

Randi Skaug

er fjellklatrer, eventyrer, forfatter og foredrags- holder. Hun var første norske kvinne på toppen av Mount Everest og har besteget de høyeste toppene på hvert av de syv kontinentene.



I **Mat fra Norge** skriver hun om gode spiseopplevelser under åpen himmel og deler sine tips og oppskrifter med leserne.

Steinaldergilde

Frossen og våt lå jeg et døgn og vansmektet på steinalderstranda. Hadde jeg visst det jeg vet i dag, ville oppholdet i fjæra blitt en smaksfest i stedet.



FØLING I FJÆRA: Her i Svinvika på Dyroy – et sted hvor grisene spiste grisetang antagelig – sikrer jeg middagen og plukker skyggelua full av snegler og grisetang.

PÅ ENGELØYA i Steigen ligger Bøstranda. Utgravinger viser at her fantes nomadiske bosettinger i steinalderen. I fjor, en hel evighet etter at steinalderfolkene pakket sammen skinnhudene de brukte som teltduker i denne leiren for siste gang og kun kjøkkenmøddingene og steinmarkeringene av teltplassene lå igjen, endte jeg ufrivillig med kajakken SAKTERUTA på disse historiske tomtene.

Stranda er over en kilometer lang, og med heftig vestavind fra Atlanterhavet i ryggen surfet kajakken inn på sanda. Det var lite formålstjenlig å forsøke videre



MATAUK: Grisatang og strandsnegler er god mat, men purpurneglene (bildet) holder jeg meg unna. De smaker ikke noe godt.

padling i dette været og på dette stedet. Her i denne delen av Vestfjorden er det så åpent og ubeskyttet at det er mulig å skimte låvedørene i Amerika for den som er langsynt. Det var fem-seks grader, regn og kraftig blåst. Litt utrivelig i grunnen.

Sulten

Jeg slo opp teltet mitt i den østligste enden. SAKTERUTA er navnet på kajakkferden min fra Rørvik til Russland. Én erfaring fra fjoråret er at kaloriene brenner fort på lange padledager. Og jo kaldere vær, jo forttere blir energien brukt opp.

Denne dagen sovnet jeg straks etter en

kraftlunsj med brød, egg og bacon. Da jeg våknet igjen etter et par timer, var jeg allerede desperat sulten og passe dratt i ansiktet av næringsmangel. Jeg googlet stedet og fant ut at det var svært langt til butikken, men at det likevel hadde bodd folk her i mer enn 6.000 år, det vil si yngre steinalder. Det fikk meg til å fundere på steinaldermenneskenes hverdag. Hvordan i alle verden holdt de seg i live? Jeg hadde tross alt en pose Real turmat på lur og trengte bare litt varmt vann på gassbluss og 10 minutters venting før et næringsrikt måltid sto klart.

Lettfanget

Tanken på kosten i steinalderlivet slapp meg ikke, og snart hadde jeg funnet ut mer. Først slo det hull på ideen om at steinalderkost kun besto av protein og fett. Steinalderfolket brukte planten dunkjevle som kilde til karbohydrater, og jakten på store dyr var ressurskrevende og kanskje ikke fullt så dagligdags som jeg hadde hatt et bilde av fra tegneserien Flintstone.

I løpet av vinteren dukket boka «Sjømat fra fjæra» tilfeldig opp. Jeg tok den med i kajakken på andre etappe av SAKTERUTA i år. Da jeg ankom Kjerringøy på vei nordover traff jeg konservatoren på Kjerringøy Handelssted, Erika Søfting, i veikanten. Jeg hadde vært i fjæra og lett etter skjell og snegler som boka hadde omtalt. «Det er en myte at steinalderfolket strevde fra morgen til kveld for å livnære seg, og sannsynligvis brukte de mindre tid på å skaffe mat enn vi gjør i dag,» fortalte hun.

Nå som jeg visste hva jeg skulle se etter, gikk det opp for meg at det lå mat rett opp i dagen overalt i fjæra. Snegler og skjell, ørsmå krabber og noen agn av noen fisk, tang og tare. I det franske kjøkken er snegler og skjell så ettertraktet at den franske kysten nærmest er rensket for sjøfrukter. Det finnes et eget uttrykk, *pêche a pied*, det vil si å fiske til fots på norsk.

Da jeg fikk tenkt meg om, husket jeg plutselig alle de lekke skjellene jeg hadde plukket og gravd opp av sanda og grillet over bålet på en kajakkstur på øya Kodiak i Alaska for mange år siden. Jeg fikk vann i munnen bare ved tanken.

Fra sinking til fiske

På et eller annet tidspunkt, jeg vet fortsatt ikke når, gikk fjæra i Norge fra å være et spiskammer til å bli en bakgård. Steinalderfolket samlet mat i fjæra, men hadde også små skinntrukne båter. Vi vet av helleristninger i Alta at de fisket fra båt. Så kom større båter og mer effektivt fiske. Det brakte penger til landet.

På 1600-tallet kom 80 prosent av Norges eksportinntekter fra fisket i Lofoten. Vi hadde snudd ryggen til delikatessene i fjæra og rettet blikket sultent mot havet.

Bevarte tradisjoner

Veien til årets startpunkt med SAKTERUTA gikk via noen hyggelige omveier. På en fisketur i Lofoten i møte jeg enda en som hadde noe å fortelle om mat fra fjæra. Adam fra Wales fortalte at der han kommer fra spiser de tang og havregryn med egg til frokost, såkalt «laver bread». «Det er veldig, veldig godt,» smilte han og delte villig oppskriften.

To dager seinere, om bord i luksusyachten The World, dukket tangsalat opp på frokostbordet. Det smakte himmelsk og var laget på asiatisk vis. På anmodning sendte kjøkkensjefen oppskriften til lugaren, og det startet en kribling etter å komme ut i egen båt og komme i gang med sinking og utprøving av egne kokkekunster i fjæra.

Etegilde i uvær

Etter fem dagers padling med masse sol og medvind, «kom han med uvær», som de sier nordpå. Vinden omtales som en mannsperson. Det blåste så det var tryggest å gå i land. Med det samme teltet var kommet opp, begynte regnet å sile ned. Men denne gangen la jeg meg ikke inn, jeg gikk på sinking i fjæra. Strandsnegler, eller bubbelurer som de kalles nordpå, og grisatang fantes i store mengder. Det var bare å håve inn. Jeg hadde fortsatt tørrdrakta på og kunne vasse utover. Snart fikk jeg et trenet blikk for hvor delikatessene var å finne. De lå høyt i fjæra.

Eller delikatessene? Det fantes forskjellige snegler, og plutselig kjente jeg at jeg ble spent på om det var de riktige. Så snart skyggelua var fylt, tuslet jeg og hentet sjømatboka i kajakken og fant ut at snegler ikke blir giftige av alger slik som blåskjell, men det sto samtidig at

«purpurnegler spiser vi ikke». På telefon kunne forfatteren fortelle at det skyldes at de er bitre og smaker vondt.

Purpurneglene er spissere enn strandsneglene og litt blasse i fargen, hvitaktige eller med gult eller grønt skjær. Dem jeg hadde plukket havnet i sjøen, og strandsneglene havnet i en fosskokende blanding av saltvann og tangkraft. Deretter havnet de i magen – alle som én.

For å være helt ærlig: Det var overraskende godt! Og forøvrig, det ble en strålende uværsdag i fjæra.

(Boka *Sjømat fra fjæra*, Stein Mortensen m.fl.; Kom Forlag er ikke lenger i salg i bokhandelen, men du får kjøpt den på Kom Forlag komforlag.no eller prøv antikvariatene.)

ALGESALAT FRA THE WORLD

Forbered en dressing hjemme ved å blande disse ingrediensene i en tett boks:

- 1 ½ ss riseddikk
- 2 dråper sesamolje
- 1 ss soyasaus
- 1 ss agavenektar
- litt salt
- ½ ts ingefærssaft
- 1 ss ristede sesamfrø

I finhakket vårløk tas med i en tett pose som du blåser litt luft i før du lukker den med strikk.

Tilberedning:

30 gram tørket sjøgressblanding legges til bløt i rikelig med kaldt friskt vann i 5 til 10 minutter. Tørket sjøgress får du i butikker som selger japansk og kinesisk mat. Press ut alt vannet med nevene. Ha i vårløken og hell over dressing. Bland godt.



MAT FRA FJÆRA: Strandsnegler og grisatang (over) blir god turmat.

STRANDSNEGLER FRA FJÆRA

Til 2 personer

Plukk ca en skyggelue med strand-snegler og ta med noen never grisatang. Det er viktig at du plukker skjell og tang i et område med god gjennomstrømming av friskt sjøvann, langt fra kloakkutslipp.

Strandsnegler er de runde mørke sneglene som finnes overalt i fjæra. Grisatang er den grønne tangen med båndformede grener som vokser helt inne ved land og har blærer som sitter enkeltvis i grenene.

Kok opp to-tre never grisatang i 0,5 – 1 liter ferskvann. La stå i kjelen og småkoke ca 15–20 minutter. Sil av tangen, den kan kastes. Kraften er forresten veldig god å drikke som buljong. Bland sjøvann og tangkraft. Ha i to gode klatter smør og godt med pepper. Fosskok slik at mengden reduseres til ¼-deler. Ha i sneglene og la det fosskoke i 1 minutt. Server med algesalat og gjerne ferskt brød med persillesmør. Et glass Chablis blir neppe feil.