I matboden

Ett paket om österbottniska mattraditioner och hållbarhet

Innehåll

Till användaren 2

Inledning 2

Använd materialet så här 4

Om papperspysslet 4

Diskussionsuppgifter 5

Praktiska uppgifter 5

Diskussionsuppgifter 6

Praktiska uppgifter 8

Recept och beskrivningar från Österbotten 9

Traditionella maträtter i Österbotten 11

Feelgood-mat från förr 14

Faktatexter till ledaren 19

Självhushållning och matsvinn 19

Vad är ätligt – oätligt? 20

Om förvaring av mat 22

Källor och litteratur 24

Papperspysslet 25

"I matboden" innehåller dessa element:

papperspyssel diskussionsuppgift praktisk uppgift faktatexter till ledaren

Paketet "I matboden" kan laddas ner från KulturÖsterbottens materialbank: www.kulturosterbotten.fi/om-kulturoesterbotten/materialbank/levande-traditioner/142-pyssel-i-matboden/file

Till användaren

Välkommen till “I matboden”, ett paket om mattraditioner och hållbarhet som består av ett pyssel, förslag på uppgifter man kan arbeta vidare med och informationsmaterial. I papperspysslet klipper deltagarna ut traditionella matvaror och klistrar in dem i en matbod där innehållet är typiskt för en österbottnisk gård i början på 1900-talet. Resten av materialpaketet är tänkt som inspiration och stöd för att gå djupare in i tematiken traditionsmat och hållbarhet.

Paketets utformning har vi gjort med tanke på 4H:s klubb- och kursverksamhet för barn och ungdomar. Textkompendiet som du nu håller i din hand är därför i första hand tänkt att användas av en ledare för en barngrupp. Vi vet dock att även andra aktörer med intresse för historia och mat gärna använder ett sånt här material. Därför har vi eftersträvat ett mångsidigt material som ska kunna användas i varierande situationer.

Läs igenom materialet och använd de delar som är relevanta för just er verksamhet! Vi vill särskilt uppmuntra alla användare till att anpassa och utvidga materialet till den egna lokala traditionen!

Inledning

Känns det här med traditionell mat som ett nytt och okänt tema? Det är egentligen bara ett sätt att beskriva mat som har band bakåt i tiden och som kan kopplas till en viss ort. En bra introduktion till ämnet hittar du via Hotell- och restaurangmuseet, i form av en powerpoint-presentation med tillhörande instruktioner.

Presentation: www.hotellijaravintolamuseo.fi/wp-content/uploads/2021/05/Lapskojs-tappaissoppa-pizza-och-H%C3%A4rkis.pdf

Instruktioner: www.hotellijaravintolamuseo.fi/wp-content/uploads/2021/05/Inneh%C3%A5ll_mattraditioner.pdf

Viktigt att komma ihåg då man jobbar med alla slags traditioner är att de varierar och att det inte finns något rätt eller fel – det finns bara olika! Traditioner förändras ständigt, annars skulle de inte längre vara relevanta i samhället. Bland annat tillagningssätt och ingredienser kan bytas ut för att traditionen ska fungera i samtiden. Men det är också viktigt att traditioner är tillräckligt lika ett vagt “som det var förr” för att man ska känna att de utgör ett band bakåt i tiden.

Det är så att alla gör lite olika då det handlar om traditioner. Tänk till exempel hur väldigt många recept det finns för att baka pepparkakor, och ändå kan vi gå med på att det handlar om just pepparkakor. Så är det också med andra mattraditioner. Det är inte konstigt att folk har gjort olika och att beskrivningar inte är exakt lika, det visar bara på olika varianter av samma tradition.

Kom också ihåg att lokal tradition påverkas av de människor som bor på orten. Historiskt sett har österbottnisk mattradition haft stort inflytande från Sverige och Ryssland, eftersom vi har haft mycket kontakter dit på grund av administration och handelskontakter. Också från Amerika har vi fått många intryck på grund av emigrationen och populärkulturen. Nya influenser kommer ständigt till vår region, bland annat från TV och internet samt med folk som flyttar hit från andra delar av världen. Det är intressant att försöka tänka sig hur vi skulle äta i dag om vi inte alls hade påverkats utifrån. Och hur kommer österbottniska mattraditioner att se ut om hundra år? Kanske är det vårrullar med abborre eller rågtacos med älgfyllning som gäller då?

Paketet "I matboden" visar på olika vägar till att närma sig temat mattraditioner och hållbarhet. Papperspysslet fungerar som en bra öppning för diskussioner om och uppgifter kring synen på mat, konsumtion och matsvinn. Man kan välja en enskild del av paketet att fördjupa sig i eller bygga upp en helhet av olika aktiviteter. Det här materialet är helt fritt att använda, anpassa och bygga vidare på! Särskilt hoppas vi att ni ska hitta inspiration till att undersöka mattraditioner på den egna orten.

Hur kan man då göra för att anpassa materialet? Se om ni hittar uppgifter om den lokala mattraditionen till exempel på biblioteket! Många bibliotek har samlingar med material från hemtrakten. Kolla om det finns böcker om mattraditioner. I lokalhistoriker kan det också finnas kapitel om hur man åt. Eller gör ett besök på lokalmuseet och be att få se föremål som har att göra med mat och hushåll! Prata med äldre personer och be dem berätta om hur det var förr! Kanske ni kan besöka ett äldreboende och diskutera temat där? Om ni tar med feelgood-mat från receptdelen att bjuda på kan det bli ett riktigt kalas! Har ni tur får ni beskrivningar av fler lokala rätter som ni sedan kan testa.

T.v. Notfiske utanför Söderudden i Korsholms skärgård fotograferat av Curt Segerstråle år 1922. T.h. En stuga i Vörå med rovland precis invid knuten har fotograferats av Erik Hägglund, odaterat foto. (SLS 388_84, SLS 865B_473)

Vi som har jobbat fram paketet "I matboden" är:

Projekt Kurant, KulturÖsterbotten. Det är projektledare Johanna Björkholm som har skrivit texterna. Ta gärna kontakt om du vill diskutera, fornamn.efternamn@kulturosterbotten.fi

Tillsammans med Stundars personal hittade vi på själva konceptet. Stundars har aktivt bidragit med sin stora sakkunskap under hela arbetets gång.

Finlands svenska 4H har varit med och utformat tilläggsmaterial med tanke på att det ska fungera väl i barn- och ungdomsgrupper.

Papperspysslets illustrationer är gjorda av konststuderande Lina Järf, Yrkesakademin i Österbotten.

Kurant STUNDARS FINLANDS SVENSKA 4H KULTUR ÖSTERBOTTEN

LEADER Aktion Österbotten

Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden

Kurant

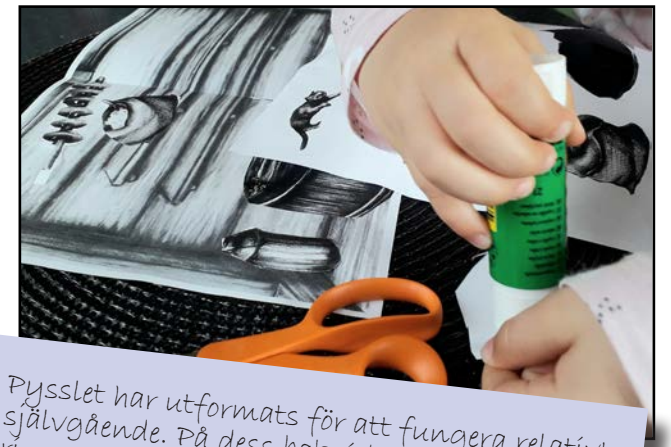
Använd materialet så här

Om papperspysslet (s. 25–27)

Papperspysslet finns på de tre sista sidorna i det här paketet (s. 25–27). Skriv ut eller kopiera de två första sidorna (bodens utsida + tomma hyllor inne i boden) dubbelsidigt till alla deltagare, samt sista sidan (matvaror) på ett separat papper. Vik det dubbelsidiga pappret på mitten, så att dörren kommer på framsidan. Titta in i matboden, klipp ut matvarorna och klistra in dem på lämpliga ställen inne i boden.

Följande matvaror ingår i pysslet:

- Torkat rågbröd på brödstång
- En skål med ägg
- Ett fat med insaltat och rökt kött
- En sockertopp
- En trave blodbröd
- En mjölkkanna med mjölk i
- Ett knippe morötter
- Lök
- En säck säd
- En säck mjöl
- En låda potatis
- En låda rovor
- Ett laggkärl med insaltad strömming
- En påse torkade ärter
- En smörkärna med smör i
- Dessutom: två möss och en katt



Pysslet har utformats för att fungera relativt självgående. På dess baksida finns förklaringar till vuxna.

Om ni väljer att göra en obemannad pysselstation, t.ex. under ett evenemang, krävs dock kontextuppgifter åt deltagarna. Några affischer med förklaringar om en matbod och vad som brukade finnas där gör stor skillnad.

Information och inspiration

Matvarorna i pysslet kunde man hitta i en österbottnisk gårds förråd under 1900-talets första år. Själva samlingen i en bod är dock lite konstig och otidsenlig. Man skulle normalt inte ha samlat ihop all mat på samma ställe. Maten förvarades i olika byggnader, dels för att förlänga hållbarheten och dels för att matvarorna skulle vara lättillgängliga. Sockertoppen skulle man ha hittat inne i ett köksskåp, medan potatisen kunde förvaras i källaren under storstugans golv, och så vidare.

Vi har också valt förvaringskärl som gör att maten syns, men som knappast hade använts för långtidsförvaring. Säd och mjöl förvarades vanligtvis i lårar eller tunnor. Brödstången användes inne i stugan, men bara medan brödet torkade. Sedan togs brödet ut till sädesboden där man gärna grävde ner det bland säden. Smöret lämnades inte i smörkärnan, utan lades i en smörbytta och så vidare.

Mössen och katten som ingår är inte bara söta, utan de finns med för att beskriva verkligheten. Matens begränsade hållbarhet var ett stort problem. Från september till nästa midsommar kunde man inte hoppas på tillägg till de växtbaserade matvarorna, och då var det verkligt viktigt att hålla skadedjur som möss borta från maten. Därför hade man gärna en duktig gårdskatt.

Att fundera på medan ni pysslar:

- Diskutera innehållet i matboden och jämför det med kostcirkeln. Förr åt man väldigt lite grönsaker, men stora mängder spannmål. Hur tror ni att det påverkar hälsan?

- Hur mycket kan man variera maten med så här få ingredienser? Finns det nutida maträtter som man skulle kunna laga av matvarorna i matboden?

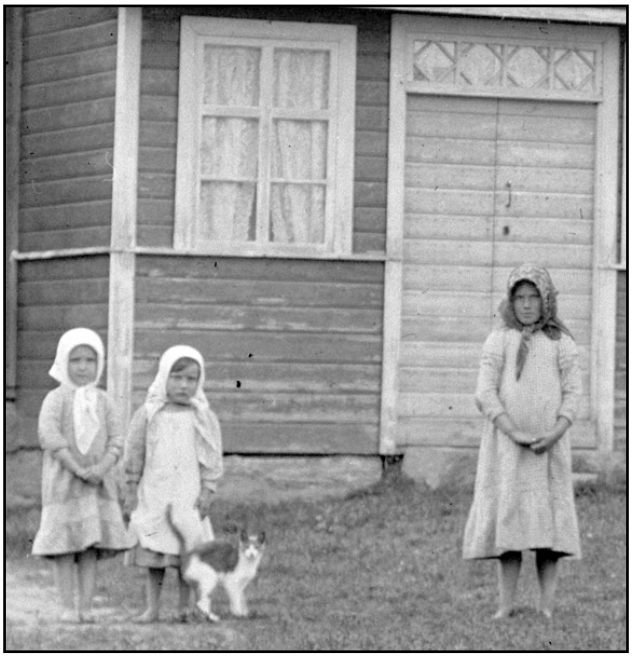
- Jämför ingredienserna i matboden med det som din familj brukar handla i butiken. Matbodens innehåll speglar självhushållning, det vill säga att man producerade allt själv och handlade väldigt lite. Fundera på hur mycket arbete det krävdes för att fylla matboden i början av 1900-talet. Hur mycket arbete krävs det då din familj fyller kylskåpet i dag? Är det någon annan än familjemedlemmarna som gör mycket av arbetet med maten innan den kommer hem till ert kylskåp?

Diskussionsuppgifter (s. 6–7)

Utgå från papperspysslet och välj ut några frågeställningar som känns intressanta och relevanta för din grupp. Faktatexter, som främst riktas till gruppens ledare, finns på s. 19–23. Anpassa gärna frågorna i diskussionsuppgifterna med tanke på gruppen och orten ni befinner er på. Tveka inte att ta upp såna frågor som känns aktuella för er! Formulera egna diskussionsämnen, lägg till bakgrundsmaterial som ni kan prata om och så vidare!

Praktiska uppgifter (s. 8)

Den här delen består av tre moduler. “Undersök och kocka” utgår från matvaror i papperspysslet och hur de används i beskrivningar av traditionella maträtter från Österbotten. Pröva att koka dem och gör en egen tolkning! I modulen “Efterforskningsuppgifter” tar vi reda på mera om mathushållningen förr i världen. Den är främst tänkt för lite äldre deltagare, men kan också anpassas för barngrupper med unga deltagare genom att ledaren bistår med information. I modulen “Feelgood-mat” bjuder vi in till lättlagad österbottnisk mat från förr med hög mysfaktor! Fyll gärna på de praktiska uppgifterna med beskrivningar från er ort, och anpassa recepten enligt det som äldre personer berättar eller information som ni hittar på bibliotek eller i museet!



T.v. Man behövde ha en duktig katt för att förhindra att gnagare förstörde maten. Flickor tillsammans med gårdskatten fotograferade i hos Dunders i Pörtom, Närpes år 1915 av Gabriel Nikander. T.h. Säden förvarades i sädesboden, "säsboden". Här flyttar man över säd från en säck till ett kapp-mått hos Haukis i Rödsö, Karleby år 1924. Foto av Curt Segerstråle. (SLS 257_47, SLS 388_114)

Diskussionsuppgifter

1. Diskutera möjligheter till förvaring av matvaror!

I början på 1900-talet fanns det varken elektricitet eller kylskåp i Österbotten. Hur skulle ni göra med matförvaringen om din familj inte längre kunde använda kylskåp och frysbox? Skulle man vara tvungen att planera maten på annat sätt om det inte fanns elektricitet? Gör ett förslag på en veckomeny och hur man kunde tillaga den för att matvarorna ska stå sig!

Diskutera förvaring av torra varor respektive våta varor. Vilka kärl används för matförvaring, vilka material är de gjorda av? Vad använde man förr i världen och vad används i ditt kök?

Hur kan man få maten att stå sig länge? Vilka ämnen kan man tillsätta? Hur kan man tänka kring tidpunkten då matvaror skaffas respektive äts, i dag och förr i världen?

2. Diskutera inställningar till mat nu och förr i världen!

Finns det växter som man inte kan tänka sig att äta eller som anses vara särskilt goda? Vad känner du till för exempel i dag och förr i världen? Fråga gärna äldre personer om hur vårt sätt att tänka på och kring mat har ändrats!

Vad anses vara ätlig mat då det gäller kött och fisk nu och förr i världen?

Vad säger de ändrade uppfattningarna om mathushållningen om hur samhället har förändrats? Diskutera till exempel sättet vi konsumerar på, kunskap om kost och hälsa, möjligheter till uppbevaring eller influenser från andra delar av världen!

Diskutera hur man vänjer sig vid smaker och matvaror, både vad gäller andra matkulturer (till exempel äta sjögräs i asiatisk mat respektive sjögräs ur vårt eget hav) och förändringar över tid!

Matlagningen skedde vid öppna spisen och tillhörande ugn. Fotot visar en stuga i Söderudden i Korsholms skärgård år 1922 och togs av Curt Segerstråle. Stora grytan samt en skopa hänger på grytvindan och trefotsgrytan står bredvid. En slaskhink står vid spisen och ugnsöppningen syns till höger, med kaffepannan utanför. Framför kvinnan på bänken står kaffekvarnen. På stolarna står degtråget, och längs till höger en tunna med en tallrik i – kanske på väg på disk? (SLS 388_80)

3. Diskutera våra dagars matsvinn och jämför med förr i världen!

Vilka matvaror tar man tillvara i dag jämfört med förr i världen? Hur har synen på vad som utgör en måltid förändrats?

Förr i världen var det husmors uppgift att hushålla med maten så att alla i gården hade mat hela långa vintern och våren. Diskutera hur ni skulle gå tillväga om ni fick ett sånt uppdrag. Skapa ett schema eller en checklista för hur man kunde planera! Jämför era planer med att nuförtiden veckohandla och använda det som finns i kylskåpet!

Diskutera konsekvenserna av att bli tvungen att slänga bort mat, i början av 1900-talet respektive i dag! Räcker maten till? Vem drabbas (ekologiskt och ekonomiskt) då mat slängs?

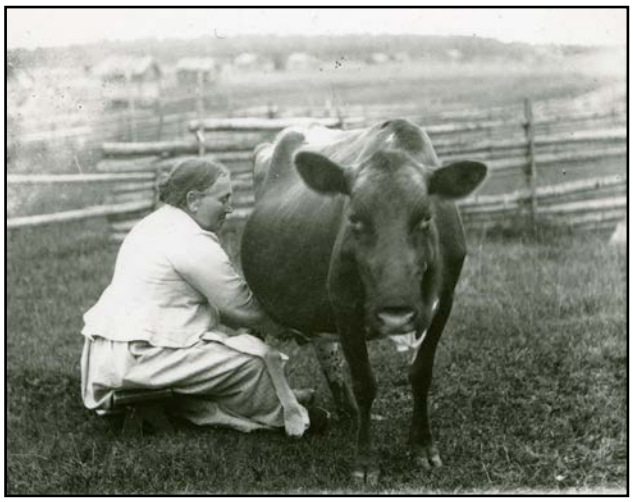
4. Diskutera mat och matlagning som immateriellt kulturarv, det vill säga som betydelsefulla traditioner som man vill ska finnas kvar också i framtiden!

Vilken mat känner du varmt för? Finns det viss mat i din familj som betyder något särskilt för dig? Tänk både på vardags- och festmat. Är det någon särskild mat som är viktig till exempel på jul eller påsk? Finns det någon mat som du tycker representerar eller är typisk för din hemort? Brainstorma och gör gemensamma listor!

Vem brukar laga maten som betyder mycket för dig? Kan du själv tillreda den? Att laga mat är en form av praktisk kunskap. Hur kan du göra för att den praktiska kunskapen som behövs för att laga din favoritmat ska finnas kvar också i framtiden? Gör en plan för hur du kan lära dig eller dokumentera maträtter som betyder mycket för dig!

Praktisk kunskap om matlagning och hushållning ger möjligheten att själv tillverka mat man gillar. Fundera på äldre människor i din närhet, vilka praktiska kunskaper har de som du själv skulle vilja lära dig? Genom att själv laga mat tar du kontroll över din kost, råvaror och att du får hälsosam mat. Genom att hushålla lär du dig spara resurser och pengar. Gör en lista över vad som skulle vara bra att kunna och vem du kan be visa eller lära dig!

Se s. 19–23 för faktatexter med bakgrundsinformation till ledaren!



T.v. En kvinna i Vörå mjölkar sin ko ute i hagen. Foto av Erik Hägglund 1910–40.
T.h. Delar av familjen Agnäs i Dagsmark, Kristinestad fotograferad år 1914 av Valter Forsblom. De står framför "pärun-gropen", det vill säga familjens potatiskällare. Där skulle potatisen hålla sig i ätbart skick ända tills nästa midsommar. (SLS 865B_305, SLS 235a_144)

Praktiska uppgifter

De praktiska uppgifterna hör samman med "Recept och beskrivningar", som börjar på nästa sida.

Undersök och kocka

Välj en råvara ur papperspysslet i slutet av paketet och undersök en traditionell maträtt där den ingår! En lista på matvarorna i pysslet finns på s. 4. Under rubriken “Traditionella maträtter i Österbotten” på s. 11 finns en samling maträtter som ni kan utgå från. Ta också gärna en titt i biblioteket och i lokala historiska böcker och se om det finns matbeskrivningar från er ort!

Förr i världen använde man sällan egentliga recept, utan det är ganska vaga beskrivningar som finns bevarade. Ni får tolka dem så som ni tror att de kan ha använts, testa gärna att laga dem!

Be äldre personer berätta om sina matminnen och om hur maten lagades i praktiken! Åt man någon liknande maträtt i deras barndom?

Efterforskningsuppgifter

Undersök vilken arbetsinsats som krävdes förr i världen för att man skulle få en färdig matvara på tallriken! Börja utgående från matbordet och följ matvaran tillbaka till ursprunget i självhushållningens tid, då man inte handlade mat från butiken!

Om du till exempel utgår från en smörgås blir uppgiften försöka identifiera alla arbetsmoment som krävs för att färdigt smör ska stå på bordet. Man behövde först mjölk för att kärna smör. I början på 1900-talet krävdes då en välskött ko. Vilka arbetsmoment krävs för att kunna övervintra en ko?

Sedan är det dags att göra samma tankeprocess för rågbrödet, vilka steg krävs för att man i en gård ska få en rågskörd, och hur går man till väga för att rågkornen ska bli till bröd?

Skriv listor, rita serier eller se om ni kan hitta gamla fotografier på hur man gjorde, till exempel genom att söka i fotografisamlingarna på www.finna.fi.

Jämför också med vilka arbetsmoment som krävs då man vill äta motsvarande mat i dag? Det korta svaret är förstås att man går till butiken, men fundera lite längre och identifiera de steg som krävs för att maten i dag ska komma till butiken!

Feelgood-mat

Att laga mat som man äter tillsammans ger välbefinnande. Med den utgångspunkten har vi samlat enkla traditionella maträtter som fungerar för matmys tillsammans. Matminnen kan vara väldigt starka, och genom att låta dagens barn och ungdomar ta del av några av de rätter som äldre österbottningar har starka positiva minnen av finns det möjligheter att skapa band över generationerna.

Feelgood-maten har vi testat och skrivit ut som regelrätta recept, se s. 14. Tveka inte att omarbeta och lägga till maträtter som passar bra för just er på er ort. Ge barnen i uppdrag att tala med äldre personer om vilka maträtter de minns som godast i sin barndom. Testa och utarbeta egna recept utgående från beskrivningar ni får eller som ni hittar i lokalhistoriska böcker!

En tumregel för recepten som ingår här är att de är relativt enkla och att ingredienserna ska vara förmånliga. Om ni frågar runt kan äldre personer säkert också berätta om kalasmat från er ort. Den är ofta mer komplicerad, men prova om ni bara har möjlighet! Då har ni verkligen alla chanser att dela och skapa matminnen!

Recept och beskrivningar från Österbotten

Under den här rubriken har vi samlat beskrivningar av vardagsmat och recept på mysmat från forna tiders Österbotten. Allra först finns lite information om måltidsordningen, det vill säga vilka måltider man åt en vanlig dag, och om vilka matvaror som var tillgängliga. Läs också gärna faktatexten på s. 19 som beskriver hur man var tvungen att hushålla med maten förr i världen.

Så åt man en vanlig dag

Förr i tiden hade man både annan dygnsrytm och annorlunda takt för måltiderna än vad vi är vana vid i dag. Det hade nog till stor del att göra med hur arbetsdagen lades upp. Särskilt under sommarhalvåret ville man komma igång med arbetet tidigt. Här nedan finns två exempel på hur man kunde äta i Österbotten i början av 1900-talet.

I Solf, Korsholm, var fyra måltider per dag vanligt.

Frukost (mårosvalin) åts vid 6-tiden och bestod för det mesta av uppvärmd mat; kall potatis från föregående kväll, saltströmming, skrädmjölsgröt med uppvärmd mjölk (skrädmjöl eller talkonmjöl gör man av säd som rostas innan den mals). Ibland även blodbröd kokat med smör eller fläsk.

Middag (middajin) serverades omkring klockan 13. Den bestod vanligtvis av potatis (även kall) och saltströmming. Fisken kunde ibland bytas ut mot kött. Drycken, som kallades "sypanmat", var surmjölk eller blandon, som var en blandning av surmjölk och vatten.

Mellanmål (millanmååle) åts vid 17-tiden. Oftast åt man då potatis och saltströmming.

Kvällsvard (kvellsvalin) var det dags för vid 20-tiden. Den bestod av rågmjöls- eller korngrynsgröt, alternativt en välling.

Måltid i hem på Söderudden, Korsholms skärgård år 1922. Curt Segerstråle har fotograferat matstunden, där den äldre kvinnan väntar med att äta tills de arbetsföra i familjen är färdiga. Hon håller enligt fotots beskrivning på att baka "brödpalt", troligen någon form av blodbröd, och degtråget står på stolarna till vänster medan hon pausar under måltiden. (SLS 388_79)

Så här såg matordningen ut i Signe Åvists barndomshem. Hon föddes 1893 i Pedersöre och berättade alltså om tiden runt sekelskiftet 1900:

Morgonmål (mårisvaal) Trindpäärona (helkokt potatis) med fläsksås eller pikkalaka (hett potatisvatten med en rejäl smörklick i, som serverades i en kopp som man doppar potatisarna i). Fil, bröd, smör och mjölk

Middagsmål (mäddan) Välling kokt på kornmjöl eller kokad mjölk med brödbitar

Kvällsmål (kveisvaal) Kornmjölsgröt med smöröga och mjölk

Om man blev sugen på något gott på kvällen kunde man dessutom laga "bäripepo" eller "bärikrypto" av krossade lingon blandat med lite mjölk.

Tillgången på matvaror var i Österbotten begränsad vid 1900-talets början. Därför blev också maträtterna och deras innehåll enahanda. Här följer lite information från Jakobstadstrakten om hur man åt och vilka matvaror som fanns att ta till.

Då man åt bröd ville man helst ha sovel till. Sovel är ett gammalt ord som betyder mat som äts med bröd eller potatis, ofta pålägg, kött eller fisk. I Österbotten utgjordes sovlet till bröd ofta av insaltad fisk eller syltorna (se s. 20). Smör användes sparsamt i många hem. Det såldes i stället för att ätas. Under sommaren silade och åt man mycket fil. Vetemjöl och veteodling i stort slog igenom rätt sent i Österbotten. Sött kaffebröd köptes enbart från bagerier under 1900-talets första år. Först på 1920- och 30-talet började man allmänt baka vetebröd.

Mjölk dracks till maten, då oftast i form av kärnmjölk, det vill säga den mjölk som blir kvar i smörkärnan då man har kärnat smör och lyft bort smörklimparna. Dricka (svagdricka, bordskalja, tappadreck) var en annan vanlig bordsdryck. Kaffe drack man gärna i Österbotten, även om det var dyrt och måste köpas från butiken. Vanligtvis drack man kaffe på morgonen, förmiddagen och eftermiddagen. De flesta fick dock lov att återanvända sumpen flera gånger, annat hade man inte råd med. Man drack kaffe med grädde och på bit, det vill säga med en sockerbit i munnen.

Bärbuskar började planteras i början på 1900-talet. Då kom också odling av grönsaker igång. Det var relativt ovanligt att ha höns under 1900-talet första år, men blev vanligare på 1920-talet.

Rågen skördas i Tjöck, Kristinestad år 1890 och fotografen Ina Roos passade på att dokumentera. Rågen skärs med handskäror, sedan gör man "band" och "skylar" av den så att den kan torka på åkern. Sedan ska rågen tröskas, torkas och malas innan man kan använda den som mjöl. (SLS 146_459)

Traditionella maträtter i Österbotten

Här följer beskrivningar på traditionella maträtter från Österbotten. De har valts ut för att matvarorna ska överensstämma med innehållet i papperspysslets matbod på s. 25–27.

Surbröd

För i världen köpte man inte jäst från butiken då man skulle baka. I stället bakade man med surdeg. Då var det viktigt att alltid lämna kvar lite deg i degtråget. Där fick den torka fast så att mjölksyrabakterier och jästsvamp fanns på plats inför nästa deg. Nästa gång man blandade vatten och mjöl i tråget löstes den intorkade degen upp och aktiverades så att den nya degen började jäsa. Därför får man aldrig tvätta ett traditionellt degtråg helt rent, för då försvinner surdegsroten från kärlet.

Bröddegen består av vatten, salt och rågmjöl. Förr fick den ”jäsa ut” i kar som hade en pip i locket. Degen jäste ut genom pipen och rann ner i ett degtråg. Den deg som blev kvar i karet skrapades ner på bottnen där det fick torka fast. Degen som används får jästa i två dagar innan den knådas riktigt hård med kornmjöl. Sedan ska den jäsa på nytt till nästa dag då den knådas igen. Degen bakas ut till runda kakor. Man tar hål i mitten med ”bröhorne”, traditionellt ett avsågat kohorn eller en bläckplåtsform. De ugnar förr som användes i Österbotten kunde rymma drygt 20 bröd på en bakning. Satserna som bakades var väldigt stora, man kunde baka upp till tusen bröd på en gång. En beskrivning anger att av 15 kannor vatten och 15 kappar mjöl fick man 100 bröd, vilket visar att det var mycket stora degar som man arbetade med.

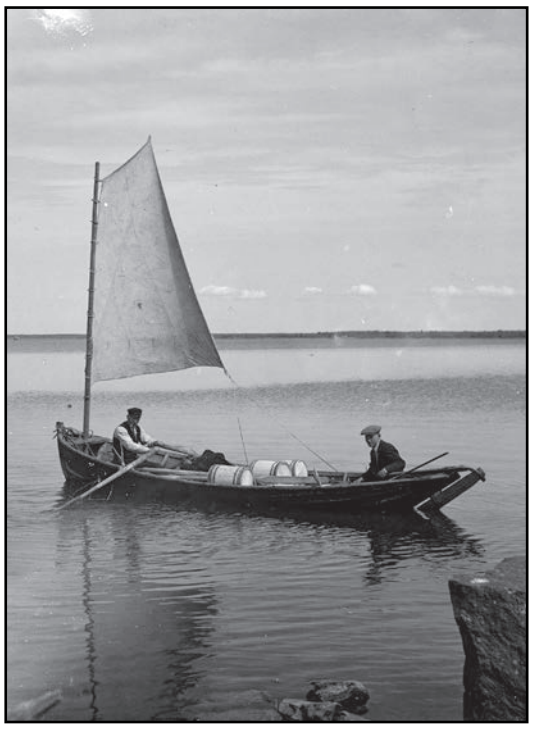
Efter gräddningen fick bröden kallna på bräder. Sedan hängdes de upp på brödstänger i taket. Femtio bröd hängdes på varje stång. Bröden fick inte hänga med “ryggarna” eller “ögonen” ihop utan skulle hänga efter varandra som folk. Föll ett bröd från ”brödskutån” med ögonen mot golvet trodde man att det betydde att någon i släkten skulle dö. Föll ett bröd med ryggsidan neråt trodde man att man skulle få höra om något annat dödsfall. Efter att bröden hade torkat i 2–3 veckor i stugutaket bars de ut till boden där de förvarades i lårar och tunnor.

På höstarna bakade man surbröd i upp till två veckors tid. Det skulle bli så mycket bröd att det räckte till pingsten. Vid pingst bakade man på nytt i två veckor, och det brödet skulle sedan räcka till jultiden. Detta system gällde enbart de största gårdarna där man hade tillräckligt mycket mjöl. I början på 1900-talet kunde man också baka “kärvbröd” eller varmbröd om lördagarna som tillägg till skarpbrödet. Varmbrödet torkades inte, utan åts färskt.

Muttipepo

Det här var typisk vardagsmat i Österbotten i början av 1900-talet. Vatten kokas med salt, kornmjöl (”så mycket som vattnet tål”) tillsätts hastigt. Man kan testa med att ta ungefär tre gånger mera mjöl

T.v. Rågen tröskas för hand i rian. Kvinnorna lyfter in säden, och mannen till vänster står på med slagan i handen och väntar på att slå loss sädeskornen. Sedan torkades säden. Foto från Rödsö, Karleby år 1924 av Curt Segerstråle. (SLS 388_113)



T.v. En schäsbåt från Korsnäs kommer lastad med "fjälongar", tunnor fyllda med insaltad fisk. Saltströmming var en huvudingrediens i kustbornas måltider. Foto av Valter Forsblom år 1930.
T.h. Korna mjölkas utomhus, kanske på en fäbod? Foto ur Kyllikki Berts samling, 1910–30.
(SLS 405a_79, ÖTA 247_175)

än vatten. Rätten förstörs om man senare lägger till mera mjöl, så det är viktigt att ta tillräckligt mycket från början. Muttipepo ska inte röras om på vanligt sätt, utan man stöter hål i mjölet som ligger ovanpå vattnet med ett slev- eller kräkelskaft. Vattnet kokar upp genom hålen och väter mjölet. När mjölet är genomdränkt ska man röra ordentligt för att undvika att rätten bränns vid. Låt den sedan koka en stund till. När grytan lyfts av rörs rikligt med smör i. Muttipepo äts varm med mjölk. Extra god blir rätten om man lägger i några nypor malt då vattnet kokar upp.

Gröitplaistje eller gårå

Surmjölk kokas upp och klimpar av kornmjölsgröt läggs med sked ner i den kokande mjölken. Rätten kokas bara någon minut. Smör tillsätts innan man äter. Rätten kan även kokas med “söt mjölk", det som vi i dag tycker är vanlig mjölk. Gröitplaistje åts som “supanmat” efter någon salt maträtt.

Oststeitje

Helmjölk (obehandlad komjölk) kokas tills den tjocknar, det vill säga ystar sig. Massan skärs sedan i bitar. Kokt får- eller kalvkött tillsätt. Rätten ska koka max 30 minuter. Det här var festmat, som i Jakobstadstrakten bland annat serverades på kvällen den andra bröllopsdagen.

Gubben runka

Det här är en favoriträtt, som man gärna har ätit längs Österbottens kuster. Det finns många olika receptvarianter och maträtten har haft många olika namn, till exempel (Monäs-)rama och rumituti.

Lägg 8–10 saltströmmingar i blöt i ca 20 minuter. Rensa och bena ur dem. Skala 10 stora potatisar och dela dem i bitar. Lägg potatisen i grytan med så mycket vatten att den knappt täcks. Lägg strömmingen ovanpå och koka tills potatisen mosat sig – “blivit sams”, sa man. Maträtten kan varieras genom att man tillsätter hackad lök och kryddpeppar. Också morötter och kålrötter kan kokas med. Rätten serveras med en klick smör.

Det berättas att namnet ”gubben runka” härstammar från Vörå, där en gubbe åt så mycket av maträtten att han inte kunde gå som vanligt. I stället “runkade” han – det vill säga vaggade – i väg från matbordet.

Såde

I kustbyarna var såde en mycket vanlig maträtt. Det är egentligen en form av fiskbuljong, och den enklaste versionen är att man sparar vattnet som fisken har kokat i och dricker det. Det är dock vanligt att man först vispar ner mjöl – kornmjöl är traditionellt – i spadet och reder det till tunn välling. I Larsmo lade man tillbaka fisken i det redda såde och åt med smör, smörgås och ibland surmjölk.

Blodplättar

Lika delar mjölk och blod blandas. Sedan vispas mjöl i, man använde korn- och/eller rågmjöl förr. Smeten saltas och steks sedan i stekpanna som smörjs med flott. Också plättpanna för småplättar kan användas.

Steitsi eller kokt blodbröd

Här har vi en mycket vanlig vardagsrätt, som bland annat ofta åts som morgonvard. Rätten har haft olika namn i olika delar av regionen, fråga äldre personer vad som har varit vanligt på er ort! Koka upp saltat vatten och tillsätt bitar av blodbröd. Låt koka några minuter tills brödet blivit mjukt. Serveras med fläsk − eller med en filkopp.

Rovvälje

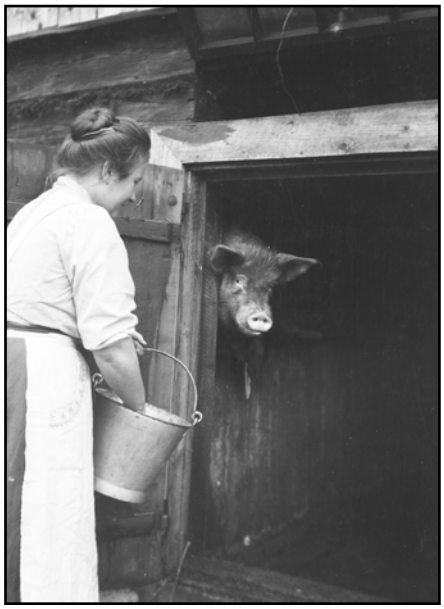
Ta korngryn och koka dem mjuka i vatten. Späd med mera vatten och tillsätt skalade rovor som skurits i bitar samt potatis i bitar. Vispa ner kornmjöl som redning och blanda ner mjölk.

Skalade päron och kött – "tjöte å päror"

En vanlig vardagsrätt förr i världen. Man kokar potatis och skalar den sedan. Till potatisen serverar man kött. Förr i världen var det antingen insaltat och varmrökt, “palvat”, eller så tillagade man färskt eller insaltat kött i ugnen.

Fattigmanssoppa

Soppa kokas på potatis, morötter, lagerblad, kryddpeppar, salt och vatten. Fläsktärningar bryns och tillsätts i soppan.



T.v. Grisen väntar ivrigt på sin mat, troligen köksavfall. Foto av Bernhard Åström år 1912 i Sjundeå, Nyland. T.h. Karl Mattfolk med familj visar upp potatislandet och gården. Foto från Lappfjärd, Kristinestad år 1914 av Valter Forsblom. (SLS 1555_2074, SLS 235a_45)

Feelgood-mat från förr

Under den här rubriken finns en samling traditionella maträtter eller tillbehör med hög mysfaktor. De här recepten är relativt lätta att tillreda. Gör uppgiften mera lokalt förankrad genom att intervjua äldre människor om deras favoritmat som barn! Besök till exempel ett äldreboende tillsammans med gruppen och ge barnen i uppdrag att ta reda på hur man tillreder favoriträtter från förr! Ta i gärna med er någon traditionell godbit att bjuda på!

Sila fil

Fil är ett slags syrad mjölk. Mjölksyrabakterier gör att mjölken tjocknar och får en syrlig smak. Fil har också längre hållbarhet än mjölk. I Österbotten har man ofta talat om "filkopp" eller "filbunke" i stället för "fil" i allmänhet. Man hade särskilda skålar att göra fil i. Ofta var de gjorda av glas eller rödbruna lerkärl. De kunde vara portionsskålar, så att var och en fick sin egen filbunke, men man kunde också göra en gemensam större skål. Om barnen skulle dela filbunke kunde man rita en linje i filens yta, och så fick de lov att hålla sig på varsin sida medan de åt!

I Österbotten har man ätit fil främst på somrarna, då korna gav mycket mjölk med bra fetthalt. I början på 1900-talet var det alltså många som uppfattade fil som en sommardelikatess. I dag kan man året runt köpa fil från butikens kyldisk, men det är inte alls svårt att göra eget fil. Då säger man att man "silar fil".

Gör så här:

1 msk fil
2–3 dl mjölk

För att göra fil behöver man lägga till mjölksyrabakterier i mjölk. Mjölkens fetthalt avgör hur konsistensen på filet blir. Enklast är att spara en liten klick fil från förra filbunken. Lägg fil i bottnen av en kopp och tillsätt mjölken. Låt koppen stå i rumstemperatur över natten. Täck gärna över den t.ex. med en ren handduk eller lägg en assiett ovanpå. Nästa dag är din filbunke färdig! (Kom ihåg att lägga över en matsked fil i nästa kopp med mjölk innan du äter!) Traditionellt har man strött en nypa socker på filens yta. Det smakar också bra tillsammans med rårörd sylt, se nästa beskrivning.

Då du startar fil kan du köpa en filburk från butiken, som du lyfter över en klick från till din kopp med mjölk. Förr i världen fick man gå till grannen och låna lite fil att starta processen med om man själv blivit utan. Den här filklicken kunde kallas "båttmjöltje", bottenmjölk. I början på 1900-talet kunde obehandlad komjölk tjockna av sig självt då den naturligt innehåller mjölksyrabakterier. Det här fungerar inte längre, eftersom mjölken vi köper nuförtiden är pastöriserad och homogeniserad.

Ett fotografi från familjen Björkqvists hem i Replot, Korsholms skärgård år 1924. Kvinnan arbetar med grytan, som hänger på grytvindan. På bänken bakom henne står smörkärnan. Tallrikshyllan är inbyggd i ändan av översängen. På nedersta hyllan står glaserade filkoppar på rad. Fotografi av Curt Segerstråle. (SLS 388_71)

I början av 1900-talet var det många österbottningar som emigrerade till Amerika. En del emigranter längtade väldigt efter filbunke, för i Amerika såldes bara yoghurt i butikerna och det tyckte de inte smakade rätt. Då kunde emigranterna be sina släktingar i Österbotten att skicka en tyglapp som de hade doppat i fil och sedan torkat med nästa brev. På så sätt fick man lite mjölksyrabakterier på posten, och med lite tur kunde man börja sila fil i Amerika genom att blöta upp lappen i mjölk då den kom fram.

Gör rårörd sylt

Socker var en vardagslyx förr i världen i Österbotten. I början på 1900-talet använde man inte strösocker. I stället köpte man en sockertopp, som man sedan klippte bitar ur med en speciell sockersax. Sockertopparna var nog främst tänkta att användas för att få sockerbitar till kaffet, som var mycket viktigt om man frågade de vuxna. Man drack kaffe på fat, så att man hällde upp en skvätt kaffe på kaffefatet och sedan drack man försiktigt från det. Då ville man gärna ha en bit socker i munnen att "sila" kaffet genom. Om man har en sockertopp i skafferiet kan man också använda socker för att få maten att stå sig – eller för att göra något gott, så som rårörd sylt!

Gör så här:

Hela bär 2 dl
Strösocker 4 msk

Blanda bär och socker, prova med ungefär 2 matskedar socker per deciliter bär. Låt gärna blandningen stå och safta sig en stund. Rör sedan och mosa lite vid behov. Avnjut sedan! Rårörd sylt på lingon är kanske vanligast, men också andra bär fungerar bra, t.ex. blåbär, hallon, jordgubbar och vinbär. Ät till exempel med fil eller plätiskor!

Gör ditt eget smör, ät rågbrödssmörgås

I början av 1900-talet var smör något som främst hörde sommaren till. Då korna var ute på grönbete hade man mycket mjölk. Välmående kor innebar också mjölk med hög fetthalt, så att man kunde skumma av grädden och använda den till att kärna smör.

De traditionella smörkärnorna är stora, så man sparade ihop grädden i flera dagar innan man kärnade. Det var tungt arbete att kärna stora satser grädde till smör. Traditionellt har man använt smörkärna för att tillverka smör, men det går lika bra utan – använd en visp i stället.

Gör så här:

Om du vill att smöret ska smaka som det gjorde förr i världen ska du börja med att syra grädden, eftersom grädden som man använde förr hade stått några dagar så att mjölksyrabakterier hunnit

Kaffe har länge varit viktigt för "feelgood-faktorn". T.v. ett foto av Ina Roos från Tjöck, Kristinestad. Anna-Lena Agnäs till vänster och dottern Hilma Guss väntar på att kaffepannan ska blir färdigt. T.h. ett foto av Erik Hägglund från Rökiö, Vörå år 1958 där systrarna Nygren dricker kaffe på bit. (ÖTA 146_353, SLS 865_1958_18)

utvecklas i den. Lägg en tesked fil i grädden dagen innan smöret ska tillverkas och låt den stå över natten, se instruktionerna för att sila fil ovan. Det går dock lika bra att göra smör av osyrad grädde.

Stundars recept för gammaldags smör:

6 dl grädde
1 msk fil
1 tsk salt

Lägg (den syrade) grädden i en skål med höga kanter och ta fram en bra visp, hand- eller elvisp är ingen skillnad. Vispa tills grädden blir till klimpig smörmassa och kärnmjölk separeras. Lyft upp smörklimparna och tvätta dem i kallt vatten. Spara gärna tvättvattnet, det blir bra degspad! Salta sedan smöret och ställ det kallt om det känns löst. Hela processen finns som instruktionsfilm på KulturÖsterbottens materialbank: www.kulturosterbotten.fi/om-kulturoesterbotten/materialbank/levande-traditioner/104-kaerna-smoer-en-instruktionsvideo-foer-att-friska-upp-minnet/file

Trots att det var mycket vanligt att man tillverkade smör om somrarna i Österbotten fanns det många gårdar på landsbygden där man sällan åt smör. Många valde att sälja smöret på torget i stan. I början på 1900-talet försökte man så långt som möjligt klara sig själv i gårdarna, utan att köpa saker. Det kallas självhushållning. Men det fanns saker som måste köpas, till exempel kryddor – framför allt salt var livsnödvändigt då det användes för att konservera maten, papper, skor med mera. Sen fanns det också saker som man gärna ville ha, bland annat socker, kaffe, sjalar och hattar med mera. Och för att kunna handla behövs pengar. Att sälja smör var ett effektivt sätt att se till att man i gården hade de kontanter som behövdes för inköp. Men det ledde till att man själv inte fick äta så mycket smör, även om man jobbade och slet med att kärna det.

Besök gärna ett museum och se på deras utrustning för smörtillverkning, bland annat smörkärna, laggkärl och separator. Hur mycket grädde tror ni att man behöver för att kärna smör i en traditionell smörkärna – se på bottnens diameter!

Gör egen surmjölk

I Österbotten var surmjölk förr i världen en matdryck. Gör din egen surmjölk och drick den tillsammans med till exempel en rågbrödssmörgås.

Gör så här:

1 dl surmjölk
1 l mjölk

Surmjölk eller piimä gör man liksom fil genom att tillföra mjölksyrabakterier till mjölk. Börja med att ta fram ca 1 dl surmjölk som får stå i rumstemperatur, gärna några timmar. Det här gör man för att det ska bli så mycket mjölksyrabakterier som möjligt i surmjölken. Värm ca 1 liter mjölk, den ska bli fingervarm, det vill säga ca 37 grader. Vispa ner surmjölken och låt sedan kastrullen stå i rumsvärme. Lägg en handduk ovanpå och vänta i åtminstone 12 timmar, men gärna i ett dygn. Ju längre man väntar, desto tjockare och surare blir resultatet. Även mjölkens fetthalt påverkar slutresultatet. Då surmjölken är färdig, vispa igenom den med en handvisp och förvara den sedan i kylskåp.

Baka smätobrö

Det här är ett recept som är allra fiffigast att baka om man har bra matrester att använda. Potatismos och gröt, till exempel korngrynsgröt eller havregrynsgröt funkar bra. Receptet kan alltså användas för att undvika att slänga bort rester – i stället gör man dem till tunnbröd.

Kom ihåg! Gröt och potatismos kan vara väldigt olika tjocka och salta. Därför kan man inte ge något definitivt recept, utan man måste jobba utgående från de ingredienser man har. Potatismoset/gröten i receptet är ganska lösa – späd med mjölk eller vatten om det behövs. Smaka också på gröten/potatismoset och fundera på salthalten. Minska mängden salt som du lägger till i fall din ingrediens redan smakar lite salt.

Slåtteräng under höbärgningen i Böle, Närpes år 1915. Tillräckligt med hö av bra kvalitet var avgörande för att boskapen skulle klara vintern. Man fick ändå räkna med att korna slutade mjölka och att hönsen inte värpte under vintern. Foto av Gabriel Nikander. (SLS 257_123)

Gör så här:

2 dl potatismos eller gröt (späd enligt behov med mjölk eller vatten)
2 dl kornmjöl
ca ⅓ tsk salt

Värm ugnen till 250 grader. Blanda ingredienserna till en stadig men smidig degboll. Mjöla arbetsytan med kornmjöl. Rulla runt degbollen så att alla kanter täcks med mjöl. Baka ut degen till två tunna rundlar, kavla eller kläm ut degen med händerna. Bröden ska bli 0,5–1 cm tjocka och drygt 15 cm i diameter. Grädda dem i ugnen i 10–15 minuter. Bröden ska få lite färg men inte vara brända då de är färdiga. Bred genast smör på de varma bröden – smeta in dem med smör – det lär vara därifrån som deras namn kommer. Om du vill prova på ett fluffigare bröd kan du lägga till ½ tesked bakpulver i mjölet, men så gjorde man inte förr i världen.

Baka kornriskå

Det här är ett traditionellt bröd som inte sparades, utan som man åt som "kärvbröd" eller varmbröd. Kornriskå bakades ofta på lördagarna, så fick man färskt och gott bröd till helgen.

Gör så här:

3 dl iskallt vatten
6 dl kornmjöl
ca 1 tsk salt

Värm ugnen till 250–275 grader. Blanda ingredienserna till en tjock deg. Degen ska inte jäsa, utan man gräddar den genast då ugnen är varm. Degen ska vara så kall som möjligt då man sätter in bröden i ugnen, så ställ degskålen i kylskåpet i fall du behöver vänta på ugnen. Lägg lite kornmjöl på din bakyta och kavla ut fem tunna, runda bröd. De ska vara ungefär 0,5 cm tjocka och naggas med gaffel. Grädda dem genast i 7–10 minuter. Det är ganska stor skillnad på hur effektivt olika ugnar gräddar, så följ med vad som händer! Ta genast ut brödet om det börjar svartna i kanterna! Brödet ska bli genomgräddat, men inte hårt.

Fixa lingongodis

Gör så här:

Lingon, hela eller mosade
Kornmjöl

Lingon var de bär som man i Österbotten oftast tog till vara vid 1900-talets början. Lingon står sig rätt bra, så man stampade (mosade) lingon och förvarade dem i träkärl i de svala uthusen. Barnen gjorde gärna enkelt lingongodis åt sig. På hösten tar du färska lingon och sköljer dem i ett durkslag. Häll kornmjöl på en tallrik och lägg de våta lingonen ovanpå. Skaka tallriken tills lingonen är täckta

av mjöl. Plocka upp dem (en gaffel funkar bra) och mumsa! Det går också bra att ta en klick mosade lingon och strö över kornmjöl på samma sätt tills du har en hanterbar klimp lingongott.

Stek sodafluttor eller plätiskor

De här mumsiga plättarna har väldigt många olika namn i Österbotten, beroende på när och var de har ätits. Men ätits har de! Fråga en äldre person i din närhet om de har brukat äta fluffiga, stekta sodaplättar och vad de i så fall kallades!

Gör så här:

2 ägg
1,5 dl socker (kan minskas)
2,5 dl surmjölk/gräddfil/sur grädde
4 dl vetemjöl
1,5 tsk matsoda
vaniljpulver och/eller kardemumma enligt smak
smör till stekpannan

Blanda surmjölk med äggen, socker och soda. Rör i vetemjölet och smaksätt med vaniljpulver eller kardemumma om du vill. Värm en stekpanna och smält en klick smör. Stek plätiskorna, klicka ut tjocka plättar i stekpannan, ca 10 cm i diameter. Vänd dem då de får fin stekyta. Enklast är det att använda en plättpanna för små plättar, men en vanlig stor stekpanna fungerar också bra.

Förr i världen gjorde man sodafluttorna rejält söta. De åts som ett slags bulla, som man gjorde om man inte hade annat kaffebröd hemma. Då var det också vanligt att strö socker ovanpå de färdiga plättarna. Det går lika bra att använda mindre socker!

Koka hjortelsoppa

Hjortelsoppa skulle vi i dag nog kalla hjortronkräm. Det här är ett av få exempel vi har hittat på att bär användes i matlagningen i Österbotten i början av 1900-talet. Helt säkert har man plockat bär om somrarna, men det var svårt att förvara dem utan att de blev dåliga. Då är det ju smart att koka kräm av färska bär.

Gör så här:

2–3 dl vatten
2 dl bär eller frukt
2 msk kornmjöl eller potatismjöl
Servera med en skvätt grädde

Koka upp bären i vatten. Andra bär än hjortron kan också användas, till exempel hallon eller blåbär. Eller varför inte prova rabarber eller äpple! Låt koka tills bären/frukten har kokat sönder. Om du vill ha en slät soppa kan du sila den i det här skedet. Red soppan genom att vispa ner kornmjölet. Koka upp soppan och kontrollera att den är lagom tjock. Tillsätt lite vatten om det behövs. Som pricken över i kan man hälla en skvätt grädde överst i skålarna då man serverar krämen. Man kan förstås också klicka på lite vispgrädde, men det är inte lika gammaldags.

Förr i världen användes kornmjöl till redning, senare började man använda potatismjöl. Potatismjöl tillverkade man själv. Prova: riv råa potatisar. Lägg den rivna potatisen i en silduk eller i ett durkslag. Häll över vatten ner i en stor skål, så mycket att den rivna potatisen täcks av vattnet och så man kan röra om durkslaget så att potatismjölet släpper. Låt potatismjölet sjunka till bottnen så att vattnet klarnar. Skrapa bort det grå skiktet av potatisrester. Skölj många gånger, låt mjölet sjunka, häll bort vattnet och skrapa bort det gråa. Upprepa tills potatismjölet är vitt och rent. Låt torka genom att breda ut till exempel på bakplåtspapper. Då potatismjölet är torrt krossar man klimparna genom att kavla det med brödkavel. Sedan siktar man mjölet, till exempel med ett durkslag. Klimparna kan användas som potatisgryn.

Faktatexter till ledaren

Självhushållning och matsvinn

Maten måste räcka hela vintern, både till människor och djur. Det var husmors uppgift att hushålla med maten. Tänk vilket ansvar att beräkna att alla fick tillräckligt med mat för att må bra utan att maten tog slut för tidigt! Det var också mycket viktigt att maten inte blev dålig eller att skadedjur förstörde den.

Först vid midsommartid kunde man börja äta den allra tidigaste delen av nya skörden. Det var därför av stor betydelse att man kunde fiska och kanske jaga om våren. I skärgården och längs kusterna i Österbotten har särskilt säljakten, "fäälan", på vårvintern varit mycket viktig för att dryga ut matförråden.

Det fanns aldrig några garantier för en god skörd. Sparsamhet med maten var en nödvändighet. Man kunde inte köpa mera mat då lagren tömdes, och då kunde man inte heller kasta bort matvaror om de på något sätt kunde användas.

Det var också viktigt att veta hur man kunde dryga ut maten om man hade för lite. Till exempel kunde man späda ut mjöl på olika sätt, bland annat med hackad halm eller ett slags tallbarksmjöl. Då maten inte räckte kunde man varken fundera särskilt mycket på hur gott den smakade eller hur hälsosam den var. Det viktigaste var att alla fick så mycket mat i sig att de klarade livhanken.

Matrester återanvändes, till exempel genom att kokas med i nästa måltid. Exempel: Napusoppa, som kokades av huvud och stjärtar av strömming. Först kokades korngryn mjuka, sedan spädde man med vatten och lade till strömmingshuvud och -stjärtar, som fick koka med. Sedan tillades skalade potatisbitar. Då potatisen var mjuk reddes soppan till sist med kornmjöl.

Man använde även köksavfall, bland annat potatisskal, som djurmat. Också degrester som skrapades bort från utrustningen vid brödbak användes för att utfodra djuren.

Tumregeln var att så stor del som möjligt av ätliga varor också åts. Smaken och konsistensen var av mindre betydelse. Mögligt bröd ansågs till exempel vara härdande. I dag går det bra att undvika bland annat inälvsmat, för att tanken på vad man äter känns obehaglig. Så var det inte vid 1900-talets början, utan då var man ofta tvungen att äta det som fanns att tillgå. Man hade helt enkelt inte möjlighet att kasta bort mat.

Den osäkra tillgången på mat gjorde det viktigt att det fanns fungerande sociala nätverk, så att man stöttade varandra om det blev problem. Socken-, låne- och kronomagasin, där man kunde låna säd i dåliga tider, är exempel på insatser för att maten skulle räcka till i bygden.

T.v. En österbottnisk "fäälbåt" fotograferad vid hemkomsten efter säljakt. Sälkött var en viktig matvara. Reprofoto av Valter Forsblom år 1930. T.h. Foto taget inne i forskvarn i Oravais, Vörå år 1916 av Valter Forsblom. Malningen av mjöl är i full gång och karlarna är mycket dammiga, (SLS 269_50, SLS 405A_109)

Vad är ätligt – oätligt?

Under 1900-talets första år var landsbygden i Österbotten till stor grad självförsörjande vad gäller matvaror. Man handlade så gott som aldrig mat från butiken, och det påverkade också synen på vad man tyckte var ätligt respektive oätligt. Här nedan har vi samlat information om några punkter i mathushållningen som illustrerar hur annorlunda förutsättningarna var i början av 1900-talet, och som det går bra att relatera dagens förhållanden till.

Hur färsk var maten?

Det vanliga var att man i början av 1900-talet enbart slaktade under senhösten, och köttet skulle sedan sparas så länge som möjligt. Hösten är en logisk tid för slakt. Då har man gjort allting som kan göras för åkerbruk och odling, och djuren har kunnat gå ute och äta färskt gräs hela sommaren. Från senhösten blir man däremot tvungen att börja ge djuren foder och hö, vilket innebär att många djur kräver stora förråd. Genom att slakta på senhösten ökade man mänskornas vinterförråd, samtidigt som behovet av djurfoder minskades.

I Österbotten i början på 1900-talet hade man varken elektricitet eller kylskåp. För att få köttet att hålla länge var man tvungen att salta in köttet hårt, man sa att en potatis skulle flyta på saltlaken man använde till köttet. Under vintern hjälpte kallt väder till att hålla köttet i ätbart skick. Men då det blev plusgrader på vårvintern blev det värre. Då började köttet surna. Därför var det vanligt att man på våren rökte det kött som fanns kvar för att det inte skulle förstöras. Hur skulle det kännas att äta mycket hårt saltat kött hela långa vintern, och sedan få det i rökt version då det börjar smaka och lukta konstigt? Det fanns dock inte mycket andra matvaror man kunde ta till för att få proteiner och fett i vinterkosten. Man fiskade, framför allt drog man vinternot, och ibland kunde man fånga eller skjuta hare eller annat vilt. Det fanns dock väldigt litet älg i Finland i början av 1900-talet, så älgkött kunde man inte heller räkna med.

Vad gjorde man sin smörgås av?

Spannmål och rotfrukter utgjorde procentuellt en väldigt stor del av kosten i början på 1900-talet. Men sovel, eller det som vi i dag skulle kalla pålägg eller tilltugg, ville man ha. I ett samhälle där man inte hade mycket kött utnyttjades styckningsdetaljer som vi i dag nog skulle tveka att lägga på smörgåsen.

”Syltorna” har varit ett vanligt inslag i kosten i hela Österbotten. De tillverkades genom att magsäckar från kor och får efter slakten tömdes och rengjordes. Man började med att tvätta dem noga i bäcken. Sedan skållades de med hett vatten och det gråbruna luddet på insidan skrapades bort med slöa knivar. De sköljdes på nytt och kokades upp. Det första kokvattnet var grått av skum och hälldes bort. Syltorna kokades sedan i nytt, saltat vatten i flera timmar tills de blev möra. Kokningstiden berodde på djurets ålder – ju äldre det var desto längre behövde de kokas. De kokta syltorna förvarades sedan i saltlake och åts som sovel. Syltorna kunde också stekas och ätas varma med potatis. Även hjärta, lungor, lever och juver kokades möra och sattes i saltlake. Också de åts som sovel.

I Österbotten var det vanliga att man ställde till med stort brödbak två gånger om året, på senhösten och vid pingst. Det här brödet sparade man och åt sedan av i ett halvår. Man bakade ut största delen till hålkakor, som hängdes upp på brödstänger uppe i taket. Där fick det sedan hänga och torka. Det torra brödet kunde förvaras i rågtinan i boden, då blev det inte alldeles stenhårt. Det kallades sedan skarpbröd, och var möjligt för en person med bra tänder att tugga direkt. Den som hade sämre tänder fick blöta upp brödet, till exempel i mjölk. Man kunde även koka upp det i olika maträtter. Ett annat trick var att använda brödet som grytlock då man kokade. Då mjuknade det av ångan.

Vad mumsade man på i stället för godis?

Egentligt godis förekom nästan inte alls i Österbotten under de första åren av 1900-talet. I stället kunde man använda vissa delar av växter då man vill ha något gott. Om vårarna var det vanligt att både barn och vuxna åt “grenstrontan”, de nya granskotten, som godis. Det är en av vårens tidigaste ätliga växtdelar efter en lång vinter. Man kunde också ta klumpar av grankåda och tugga som ett slags tuggummi. I kusttrakterna var barnen om somrarna nog gärna med då det blev dags för sävtagning. Den nedersta, vita delen av säven åt man nämligen som godis. Om du vill veta mera om sävtagning finns en instruktionsfilm i KulturÖsterbottens materialbank,

www.kulturosterbotten.fi/om-kulturoesterbotten/materialbank/levande-traditioner/58-saevtagning-dokumentation-med-mobiltelefon/file
Om somrarna åt man även bär, som smultron, hjortron, åkerbär och blåbär. Också harsyror hörde till de växter som man åt för att de var goda.

Är svamp mat?

Tillgången till matvaror var begränsad i Österbotten under 1900-talet första år. Ändå fanns det matvaror som vi i dag gärna äter som man inte alls kunde tänka sig att använda. Till dem hör svamp. I västra Finland såg man helt enkelt inte svamp som människoföda. På sin höjd kunde man tänka sig att låta husdjuren äta svamp. Inte ens under de år då det var missväxt och man svalt åt man svamp. Det här är en uppfattning som hör till den västliga delen av Finland, där man under många hundra år fått stort inflytande från Sverige. I östra Finland har man däremot gärna ätit svamp långt tillbaka i tiden. Där fick man impulser från ryska kultursfären, som utan problem tolkade svamp som en ätlig matvara. Uppfattningarna i Sverige började förändras då Karl XIV Johan, den första Bernadotten, blev kung år 1818. Han var fransman och gillade svamp, framför allt stensoppar. Det är därför de kallas Karljohansvamp. Det dröjde dock länge innan man på landsbygden i Österbotten blev intresserad av att äta svampar.

En motsvarande uppfattning fanns om kräftor, som stora delar av landsbygdsbefolkningen helt enkelt inte uppfattade som ätliga, men som däremot åts inom de högre stånden.

Hur enahanda får maten bli?

För oss som har tagit fram det här paketet har frågor om hur man helt enkelt stod ut med ensidigheten i kosten förr aktualiserats under arbetets gång. I vårt enorma utbud av varor, tjänster och smaker upplever många av oss ändå att vi alltid äter samma sak. Tänk dig då att du enbart har matvarorna ur papperspysslet till ditt förfogande och de ska tillagas i den öppna spisen – vedspis hade ännu inte blivit vanligt under 1900-talets första år. Så enformig mat framstår för oss i dag som oätligt. Tänk dig att en hel lång vinter dag ut och dag in äta potatis och saltströmming samt olika vällingar. Omväxlingen skulle bestå av allt mer surt kött någon gång emellanåt. Det skulle nog inte upplevas som acceptabelt i vår tid.

Kontrasten mot den här väldigt monotona mathållningen utgjordes förr i världen av de stora kalasen på landsbygden. Bröllopen var livets största fest. Då bjöd man hela byn – i Österbotten kunde ett bröllopskalas i början på 1900-talet ha tusen gäster och pågå i tre dagar. Maten var ett mycket viktigt inslag i kalasen, och man åt måltiderna vid långbord utomhus enligt ett etablerat schema. De riktigt stora kalasen arrangerades alltid sommartid, då vädret förhoppningsvis var gott. Traditionell kalasmat i Österbotten är bland annat köttsoppa med klimp, risgrynsgröt med kräm av torkad frukt (många ingredienser som måste köpas från butik), och även kaffebröd köpt från bageri förekom. Tillfällen då man bjöd till mindre kalas var till exempel vid läsförhör, efter talko-arbete och i samband med begravningar (kunde kallas till exempel ”grävöl”).

Foto från bröllopskalas i Rökiö, Vörå 1914 av Erik Hägglund. Gästerna bjöds på festmat vid långbord utomhus och festplatsen är dekorerad med björklöv. Kalasmaten var det stora undantaget från den annars ensidiga mathushållningen.
(SLS 865B_252)

Om förvaring av mat

Utgångsläget för självhushållning är att man själv producerar det man behöver. I vår del av världen, där växtsäsongen är kort, var det mycket viktigt att man kunde förvara maten på sätt som bidrog till att den fick lång hållbarhet. Detta gällde inte bara växter utan också proteinrik föda, i första hand kött och fisk. Man slaktade främst på senhösten, och då var det avgörande att köttet höll sig länge och att man kunde ta till vara så stor del som möjligt utan att det blev dåligt. Fiska kan man göra under en stor del av året, men under de perioder då man fick stora fångster var det mycket viktigt att fisken tillvaratogs, så att man hade lager att ta av då det behövdes och kunde sälja eventuellt överskott.

I dag vet vi att mat förstörs av mikroorganismer, bland annat bakterier och mögelsvampar, som bryter ner organiskt material. Vi vet också att god hygien och rena ytor är en mycket bra utgångspunkt för att se till att mikroorganismerna inte kommer åt matvarorna. I början av 1900-talet på landsbygden hade man förstås inte kunskap om exakt vad som hände med maten. Men i ett samhälle där det var avgörande att maten inte förstördes var man garanterat medveten om viss orsak och verkan på livsmedlen. Det är till exempel lätt att notera att mat som står fuktigt eller som lämnas utomhus snabbt börjar lukta och drar till sig skadedjur.

Alla metoder för att få maten att stå sig längre går ut på att göra miljön ogästvänlig för ovälkomna mikroorganismer. Man kan se till att de får för lite vatten genom torkning, rökning och saltning. Det var till exempel mycket viktigt att säden torkades ordentligt innan man tog in den i sädesbodens tinor. Man torkade också bland annat fisk – lutfisken i Österbotten gjordes ofta av torkad gädda. Rökning och saltning drar ut fukt ur matvarorna som behandlas och är därför effektiva som skydd för maten. Men då gäller det att matvarorna förvaras torrt, annars drar de åt sig fukt och nerbrytningsprocesserna tar fart. Också socker kan användas för att hindra att mikroorganismer får vatten. Då krävs stora mängder socker, vilket man inte hade i Österbotten. Marmelad och saft är exempel på livsmedel där socker fungerar konserverande.

Genom att ändra matens pH-värde, det vill säga göra maten surare, försvårar man också för mikroorganismerna som förstör den. I Österbotten har nog det vanligaste varit att man fermenterar matvaror, det vill säga att mjölksyrabakterier får förändra den. Så gjorde man bland annat med mjölken och fick produkter som fil och surmjölk. Då man bakade surdegsbröd var det mjölksyrebakterier som gav brödet den sura smaken och samtidigt förlängde dess hållbarhet. Även andra matvaror kan

T.v. Foto taget av Curt Segerstråle inne i Björkö salteri i Korsholms skärgård år 1922. På bilden syns mängder av laggade kärl, som fisken saltas in i. Bakom mannen syns även "fjälongar", fjärdingstunnor.
T.h. Två kvinnor skördar sommarråg år 1915 i Näsby, Närpes. Processen att torka säden påbörjas genast på åkern genom att de buntar ihop säden i "band" som de bygger "skylar" av. Skylarna tröskades senare i rian, där säden också torkades. Foto av Gabriel Nikander. (SLS 388_90, SLS 257_280)

fermenteras, bland annat surströmming och rakfisk i Norge är gjorda på så sätt. Ättika och vinäger kan också användas för att göra maten hållbar genom ändrat pH-värde, till exempel inlagd sill fungerar så. Ättika började fabrikstillverkas i Norden i slutet av 1800-talet. Den måste dock köpas från butiken och var inte vanlig i Österbotten under 1900-talets första år. Man kan också göra maltvinäger av öl, men det är ett äldre bruk som inte längre var vanligt i Norden vid 1900-talets början.

Man kan skydda mat från nedbrytande mikroorganismer genom att förvara dem i kärl som är tätslutande. Då kan mikroorganismerna helt enkelt inte komma åt maten. För att detta ska fungera i praktiken kräver det dock att matvarorna är i gott skick och inte innehåller mikroorganismer samt att kärlen är rena. Den vanligaste typen av traditionella täta kärl är nog laggkärl, det vill säga den teknik som man gör tunnor med. I laggkärl förvarades strömming, salt kött och även spannmål. I Österbotten var tillverkning av ”fjälongar”, fjärdingstunnor som användes för strömming, viktigt. Strömmingstunnor kunde nämligen säljas i stan och var ett sätt att få kontanter till gården.

Glasburkar och -flaskor började säljas redan på 1800-talet, men som allt som man var tvungen att köpa så upplevdes de snarast som lyxföremål på landsbygden. Senare på 1900-talet började man konservera mat genom att pressa bort luft ur glasburkarna som maten förvaras och använda tättslutande gummiring runt locket. I början på 1900-talet introducerades också konservburkarna, men även de var man tvungen att köpa på butik. Pappersförpackningar, bland annat bruna omslagspapper, började användas under 1900-talets första år främst i butikerna.

För alla mikroorganismer gäller att de blir mera aktiva i värme. Om man kyler ner maten tar det därför längre tid för mikroorganismerna att bryta ner den och den står sig längre. I början på 1900-talet kunde gårdarna ha en jordkällare där man främst förvarade potatis och rotfrukter. En välfungerande jordkällare är sval under sommarhalvåret, och förblir frostfri vintertid. Det var också vanligt att gårdarna hade en källarlucka i storstugan så att man kunde förvara matvaror under golvet. Sommartid var brunnen ett av de svalaste utrymmena på gården, och då kunde man förvara bland annat mjölkkannor nere i brunnshålet för att hålla dem så kalla som möjligt.

I mitten på 1900-talet började kylskåp säljas för privat bruk. Tillsammans med frysboxen innebar detta verkligt stora omställningar för mathushållningen. Det var också i mitten av 1900-talet som det blev vanligt att bygga skafferi inne i husen. Om de var välventilerade kunde de användas som kylskåp under vinterhalvåret.

Anna Kajsa Agnäs, "Back Anna-Kajs" från Tjöck arbetar vid brunnen. Hon var piga åt fotografen Ina Roos, som tog fotografiet kring sekelskiftet 1900 i Kristinestad. Många arbetsmoment var arbets- och tidskrävande i ett tidevarv utan elektricitet. Varje gång man skulle diska eller tvätta var man tvungen att hissa upp allt vatten ur brunnen, bära det i hinkar och elda för att värma det. Det är en viktig aspekt att hålla i minnet då man diskuterar matlagning och hygien förr i världen. (ÖTA 146_176)

Källor och litteratur

Källor

Svenska litteratursällskapets arkiv, samling SLS 372: Traditionsuppteckningar från Karleby, Esse och Nedervetil

Fotografierna som används ingår i Svenska Litteratursällskapets arkivsamlingar och finns tillgängliga på nätet via sls.finna.fi

På Finlands svenska måltidsakademis hemsida finns recept på traditionella maträtter: https://www.xn--mltidsakademin-lib.fi/finlandssvenska-matratter/

Westling, Britt-Louise: *Mattraditioner i Korsnäs*, specialarbete från Vasa yrkesinstitut 1997. [Tillgänglig via SLS i Vasa]

Litteratur

Beijar, Gertrud m.fl.: *Alla tiders mat! : en blandning av österbottnisk matkultur och dietmat*. [Vasa] : Vasabygdens marthadistrikt 1999.

Edfelt, Anki & West, Susanne: *Mat vi minns : mat med traditioner från finlandssvenska bygder*. Korsholm 2014

Kolmonen, Jaakko: *Suomen pitäjäruoat : Svenska-Österbotten*. [Helsinki] : [Patakolmonen] 1986

Lindqvist, Yrsa: *Mat, måltid, minne : hundra år av finlandssvensk matkultur*. Helsingfors : Svenska litteratursällskapet i Finland 2009

Kass, Birgit: *Så åt man förr: passar det oss?* [Jakobstads svenska arbetarinstitut] : 1985

Lönnqvist, Bo (red.): *Finlandssvenska matboken*. Helsingfors : Schildt 1991

Olsoni, Anna: *Kokbok för enkel matlagning i hem och skola.* Helsingfors : Söderström 1892 [Boken utkom också i många senare upplagor]

Talve, Ilmar: *Folkligt kosthåll i Finland. En översikt.* Lund : Liber Läromedel Gleerup 1977

Vik, Margit: *Så åt man förr : receptsamling.* Pedersöre medborgarinstitut : [1985]

Om ni vill veta mera om lokala seder finns det historiska översiktsband utgivna för många österbottniska kommuner och byar. De innehåller ofta kapitel om folkkultur där också mattraditioner behandlas. Kolla även om biblioteket har en lokalhistorisk samling!

Följande sidor: papperspysslet

- Skriv ut de tre sidorna med illustrationer på papper i storlek A4.
- Kontrollera skrivarens inställningar. Försök få den att skriva ut med så små marginaler som möjligt. Välj alternativet "Anpassa till sida" om viktiga delar av pysslet annars försvinner.
- De två första sidorna (s. 25 och 26) ska vara dubbelsidiga och vikas på mitten, så att man "öppnar dörren" och stiger in i matboden.
- Tredje sidan (s. 27) skrivs ut på ett separat papper så att deltagarna kan klippa ut matvarorna och limma in dem i matboden.
- Ett tips är att printa en omgång av sidorna på separata papper och sedan kopiera upp dem till dubbelsidiga versioner i fall skrivaren inte klarar av dubbelsidiga utskrifter.
- Se s. 4–5 för pysslets användningsinstruktioner!

KULTUR ÖSTERBOTTEN

Kurant

STUNDARS

I din hand håller du ”I matboden”, som har planerats 2021 av projekt Kurant, KulturÖsterbotten och Stundars. Lina Järf har gjort de fina illustrationerna.

Idén bakom pysslet är att visualisera vilka matvaror som till vardags fanns i ett österbottniskt hushåll under 1900-talets första år. På den tiden hade man ingen elektricitet och graden av självhushållning var stor.

Vår förhoppning är att pysslet ska öppna upp för diskussioner om mattraditioner, hållbarhet och matsvinn. Du kan ladda ner pysslet samt tilläggsmaterial via KulturÖsterbottens materialbank, QR-koden ovan till höger.

Pitelet käsissäsi "Ruokakomerossa" tehtävävihkoa, jonka on suunnitellut vuonna 2021 Kurant -projekti yhteistyössä KulturÖsterbotten ja Stundars. Lina Järf on tehnyt kauniin kuvituksen.

Tehtävävihkon ajatuksena on näyttää kuvin millaisia ruokia saattoi löytyä pohjalaisista kodeista 1900-luvun alkupuolella. Silloin ei ollut sähköä ja omavaraisuus oli välttämätöntä.

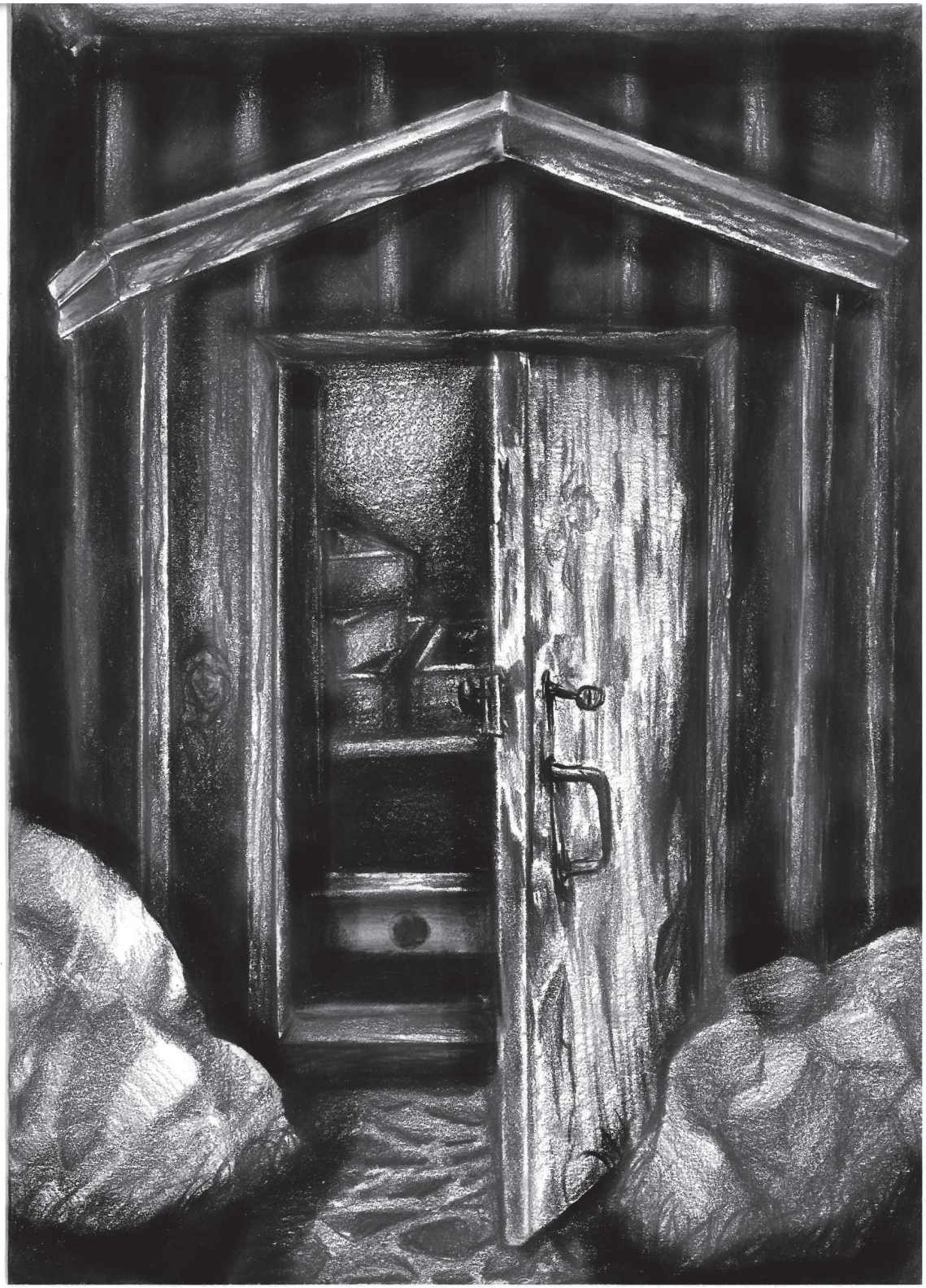
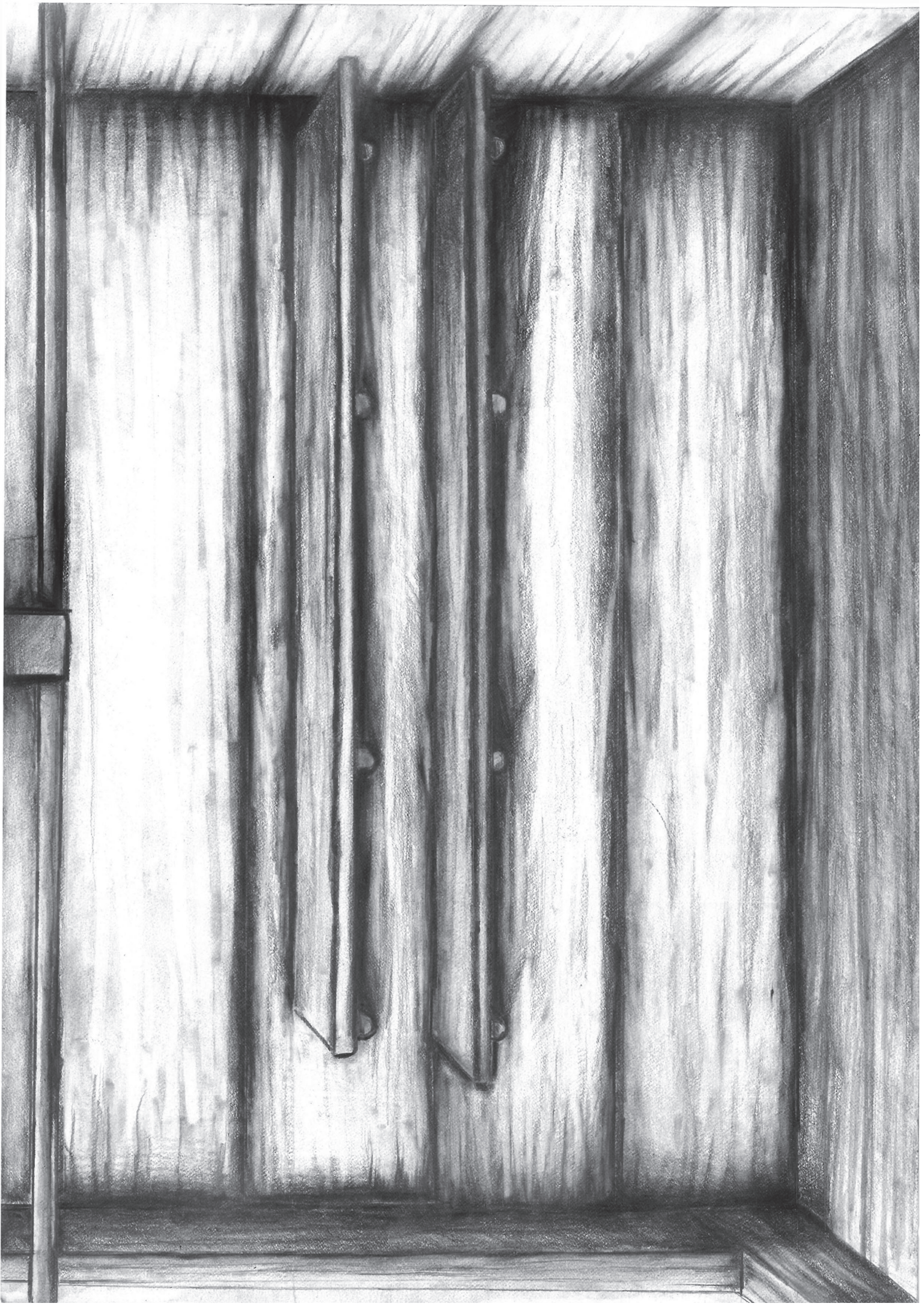
Toivottavasti tehtävät herättävät keskustelua ruokaperinteestä ja kestävyydestä. Materiaalin voi ladata alla olevan QR koodin ylhällä oik.

You are holding “In the storehouse”, planned in 2021 by Kurant, KulturÖsterbotten and Stundars. The beautiful images are drawn by Lina Järf.

The idea behind the worksheet is to visualize the foodstuff that would be found in an Ostrobothnian farmstead in the early 20th century. No electricity was available back then and self-sufficiency was a necessity.

We hope that the worksheet will spark discussions of traditional food and sustainability. The worksheet can be downloaded through the QR code above

LEADER
Aktion Österbotten

Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden

LEADER