

Grytene følger våre faner

Av Aslak Heika Hætta Bjørn

De første anleggsmaskinene og arbeidsfolkene hadde kommet klokka sju, og nå når politiet banket på låvvuduken, lå trailere og anleggsmaskiner i en lang kø, som en døsigg elv til langt ned på fylkesveien. Vi inviterte dem inn på kaffe. Vi hadde kommet til Fosen for å protestere mot vindkraftutbygginga. Midt i natten felte vi trær for å lage raier til låvvuduken. Vi samlet kvist, som vi la på bakken i tellet, med liggeunderlag og reinskinn over for å gjøre det behagelig og trivelig. Så lagde vi årran – bålplassen midt i låvvuen. Klokken seks steg røyken opp av toppen, og både kjøttet og kaffen var på kok.

Da konstabelen fikk satt seg ned, fikk han en kaffekopp og en politianmeldelse av den norske regjeringen,

som brøyt menneskerettighetsloven, i handa. Han tok forståelsesfullt imot anmeldelsen, men prøvde å forklare oss at det på tide at vi pakket ned blokaden vår og lot anleggsarbeiderne komme seg på jobb. Vi måtte forklare politimannen at vi dessverre ikke kunne flytte på oss nå, kjøttet sto jo på kok, og ville ikke være ferdig på flere timer.

Grytene med reinkjøtt følger den samiske kampen. Der hvor samer står opp mot tap av beiteland, brudd på menneskerettigheter og miljøødeleggelser, vil du alltid finne en gryte med kokekjøtt. I Oslo, ved Repparfjorden, i Gállok varmer grytene kalde aktivister, fjordvoktere og rettighetsforsvarere, og minner oss på hva vi kjemper for, for landet – eatnan - selve grunnlaget for livet, for tradisjonen.



Gryte med reinkjøtt

Oppskrift på kokekjøtt

- Hell vann over stykker eller skiver av rein. Alle deler av dyret egnert seg, men koketiden vil avhenge av hvilke stykningsdeler det er og tykkelsen på disse.
- Tilstett høvelig med salt
- Kok til kjøttet er mørt. Det te burde ta 2 til 5 timer.

Er dere mange – si 40 til 100 stykker på en protestleir ved Repparfjorden, kan det være en ide å lage bidus, slik at du får drøyd kjøttet med poteter og grønnsaker.

Regn per person

- | | |
|------------|--------------|
| reinkjøtt, | 150 – 200 gr |
| potet | 100 gram |
| gulrot | 50 gram |
- Legg kjøttet i gryta (her kan du også bruke skav, men jeg det er best med litt større kjøttstykker)
 - Hell kaldt vann over, så det dekker kjøttet.
 - Bland inn litt hvitemel, og sett på varmen eller sleng gryta på bålet.
 - Mens gryta småkoker, skreller og kutter du opp grønnsakene i passelige biter
 - Tilstett potet og gulrot. Maten er klar når potetene er møre.

Khubeizeh: Marikåpe som palestinernes solidariske venn

Av Rana Issa

Vi er jorda, vi er naturen, og vi kjemper for våre felles hjem. Slik er det å være palestiner. Slik er det å være urfolk. Slik er det å høre til den delen av menneskeheten som protesterer mot den koloniale tankegangen som fragmenterer forholdet vårt til jorda, og til fellesskapet. Der urfolkstilthet betyr at man tar ansvaret for alt levende og ikke-levende på jorda, at man respekterer naturen og finner den inni seg, inni kroppen. At man skjønner sammenhengen mellom oss og alle andre vesener vi deler rom med. Slike ting pleide pappa å si til meg når han lærte meg å sanke urter og ville vekster da jeg var liten. Han lærte meg om forskjellige spiselige arter, og viste meg hvordan man forsyner seg uten å ødelegge plantene, for de er i slekt med oss. Og jorda de vokser i er vårt felles hjem som vi, plantene, dyr, og oss mennesker har ansvar for å ta vare på. Jeg lærte meg å plukke timian og salvie, marikåpe og dill, ville mandler og fiken. Da jeg flyttet til Norge, lærte min daværende svigerfar meg å plukke sopp, bær og urter. Han også var opptatt av å vise meg hvordan vi tar det vi trenger uten å ødelegge de levende vesener som gir så sjenerøst. Slik begynte jeg å føle meg hjemme i Norge, når jeg lærte å sanke, når jeg lærte navnene til mine naturlig beslektede. Slik forsto jeg at

nasjonalstater ikke er noe annet enn en dum funnet på av folk som ikke lenger hører til vår jord. Slik aksepterte jeg mitt eksil, fordi jeg fant meg et hjem i skogen og i havet. De soppene jeg sanker har røtter som sprer seg hele veien hjem. Vannet i det store havet kjenner ikke statlige grenser og blander seg i det havet jeg vokste opp med. Her i mitt nytt hjem fant jeg både marikåpe og løvetann, to av mine favoritt-matretter da jeg vokste opp.

Da Israel kjørte på folkemordet i Gaza og ga seg til å sulte palestinere, fant Gazas befolkning, spesielt i det nordlige delen av området, frem til ville vekster for å holde seg i live. Jorda kjempet sammen dem og ga dem både marikåpe og zaatar, løvetann og dill. De kjente sin jord, og jorda deres kjente dem. Jorda tok imot deres blod, og de tok imot jordas omsorgsfulle næring. Her deler jeg en oppskrift på marikåpe, retten som min palestinske bestemor pleide å lage til oss etter våre turer i skogen i Libanon. Hver gang jeg savner henne, går jeg ut i parker og skog i Norge og plukker meg en kilo marikåpe. Nå bærer marikåpen et minne om Gazas befolkning som kjemper for livet under de verste omstendigheter. Når jeg spiser marikåpe nå, strømmer tårene mine på kinnene og hjertet mitt banker fort med drømmen om et fritt Palestina.



Stekt marikåpe (oppskrift fra mammas landsby, Tarshiha)

Til 5 porsjoner

- | | |
|---|----------------|
| ung marikåpe, godt vasket og kuttet i bitte små biter | 1.5 kilo |
| gule løk i små terninger | 2 |
| dill | 1.5 bunt |
| olivenolje | 3 store skjeer |
| sitron | 1 |
| Salt og pepper | |

Vask og tørk marikåpe godt og hakk dem opp med stilk (hvis unge). Hakk dillen godt.

Varm olivenolje i en stekepanne. Stek løken til gjennomskiktig. Tilstett marikåpe og dill i panna og stek med løken til marikåpen blir godt stekt. Smak til med salt, pepper og masse sitron. Serverer med pitabrød, reddik, fersk chili, og oliven.

Fadadiaen Aisha

Av Omer Eltigani

En *fadadia* er en kvinne som framstiller den tradisjonelle drikken *merissa*, en av verdens eldste øllopskrifter og hjemmehørende i Sudan. Aisha har hatt det travlere enn vanlig i det siste, helt siden regjeringen forbød alkohol. I 1983, begynte sentralregjeringen å legge ned lokale barer som serverte alkohol, som en del av en islamsk revolusjon. *Merissa* har blitt laget i Sudan helt siden nubierne afrikanske sivilisasjon, i Nord-Sudan for over 5000 år siden. Til tross for den nylige innsatsen fra offentlige agenter, fortsetter den eldgamle praksisen.

Etter å ha ryddet hjemmet sitt, drar Aisha ut for å lage *merissa*, for å støtte seg selv og sin tolv år gamle sønn, Malik, økonomisk. Med pengene hun tjente kvelden før, drar Aisha til den lokale markedsplassen. Der kjøper hun frokost til seg selv og Malik, og ingrediensene hun trenger for å lage *merissa* til i morgen. Hun trenger vanlig hirseemel og husker at hun har spiret hirseemel og fatofato hjemme. Damene på markedet kjenner henne, men ser ned på henne og er ikke snille; noen er skeptisk til henne etter å ha fått vite at ektemennene deres nylig var hos henne. Nå lager de kvinnene *merissa* for å holde deres menn unna trøbbel eller enda verre, skam.

Etter frokost drar Malik til skolen og Aisha begynner å lage *merissa*, etter den samme oppskriften hun har brukt i snart 10 år. Hun koker opp vann i en stor kjele og tilsetter hun rikelige med hirsemelet, som kommer fra hennes hjemregion. Før hun forlot sin voldelige ektemann i Khartoum, pleide Aisha å bruke sorghum-mel. Siden hun kom tilbake til Darfur har hun brukt hirseemel. Hun rører kraftig, til deigen begynner å stivne og brytes fra hverandre til store og små deigkuler. På den åpne uteplassen legger hun en palmefibermatte og strør deigkulene utover maten for å avkjøles. Deretter henter hun zireha-melet og litt fatofato, som hun tilbereder og oppbevarer i sitt spartanske spiskammer. Zireha er spiret hirseemel som fremmer gjæring. *Fatfato* er fermentert hirse kokt til tynne ark, som *kisra*, en tynn pannekake-type brød som følger med gryteretter.

For hånd elter Aisha disse ingrediensene inn i de varme deigkulene på maten, og overfører deretter alt raskt til en gjæringsmugge. Hun tilsetter litt vann og lar det gjære til *merissa*. Klokken er 10 og den mildere *merissaen*, fra gårdsdagens batch, kan siktes og helles. Hun er redd for at kreditorene skal banke på døren når som helst. To unge menn kommer inn, med ønske om å mykne opp dagen, slik de gjør de fleste dagene før de går på universitetet. Den milde versjonen gir dem susen de leter etter, og de ler og bolttrer seg i Aishas hus og tar seg deretter ut i gatene med tåkete smil om munnen.

Rett etter at de drar, tilbereder Aisha *ghada*, lunsj for sine sjenerøst betalende hovedkunder. *Merissa* serveres vanligvis enten som et måltid i seg selv eller som en del av en lunsj som kan inkludere grillet kjøtt, hakket løk og chili, blandet salat og rucola med store blader. Lunsjen involverer vanligvis en større gruppe som, etter å ha spist, vil nyte flere kopper av den nå sterkere *merissaen*. En gruppe menn kommer for å spise, snakke og nyte hverandres selskap, mens Aisha forbereder seg på å servere *merissaen*. Hun skjenker bare én kopp, kalt en *kas*. En mann drikker og gir *kasen* til mannen som sitter til høyre for ham. Etter noen runder begynner mennene å føle seg søvnige og kan til og med ta en lett lur på grunn av *merissas* sterke beroligende effekt. Aisha har ikke noe imot det og gjør kreditorene så komfortable som mulig.

Merissa har alltid vært knyttet til mannfolk og blir ofte laget i forbindelse med mannlige omskjæring og andre feiringer. Kvinner drikker vanligvis *merissa* privat i sitt eget hjem og risikerer å bli avvist hvis andre skulle finne ut av det. Drikken er svært næringsrik, styrker kroppen og slapper av sinnet. Den kommer i mange forskjellige varianter, styrker og smaker som passer til ethvert humør. Dens ulemper inkluderer assosiasjoner til latskap, vold i hjemmet og alkoholisme. Selv om Sudan er et overveiende muslimsk land, anses ikke *merissa* som *haram* eller forbudt av lokalsamfunn der det er godt etablert.

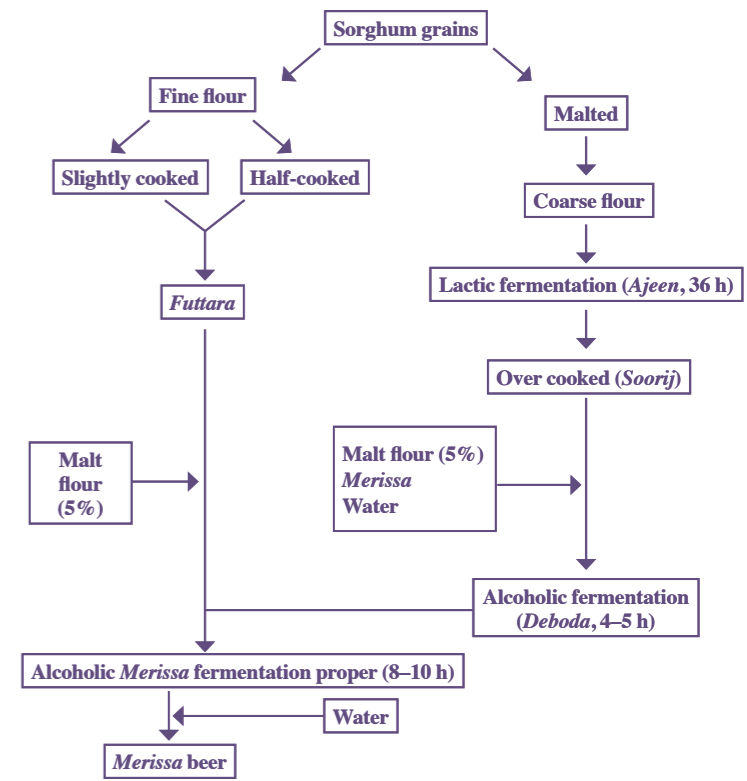


Figure 3. Traditional manufacturing processes of *Merissa* beer – *Processus traditionnel de fabrication de la bière Merissa* (Dirar, 1978)

Tamilsk karri dufter over Stortingsplassen

Av Godfrey Manoharan

La meg ta deg med tilbake til våren 2009. Samtidig som Norge opplevde en av de kaldeste vintrene på mange år, hadde den mangeårige krigen på Sri Lanka eskalert. Sivilbefolkningen gjennomgikk ubeskrivelige lidelser i kryssilden og familier mistet sine hjem, sine røtter og sin identitet.

For tamiler i Norge var det traumatiserende å følge med på fra avstand. De som hadde kommet i årene forut, hadde ikke fått bearbeidet sine traumer. Samtidig skulle man i dette mylderet av følelser bli kjent med sitt nye hjemland.

For å klare omstillingen måtte vi legge noen ting på hyllen. Norsk-tamilere ble superinnvandrere. Høyt utdannet, godt integrert og kjent som en folkegruppe som ikke ga så mye lyd fra seg.

6. april 2009 var det et angrep på et tamilsk barnehjem. Verdens øredøvende stillhet vekket noe uforløst i norsk-tamilere. Tusenvis tok til gatene og sperret for trikken midt i Oslo sentrum.

Det var i denne uvanlige tilstanden at jeg så hva krig og desperasjon kan gjøre med mennesker. Å protestere fra den andre siden av verden og holde opprop ga meg et større bilde av kulturen vår og hva diaspora vil si.

De neste dagene, ukene og månedene samlet vi oss foran Stortinget og demonstrerte for de som ikke kunne. Vi forlot aldri plassene våre og jeg var der nærmest døgnet rundt.

Som nyspirende aktivist fra Bergen opplevde jeg på denne tiden et samhold som jeg ikke visste fantes. I kulden satte den eldre generasjonen opp et provisorisk kjøkken og kokte mat til de som stod samlet for saken. Lukten av tamilsk karri over stortingsplassen var ispedd rop om å stoppe folkemord.

Protestene ble en del av hverdagen og maten vi delte knyttet oss på mange måter nærmere sammen. Vi delte de samme rettene som ble laget på Sri Lanka. Maten foreldregenerasjonen vår laget da de først ankom Norge ble til både protestmat og trøst. Og foran Stortinget en liten stund var alle norsk-tamilere en familie.

Unge og gamle fant styrken i hverandre. Så lenge denne styrken deles og finnes, vil det alltid være stemmer som ikke lar seg overdøve. Som Magdi i Karpe sier: avkommet av det som nektes kan ikke nektes noe.

Fri Gaza
Fri Tamil Eelam

Mpondoland/Lofoten/Palestina

Av Andreas Leibe Delsett

Det er så mange ting å kjempe mot i vår tid, at det ofte er lett å glemme at det er enda mer som er verdt å kjempe for. Selv måtte jeg reise til andre sida av verden – og så helt hjem igjen, for å skjønne akkurat det.

Ett år har gått siden vi feiret full seier i kampen mot oljeboring i Lofoten, Vesterålen og Senja. Og da vi skulle oppsummere hvordan det var mulig å vinne over verdens mektigste industri (ved siden av den som forsyner Israel med våpen), handlet det om følgende: Vi kjempet ikke så mye mot oljeboring som vi kjempet for å holde området oljefritt. Vi kjempet for fisken, det levende havet, og de livssterke lokalsamfunnene som i hundrevis av år har levd av det havet gir.

Selv innså jeg ikke fullt og helt hvor betydningsfullt akkurat dette aspektet ved strategien var, før jeg kom til landsbyen Mtentu, som ligger helt på andre sida av jorda, i den delen av Sør-Afrika som kalles Mpondoland. Det var oktober 2021 og jeg var invitert på fest. Her kjempet folk for hundre og femti år siden mot britisk kolonistyre, deretter mot apartheid-staten. Etter apartheids slutt med det første demokratiske valget i 1994, fortsatte kampen for amadibaene. Nå måtte de kjempe mot sin egen regjering.

Frigjøringsbevegelsen som i 1994 ble til det statsbærende partiet ANC, ønsket å la et australsk gruveselskap utvinne titandioksid fra sanddynene på amadibaenes land. Det er en kamp som har pågått i snart tjue år, og for få år siden vant de fram, da gruvelisensen ble kjent ugyldig av den sørafrikanske grunnlovsdomstolen. Samtidig ble det kjent at oljeselskapet Shell, som er legendariske for sitt tette samarbeid med apartheid-regimet, vil utvinne olje og gass fra amadibaenes rike kystlinje. I 2022 ble også denne kampen kronet med seier – om enn midlertidig. Nettopp derfor er dette en seier som må forvaltes og fornyes i årene som

kommer, og derfor var det invitert til gjestebud i Mtentu.

Kvinnene i landsbyen lagde mat i to døgn. Ut fra en leirehytte med stråtak, med et kobbel vedfyrte støpejernsgryter, serverte de seks hundre mennesker. De kokte bønner og mais, høns og søtpoteter, geit og villspinat, mens mennene tente et digert bål og grillen en hel ku. Selv om mye var forskjellig fra der jeg vokste opp, var det mer slående hvor mye som lignet. Når amadibaene har lyktes i sine kamper er det fordi de har kjempet for sin rett til å leve av jorda, for alt det fantastiske som jorda gir, like mye som de har kjempet mot overmakten.

Feiringen i Mtentu minnet meg om folkefestene som i mange år ble arrangert i Kabelvåg under kampen for et oljefritt Lofoten, Vesterålen og Senja. De ble holdt for å bygge fellesskap og gi hverandre næring, slik at vi ikke lar oss splitte.

Ikke noe sted trenger vi det mer akkurat nå enn i kampen for palestineres rett til å leve. Det er ikke min innsikt, den tilhører Nonhle Mbuthuma, den modige lederen for amadibaenes motstandskamp. Helt siden deres forrige leder ble skutt og drept av leiemordere i polituniformer har Nonhle levd i skjul, og bare kunnet bevege seg offentlig i følge med livvakter. Man skulle tro hun hadde nok med å tenke på sitt eget.

Da jeg kom til Mpondoland og møtte Nonhle der for andre gang var det blitt april 2024. Det pågående folkemordet mot palestinere var inne i sin sjuende måned. Som så mange andre fant jeg det vanskelig å tenke på noe som helst annet. Da så jeg Nonhle, kledd i en rød keffiyeh.

Jeg velger å dele oppskriften på fiskesuppa som ble servert på stiftelsesmøtet for Folkeaksjonen Oljefritt Lofoten, Vesterålen og Senja i Svolvær, 17. januar 2009. I årene etterpå ble den servert utallige ganger, og bidro til å nære aktivister og bygge fellesskap, minne oss på hva det er vi kjemper for.

Folkeaksjonens fiskesuppe

Oppskriften gjelder for 10 personer, det er lett å gange opp når det kommer mange!

Ingredienser:		
sei på 2-3 kg, filetert	Én hel	smør 250 g
laksefilet, i biter	1,5 kg	hvetemel 4 ss
ferske reker	1-2 kg	
kremfløte	1 L	
lake fra sylteagurk	2 dl	
hakket sylteagurk	2 dl	
løk, finhakket	2 store	
hvitløk, finhakket	4 fedd	
purre, finhakket	1	
selskapsrter	1 pakke	
gulrøtter i terninger	4	
kålrot i terninger	½	
fennikel, finhakket	2	
tube kaviar	½	
Salt og hvit pepper		
Dill		

Kok opp bein av sei og rekeskall med litt mer enn tre liter vann. La det trekke i 20 minutter, og sil av bein og skall slik at du sitter igjen med kraften.

Smelt smør og ha i finhakket løk, hvitløk, hvit pepper og dill. Rør i melet, tilsett kraft og lake fra sylteagurkene, og rør godt. Kok opp sammen med gulrøt, fennikel og kålrot.

Ha i fløte, kaviar og sylteagurk, kok opp og smak til med salt. Tilsett fisk og purre og la det trekke. Tilsett reker og grønne erter like før servering.

Smakløs frihandelsavtale

Av Ingrid Fadnes

Hvor mange tortillas trenger du for å spise én taco? Det spørsmålet kan du tygge litt på.

Det er ikke mulig å overdrive maisen, og maislefsas, betydning for det mexicanske kjøkkenet. Tradisjonene, både for å dyrke og å spise den, går flere tusen år tilbake i tid. Mais har også hatt en sentral plass i religiøse ritualer og i kunsten. For å lage en tortilla må du først gjennom en prosess kalt nixtamalización. I den kokes maiskorn med vann og med kalk og du får nixtamal, en deig som kan knas, for så å bli forma med hendene eller med en presse til en tortilla. I norske butikker er vi vant med å se den gule maisen, men går du på et marked i Mexico, vil du finne svarte maiskolber, røde, lilla, gule, hvite, og flerfargede. Maisdyrking er tett sammenvevd med kultur, språk og ikke minst retten til å dyrke jorda og din egen mat.

Da Mexico undertegnet frihandelsavtalen NAFTA med USA og Canada i 1992, var jordeierskap og USAs eksportrettigheter av mais, sentrale tema i forhandlingene. Og Mexico ga fra seg alt. Artikkel 27, som sikrer kollektivt eierskap til jord: «la tierra es para quien la trabaja» - jorda tilhører dem som jobber på den, ble strøket fra den mexicanske grunnloven etter press



Quesadillas med guacamole

Kjøp tortillas, gjerne fra Komali som er laget av GMO-fri mexicansk mais. Du kan også lage tortillas helt selv. Til deigen trenger du maismel, for eksempel Hari Masa eller Maseca. For 10-12 tortillas bruker du en kopp med mel, og litt over en kopp med lunka vann, og en klype salt om du vil. Deigen skal være myk, og slippe bollen, ha i mer vann om den ikke en myk nok. Del deigen i små runde baller på størrelse med et egg. Bruk en presse om du har det, om ikke kan du forsøke å klappe den ut med hendene (her trengs det trening), eller eventuelt en kjevle. Tortillaen stekes med en gang i en varm, tørr plate, rundt ett minutt på hver side.

fra USA. Og da avtalen trådte i kraft, den 1. januar i 1994, gikk urfolksbevegelsen Zapatistene til væpnet opprør i den sørligste delstaten Chiapas. De la fram sine krav, og retten til jord var ett av dem. Opprøret klarte ikke å stanse NAFTA-avtalen, og genmodifisert mais fra verdens største maisprodusent, USA, oversvømte det mexicanske markedet. I dag importerer Mexico over en tredjedel av sitt maisforbruk.

Sakte, men sikkert, har den solide tortillaen blitt til en skygge av seg selv - blekhvit, skjør som dopapir og smakløs. Skal du spise en taco i dag trenger du minst tre for at den skal klare å holde på fyllet, men selv da er det fare for at salsaen går rett gjennom. Tortillas er også blitt en ferskvare. Du må ikke bare kjøpe, eller lage den hver dag, du må ha nye til hvert måltid. Før lunsj vokser køene utenfor tortillerias og folk bærer enorme stabler med seg hjem. Du må rett og slett fortære et lass for å bli mett.

Skal du få deg en skikkelig tortilla i Mexico i dag, må du finne et marked som har lokale produsenter, du må lage den selv, eller du kan dra til fjellene i Chiapas der zapatistene dyrker og lager tortillaen på tradisjonelt vis. For der, i de selvstyrte områdene, tilhører jorda dem som arbeider på den.

Brød, solidaritet, rettferdighet