



POROA SAAMESTA



SAAMELAISET

Saamelaiset ovat pohjoinen neljän valtion alueella asuva kansa, jolla on oma kieli ja muista erottuva kulttuuri. Yhteensä saamelaisia on laskutavasta riippuen 60000–100000 henkeä.

Saamelaiset ovat Euroopan unionin ainoa alkuperäiskansa. He ovat kotiseutualaenkin vähemmistö joitakin pieniä kuntia lukuun ottamatta.

Saamelaisten asuttama alue, Sápmi, ulottuu Keski-Norjasta ja Ruotsista Suomen pohjoisosan yli Kuolan niemimaalle Venäjälle. Ensimmäisen saamelaiskirjailijan



Johan Turin sanoin ”Sámiid boahtimušas ii leat gullon, ahte livččo boah tán gosge”, eli ei ole tietoa, että saamelaiset olisivat tulleet jostakin, vaan he ovat aina asuttaneet nykyistä kotiseutualuettaan.

Saamelaisten perinteisiä, kulttuuriin kuuluvia elinkeinoja ovat mm. poronhoito, kalastus ja metsästys. Omintakeinen kulttuuri ilmenee myös musiikissa, käsityössä eli duodjissa, puuissa ja muussa esineistössä.

Lisätietoja: www.samediggi.fi



SAAMELAINEN PORONHOITO

Poronhoito on saamelaisten perinteisistä elinkeinoista tärkein saamen kieltä ja kulttuuria ylläpitävä elinkeino. Sitä harjoitetaan koko saamelaisalueella Suomessa, Ruotsissa, Norjassa ja Venäjällä.

Saamelaisten ehkä tärkein toimeentulon lähde 1600-luvulle saakka oli vaeltavan tunturipeuran metsästys. Kun kilpailu riistasta valtaväestön asutuksen levitessä koveni, saamelaiset kesyttivät peuroja yksityisomaisuudeksi, poroiksi.

Peuranmetsästyksen muuttuminen poronhoidoksi muutti merkittävästi saamelaista yhteiskuntaa, kyläjärjestelmää, elinkeinorakennetta ja toimeentuloa. Muutos jatkuu vielä tänäänkin, ja myös poronhoidon ulkopuolinen yhteiskunta vaikuttaa siihen voimakkaasti.

Saamelaispaliskunnissa poroja hoidetaan usein tokkakuntina. Tokkakunnat ovat perheiden, sukujen ja kylien muodostamia yhteisöjä, jotka hoitavat porojaan yhdessä. Kukin tokkakunta käyttää omaa osaansa paliskunnan alueesta.



Poronhoito on saamelaisille harjoittajilleen sekä nykyaikainen elinkeino että sukupolvien takaa perittyä luontoon sidottua vahvaa, monialaista kulttuuria.



Poron ja poronhoitoyhteisön elämä kulkee kunkin vuodenajan säiden ja laitumien mukaan. Tokasta huolehtiminen vaatii saumatonta yhteistyötä sekä laajaa ja syvällistä tietoa porosta ja luonnosta, maista ja ilmoista.



- ▶ Porotyöt ovat saamelaisen yhteisön yhteinen elämäntapa, mukana on koko perhe isovanhemmista vauvoihin. Lapset saavat jo pienenä oman poromerkin ja poroja.

Poromiehen koti jatkuu sinne asti, missä hänen poronsa laiduntavat.

Porohommissa sattuu jännittäviä tapauksia, joista joikataan ja kerrotaan tarinoita sukupolvelta toiselle.

Porosta syntyvät saamelaisen omimmat pukineet. Kun pakkanen paukkuu, karvakenkiä eli nutukkaita parempia jalkineita ei olekaan. Nutukas on myös hienoin juhlakenkä, ja siitä näkee, mistä käyttäjä on kotoisin.





NYKYAIKAISTA TUOTANTOA PERINTEISIIN NOJAUTUEN

Saamelaisen poronhoidon muutoksissa muuttumattomana on säilynyt elinkeinon perusta: luonnon, poron ja poronmistajan kiinteä vuorovaikutus- ja riippuvuussuhde.

Porojen vapaa laidunnus ja laidunten riittävyys on nykyäänkin saamelaiskulttuurin ydinsisältö, joka ilmenee yksilöiden identiteetissä ja kielessä sekä yhteisöjen rakenteena.

Suomen, Ruotsin ja Norjan porosaamelaisien järjestöt pitävät vapaata laidunnusta saamelaisen poronhoidon erityisimpänä ominaisuutena, joka pitää säilyttää. Siten voidaan taata, että elinkeinon sosiaalinen ja kulttuurinen elementti säilyy ja

kehittyy, ja myös että poronliha on puhdas luonnontuote.

Saamelaisten tuottamalle poronlihalle on Ruotsissa ja Norjassa olemassa tuotemerkit, ja kaikkien kolmen maan porosaamelaisten järjestöt valmistelevat yhteispohjoismaisen laatumerkin laatimista.

Tuotemerkeillä saamelaiset poronlihan tuottajat haluavat taata kuluttajalle, että poro on saamelaisalueella tuotettu ja hoidettu perinteisten hyvien tapojen mukaisesti. Merkit takaavat siis lihan laadun lisäksi, että tuote tukee saamelaiskulttuuria ja luonnon säilymistä.

L Aidunnus

Kesäisin ja syksyisin porot laiduntavat laajoilla alueilla, koska ne käyttävät kutakin ravintokasvia sen ravinteikkaimmassa kasvuvaiheessa. Talvilaitumia kohti siirryessä porot ovat parhaimmasta kunnossa, ja silloin onkin erotusten ja teurastusten aika. Talvella liikkuminen on vaikeampaa, ja tokat pysyttelevät huomattavasti pienemmillä alueilla kuin kesällä. Talviravintona ovat lumen alta kaitettavat jäkälät, varvut ja heinät. Jos myöhemmin keväällä on paljon lunta, porot tarvitsevat puissa kasvavia loppoja.

Saamelaisessa poronhoidossa halutaan säilyttää tämä luontainen laidunkierto, jotta vältetään porojen mittavalta ruokkimiselta ja tarhaamiselta. Silloin säilyy myös perimätieto luonnosta ja sen käyttämisestä. Laidunkierron ylläpitäminen edellyttää luonnon varjelemista esimerkiksi saastumiselta ja muun maankäytön haitallisilta vaikutuksilta.



Lihantuotanto

Poronlihan tuotantoa säädellään samoilla EU-asetuksilla kuin muunkin lihan tuotantoa. EU-hyväksytyissä laitoksissa tuotetussa lihassa ja jalosteissa on hyväksynnän todistavat tarrat, ja myyjällä on asiakirjat tuotteiden asetusten mukaisesta kuljettamisesta ja säilyttämisestä.

Kaikki poronmestajat saavat tuottaa poronlihaa EU:n poikkeusluvala myös ilman terveystarkastusta omalla tilallaan tai muulla teurastuspaikalla, jolta kuluttaja hakee lihan. Tällainen poronliha on perinteisin menetelmin yksilöllisesti tuotettua valikoitua lihaa, jonka tuotanto-olot kuluttaja itse voi todeta.



Kesäisin porot valitsevat ravintonsa jopa kolmesta sadasta kasvilajista aina sen mukaan, mitkä ovat parhaassa kasvuvaiheessa. Syksyisin porot saavuttavat parhaan kuntonsa sienillä. Kesä- ja syysravinnon runsaus ja monipuolisuus näkyvät myös poronlihan ominaisuuksissa.

PORONLIHAN OMINAISUUKSISTA

Poronliha on ravintoarvoltaan ja energiasisällöltään rikasta. Se sisältää paljon proteiineja ja siinä on enemmän vitamiineja ja



100 g poron paistilihaa sisältää

B1- ja B2- vitamiineja	1,28 mg
C-vitamiinia	3,1 µg
niasiinia	8,8 mg
A-vitamiinia	6,6 µg
E-vitamiinia	0,53 µg
rautaa	3,5 mg
magnesiumia	24 mg
kaliumia	350 mg
seleenä	24 µg

Lähde: Mauri Nieminen 1992,
Kansaneläkelaitos 1997

kivennäis- ja hivenaineita kuin sian- ja naudanlihassa. Esi-merkiksi poronlihan seleenipitoisuudet ovat 5-10 kertaa korkeammat kuin naudanlihan, ja C-vitamiinia siinä on 4-5 kertaa enemmän kuin naudanlihassa.

Poron lihassyöt ovat ohuet ja liha siten erittäin mureaa. Rasvapitoisuus on alhainen, eikä lihasten ja lihassyiden välissä juurikaan ole rasvaa. Poronlihan pinnassa oleva rasva kertoo, että poro on hyväkuntoinen. Rasvaa voi käyttää mm. paistamiseen. Poron rasvojen rasvahappokoostumus vastaa ravintorasvoille asetettuja suosituksia. Monityydyttymättömien omega-3- ja omega-6-rasvahappojen suhde poron lihassa on hyvä, 1:5.



Suoma boazosámit

-Suomen porosaamelaiset ry

Suomen porosaamelaiset -yhdistyksen tarkoituksena on valvoa, ylläpitää ja edistää porosaamelaisten yhteisiä oikeuksia ja etuja sekä toimia poroelinkeidon yhteisten edellytysten kehittämiseksi ja edistämiseksi kansallisissa ja kansainvälisissä yhteyksissä.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys mm. tekee toimintaansa liittyvissä asioissa aloitteita ja antaa lausuntoja, tekee poronhoitoasioissa yhteistyötä muiden alkuperäis- ja porokansojen kanssa sekä yhdistää ja edustaa jäseninään olevia porosaamelaisia.

Jäseneksi pääsevät saamelaiset poronhoitajat ja muut poronhoidon parissa työskentelevät saamelaiset maksamalla jäsenmaksun 10 € tilille Suoma boazosámit rs- Suomen porosaamelaiset ry, Nordea 217718-1159. Kannattajajäseneksi voidaan hyväksyä yksityinen henkilö tai oikeuskelpoinen yhteisö, joka haluaa tukea yhdistyksen tarkoitusta ja toimintaa.

Jäseneksi pääsee maksamalla jäsenmaksun 10 € tilille

Suoma boazosámit rs-

Suomen porosaamelaiset ry,

Nordea 217718-1159.

Yhdistyksen toimihenkilöt vuonna 2007-2008 ovat

Puheenjohtaja Juha Magga, Näkkälän paliskunta,
puh. 0400-246 468, juha.magga@pp2.inet.fi

Varapuheenjohtaja Oula Sara, Sallivaaran paliskunta,
puh. 0400-158 303, oula.sara@netti.fi

Sihteeri Minna P.E. Mäkitalo, Käsivarren paliskunta,
puh. 0400-850 080, edaminna@gmail.com





Puhdasta ja hyvää



Perinteisesti porosta on käytetty kaikki hyödyksi ruuanlaitossa. Mitään ei ole hukattu, ei raaka-aineita, eikä makuja. Tunturista asti on järjestelmällisesti toimittu niin, että lihan laatu säilyy korkeana, veri on otettu talteen, suolet puhdistettu, sisäelimet käytetty. Vaihteittain on käsitelty, syöty ja säilötty kaikki mahdollinen selkäkeitosta pään ja koparoiden keittämiseen, sekä aivokakkujen paistamiseen.

Huolellisesti ja kiirehtimättä poron kaikki osat on valmistettu ruuaksi hauduttamalla, makuja ja mehukkuutta hukkaamatta. Näihin vanhoihin perinteisiin perustuvat myös tämän ohjekirjan ruokaohjeet: järjestelmällisyyteen, huolellisuuteen ja kiireettömyyteen. Ohjeissa kantavana teemana on luullisen lihan ja lihaliemen käyttö makujen perustana. Poron ominaista makua ei kannata liikaa peittää, usein pelkkä suola riittää mausteeksi, mutta ei ole kiellettyä kokeilla uutta.

Ohjeet ovat vapaasti käytettävissäsi valmistaesasi ruokaa tai myydessäsi edelleen poroa. Niitä voi käyttää kotona ja sovellettuina ravintola annoksiksi.

Hyvää ruokahalua toivottaa Olles boazu hanke!

Keitetty kieli ja matsutakemuhennos

2 annosta

Ainekset:

- 2 poronkieltä
- 1 sipuli
- 2 porkkanaa
- 100 g matsutakeviipaleita
- 2 dl kermaa
- 4 isoa perunaa
- suolaa
- öljyä
- uppoaistamiseen



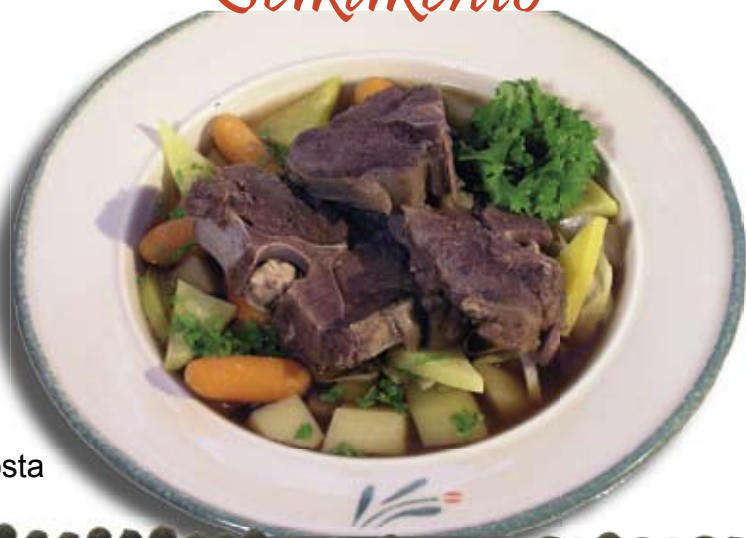
Keitä poronkieliä lihaliemessä 2,5 - 3 tuntia hauduttamalla, lisää keittämisen aikana miedosti suolaa. Ota kattila tulelta, mutta jätä kielet keitinliemeen huoneenlämpöön jäähtymään. Kun kielet ovat jäähtyneet, voit siirtää ne jääkaappiin tai vakuumpakata myöhempää käyttöä varten. Lihaliemen voit edelleen käyttää ruuanlaittoon tai pakastaa.

Valmista ensin sienimuhennos. Voit käyttää muitakin sieniä kuin matsutakea, esim. tatteja. Kuullota silputtu sipuli voissa kasarissa, lisää sieniviipaleet ja hauduta niitä hetki sipulisilpun kaverina, jotta maut irtoavat ja tasaantuvat. Lisää kerma ja anna muhennoksen kiehua kokoon n. 20 minuuttia ilman kantta, älä polta. Ri-

paus suolaa ja jälleen kerran saat makua lihaliemestä. Saosta tarvittaessa muhennos Maizenalla, niin saat ruuasta gluteenittoman, ja käyttämällä hyla-kermaa, myös vähälaktoosisen. Muhennos on kastiketta paksumpaa, mutta ei puuroa.

Tarjoa lohkopoperunoiden kera.

Selkäkeitto



4 annosta

Näitä tarvitset:

- 500 g poron luullista fileselkää
sahattuna kyljyksiksi
- 8 dl lihalientä
- 1 sipuli
- 2 porkkanaa
- 4 perunaa
- 1 tl suolaa
- 8 maustepippuria

Keitä lihoja hiljalleen 1,5 tuntia lihaliemessä, kuori mahdollisesti muodostuva vaahto pois. Lisää sipulilohkot, peruna- ja porkkanakuutiot sekä keittomausteet, tarvittaessa lisää nestettä. Anna hautua kypsäksi, tarkasta maku. Poron kylmäsavurouhe antaa mukavan maun perinteiselle selkäkeitolle.



2 annosta

Näitä tarvitset:

- 400 g poronkärästyslihaa
- 1 sipuli
- 50 g voita
- ½ dl lihalientä
- suolaa
- 50 g kuivattuja punikkittikuutioita

Kolttakärästys

Liota tattikuutioita puhtaassa vedessä 4 tuntia ennen ruuan valmistusta, vaihda vesi kerran liotuksen aikana. Valuta ylimääräinen vesi ja silppua tatit hienoiksi kuutioiksi. Kuori sipuli ja hienonna se tattikuutioiden kokoiseksi. Kuullota sipuli voissa valurautapadassa, lisää hetken kuluttua tattikuutiot ja hauduta hetki.

Lisää kärästysliha kohmeisena, anna hautua kannen alla. Käännä lihaa kapustalla varovasti pari kertaa haudutuksen aikana.

Lisää suola ja tarvittaessa lihalientä. Poronkärästys ei saa olla kuivaa! Haudutusaika vaihtelee lihan laadusta riippuen, vasa kypsyy raavasta huomattavasti nopeammin ja paistikärästys lapakärästystä nopeammin. Raavaan ja vasan lihaa ei kannata sekoittaa keskenään.



Tarjoile kolttakärästys pottuvoin ja puolukkasurvoksen kera, puikulaperunasta tulee maukkaain kaveri porolle!

Bidus

4 annosta

Ainekset:

- 8 dl lihalientä
- 1 tl suolaa
- 8 maustepippuria
- 1 laakerilehti
- 1 sipuli
- 500 g poron kaulakiekkoja
- 2 porkkanaa
- 4-5 isoa perunaa
(kauraryynejä suurustamiseen)

Valmistusohje

Keitä poron kaulasta sahattuja kiekkoja hiljalleen n. 2 tuntia lihaliemessä, kuori vaaho pois keiton pinnalta. Kun liha alkaa irrota luista, lisää nestettä. Nosta lämpötila kiehumispisteeseen ja lisää joukkoon lohkotut sipulit, kuutioidut perunat ja porkkanat. Tässä vaiheessa voit nostaa luut pois keitosta, mutta perinteisesti ne jätetään makua antamaan. Lisää laakerinlehti ja maustepippurit, anna keiton hautua n. 30 min kunnes juurekset kypsyvät. Tarkasta maku ja lisää tarvittaessa suolaa.



Annokset voit koristella ruohosipulilla.

Vinkki: Jos haluat keittoon vaikkapa kuivalihakeiton makua, niin voit lisätä keittämisen alkuvaiheessa kuivatuista vasan sydämistä valmistettua rouhetta.

Entisaikaan käytettiin kauraryynejä keiton suurustamiseen, ne tekevät keitosta vellimäisen haudutettaessa.

Friteeratut kateenkorvat

4 annosta

Avaa kaksi 200 g purkkia kateenkorvia ja valuta neste pois. Pistä cocktail-tikku varovasti jokaiseen kateenkorvaan ja pyöräytä fityyritaikeinassa. Laita tikut n. 180 asteiseen rypsiöljyyn valurautapataan, keitä hetki öljyssä. Nosta tikut reikäkauhalla padasta ja anna valua hetken.

Asettele friteeratut kateenkorvat lautaselle, koristele ja tarjoile esim. pestokastikkeen kera.

Öljy on tarpeeksi kuumaa, kun cocktail-tikun ympärillä alkaa porista kuplia. Älä keitä täydellä teholla leimahdusriskin vuoksi, pidä padan kansi saatavilla mahdollisen tulen tukahduttamiseksi. Pidä liesituuletin kiinni.



Fityyritaiкина:

3 dl kivennäisvettä
2 rkl öljyä
200 g vehnäjauhoja
1 kananmuna
öljyä friteeraamiseen

Sekoita aineet paksuhkoksi taikinaksi, kivennäisvettä käytetään kuohkeuttamaan taikina ja sillä voi säätää taikinan paksuutta.

4 annosta



Konttiluut ja lihaliemi

Lihaliemi: Laita poronluita 10 litran kattilaan melkein täyteen. Lisää kylmää vettä niin, että luut peittyvät. Lämmitä vesi kiehumispisteeseen ja kuori pinnalle noussut vahto pois. Säädä lämpöä pienemmälle niin, että keitos vain kuplii hiljalleen. Keitä ainakin 4 tuntia ja kuori muodostunut vahto pois silloin tällöin.

Mitä kauemmin maltat keittää, sitä maukkaampi lihaliemestä tulee! Keittämisen loppuvaiheessa lisää 2 tl suolaa, tai maun mukaan. Siivilöi lopuksi liemi puuvillaharson läpi

Konttiluut: Ota sahattuja vasan konttiluun paloja n. 5-6 kpl syöjää kohti. Keitä luita 45 minuuttia lihaliemessä hiljaisella tulella. Tarvittaessa siivilöi liemi kirkkaaksi. Mausteena voit käyttää tuoretta persiljaa silputtuna. Tarkista suola ja asettele konttiluut syvälle lautaselle keskelle. Kaada lihalientä lautaselle n. 3 dl / alkuruoka-annos. Liemi syödään lusikalla ja konttiluut imaistaan tyhjäksi lusikan vartta avuksi käyttäen.

Lihaliemen voi jäädyttää ja pakastaa myöhempää käyttöä varten esim. mausteeksi pataruokiin.

Poronlihaa saa mm:

www.inarinpaliskunnat.org

www.paliskunnat.fi



Julkaisija:

Saamelaisalueen koulutuskeskus

Kannattava saamelainen poronhoito- hanke

Kuvat: SogSakk kuva-arkisto ja Ulla Isotalo

Yhteistyökumppanit:

Ruota sámiiđ riikkasearvi - Svenska samernas riksförbund

Suoma boazosámit- Suomen porosaamelaiset ry

Rahoitus:

Euroopan aluekehitysrahasto

Norbottenin lääninhallitus

Lapin TE-keskus



1 Paistunturi

2 Kaldoaivi

3 Näätämö

4 Vätsäri

5 Muotkatunturi

6 Muddusjärvi

7 Paatsjoki

8 Käsivarsi

9 Näkkälä

10 Sallivaara

11 Hammastunturi

12 Ivalo

13 Lappi

Saamelaisalueen paliskunnat



SAAMELAISALUEEN KOULUTUSKESKUS
SÁMI OAHPAHUSGUOVDDÁŽ