

Næringsmidlerne.

Næringsmidlerne ere på Landet væsentlig Melspiser, dels tillavede som Velling eller Grød, dels som Brød, samt Poteter, tilligemed saltet Sild, i mindre Grad saltet eller speget Kjød og Flesk, og endelig i betydelig Mængde Melk; ved Kysten desuden fersk Fisk.

Brødet bages enten på sædvanlig Måde af gjeret Deig, hvortil fornømlig Rugmel anvendes, og steges i Ovn, eller også på en for Norge særegen Måde af ugjeret Deig af Byg og Havremel, ofte blandet med Ertemel, som Fladbrød og Lefser. Fladbrødet, hvis Navn antyder dets Form, udvælges i store cirkelformede Skiver af 60 til 80 Centimeters Diameter og af Tykkelse som grovt Papir eller tyndt Pap, og steges derefter på en Jernhelle. I Deigen indknares ofte kogte Poteter. Lefsen tilberedes på samme Måde som Fladbrødet, men samme foldes strax efterat det er omtrent halvstegt, sædvanlig firdobbelt. Fladbrødet har den Fordel at holde sig meget længe. Det opbevares i Forrådshuset, Staburet, i store cylindriske Houge, ofte det halve År og længere. Lefsen med sin bekvemme Form for Transport er bestemt til Rejsesad.

Fladbrødet var før ikke længe siden det almindeligste Brød på Landet og benyttedes også ofte i Byerne. Det begynder nu i de bedre Fladbygger mere at fortrænges af Rugbrødet, og i Byerne er det nu en Sjældenhed.

Fladbrødet leverer, som bagt af ugjeret Deig, mere Næringsstof af den samme Mængde Mel end det gjærede Brød. Det er også velsmagende. Det belægges, fornømlig når det spises til Kaffeen, ofte af Almuen, navnlig i Fjeldbyggerne med en uforholdsmæssig Mængde Smør.

Grød er den daglige Hovedret for den norske Almue, navnlig på Landet, og dens gode Tillavning er en Hovedfordring, der stilles til en dygtig Husmoder. Til Grøden anvendes hovedsagentlig Bygmel, undertiden Havremel, i Byerne dog også Rugmel. I Gjennemsnit regnes, at der for hvert Individ af Almuen på Landet, Mænd og Kvinder, Voxne og Børn, fortares årlig henimod 80 Kilogram Mel i Form af Grød. Til Grøden spises skummet Melk, helst sur. Grøden tilsættes undertiden en Del Mel, efter at Gryden er tagen af Ilden og Kogningen altså ophører, for derved at frembringe en større Fasthed, og gjøre den mere skikket til at medtages som Nistemad eller Skreppemad, «Nøvegraut», til aflægne Arbejdssteder.