

Biebmoohppu - Mat og helse

#	Samisk ord (nordsamisk)	Norsk oversettelse / Ledetråd
1	-----	Tradisjonell samisk festrett laget av reinkjøtt i terninger med potet og gulrot
2	-----	Tynt skåret reinkjøtt frest i panne med fløtesaus
3	-----	Kjøtt på nordsamisk
4	-----	Fisk på nordsamisk
5	-----	Samisk brød eller kake stekt i stekeovn eller takke
6	-----	Suppe eller kraft på nordsamisk
7	-----	Syrnet meieriprodukt til rømmegrøt
8	-----	Klassisk flatt bakverk
9	-----	Vann på nordsamisk
10	-----	Kaffe på nordsamisk
11	-----	Mat eller måltid på nordsamisk
12	-----	Helse og trivsel
13	-----	Kroppens viktigste byggesteiner fra kjøtt og fisk
14	-----	Næringsstoffer i multiverk og bær
15	-----	Energikilde fra korn og potet
16	-----	Håndvask og renslighet på kjøkkenet
17	-----	Koke mat i vann på 100 grader
18	-----	Steke mat på pannehøyde
19	-----	Gjærdeig som hever
20	-----	Hevemiddel for brød og gáhkku
21	-----	Salt til å krydre eller speke kjøtt med
22	-----	Saltet og tørket reinkjøtt
23	-----	Tørket og saltet lår av sau
24	-----	Kjøkken på nordsamisk
25	-----	Skjærerredskap på kjøkkenet
26	-----	Underlag til å kappe kjøtt og grønnsaker
27	-----	Å steke på nordsamisk
28	-----	Ost på nordsamisk

#	Samisk ord (nordsamisk)	Norsk oversettelse / Ledetråd
29	_____	Melk på nordsamisk
30	_____	Brød på nordsamisk
31	_____	Saft presset fra bær
32	_____	Bær (f.eks. multekjeks, blåbær)
33	_____	Multekjeks / molter fra samiske myrer
34	_____	Poteter til biðus og middag
35	_____	Gulrøtter rik på A-vitamin
36	_____	Middagsmåltid midt på dagen
37	_____	Dagens første måltid
38	_____	Hovedmåltid på ettermiddagen
39	_____	Energinivå i mat
40	_____	Varm mat eller drikke
41	_____	Kald mat eller drikke
42	_____	Å bake på nordsamisk
43	_____	Instruksjon til en rett
44	_____	Å legge opp mat på tallerkenen
45	_____	Smak på nordsamisk
46	_____	Sukker på nordsamisk
47	_____	Sporstoff fra hvit fisk
48	_____	Mineral fra rødt reinkjøtt
49	_____	Mineral fra melk
50	_____	Kostfiber fra sammalt mjøl