøttet. Del det i mindre biter og legg tilbake i kasserollen. Smak eventuelt til. Serveres med flatbrød eller brød.

Eit godt måltid er meningslaust så lenge ein ikkje har nokon å dela måltidet med.

NORSK ERTESUPPE PÅ EN KNOKE

4 pers.
1 stor skinkeknoke
500 g tørket, gule erter
ca. 1 ½ liter vann
2 skiver rotselleri
1 skive kålrabi
2 gulrøtter
1 løk
3-4 poteter
1 ts tørket timian

Legg ertene i bløt i en vid kasserolle fylt med vann natten over. Kok skinkeknoken i lettsalta vann 1 ½ time. Bruker du spekeknoke, fenalår eller spekeskinke, må du ikke ha salt i vannet. Skum godt. Legg i de utbløtte ertene og kok videre et kvartes tid. Rens og del grønnsakene i mindre biter og kok dem med. Ha i timian. Kok ca. 20 minutter til grønnsakene er møre. Ta opp skinkeknoken og rens fra kjøttet. Del det i mindre biter og legg tilbake i kasserollen. Smak eventuelt til. Serveres med flatbrød eller brød.

Fra gamle dager; oppskrifta på heimekokt såpe

2,5 kg feitt
½ kg kaustikk soda
12 l vatn (regnvatn, ikkje springvatn)
½ kopp salmiakk

Best med flytande feitt. Bruk all salgs feitt men ikkje salt. Ha feitt og vatn i gryta og kok det opp. Dryss på litt soda etter kvart. Skal småkoke og rør forsiktig på tvers. Kok i 3 timar. Tilsett salmiakk og lukt (det kjøpte me på apoteket). Slå det i form eller la det stå i gryta til neste dag. Skjær det opp i stykke.

Ett kilo fakta er mer enn ett tonn argumenter.

Bær og frukt

Heime hadde me solbær, rips, stikkelsbær, kirsebær, pære, plommer og epler. Oppe på heia kunne me henta både tyttebær og blåbær. Der er det også molter, men det bruka me aldri sjølv.



Slik kan ein pynte bær- og frukt-fat i dag.

Under krigen henta me både tyttebær og blåbær og solgte til Torfrid på Bjerkreim. Tyttebæra kokte me og oppbevarte i store leirkrukker utan noko tilsetjing, det skyldes Bensosyra i bæra. Blåbæra vart tillaga både sylta, safta og som råsaft.

Rips gjekk mykje til safting og gele, kokt saft eller rå saft. Men me laga og syltetøy av rips. Så hadde me noko som me kalla «skråttasaft». Då koka me først, silte gjennom og kokte resten ein gong til. Safta vart helt på flasker korket og lakket. Stikklesbær vart syltet, solbær safta eller syltet. Mamma pleide å bruke solbær og rips i hop.

Kirsebæra vart hermetisert, sylta eller safta. Me hermetiserte plommer og pærer og kokte syltetøy av epler, plommer og pærer. Så henta me hasselnøtter fra egen gard som me tørka på låven. Og me hadde ein surapal på garden, desse epla gikk til gele. De vanlige epla oppbevarte me i kjelleren der me hadde eit godt rom.

EPLESAFT

1 bøtte med eple (10 liter)

12 liter med vann

2 ss vinsyre

1 ts natrionbensoat (kjøpes på apotek)

Del opp eplene i båter, bland alt sammen og la dette stå i 2 døgn. Siles når safta er ferdig. Smakes til med sukker.

FYLTE EPLER

4 epler

sukker og kanel

Ta 4 epler i en gratengform og fjern kjernehuset, fyll hullet med sukker og kanel. I ovnen på 180 grader til eplene er myke. Kan serveres med is eller vaniljesaus.

EPLEKAKE

120 g smør

125 g sukker

250 g hvetemel

1 ts bakepulver

1 egg

yll:

1-4 epler

litt sukker og kanel

Rør smør og sukker hvit, tilsett resten. Fyll blandingen oppi en 24 form. Skrell eplene og skjær dem i båter, legges fint på. Bland sukker og kanel og strø på toppen. 180 grade nederst til kaka slepper kanten.

RABARBRASUPPE

250 g rabarbra

1 l vann

200 g sukkerkanel

1 1/2 ss potetsmel

Vask og skrell rabarbraen. Kok rabarbra i biter, vann og sukker til rabarbraen begynner å gå i stykker, ca. 5- 10 min. Rør potetmelet ut i litt kaldt vann til en jevn grøt og hell det i væsken i en tynn stråle, mens du rører godt. Kok opp og serveres.

TROLLKREM

2 1/2 dl tytebær

75 g sukker

1/2 ts vaniljesukker

1 stk eggehvite

Rør dette sammen til en tykt skum. Serveres med vaniljekrem.

RØRT TYTEBÆR

500 g tytebær

200 g sukker

Ha tytebærene og sukker i en bolle og rør godt.

RULLEKAKE MED BLÅBÆR

6 eggehvite

3 dl sukker

Piskes stivt og tilsett en pakke vaniljesauspulver.

Steikes på en stekeplate med bakepapir. 180 grader nederst i ovnen. Sett ned varmen til 150 grader etter ca. 10-15 min. Etter ferdig steikt, avkjøles kaken. Pisk så 1 pk. fløte. Etter kaken er avkjølt deler du formen i 2 deler, så fyller du den ene delen med fløte og blåbær på toppen, så legges den andre delen oppå. Eller kan en rulle den sammen så det blir en rullekake.

RÅ SAFT AV RIPS

Ta bæra oppi en balje, fyll på vann til bæra dekkes. Dekk til baljen og settes vekk på et kalt sted i 1-2 dager. Siles og rør i sukker til passe smak. Fryses eller fylles på flasker.

BLÅBÆR PAI

3 dl mjøl

160 g smør

2 ss sukker

Klemmes sammen og trykkes ut i en 24 form. Prikkes med gaffel.

6 egg

5 ss sukker

6 ss fløte

saft av en halv sitron

Blandes sammen og fylles i formen. Tilsett 300 g blåbær. I ovnen på 180 grader til det blir stivt. Serveres med is.

BLÅBÆRCRUMBLE

100 g smør
100 g sukker
100 g hveitemjøl
100 g malte mandler
2 ts kanel

Klemmes sammen og settes kalt. Finn en form på 26 cm. Legg vaniljekrem i bunnen med blåbær på toppen. Riv crumbledeigen med rivjernet på toppen. Settes i ovnen på 200 g. i ca. 10- 15 min. Serveres med is.

SOLBÆRSYLTETØY

1 kg solbær
1 liter vann

Kokes til bæra er møre. Tilsettes 2 kg sukker, røres til sukker er smeltes. Det beste er vist ikke bæra er for modne. Heldes på glass.

KIRSEBÆRSYLTETØY

2 kg bær
2 1/2 sukker
1/2 liter vann

Ta ut steinen i kirsebæra. Kok sukker og vann til sirup, tilsett bæra og la det koke opp i 5 min. Fisk opp bæra, og kok sausen opp til den blir tykkere. Hel bæra oppi sausen igjen og la det står over natten. Dagen etterpå kokes det opp igjen i ca. 8 min. Fisk ut bæra igjen og kok saften litt, hel bæra oppi igjen og fyll så på glass.

RIPSBÆR SYLTETØY

1 kg bær
400 g sukker
1 ts vaniljesukker

Kok bærene til alt er gjennomkokt. Rør av og til. Når bærene er ferdig kokt, etter ca. 8- 1 min., tas sukker i. Røres godt og gi syltetøyet et nytt oppkok. Alt sukker må være oppløst. Helles over på glass eller krukker.

STIKKELSBÆR

2 kg bær
1 liter vann
2 kg sukker

Kok opp bær og vann. Ha i sukker og la det kokes

opp igjen, rør til sukker er smeltet. Fylles på glass eller krukker.

PLOMMESYLTETØY

1 kg plomme
1/2 kopp vann
500 g sukker

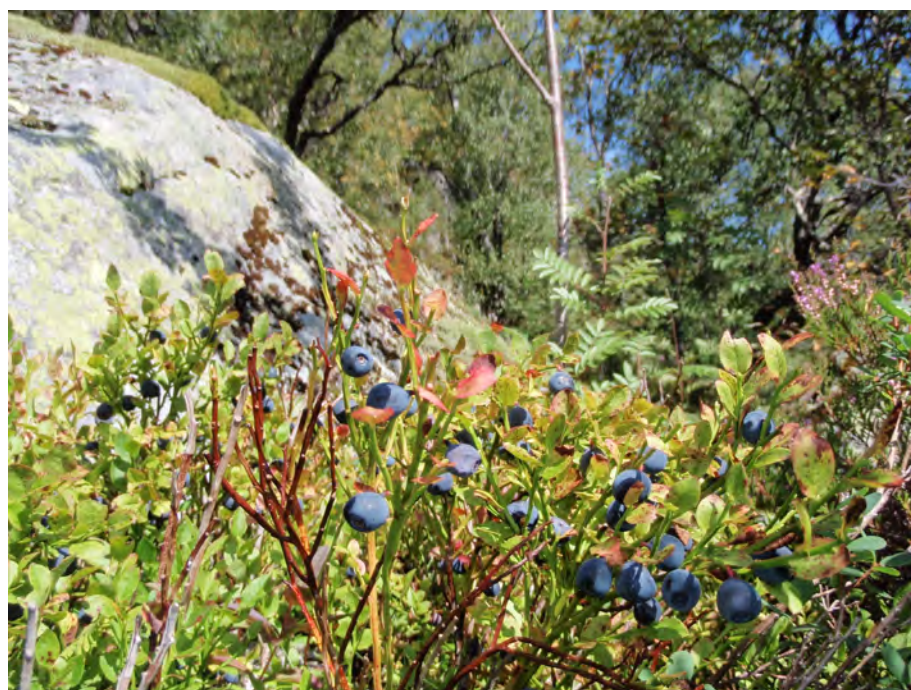
Best vist plommene er frosne på forhand, er mye lettere å fjerne skinnen og steinen av plommen under kalt vann. Kok så plommene forsiktig til dem er møre, fylles på glass.

RIPS OG RIS TIL DESSERT

1 liter rips
100 g sukker
1 kopp langkornet ris

Kok opp 1 kopp med ris og 2 kopper vann, kokes med tett lokk. Kok opp og skru ned på laveste varme i 12 min. Trekk vekk fra platen og med nye 12 min. Viktig at en ikke løfter på lokket når en koker risen!

Bland rips og sukker sammen, serveres med risen og fløte på siden.



Blåbær kan det i gode år mange stader være rikelig av.

Pynting



Slik kan Bjerkreimslandskapet pynta seg. Då er det godt å koma seg ut. Mange Bjerkreimbuer nyttar denne tida i «vedaskogen», eller til annan skogshogst.

Pynting med frukt og grønnsaker har eg alltid hatt stor interesse for. Dette har eg lyst å dela med andre. Det er ikkje alltid det skal til så mykje, om du veit korleis du skal gå fram med pyntinga. Nettopp det vil eg fortelja om.

I heimen min der eg vaks opp var det ikkje vanlig med slik pynting, og heller ikkje andre stader i bygda, men eg tek det med her likevel, og håper det kan gi glede til mange andre.

Husk at det trengs både regn og solskinn for å lage en regnbue.

Pynting med frukt og grønnsaker

STANGSELLERI /PURRE

Ta nederste delen av sellerien /purren (ca 10 cm). Del den i tynne strimler ned til rota.

Legges i isvann.



LØK

Del opp taggete, legg i rød konditorfarge /rødbetsaft.



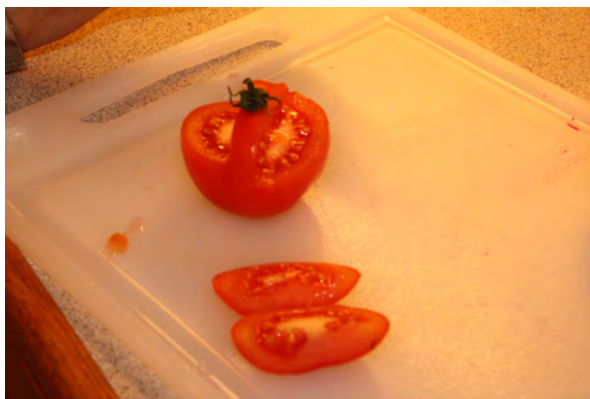
ANNANASRING

Deles i to tvers over. Lag et snitt og rulles til ei rose.



TOMAT

Lag ei korg av tomaten. Tagger rundt kanten og pyntes med persille.



HEL ANNANAS

Skjær av det ytterste lage av ananasen, men la «prikkene» i ananasen bli igjen. Skjær så «prikkene» ut, og følg «prikkene» rundt ananasen ved utskjæringen.



Og slik kan en fortsette med frukt eller grønnsaker. Pyntet mat smaker alltid ekstra godt!

VANNMELON /APPELSIN M. MER

Skjær taggete rundt hele melonen, viktig at kniven føres inn til midten, ellers blir det vanskelig og få av lokket når en er rundt.



UTSKJÆRING AV EPLE







Å du så gøy det er, og en fryd for øyet!
Og så skal det egentlig så lite til.



Pynting til festlig lag

Følgende har bidratt med foto:

Bjørn Hille, Bjerkreim side 2, 3, 8, 11, 14, 18, 23, 26, 28, 31, 32, 34, 35, 36, 38, 40, 52, 57, 59, 63, 68, 77, 78, 86.

Fotograf Espeland, Stavanger side 6.

Ebbe Jacobsen, Odense side 7.

Widerø Flyfoto side 7.

Paul Tengesdal, Bjerkreim side 9, 16.

Anne Elisabeth Bjerkreim, Bjerkreim side 15, 54, 65.

Fredrik Olsen, Stavanger side 20.

Stavanger Aftenblad side 30.

Dalane Tidende side 39.

Svanaug Mong, Bjerkreim side 41.

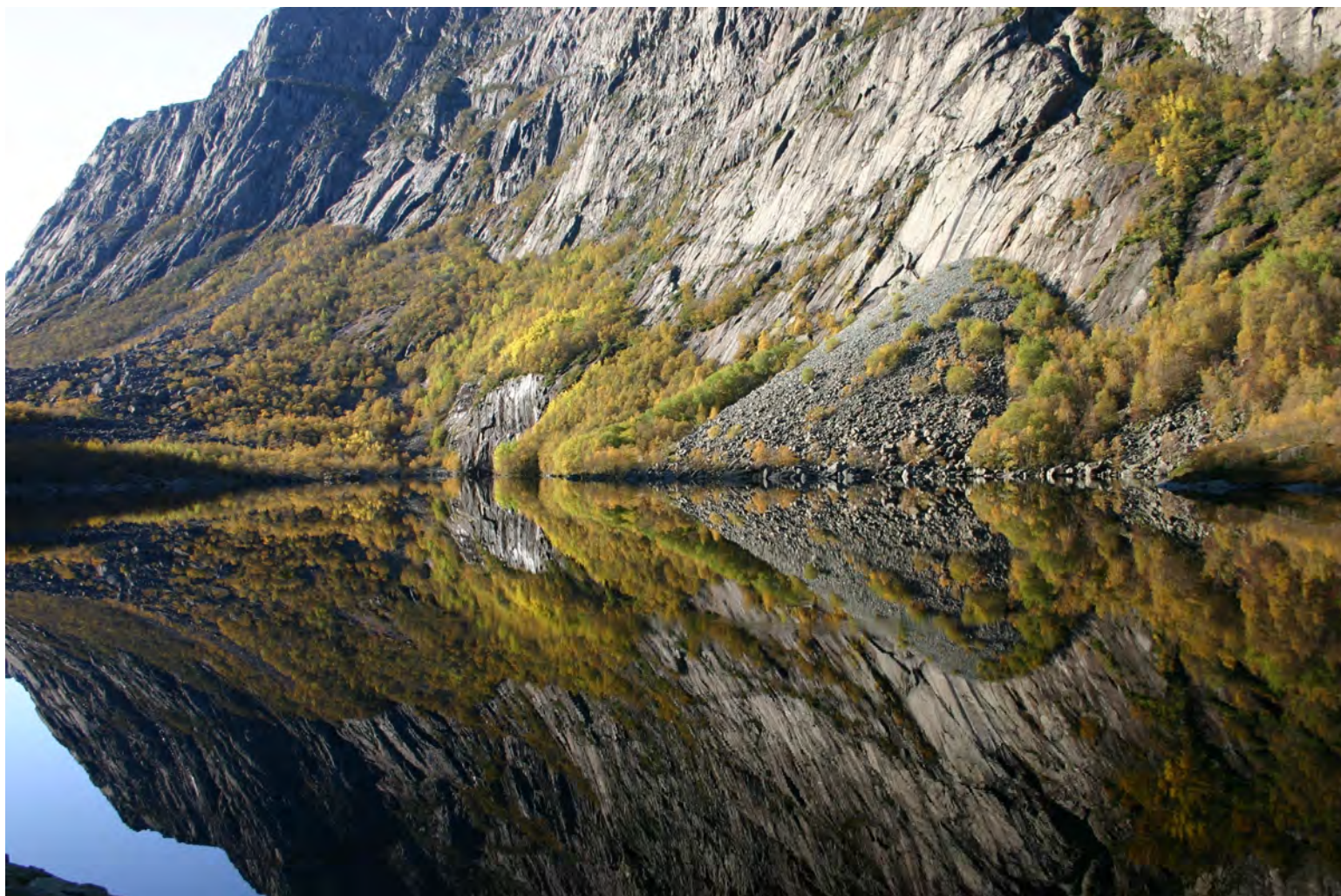
Hege Tengesdal Ommundsen, Bjerkreim side 44, 62, 79, 80, 81, 82, 83.

Gjertrud B. Helland, Bjerkreim side 45, 47, 49, 50.

Thyra Bjerkreim, Bjerkreim side 73.

Karl Olav Olsen, Sandnes side 84.

Blikkstillia ved Indre Vinjavatn



Ein kulinarisk reise gjennom Bjerkreims-naturen og med lokale matrettar er hermed slutt.

Håper dette gir meirsmak til nye besøk, og smaksprøver på alt kva Bjerkreim har å by på.

Og husk; «god smak, smaker godt»

Lukke till!