

Biebmoohppu - Mat og helse 🍃

#	Samisk ord (nordsamisk)	Svar / Forklaring
1	BIDUS	Tradisjonell samisk festrett laget av reinkjøtt i terninger med potet og gulrot
2	FINNBIFF	Tynt skåret reinkjøtt frest i panne med fløtesaus
3	BIERGU	Kjøtt på nordsamisk
4	GUOLLI	Fisk på nordsamisk
5	GÁHKKU	Samisk brød eller kake stekt i stekeovn eller takke
6	MÁLLE	Suppe eller kraft på nordsamisk
7	RØMME	Syrnet meieriprodukt til rømmegrøt
8	LEFSE	Klassisk flatt bakverk
9	ČÁHCI	Vann på nordsamisk
10	GÁFFI	Kaffe på nordsamisk
11	BORRAMUŠ	Mat eller måltid på nordsamisk
12	DEARVVAŠVUOTA	Helse og trivsel
13	PROTEIN	Kroppens viktigste byggesteiner fra kjøtt og fisk
14	VITAMINER	Næringsstoffer i multiverk og bær
15	KARBOHYDRATER	Energikilde fra korn og potet
16	HYGIENE	Håndvask og renslighet på kjøkkenet
17	KOKING	Koke mat i vann på 100 grader
18	STEKING	Steke mat på pannehøyde
19	HEVING	Gjærdeig som hever
20	GJÆR	Hevemiddel for brød og gáhkku
21	SÁLTI	Salt til å krydre eller speke kjøtt med
22	SPEKEMAT	Saltet og tørket reinkjøtt
23	FENALÅR	Tørket og saltet lår av sau
24	GIEVKAN	Kjøkken på nordsamisk
25	KNIV	Skjæreredskap på kjøkkenet
26	SKJÆREFJØL	Underlag til å kappe kjøtt og grønnsaker
27	BASSIT	Å steke på nordsamisk
28	VUOSTÁ	Ost på nordsamisk

#	Samisk ord (nordsamisk)	Svar / Forklaring
29	MILKE	Melk på nordsamisk
30	LÁIBE	Brød på nordsamisk
31	SÁFTU	Saft presset fra bær
32	MUORJJIT	Bær (f.eks. multekjeks, blåbær)
33	MULTE	Multekjeks / molter fra samiske myrer
34	POTET	Poteter til biðus og middag
35	GULROT	Gulrøtter rik på A-vitamin
36	LUNSJ	Middagsmåltid midt på dagen
37	FROKOST	Dagens første måltid
38	MIDDAG	Hovedmåltid på ettermiddagen
39	KALORIER	Energinivå i mat
40	VARMA	Varm mat eller drikke
41	GALBMA	Kald mat eller drikke
42	BÁKSET	Å bake på nordsamisk
43	OPPSKRIFT	Instruksjon til en rett
44	SERVERING	Å legge opp mat på tallerkenen
45	SMÁHKKA	Smak på nordsamisk
46	SOHKAR	Sukker på nordsamisk
47	JOD	Sporstoff fra hvit fisk
48	JERN	Mineral fra rødt reinkjøtt
49	KALSIUM	Mineral fra melk
50	FIBER	Kostfiber fra sammalt mjøl