

HØSTLAM FRA NUMEDAL

Numedal har en rik kultur, ikke minst knyttet til mat. Bli med til kafeen på Rollag stasjon der spælsauen står i sentrum for høstens retter av lam.

TEKST: MARIE STEFFENS FOTO: ERIK THALLAUG

– Mat hører sammen med historie og kultur generelt, sier Liv M. Berven. Hun er daglig leder for Matopplevelser i Numedal og brenner for den lokale matkulturen, ikke minst spælsauen.

Vi møtes i en hyggelig kafé i den nedlagte jernbasteasjonen på Rollag. På kjøkkenet står Gunhild Lesteberg Kjøntvedt. Hun er kokk med videreutdanning fra Tradisjonsmatstudiet i Rauland og trives godt med å lage god og enkel tradisjonsmat av lokale råvarer. Flere av rettene har lam som hovedingrediens. Gjestene er både fastboende og hyttefolk, også noen mer tilfeldig forbigående turister.

SPÆLSAU FRA NUMEDAL

Spælsauen er mindre og vokser saktere enn den norske hvite sauen, og alt som vokser sakte, utvikler mer smak, sier Liv. Hun forklarer at spælsauen har lettere beinbygning og dermed større andel kjøtt enn den hvite sauen. Kjøttet er ekstra smaksrikt, først og fremst på grunn av hva den spiser.

– Saueene som går på fjellbeite her i Numedal, får en fantastisk smak, mange beskriver det som litt viltpreg. Man blir jo hva man spiser, sier Liv med et smil.

BUTIKK MED LOKAL MAT

I stasjonens overetasje ligger en liten butikk.

– Den er spesielt populær blant hyttefolk, forteller Liv. Utvalget varierer med sesongene og du kan finne lokale spesialiteter som lefser, honning og saueskinnsfeller. Og lammekjøtt, selvsagt. Du finner bearbeidet kjøtt som fenalår og pinnekjøtt, om høsten får du også ferskt kjøtt etter bestilling.

UKJENTE MATSKATTER

– Jeg pleier å si at Numedal er Norges minst kjente dal, sier Liv. Matopplevelser i Numedal har som mål å gjøre de rike mattradisjonene kjent for flere.



Dal mellom Kongsberg og Geilo i Buskerud fylke. Består av kommunene Flesberg, Rollag og Nore og Uvdal. Har rundt 4 500 fastboende og omtrent dobbelt så mange hytter.

Numedal har turistattraksjoner knyttet til både natur og kultur, og arrangerer blant annet matfestival og middelalderuke.

MATOPPLEVELSER I NUMEDAL

Nettverk av lokale matprodusenter og andre lokale aktører som brenner for å skape gode opplevelser knyttet til mat, kultur, historie og tradisjoner med retter i Numedal. Matopplevelserinumedal.no

Liv M. Berven (55), daglig leder for Matopplevelser i Numedal.

Gunhild Lesteberg Kjøntvedt (34), kokk på Rollag stasjon.

De har blant annet utgitt boka «Mat fra Numedal», og arrangerer Matfestivalen i Numedal, en årlig tradisjon siden 2013. I disse dager lanseres også «Lokalmat-kassen» i samarbeid med Eventyrsmak og Hallingkost. Den skal levere råvarer og produkter fra fjell og dal i Buskerud.

ENKEL OG GOD TRADISJONSMAT

Gunhild liker best å lage enkel og god mat uten for mye dill og dall. Hun synes lammesmaken er så god i seg selv at det er viktig at den får komme fram.

Til Vinbladets lesere valgte hun blant annet å lage færikål. – Det er veldig god mat som alle kan få til, sier hun. Det du trenger, er tid. Og maten smaker minst like godt når du varmer den opp dagen etterpå. Kjøtt fra eldre dyr gir mer smak enn de unge lammene. Det blir en smaksak, og handler nok mye om hva du er vant til, sier hun.

Gunhild er opptatt av å bruke hele lammet, ikke bare de beste kjøttstykkene. Langsteking er en tilberedningsmetode som er blitt svært populær, også blant gjestene på Rollag. Den smaksrike retten «Lam i lompe» kombinerer denne trenden med lokal tradisjon.

Lammefilet er klassisk selskapsmat. Både indre- og ytrefilet av lam er veldig mørt og fint kjøtt. Gunhild lager en sjysaus med øl, der humlekrydderet i ølet gir en fin urtesmak som passer godt til smaken av lammet.

På spørsmål om drikke til lam, svarer Gunhild at hun helst velger øl til maten, og da gjerne fra et lokalt bryggeri.

– Salting, røyking og speking er tradisjonelle metoder for å bevare lammekjøttet, sier Liv Berven (til høyre), daglig leder i Matopplevelser i Numedal. Her smaker hun og kokk Gunhild Lesteberg Kjøntvedt på et fenalår av spælsau fra Numedal. – Lufttøking over lang tid påvirker smaken. Noen av fenalårene blir også badsturoykt på tradisjonelt vis, forklarer de. 🍷





OPPSKRIFTER OG DRIKKEFORSLAG

Til lam passer mer smaksrik drikke enn til for eksempel okse eller svin. Drikke med god syre og konsentrasjon gjør at den smaksrike og fete maten likevel ikke kjører over vinen. Litt utviklet og gjerne fatlagret vin passer bedre enn vin med fersk fruktighet.

Øl passer også. Humle gir et urtepreg som kler aromaene i lammekjøttet godt.

Oppskriftene er til 4 porsjoner.

Fårikål

Til fårikål kan du bruke stykker med fett og bein som for eksempel bog og nakke, det gir god kraft. Gunhild salter kjøttet kvelden før, for å få fram ekstra smak.

Fårikålen serveres rykende varm med gode, kokte poteter til.

1,5 kg fårikålkjøtt
1,5 kg hodekål
4 ts hel svart pepper
2 ts salt
Vann

Del kålen i båter. Legg kjøtt nederst i gryta med fettsiden ned, legg så kål og kjøtt lagvis. Strø salt og pepper mellom lagene.

Hell på vann så det nesten dekker kjøttet. Kok opp og la fårikålen trekke på svak varme til kjøttet er mørt og løsner fra beina, minst to timer.

DRIKKE TIL FÅRIKÅL

Fårikål har fett og kraft fra kjøtt og bein. Lang koketid gjør retten smaksrik og kraftig og kålen gir litt søtlig smak. En syrefrisk drikke som rensker opp i munnen passer bra.

Tradisjonelt: Øl og åkevitt. Lys lager eller bayer og lagret åkevitt med mer preg av karve enn dill.

Klassisk: Riesling fra Tyskland eller Alsace, med god konsentrasjon. Grüner Veltliner.

Spenstig: Moden, utviklet champagne med friskhet og konsentrasjon, gjerne av Pinot Noir. Eller Crémant de Bourgogne.

Øl: Pale ale, blonde eller tripel har smaksraft, men ikke mye bitterhet. Syrlig, belgisk geuze.

Alkoholritt: Frisk eplemost, gjerne av Gravenstein. Alkoholritt øl.

Lam i lompe

Kjøtt med bein og litt fett passer best, for eksempel bog eller ribbe. Sausen inneholder chili og kajennepepper som gir litt piff i smaken. Du kan ha i mer eller mindre, etter hva du selv liker best.

Kjøtt og saus serveres i potet-lomper med kålsalat til.

LANGTIDSSTEK LAMMEBOG

En hel lammebog passer til 5-6 personer.

Gni bogen inn med salt og bak den i ovnen i 10 timer ved 80 grader. Når kjøttet er ferdig stekt, river du det i småbiter med to gafler og blander det med varm saus.

SAUS TIL LAM I LOMPE

1 løk, hakket
2 fedd hvitløk
2 røde chili, finhakket
2 ss olje
2 ss soyasaus
2 bokser hermetiske tomater, hakket
0,5 dl eplestereddik
1 ss sterk dijonsennep
0,5 ss worchestershiresaus
2 ss brunt sukker
1,5 ss paprikapulver
1 ts kajennepepper
1 ts salt
2 ts grovmalt pepper

Surr løk og hvitløk i litt olje før resten has i. Kok inn til en tykk saus og mos den jevn med stavmikser.

KÅLSALAT

Finsnittet kål

Dressing

En del balsamicoeddik
En del nøytral olje, gjerne raps
En del solbærsaft
Finhakkede urter, gjerne timian

Alle ingrediensene til dressingen blandes sammen og blandes med finsnittet kål.

DRIKKE TIL LAM I LOMPE

Retten smaker sødmefullt og litt syrlig fra innkokt tomat og har tydelig lammesmak. Kålsalaten gir friskhet og urtepreg. Til søt, syrlig og salt mat passer drikke som tåler en trekk og som frisker opp.

Redvin: Oversjøisk vin med moden,



sødmefull frukt fra varmt klima. Chilensk carignan eller pinot noir fra USA eller New Zealand.

Hvitvin: Rik, fyldig og saftig vin som Chenin blanc fra Frankrike eller Sør-Afrika. Riesling fra Alsace eller Pfalz.

Spenstig: Tradisjonell, tørr eplestereddik fra Frankrike, England eller Norge har krydrede aromaer, god friskhet og litt ru munnefølelse som passer godt.

Øl: Brunt øl med sødme og eventuelt syre gir harmoni. IPA har intensitet til å stå opp mot maten, humlebitterhet gir urtepreg som letter og lesker og gir fin kontrast.

Alkoholritt: Ingefærøl eller eplemost.

Lammefilet

Lammefilet er selskapsmat. Gunhild beholder fett på kjøttet når hun steker filetene, det setter så mye god smak på kjøttet, sier hun. På ytreffilet bør du rute fett før det stekes, ellers vil fettsiden krympe og fileten blir vanskelig å steke. Kjøttet serveres med sjysaus, potetstappe, stekt squash og dampet broccoli og gulrøtter.

LAMMEFILET

Beregnet ca. 800 g kjøtt. Gni inn filetene med salt og pepper og stek dem raskt på sterk varme. Sett i et steke-

termometer og etterstek kjøttet i oven på 125 grader til det har en kjerne-temperatur på 65 grader. Kok ut stekepannen med litt vann til sjø.

SJYSAUS MED ØL

1 dl øl, gjerne pale ale
1 ts honning
2 ss solbærsaft
1 dl lammesjy
50 g smør i terninger
Fersk timian

Alle ingrediensene unntatt smøret kokes opp. Pisk inn noen smørterninger om gangen i den varme sausen. Den må ikke koke etter at smøret er hatt i. Dryss hakket timian over.

DRIKKE TIL LAMMEFILET

Filetene har mild og ren smak av lam, og sjysausen gir urtearoma. Drikke som matcher aromabildet i maten med moden fruktighet og gjerne fatpreg, passer fint.

Klassisk: Rød rioja, reserva eller gran reserva med både frukt og fat. Druer som Pinot Noir og Nebbiolo passer aromaene i lammet.

Spenstig: Hvitvin fra Rioja med fylde, utviklet frukt med nøttearomaer og litt fatpreg.

Øl: Humle gir et urtepreg som kler aromaene i lammekjøttet godt. Pale ale. Unngå altfor mye bitterhet, særlig hvis du bruker det samme ølet i sausen.

Alkoholritt: Eplemost med aronia, kirsebær eller blåbær.



Lam i lompe

Fårikål

Lammefilet

Numedal

Ifølge Store norske leksikon kommer navnet Numedal av det norrøne *Nauma*, et gammelt navn på Numedalslågen.

Ordet er ikke sikkert forklart, men er trolig beslektet med det islandske *naumr* som betyr trang. Det kan også komme av *nau*, et ord for båt, som finnes igjen i ordet naust.

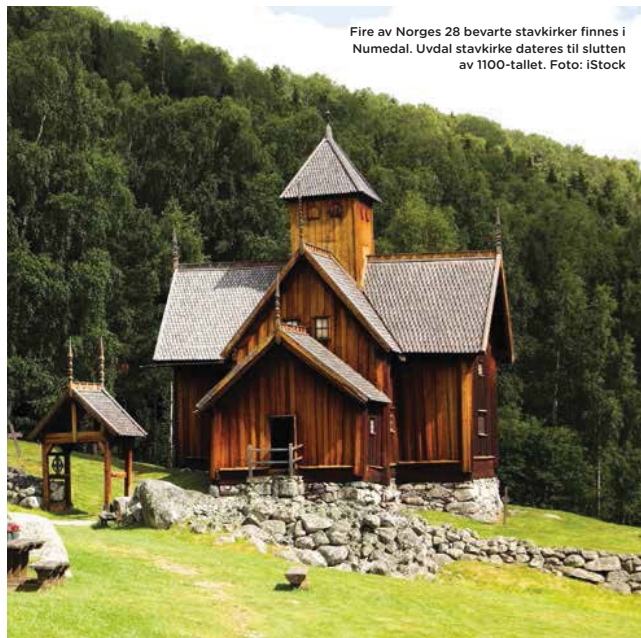
TURISTDALEN

Numedal har uberørt natur med et rikt plante- og dyreliv og et godt bevart kulturlandskap. Det er tilrettelagt for turisme, blant annet med turveier og enkel tilgang til Hardangervidda. Vintrene er ganske snøsikre i alpinanlegget i Uvdal og langrennsløypene på Vegglifjell.



På Numedalsruta, Nasjonal sykkelvei nummer 5, kan du sykle 280 km fra Geilo via Kongsberg til Larvik.

Numedalsbanen mellom Kongsberg og Rødberg ble anlagt som en følge av utbyggingen av kraftverk i Numedal. Banen ble nedlagt i 1988, men på Veggli kan du leie dresin og trække deg fram på skinnene mellom Veggli og Rødberg.



Fire av Norges 28 bevarte stavkirker finnes i Numedal. Uvdal stavkirke dateres til slutten av 1100-tallet. Foto: iStock

MIDDELALDERDALEN

Tilnavnet kommer av at Numedal skal være det dalforet i Norge med flest bevarte bygninger fra middelalderen. Blant annet finnes fire av landets 28 bevarte stavkirker her.

Middelalderuka arrangeres hvert år i juli. Du kan besøke åpne bygninger og tun, kulturarrangementer etc. Middelaldermarkedet på Rollag serverer mat, blant annet av spælsau fra Numedal.

STABBURSKULTUR

Numedal har mange godt bevarte stabbur, de eldste er fra 1100-tallet. Stabburene var forrådshus og ble brukt til oppbevaring av saltkjøtt, rakfisk, mel, flatbrød etc. Tidligere spiste man ikke så mye ferskt lammekjøtt. Derfor var salting, tørking, røyking og speking vanlige metoder for å bevare kjøttet.

Mange av burene har to etasjer, og den øverste ble gjerne brukt som soveloft på de varmeste sommernetene. Her var det luftig og svalere enn inne i hovedhuset. I Numedal er det fremdeles mulig å overnatte i et stabbur. Tre gårder i Rollag har nemlig gått sammen om «Stabburnatt», som kaller seg verdens minste hotellkjede.

I dag blir stabburene i Numedal igjen brukt til å konservere mat på gammelt vis. – Etter en god vask og innvendig kledning med netting mot fluer, blir de gamle bygningene godkjent for tørking og lagring av lokal tradisjonsmat, forteller Liv M. Berven.



Spælsauen beiter bra og er en viktig pleier av kulturlandskapet. – Den spiser nesten alt – lau, kratt og knopper og til og med bark av trærne dersom det er lite mat, sier Sigurd Frogner. Sammen med kona og sønnen leverer han lam til Spælsau fra Numedal. Sauene beiter på Vegglifjell men denne lille flokken går hjemme på Tinnes gård ved Numedalslågen.

SPÆLSAU

Spælsauen tilhører den gamle rasen **Nordeuropeisk korthalsesau**. Dette er hardføre sauer med godt flokkinstinkt. Den varierte kosten de beiter, gjør at kjøttet får ekstra god smak, som ofte beskrives som viltpreget.

Spælsauen er mindre og lettere enn den hvite sauen og kjøttet er mindre fett, men ekstra marmorert. En voksen spælsau veier rundt 70 kilo. Lammene slaktes etter hvert som de kommer ned fra fjellet om høsten, da veier de vanligvis mellom 16 og 22 kilo.

Spælsauen har også spesielt fin ull. Over det underliggende ullaget som holder sauen varm, har spælsauen lange, blanke hår som beskytter mot vær og vind. Spælsauen har ull i mange ulike farger. Siden ullen tar opp lite fuktighet, er den spesielt egnet til å bruke i klær.

ULIK DRIKKE TIL FORSKJELLIGE STYKKER AV LAMMET

KJØTT SOM ER MØRT ELLER BLIR MØRT

Kroppsdeler som brukes mye blir seigere fordi de får ekstra mye bindevev, men de har også fett og proteiner som gir ekstra mye smak.

Nakken, brystet og ikke minst forbeina brukes mye av lam som går på beite. Bog, skank og nakke

er derfor kjøtt som må varmebehandles i lang tid for å bli mørt. Da blir det til det mæreste og mest smaksrike kjøttet du kan tenke deg. Kollagen i bindevevet smelter til gelatin. Tanninrike viner kommer til sin rett til slik mat, siden gelatinproteinene fra kjøttet binder seg til tannin i vinen. Slik snørper vinen mindre samtidig som det imaktige i gelatinrikt kjøtt renses opp. Er

vinen i tillegg frisk, renses den også opp i fettet. Lammefilet og karré har ikke vært så mye i bevegelse og er derfor mørt av natur. Det kan bli seigt av lang varmebehandling. Slikt kjøtt har mildere og renere lammesmak. Valg av drikke med moden fruktighet og gjerne litt fatpreget passer fint til aromaene i slikt lammekjøtt.



LAM SMAKER TIMIAN

Lam slaktes rett etter sommerbeitet, er ekstra rikt på smak.

Sommerbeitet gir mer smak til kjøttet enn vinterforet fordi det har flere aromakomponenter, mer flerumettede fettsyrer og mer klorofyll som omdannes til ulike aromastoffer. Kjøtt av lam og sau har en del spesielle molekyler som bidrar til lammesmaken og som ikke finnes i annet kjøtt. Blant annet noen unike fettsyrer og thymol, det samme stoffet som gir timian aroma. Ikke rart urter og lam smaker godt sammen. Drikke med urtepreget, for eksempel humlepreget øl, matcher disse aromaene flott.



LOMPER, LEFSER OG KLING

Det er en rik baketradisjon i Numedal, og lomper, lefser og kling er populære.

Kling kommer av klining, en festsom ble smurt med smør, eventuelt også sukker. Det sies at hver eneste gård i Numedal har sin egen oppskrift på kling.

På kafeen i Rollag serverer de «Lam i lompe» med deilige, nybakte potetlomper fra den vedfyrte takka i «Mollas bakeri», et par kilometer unna.

DU KAN BAKE LOMPER SELV

Varme, kokte poteter moses med salt og blandes med mel, gjerne av bygg. Deigen kjevles tynt og stekes i tørr panne. Lompen blir aller best hvis du bruker litt melne potetsorter, for eksempel Troll eller Kerrs Pink.

FOTO: MATOPPEL/ETELSER I NUMEDAL, INGVAR MOI