



---

Informasjon til lokallag i Norges Bygdekvinnelag om  
norsktradisjonsmat.no og *Tradisjonsmatjakten*.

---

*Heisann lokallagsleder!*

Her har du informasjon om prosjektet «Norsk tradisjonsmat».  
Jeg håper at du og lokallaget ditt vil bidra med en oppskrift til Norges Bygdekvinnelags  
nye nettsider om tradisjonsmat fra hele landet!

I denne utsendingen finner du informasjon om *Tradisjonsmatjakten*, veiledning for innsending  
av oppskrift, kontaktinformasjon til prosjektkontakten i ditt fylke med mer.

Om du har spørsmål til prosjektet er det bare å ta kontakt!

Ha en riktig fin vår, og lykke til i jakten på deres tradisjonsmatskatt!

*Gunn Jorunn Sørum*

Gunn Jorunn Sørum, prosjektleder Norsk tradisjonsmat  
Telefon: 93 40 52 55 | E-post: [Gunn.Sorum@bygdekvinnelaget.no](mailto:Gunn.Sorum@bygdekvinnelaget.no)



## Bakgrunn

Det er få i landet som sitter på så mye håndbåren kunnskap om lokale mattradisjoner som medlemmer og lokallag i Norges Bygdekvinne­lag. Vi er blant landets fremste kompetanseorganisasjoner på norsk matkultur, og arbeidet for å fremme, bevare og utvikle norske mattradisjoner er svært viktig.

Landsmøtet i Norges Bygdekvinne­lag vedtok i 2016 at Norges Bygdekvinne­lags oppskriftsdatabase skal være en synlig database for norsk tradisjonsmat og matkultur. Landsmøtet vedtok også at fylkes- og lokallagene skal bidra med oppskrifter og historier til oppskrifts­basen.

Med dette til grunn søkte Norges Bygdekvinne­lag om støtte fra Sparebankstiftelsen DNB for gjennomføring av et nytt prosjekt: Norsk tradisjonsmat. Vi fikk tilslag, og med gaven fra Sparebankstiftelsen lager vi en helt ny nettside (oppskriftsdatabase) hvor vi samler historier, informasjon og oppskrifter om norsk tradisjonsmat.

---

## www.norsktradisjonsmat.no

Fra 11.mai 2017 kan du besøke de nye nettsidene på [www.norsktradisjonsmat.no](http://www.norsktradisjonsmat.no).

Her vil du finne over 350 oppskrifter på tradisjonsmat fra hele landet. Dette er oppskrifter som har blitt samlet inn i organisasjonen tidligere. De fleste oppskriftene er fra oppskriftsstafetten i 2012, mens noen er hentet fra bøker og hefter som er utgitt av lokal- og fylkeslag i Norges Bygdekvinne­lag.

På nettsidene kan du også finne artikler og informasjon om tradisjonsmat, ulike fylkers mattradisjoner, mat til ulike sesonger/høytider med mer.

Nytt innhold blir produsert og lagt ut på nettsidene fortløpende.

Man kan søke i oppskriftene, og alle oppskriftene har en ingredienskalkulator hvor mengdene blir automatisk beregnet ut fra antall porsjoner. Man kan lagre sine favorittoppskrifter i en personlig, «digital kokebok», kommentere på oppskriftene med mer. Man finner også informasjon om Bygdekvinne­laget på sidene.

Vi håper at norsktradisjonsmat.no vil bli en nyttig ressurs – både i den enkeltes matlaging hjemme – men også for lokallagene når dere gjennomfører kurs og annen aktivitet.

---

## Tradisjonsmatjakten

Selv om det allerede ligger mange oppskrifter på de nye nettsidene, ønsker vi å vise fram så mye som mulig av det norske tradisjonsmatmangfoldet på sidene.

Derfor oppfordrer vi alle lokallag til å bidra med én oppskrift hver i løpet av 2017. Det er denne oppskriftsinnsendingen vi har kalt *Tradisjonsmatjakten*.

Fylkeslaget der flest lokallag (prosentvis) sender inn en oppskrift vil få en premie på kr.10.000,-.

På de neste sidene kan du lese mer om *Tradisjonsmatjakten*, og hvordan ditt lokallag kan bli med.

# Tradisjonsmatjakten

Tradisjonsmatjakten går ut på at dere i lokallaget velger ut bygdas fremste **tradisjonsmatskatt** – og sender inn oppskriften til [norsktradisjonsmat.no](http://norsktradisjonsmat.no).

## Hva er en tradisjonsmatskatt?

En tradisjonsmatskatt er en rett/opskrift som er kjent og kjær i bygda deres. Det kan være en rett som speiler lokale mattradisjoner, som er knyttet til lokalhistorien, som viser hvilke råvarer man har hatt tilgang til historisk. Eller på annet vis er spesiell for dere og bygda. Alle typer mat og drikke er ok – om det er bakst, middag, dessert, saftoppskrift eller annet.

## Hvordan velger vi vår tradisjonsmatskatt?

Dette kan dere gjøre så høytidelig eller uhøytidelig som dere selv vil. Enkelte steder er det kanskje en soleklar rett. Andre steder kan det være mer åpent for diskusjon og drøfting.

Dere kan velge ut en rett i et styremøte eller medlemsmøte. Dere kan delegere beslutningen til enkeltmedlemmer med interesse for tradisjonsmat, eller dere kan gjennomføre en kåring sammen med andre lag i bygda, for eksempel historielaget. Man kan også «slå på stortromma» og høre om lokalavisa vil være med på gjennomføringen. Der det er naturlig kan man også gå sammen med andre lokallag i nærheten. Dere velger dette selv, ut fra hva dere har lyst og kapasitet til.

Oppsummert kan dere altså velge en tradisjonsmatskatt og sende inn oppskrift uten at dere lager «noe ekstra» rundt det. Men husk at mange er opptatt av tradisjonsmat, og at en slik kåring kan være en fin mulighet til å skape oppmerksomhet om Bygdekvinnelagets arbeid. Nederst på siden finner du noen tips til aktiviteter, hvis dere ønsker å gjennomføre utvelgelsen i forbindelse med et arrangement.

Når dere har valgt ut deres Tradisjonsmatskatt kan dere sende inn oppskriften i et eget skjema. Veiledning for dette finner du på neste side.

---

## Aktivitetstips

Arranger kurs eller matlagingsdag hvor dere lager lokale matretter sammen. Snakk om historien bak rettene og nyt den gode maten i fellesskap! Avslutt med å ha en avstemming over hvilken rett som er *Tradisjonsmatskatten* i bygda deres.

Gå på skattejakt i kokebøker eller oppskriftshefter som laget ditt har samlet tidligere, og velg ut *Tradisjonsmatskatten* fra disse. En spennende mulighet til å gjenoppdage gode oppskrifter og bli bedre kjent med tidligere arbeid i laget.

Arranger medlemskveld hvor enkelte eller alle deltakere presenterer sine beste tradisjonsmatoppskrifter for laget. Kanskje sitter andre bygdekvinne i laget på lokale matskatter du ikke selv kjente fra før?

Skal laget deres ha stand på et arrangement som samler mange folk i bygda? For eksempel byggedag eller lignende? Ha med smaksprøver på et utvalg lokale retter, og be de besøkende som får smake om å stemme på den retten de liker best. Retten som får flest stemmer i løpet av arrangementet blir bygdas *Tradisjonsmatskatt!* (Og med smaksprøver blir standen deres garantert populær!)

---

FRA 11.MAI KAN DU SENDE INN OPPSKRIFT:

[www.norsktradisjonsmat.no/send-oppskrift](http://www.norsktradisjonsmat.no/send-oppskrift)

## Send oss din oppskrift!

### Oppskriftsskjema

\* Ditt navn

\* Fylke

\* Navn på oppskriften

\* Kort om oppskriften

\* Porsjoner

#### Tidsbruk

\* Antall

\* Enhet

#### Legg til ingredienser

\* Mengde

\* Mengdeenhet

\* Ingrediens

**+** Legg til ny ingrediens

\* Vanskelighetsgrad

\* Type rett

\* Råvare

\* Fremgangsmåte

Om retten (opprinnelse, historie etc)

Legg til bilder for oppskriften

Klikk eller dra inn bilder for å laste opp

Send inn oppskrift

## Veiledning til utfylling av oppskriftsskjemaet

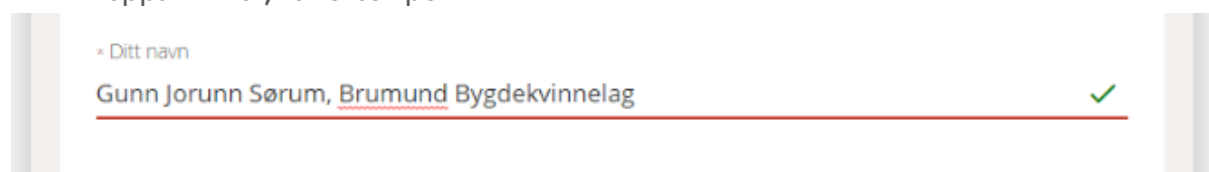
OBS! Skjemaet er ikke tilgjengelig før 11.mai!

For å sende inn oppskrift i *Tradisjonsmatjakten* må du fylle oppskriften inn i et digitalt skjema, lik det du ser på side 4. Skjemaet fungerer best om du bruker nettleserne «Google Chrome» eller «Firefox».

Skjemaet består av ulike felter som skal fylles ut. For å fylle ut trykker du i hvert felt med musepekeren. Når det er fylt ut vil feltet bli markert med en grønn «hake».

Under får du en veiledning av utfyllingen steg for steg. Vi anbefaler deg å fylle ut feltene i den rekkefølgen de står i.

1. **Ditt navn:** Trykk i feltet og skriv inn navnet ditt og navnet på lokallaget du sender inn oppskrift for, for eksempel:



\* Ditt navn

Gunn Jorunn Sørum, Brumund Bygdekvinnelag ✓

2. **Fylke:** Trykk i feltet. Da vil du få opp en liste. Finn ditt fylke i listen og trykk på dette for å velge, eksempel:



\* Fylke

Finnmark

**Hedmark**

Hordaland

3. **Navn på oppskriften:** Her skriver du inn navnet på retten/opskriften. Du kan gjerne legge til noe som beskriver retten – som gjør at den skiller seg fra andre. Det kan være stedet den kommer fra, spesielle ingredienser eller annet. Eksempel:



\* Navn på oppskriften

Julekake fra Brumund ✓

- 4. Kort om oppskriften:** Her skriver du inn en kort beskrivelse av retten, cirka én setning. Dette er kun en innledning til oppskriften, som kan bidra til at folk får lyst til å prøve den, eksempel:

\* Kort om oppskriften

Julekake som smaker nydelig med smør og brunost på. ✓

- 5. Porsjoner:** Her fyller du inn hvor mange porsjoner oppskriften gir. Du kan skrive inn antall med tastaturet eller trykke på pilene opp/ned. Dersom du sender inn en oppskrift på kake, brød, bakst, drikke eller annet kan du oppgi 1 porsjon og heller skrive inn nederst i feltet for fremgangsmåte (punkt 11) hvor mange kaker/brød/leiver/liter eller lignende man får av 1 porsjon. (Eksempel 1 porsjon gir 1 langpannekake, 1 porsjon gir cirka 5 liter saft osv.).

\* Porsjoner

1 ✓

- 6. Tidsbruk:** Dette feltet består av to seksjoner. I feltet til venstre (antall) fyller du inn i tall hvor mange minutter, timer eller døgn tilberedningen tar. I feltet til høyre (enhet) velger du – minutter, timer eller døgn - fra listen som kommer opp når du trykker i feltet.

### Tidsbruk

\* Antall

2 ✓

\* Enhet

minutter

timer

døgn

### Legg til ingredienser

### 7. Ingredienser:

I dette feltet skal man legge inn en liste som viser hvor mye man trenger av hvilke ingredienser for å lage retten. Her har du tre felter – mengde, mengdeenhet og ingrediens – som må fylles ut for å legge til ingrediens.

I feltet «mengde» skriver du inn hvor mye som trengs av en ingrediens. Merk at du ikke kan skrive inn som brøk (eks.  $\frac{3}{4}$  kg), men må fylle inn i hele tall (eks. 750 gram eller 0,75 kg).

I feltet for mengdeenhet velger du en mengdeenhet fra listen. De tilgjengelige enhetene er cl (centiliter), dl (desiliter), l (liter), g (gram), kg (kilogram), ts (teskje), ss (spiseskje), stk (stykk) og ukjent.

Dersom den mengdeenheten du ønsker ikke finnes i lista – for eksempel kopp, klype, plate og lignende – har du to valg. Du kan enten gjøre om til en av de tilgjengelige mengdeenhetene. For eksempel 1 klype pepper = 0,25 ts pepper, 1 plate gelatin = 1 stk gelatinplate osv. Alternativt kan du sette mengde til «0», mengdeenhet til «ukjent» og skrive mer utfyllende i feltet for ingrediensen. Dette kan være relevant til eksempler som «smør til steking», «litt hvetemel til utbaking», «smak til med salt» eller lignende.

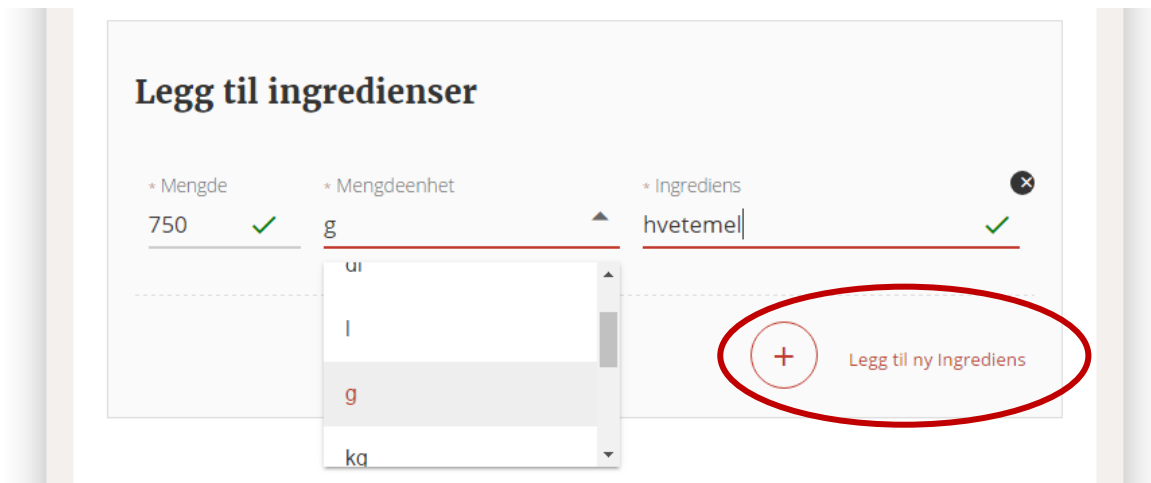
Grunnen til at man ikke kan velge flere mengdeenheter – som klype, kopp med flere – er for å gjøre nettsidene så brukervennlige som mulig. Ved å bruke disse mengdeenhetene som er presise og som de fleste kjenner til blir det lettere for flere å prøve oppskriften. Derfor oppfordrer vi til at dere bruker presise mengde og enheter så langt det går.

I feltet «Ingrediens» skriver du inn navnet på ingrediensen.



The screenshot shows a form titled "Legg til ingredienser" with three input fields: "Menge" (750), "Mengdeenhet" (g), and "Ingrediens" (hvetemel). A dropdown menu is open under "Mengdeenhet", showing options: "ul", "l", "g" (highlighted), and "kg". To the right, there is a red circle with a plus sign and the text "Legg til ny Ingrediens".

Når du har fylt inn én ingrediens kan du trykke på feltet nederst til høyre «legg til ny ingrediens» eller pluss-symbolet for å legge til flere (markert i rød sirkel under).



This screenshot is identical to the one above, but the red circle with the plus sign and the text "Legg til ny Ingrediens" is circled in red to highlight it.

Ferdig utfylt kan listen se slik ut:

## Legg til ingredienser

| * Mengde | * Mengdeenhet | * Ingrediens  |
|----------|---------------|---------------|
| 750 ✓    | g             | hvetemel ✓    |
| 0,25 ✓   | kg            | sukker ✓      |
| 250 ✓    | g             | smør ✓        |
| 1 ✓      | ts            | kardemomme ✓  |
| 1 ✓      | stk           | pakke sukat ✓ |
| 200 ✓    | g             | rosiner ✓     |
| 80 ✓     | g             | gjær ✓        |


Om du har trykket på «legg til ny ingrediens» flere ganger enn det som er nødvendig kan du fjerne et felt ved å trykke på det svarte krysset til høyre på hver linje.

Det er lurt å lese over og dobbeltsjekke at alle tall, mengdeenheter og ingrediensnavn er ført inn riktig før du går videre til neste steg.

Dersom oppskriften består av flere bestanddeler, for eksempel en kake med glasur eller en middagsrett med tilbehør og saus, kan du fylle ingrediensene til alle bestanddelene inn i samme listen. Det er da en fordel å «samle» de, slik at man først skriver inn ingrediensene til eksempelvis kakebunnen og deretter glasuren. Du kan også legge til («til glasur»), («til ertestuingen») bak navnet på hver ingrediens, slik at dette kommer tydelig frem. Dette er veldig fint å gjøre dersom samme ingredienser skal brukes i flere bestanddeler (for eksempel om det skal være smør i både kakebunnen og glasuren).



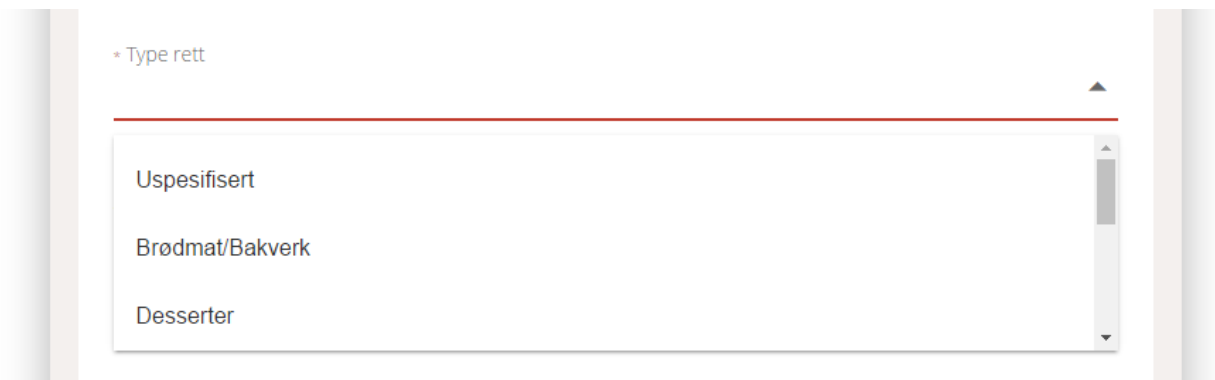
8. **Vanskelighetsgrad:** Her legger du inn om retten er lett, middels eller vanskelig å lage. Klikk i feltet for å velge fra en liste. Dette vil selvsagt være en skjønnsmessig vurdering.



\* Vanskelighetsgrad

- Lett
- Middels
- Vanskelig

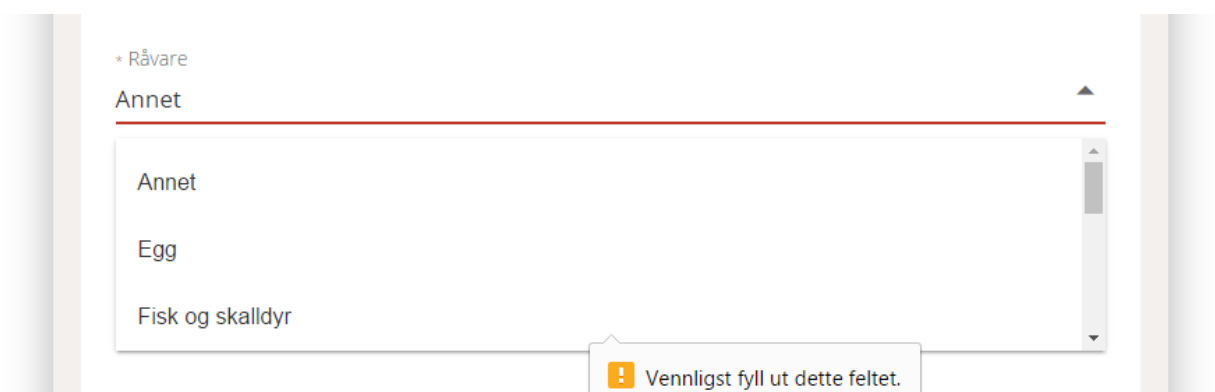
9. **Type rett:** I dette feltet velger du en kategori som retten passer inn under. Ved å klikke i feltet får du opp en liste du kan velge fra. Alternativene er «uspesifisert», «brødmatt/bakverk», «desserter», «drikke», «grøtt», «kaker», «middagsretter», «tilbehør». Velg ett av alternativene. Om du er usikker eller ingen av de passer kan du velge «uspesifisert».



\* Type rett

- Uspesifisert
- Brødmatt/Bakverk
- Desserter

10. **Råvare:** Her velger du hvilken råvare som er «viktigst» i retten. Ved å klikke i feltet får du opp en liste du kan velge fra. De ulike alternativene er «annet», «egg», «fisk og skalldyr», «frukt og bær», «melk og meieriprodukt», «grønnsaker», «kylling og fjærkre», «lam- og sauekjøtt», «storfekjøtt», «svinekjøtt»; «vilt». Om du er usikker eller ingen passer, velg «annet».



\* Råvare

- Annet
- Egg
- Fisk og skalldyr

! Vennligst fyll ut dette feltet.

**11. Fremgangsmåte:** Klikk i feltet og skriv inn «steg for steg» hvordan man går fram for å lage retten.

Tenk over at den som leser oppskriften kanskje ikke kjenner til denne retten fra før, eller har kjennskap til lokale eller gamle ord og uttrykk. Bruk gjerne disse – men forklar hva de betyr – slik at alle kan bruke oppskriften.

Forklar så detaljert som mulig, slik at også de som ikke har så mye matlagingserfaring kan prøve å lage retten. Et vanlig eksempel i mange oppskrifter er «mel til passe deig» - men hva er «passe deig» for de som ikke har kjennskap til retten? Beskriv godt: hvordan skal konsistensen være, hvor tykk skal deigen kjevles eller lignende.

Tenk også over at oppskriften leses mens retten tilberedes. Beskriv gjerne punktvis i den rekkefølgen man gjør ting, og også de tingene som ikke er konkret matlaging, for eksempel «forvarm ovnen til 200 grader».

Om det er en oppskrift som består av flere bestanddeler kan du gjerne dele opp fremgangsmåten etter de ulike bestanddelene, eksempel:  
 Kakebunn: etterfulgt av beskrivelse av fremgangsmåte for kakebunnen.  
 Glasur: etterfulgt av beskrivelse av fremgangsmåte for glasuren.  
 Montering/pynt: etterfulgt av fremgangsmåte for hvordan kaken skal monteres/pyntes.

Om det er en oppskrift på kake, bakst eller lignende kan du også føre inn i dette feltet hvor mye 1 porsjon gir (1 porsjon = 3 brød, j.f. punkt 5).

Om retten tradisjonelt skal serveres på en bestemt måte kan du fylle inn også dette her, sammen med øvrige kommentarer du eventuelt måtte ha. Eksempel:

\* Fremgangsmåte

1. Varm opp melken til den er lunken, del i to boller, ha i gjær i den ene bollen med melk og halvparten av smøret i den andre bollen med melk.
2. Sikt mel og kardemomme før du smuldrer i resten av smøret. Bland alt sammen og arbeid deigen godt. Ha i sukat og rosiner før du lar deigen heve i 30-45 minutter.
3. Del deigen i 4 emner før du lar den heve igjen i 10 min. Skjær ett kors i hvert emne og brett snippene til

**12. Om retten:** Her kan du skrive inn begrunnelse for at lokallaget ditt har valgt denne retten til deres *Tradisjonsmatskatt*. All kunnskap du har om retten er interessant å få med her. Er det noen råvarer som er spesielle for deres område som gjør at dere har valgt denne retten? Vet du kanskje hvem som sto bak akkurat denne oppskriften?

Historiene bak hver rett er viktig å ta vare på, og er det som gjør norsktradisjonsmat.no til en helt unik side. Jo mer du kan skrive om retten her – jo bedre! Eksempel:

Om retten (opprinnelse, historie etc)

Denne oppskriften stammer fra Kari Nordmanns bestemor; Hulda Nordmann, født i 1887. Hun var ei populær "bakstekone" i vårt område, og lagde flatbrød rundt om gårdene i bygda helt fram til 1950-tallet. Men også julekakene hennes var populære, og julekake etter hennes oppskrift har blitt servert fast på julemøtene i Brumund Bygdekvinnelag de siste tretti årene. Derfor har vi valgt denne kaka som Brumunds "tradisjonsmatskatt".

- 13. Legg til bilder for oppskriften:** Om du har et bilde av den retten du sender inn oppskrift på kan du laste opp dette her. Da klikker du i feltet «klikk eller dra inn bilder for å laste opp». Da får du opp en boks, og du må finne igjen mappen du har lagret bildet i på din datamaskin, og deretter trykke last opp. Om du ikke har et bilde går det bra. Da kan du hoppe over dette feltet i skjemaet. Vi vil i så tilfelle velge et illustrerende bilde fra vårt bildearkiv.

Legg til bilder for oppskriften

Klikk eller dra inn bilder for å laste opp

Send inn oppskrift

Etter dette feltet er skjemaet ferdig utfylt. Les over de ulike feltene for å sjekke at all informasjonen er korrekt. Deretter kan du trykke på «send inn oppskrift».

Oppskriften sendes til oss, og vi vil legge ut oppskrifter på [norsktradisjonsmat.no](http://norsktradisjonsmat.no) fortløpende. Oppskriften vil da være registrert som ditt lokallags bidrag i *Tradisjonsmatjakten*.

Om det ikke fungerer å sende inn oppskriften – se etter at alle felt er fylt inn i henhold til denne veiledningen. Det kan være at et felt er ufullstendig eller feil fylt ut, og da vil du ikke kunne sende inn oppskriften. Du vil også få beskjed i skjemaet om noe er «feil» fylt inn.

## Generelle tips

Vi anbefaler at du bruker nettleserne «Google chrome» eller «Firefox» for å sende inn oppskrift.

Det er ikke mulig å fylle inn litt av oppskriften, lagre den og så fylle inn resten på et senere tidspunkt, så vær klar over dette før du setter i gang med utfyllingen.

Husk at det er bedre å være litt for detaljert når du beskriver fremgangsmåten enn motsatt. Vi vil at så mange som mulig skal kunne ta gamle mattradisjoner i bruk, og da må vi formidle kunnskapen så presist som mulig.

På [www.norsktradisjonsmat.no](http://www.norsktradisjonsmat.no) kan du (etter 11.mai) se på de oppskriftene som allerede er lagt ut. Da vil du kunne få et inntrykk av hvilken «form» oppskriftene har.

## Har du spørsmål?

Om du har spørsmål til hvordan du sender inn oppskrifter, eller prosjektet for øvrig, kan du ta kontakt med prosjektleder Gunn Jorunn:

E-post: [gunn.sorum@bygdekvinnelaget.no](mailto:gunn.sorum@bygdekvinnelaget.no) | Telefon: 93 40 52 55

I hvert fylke er det også en prosjektkontakt med ansvar for å følge opp prosjektet i sitt fylke. For lokallag i fylker uten prosjektkontakt kan prosjektleder kontaktes.

Her er en oversikt og kontaktinformasjon til prosjektkontaktene:

| FYLKE                   | NAVN                              | Telefon     | E-post   |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|--|
| <b>Akershus og Oslo</b> | Eva Øvren                         | 95 91 61 39 | <a href="mailto:evaovren@online.no">evaovren@online.no</a>               |
| <b>Aust-Agder</b>       | Ingjerd Modal                     | 41 52 46 71 | <a href="mailto:ingjerd.modal45@gmail.com">ingjerd.modal45@gmail.com</a> |
| <b>Buskerud</b>         | May Britt Dannemark               | 41 28 92 37 | <a href="mailto:maybrittda@yahoo.com">maybrittda@yahoo.com</a>           |
| <b>Finnmark</b>         |                                   |             |  |
| <b>Hedmark</b>          | Monica Hagren                     | 46 41 57 34 | <a href="mailto:monicahagren@msn.com">monicahagren@msn.com</a>           |
| <b>Hordaland</b>        | Brita Dagestad Bjørke             | 95 10 99 75 | <a href="mailto:brita@stabburetbackeri.no">brita@stabburetbackeri.no</a> |
| <b>Møre og Romsdal</b>  | Bente Alnæs                       | 90 59 19 21 | <a href="mailto:ben-alna@hotmail.com">ben-alna@hotmail.com</a>           |
| <b>Nordland</b>         | Mona Sjonbotn                     | 91 15 81 47 | <a href="mailto:botntrollet@gmail.com">botntrollet@gmail.com</a>         |
| <b>Nord-Trøndelag</b>   | Liv Janne Toldnes                 | 92 42 14 70 | <a href="mailto:livtoldnes@hotmail.com">livtoldnes@hotmail.com</a>       |
| <b>Oppland</b>          | Borgny Skansen Sletten            | 90 56 82 05 | <a href="mailto:lysaakergard@gmail.com">lysaakergard@gmail.com</a>       |
| <b>Rogaland</b>         | Anja Eilin Skadsem<br>Bore        | 476 29 141  | <a href="mailto:anja.fatnes@hotmail.com">anja.fatnes@hotmail.com</a>     |
| <b>Sogn og Fjordane</b> | Jenny-Norunn<br>Wergeland Nordal, | 91555485    | <a href="mailto:kjelhn@online.no">kjelhn@online.no</a>                   |
| <b>Sør-Trøndelag</b>    | Unni Raphaug                      | 99 75 09 16 | <a href="mailto:unnira@hotmail.com">unnira@hotmail.com</a>               |
| <b>Telemark</b>         | Anne Mette Borgersen<br>Bøe       | 99 01 76 15 | <a href="mailto:an-met-b@online.no">an-met-b@online.no</a>               |
| <b>Troms</b>            | Wenche Michelsen                  | 46 88 90 58 | <a href="mailto:wenche@michelsen.no">wenche@michelsen.no</a>             |
| <b>Vest-Agder</b>       | Anne Rakel Haaland                | 48 077653   | <a href="mailto:post@mirakelfoto.no">post@mirakelfoto.no</a>             |
| <b>Vestfold</b>         |                                   |             |  |
| <b>Østfold</b>          | Toril Weel Kristiansen            | 48 28 03 32 | <a href="mailto:torilwk@hotmail.com">torilwk@hotmail.com</a>             |

## Ofte stilte spørsmål

### **Hva slags oppskrift kan jeg sende inn?**

Du kan sende inn oppskrift på alle typer mat og drikke, uavhengig av om det er middagsmat, dessert, kake, bakst, syltetøy, saft eller noe helt annet.

### **Hva er «tradisjonsmat»? Blir oppskriften vår regnet som «tradisjonsmat»?**

Tradisjoner er ikke statiske. De endrer seg over tid slik folk og samfunnet for øvrig endrer seg. Økonomi, tilgang til råvarer og redskaper, og impulser fra andre folk og kulturer har til enhver tid i ulik grad formet kostholdet i Norge. Derfor ser vi at det er nødvendig å bruke skjønne og være «rause» i hvilke retter som regnes som tradisjonsmat.

En tradisjon blir gjerne definert som en skikk som er overført mellom flere generasjoner. Oppskriften/retten dere sender inn bør derfor være overført mellom flere generasjoner, eller bygge på prinsipper som er brukt over flere generasjoner. Oppskriften – eller bruken av retten – bør kunne spores tilbake til et sted eller en person i Norge.

Oppskrifter/retter som åpenbart assosieres med andre lands matkultur vil ikke bli lagt ut på [norsktradisjonsmat.no](http://norsktradisjonsmat.no).

Det er allikevel viktig å huske at norske mattradisjoner ikke har utviklet seg i et «vakuum». Fastelavnsboller kommer antagelig fra tyske tradisjoner og poteten har vi fått fra Sør-Amerika. Allikevel er dette eksempler på retter og råvarer som vi i dag regner som naturlige i norske mattradisjoner. Er du i tvil om retten din regnes som tradisjonsmat – spør!

### **Jeg skrev inn noe feil i oppskriftsskjemaet. Hvordan kan jeg endre det?**

Om du oppdager eller kommer på at noe er feil i oppskriften din kan du ta kontakt med prosjektleder Gunn Jorunn på e-post eller telefon, så rettes det opp i.

### **Kan vi sende inn flere oppskrifter?**

Ja – det er bare flott om dere vil sende inn flere oppskrifter! Det er imidlertid ønskelig at dere kårer én tradisjonsmatskatt i bygda deres. Når dere sender inn oppskriften på denne retten må dere skrive inn i skjemaet at det er dette som er deres bidrag i *Tradisjonsmatjakten* (under «om retten – punkt 12). Utover dette kan dere sende inn så mange oppskrifter dere vil.

### **Det er ingen retter som er helt unike for bygda vår. Hva skal vi sende inn?**

Enkelte steder i landet finner vi tradisjonsmatretter som er helt spesielle og unike for akkurat det stedet. Andre steder trenger det ikke å være slik. Mange av våre mest «kjente og kjære» tradisjonsmatretter har blitt brukt i flere deler av landet, men ofte med lokale tilpasninger og variasjoner.

Det er vel så interessant å kunne vise fram at den samme retten har blitt laget på litt ulike måter på forskjellige steder, så det er ingen grunn til å «lete seg blind» for å finne noe som er helt unikt for akkurat deres bygd.

### **Kan vi sende inn en oppskrift som er sendt inn/utgitt før?**

Ja – dere kan selvsagt finne en oppskrift i et hefte eller en bok som lokal- eller fylkeslaget har gitt ut, eller fra andre ressurser dere har tilgang til i laget. Det er ikke nødvendig å finne en helt «ny» gammel oppskrift, om det har blitt gjort en jobb på dette før.

Om dere bruker en oppskrift fra en bok eller et hefte, er det fint om dere skriver inn i feltet «Om retten» i oppskriftsskjemaet at «denne oppskriften er hentet fra boka .... som ble utgitt av NN Bygdekvinnelag i 1997.

## Tips til pressemelding

Uansett om dere har tenkt å ha en aktivitet i forbindelse med *Tradisjonsmatjakten*, eller om dere velger ut en rett på et ordinært møte kan det være interessant for avisen å skrive om at dere har kåret en tradisjonsmatskatt for deres sted!

Under finner du en mal for pressemelding som dere kan hente inspirasjon fra og skrive om etter eget ønske, og sende til avisen. Enten i forkant av arrangement for å invitere en journalist, eller i etterkant.

DD.MM.2017: PRESSEMELDING FRA NN BYGDEKVINNELAG

### **NN er bygdas tradisjonsmatskatt!**

*[Tittelen kan tilpasses og endres som dere ønsker – forslag er at NN erstattes med navnet på retten dere har kåret. Dere kan også endre «bygdas» til stedsnavn].*

*Ingress (innledning til teksten):*

**Medlemmene i NN Bygdekvinnelag har talt: NN er den fremste tradisjonsmatskatten i bygda! Nå havner oppskriften på nye nettsider sammen med tradisjonsmat fra resten av landet.**

Tradisjonsmat har alltid vært en viktig del av arbeidet i Norges Bygdekvinnelag. I mai kom organisasjonens nye nettsider: [norsktradisjonsmat.no](http://norsktradisjonsmat.no), og alle lokallag i Norge har blitt oppfordret til å velge ut en tradisjonsmatskatt fra bygda si.

- Her kan du skrive et sitat fra noen i lokallaget, for eksempel leder, som sier noe om hvordan dere har gått fram for å velge ut deres tradisjonsmatskatt og hvorfor dere har valgt den retten dere har, sier NN, leder i NN Bygdekvinnelag.

Det er en gave fra Sparebankstiftelsen DNB som har gjort det mulig for Norges Bygdekvinnelag å utarbeide de nye nettsidene, hvor man finner flere hundre oppskrifter på tradisjonsretter fra Bygdekvinnelagets medlemmer og lokallag over hele landet.

Nettsidene er bygget opp med et geografisk utgangspunkt hvor man også får bli kjent med hver retts historie og opphav.

- Vi i NN Bygdekvinnelag er opptatte av at mat er mer enn bare mat. Det handler også om gode råvarer, verdier som samhold og matglede og et uendelig antall historier om folk og levende lokalmiljø over hele landet. Dette er det viktig å formidle - både for å bevare de enkelte rettene, men først og fremst for å bidra til gode matopplevelser, forteller NN.



Lykke til i jakten på deres Tradisjonsmatskatt!