

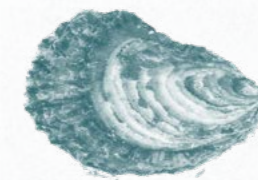
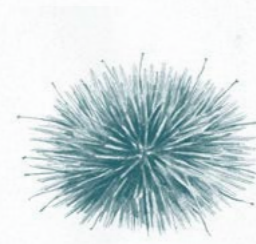
- + *Kråkebolle* (*Strongylocentrotus droebachiensis*) Grønne kråkeboller har søtlig smak, de røde mer bitter. Rogna kan spises rå. De filtrerer ikke maten sin slik som feks blåskjell og tar dermed ikke opp alggift, de anses derfor som trygge å spise.
- + *Blåskjell* (*Mytilus edulis*). Vokser på fjell, stein eller annet underlag. Best om vinteren, men kan høstes hele året. Viktig å følge med på varsel om miljøgift. Smak av sjø, rogn og tang, nøtteaktig. Umami.
- + *Kamskjell* (*Pectinidae*). Lever på sandbunn, rundt 10 meters dyp. Best om senvinter, vår og høsten (utenfor gyteperioden). Mild, søtlig smak.
- + *Flatøsters* (*Ostrea edulis*). Varmekjær art, kan dyrkes i østerspoller. Best om høster og utover vinteren. Sjøaktig og mineralrik smak.
- + *Sei* (*Pollachius virens*). God hele året. Saftig og velsmakende, søtlig og mild smak. Fast, fin å pannesteke eller i større retter der den ikke blir for kraftig i smaken.
- + *Edelgris* (*en blandingsrase*). mildt og magert kjøtt. Foret på tangmel.
- + *Villsau* (utegangersau). Ute hele året. Kraftig smak, og grovere kjøtt, men veldig mørt. Altedende, så smaken kommer nok av den mineralrike kosten.
- + *Saueskjell/Hjerteskjell* (*Cardiidae*). Næringsrike, proteinrike, inneholder jern og B12. Natulig salt og søt, fastere i konsistensen enn f.eks. blåskjell.
- + *Rabarbra* (*Rheum rhabarbarum*). Syrlig, rødlig og kan brukes i saft, sylting, kaker, suppe og andre desserter. Best før St Hans da den senere om sommeren blir veldig trevlete.
- + *Skvallerkål* (*Aegopodium podagraria*). Bladene kan spises om våren. Supper, stuinger, salater. Best om våren da den blir beskere jo eldre planten er.
- + *Knivskjell* (*Solenidae*) lever i sanden i fjæra. Lett søtlig i smaken, kan dampes og serveres slik som blåskjell.
- + *Strandkrabbe* (*Carcinus maenas*). Lite muskelmasse, men mild smak. Kan kokes kraft på, rik og fyldig smak.

- + *Makrell* (*Scomber scombrus*) kan syltes, stekes, grilles og røkt. Høyt innhold av omega-3. Fet fisk, mye umami.
- + *Trøffel/Grisetangdokke* (*Vertebrata lanosa*). Mild smak av hvit trøffel. Vokser i eksponert sjø med mye bølger. Kan lages til salt, eller bare brukes som krydder tørket.
- + *O-skjell/Hesteskjell* (*Modiolus modiolus*). Velsmakende og ligner blåskjell, men er større. Vokser på steingrunn. Unngå å spise nyrene da disse inneholder kadmium og bly (disse er sorte så lette å se).
- + *Reker* (*Pandalus borealis*). Söt, frisk og salt smak. Spises som den er, eller oppvarmes lett. Godt med urter og sitrus.
- + *Rådyr* (*Capreolus capreolus*). Mild og god viltsmak, mørt. Kan minne om lammekjøtt.
- + *Elg* (*Alces alces*). Best om det får mørne litt før bruk. Kraftig og god viltsmak, relativt magert.

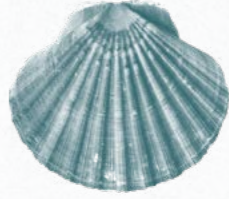


Matfatet: Vegaøyen, her Fløa på Skogsholmen

MENY VEGA



I denne menyen finner du et utvalg av de spiselige vekstene og arterne man finner på Vega: i marka, i fjæra, hos lokalprodusentene og i hagen



HELFÅRS

VÅR

SOMMER

HØST

VINTER

- +** *Geitrams* It. *Chamaenerion angustifolium* - blad og unge skudd-spisser. kokes eller spises rå. skudd kan brukes som erstating for asparages. Bladene har frisk duft og smak, blomstene smaker søtt.
- +** *Akersnelle / katterumpe* It. *Equisetum arvense* - skudd og rotnkoller spiselig.
- +** *Dvergbjørk* It. *Betula nana* - best på smak etter langtidskoking. kan drikkes, hele året. Sevjen i bjørka kan også spises.
- +** *Einer* It. *Juniperus communis*. Evingerønn. Nye skudd kan brukes til te eller ekstrakt. Nålene kan tørkes og males opp til krydder. Kan brukes til røyking av fisk og kjøtt. Bær også spiselig etter 2-3 år.
- +** *Tyttebær* It. *vaccinium vitis-idaea*. bær plukkes sent om sommeren og utover høsten, vanlig å lage syltetøy, saft og gele. Blomstene kan tørkes og brukes.
- +** *Motte* blader It. *rubus chamaemorus* - bær kan plukkes om sensommeren og spises som de er, kokes til syltetøy, lages til multekrem. Bladene kan kokes til te.
- +** *Mjødur* It. *Filipendula ulmaria*. Blomstene kan sankes og blandes med sukker, minner om vanilje. Kan lages om til te og saft. Kan brukes i hele livssyklusen, fra den spirer til etter blomstring.
- +** *Brennelse* It. *urtica dioica*. kan tørkes, inneholder mye umami. Kan brukes i buljong og supper. Ved tørking vil den ikke lenger brenne på huden. Kan sankes hele sesongen.
- +** *Rogn* (*sorbus aucuparia*). Bær er modne om høsten, sure og bitre i smaken men mildner når de har vært utsatt for frost. Godt i gele og syltetøy, fint til villt.
- +** *Oppdrettslaks* (*salmo salar*). Slaktes og spiselig hele året. Kan spises rå hvis behandlet riktig, kokes, stekes, bakes, grilles. Fet fisk, god alene og sammen med ulikt tilbehør.
- +** *Kvann* It. *angelica archangelica*. Stengel og bladskaft kan spises. Skrell av det ytterste laget, bare spis den grønne og saftige innside. Sterk på smak, mildnes ved koking. Kan kandiseres og brukes i desserter og til pynting av kaker. De unge stenglene har en bitter-søt smak. Kan brukes til krydder i likør. Kvann er den viltvoksende planten vi har som lengst tradisjon for å spise i Nord-Norge.

- +** *Blåbær* It. *Vaccinium myrtillus*. Sankes om sensommeren og på høsten. Sattes, syltes, spises som de er. Søte, syrlige bær. Inneholder benzosyre, godt egnet til konservering (tørking og frysing).
- +** *Rips* ribes. Opprinnelig viltvoksende, men vanlig å dyrke. Svært hardføre busker. Finnes som røde, gule og hvite bær. Den røde ripsen er friskere og syrligere enn de hvite. Syltes, spises som den er, med sukker, i kaker, til gele, sattes.
- +** *Tangmelde* It. *Atriplex prostrata*. En urt som er i slekt med spinat, kan brukes på tilsvarende måte. Myke stengler kan kokes og spises. Stenglene og bladene har søtlig salt smak som kan brukes i salater. Frøene kan sankes og brukes til grøt og til krydder.
- +** *Syregras*: engsyre, småsyre og engsyre It. rumex. Har vært en svært viktig matkilde i arktiske områder. Kan spises som den er, kokes eller brukes som smaksstilleter. Syrlig smak, kott minner den om spinat. Bladene kan kokes med sukker til marmelade.
- +** *Rødkløver* It. *Trifolium pratense*. Kan spises frisk, smaker søtt. Kan også blandes i grøt, brødbakst, te, i supper.
- +** *Strandlyeks* It. *Ligusticum scoticum*. Unge planter kan spises rå eller kokes. En sterk og aromatisk smak. Stillkene kan brukes som stangselleri. Frøene smaker sterkt og kan males opp og brukes som pepper.
- +** *Havsalat* (*Ulva* sp.) marin grønnalge, vokser i fjæra og ned til 20 meters dyp. Vokser raskt, høyt innhold av proteiner og karbohydrater, samt innhold av mineraler. Sterk smak av frisk sjø, litt bitter og hint av urter.
- +** *Søl* (*Palmaria palmata*) makroalge, rødalge. Vokser heftet fast på stein. Taler kulde godt. Rik på mineraler, vitaminer og protein. Smaken varierer: tørket minner den om lakris og bacon, ristet er den mer nøtteaktig. Inneholder jod, men bør ikke spises i store mengder.
- +** *Vanlig fjærehinne* (*Porphyra umbilicalis*) rødalge, utbredt langs hele kysten. Vokser ofte på blåskjell og tang. Rik på omega-3. Kan lages til nori-ark til sushi. Mild smak som minner om muslinger, østers og oliven.
- +** *Skrei* (*Gadus morhua*) atlantterhavstorsk. Kokes, stekes, bakes, brukes i supper. Hvitt, marmorert og lett flaket kjøtt. Godt med salt og fett tilbehør. Litt søtlig og mineralrik i smaken etter vandingen i Barentshavet.