

Å, JEG VET EN SETER

Undervisningsopplegg om stølsdrift



INNHALD

Om undervisningsopplegget	2
Den berekraftige stølsdrifta	3
Fagstoff og oppgaver	
a) Buferd og bagasje	4
b) Elden og vatnet	5
c) Bygningane	6
d) Dyra	7
e) Mjølka og mjølkeforedlinga	8
f) Budeia – og resten av folket	9
g) Lyden og lyset	10
h) Trua og tanken	11

OM UNDERVISNINGSSOPPLEGGET

Dette undervisningsopplegget er utvikla for å spreie kunnskapen om stølsdrift og gjere den oppveksande generasjonen nysgjerrig på dette temaet.

Opplegget er laga for undervisningspersonell på skular og andre med formidlingsansvar innanfor skuleverk, på museum eller på enkeltstølar.

Målet vårt er at alle interesserte skal kunne utføre undervisningsopplegget, uavhengig av om dei bur i eit aktivt seterområde eller ikkje. Det er altså aktuelt både for dei som bur i byen, og for dei som bur på bygda. Det einaste kriteriet er at ein kan dra til eit område der det har vore eller er aktiv støling.

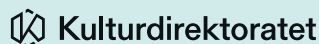
Seter er det vanlege omgrepet på Austlandet og i Trøndelag for sommarhusa i skogen eller på fjellet. I store delar av Valdres, Hallingdal, Numedal og Telemark og på Vestlandet er **støl** det vanlege ordet, og den nemninga har vi brukt i dette opplegget. Seter har samanheng med verbet *å sitje*, mens støl heng saman med *å stå*.

Opplegget er delt inn i åtte ulike tema. Alle temaa er, med nødvendig tilpassing, aktuelle for alle alderstrinn i grunnskulen.

Gjennom dei ulike temaa vil vi prøve å gi eit innblikk i livet på stølen. Kvar enkelt skule kan velje ut kva for tema som passar best, eitt eller fleire, alt etter kva for ressursar de har til rådvelde.

Opplegget kan gjennomførast med førebuingar, kombinert med eit besøk på ein støl som er i drift, på ein nedlagd støl eller i eit område der det har vore stølsdrift og det finst synlege restar etter dette.

Kvar enkelt brukar av opplegget må sjølv finne økonomiske ressursar til å gjennomføre det, f.eks. ved å få det registrert som eit av kommunens kulturelle skulesekkopplegg.



Undervisningsopplegget er utarbeidd på oppdrag frå organisasjonen Norsk seterkultur av Valdresmusea v/One Enerud og Anne Marit Noraker og Anno museum v/Knut Ola B. Storbråten. Takk til inspirasjon frå Valdres Folkemuseum, Musea i Trysil og Engerdal og frå Hallingdal Museum. Arbeidet er finansiert av Sparebankstiftelsen DNB og Kulturdirektoratet.

DEN BEREKRAFTIGE STØLSDRIFTA

Praksisen med stølsdrift har vore utbreidd både i skogs- og fjellbygder. I dag er det helst i fjellbygdene vi finn dei fleste stølane som er i drift.

Stølsdrifta vart utvikla for kanskje så mykje som 1000 år sidan. I 1850 var det truleg 100 000 aktive stølar i Norge, og mange gardar hadde fleire stølar i drift. I 2025 er det berre rundt 750 igjen.

Poenget med stølsdrift er å utnytte utmarka i skogen eller på fjellet til beite om sommaren, slik at areala heime kan brukast til å produsere korn, poteter og vinterfôr til dyra. Med omgrepet utmark meiner vi udyrka mark, slik som strand, myr, skog og fjell.

I Noreg tenkjer vi helst på stølsdrift som det å produsere mjølk frå geit og ku mens dyra er på utmarksbeite. Det vil seie at bonden flytter dyra opp på stølen på forsommar, for at dei skal vere der framover mot hausten og bli mjølka der. Når veksten i beitegraset minkar, flytter bonden så buskapen tilbake til garden.

Tradisjonelt har mjølka på stølen blitt for- edla til ost, smør og rømme. I dag blir mjølka på mange stølar henta med mjølkebil, men på nokre stølar lagar dei framleis dei tradisjonelle produkta og sel dei.



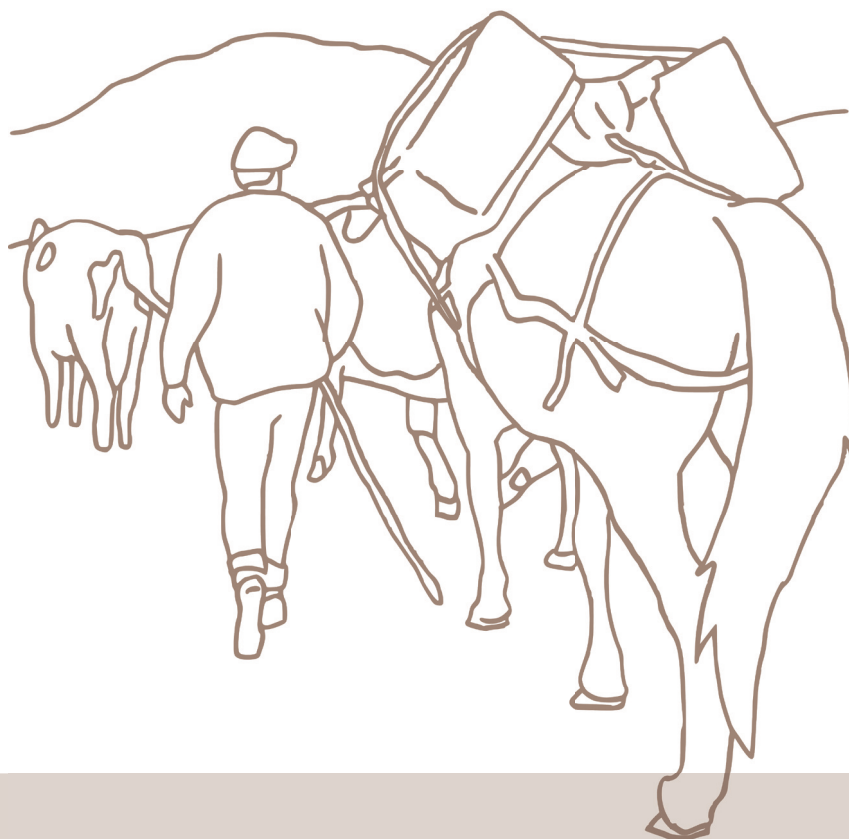
BUFERD OG BAGASJE

På buferdsdagen blir bufeet, altså dyra som skal til støls, flytt frå garden til stølen. Det er ein stor og viktig dag for både folk og dyr. Å kome til støls er både høgtid og starten på ei ny årstid. Som regel flytter bonden dyra til stølen i slutten av juni og heim tidleg i september.

Før det vart bygd køyreveggar, gjekk både dyr og folk til fots. Det var ofte langt å gå. Turen kunne ta heile dagen, så dei måtte starte

grytidleg om morgonen – gjerne midt på natta. Vegen kunne vere både bratt og lang, og det var gjerne faste kvilestopp undervegs. Med så tungvinn stølsveg var det viktig å pakke med seg alt dei trong for sesongen. Då vart det mykje bagasje. Derfor kom det godt med å ha ein hest som kunne bere eller dra med seg utstyr på ryggen eller med ein slede.

I dag blir dyra flytte med traktor eller lastebil.



OPPGÅVE:

«Bufør» med ungane. Leik at de skal til støls med alle dyra i eit stort følgje. Nokre kan vere budeier, nokre kan vere gjetarar, og nokre kan vere dyr.

Læraren/formidlaren er budeie med saltpose og lokkar på «dyra». Bjøllekua går fremst. Nokre er sau med lita bjølle, andre er ku med stor bjølle. Gjedarane går bakarst og skal passe på at alle blir med.

Utstyr:

- eigna klede, f.eks. ein busserull eller eit skaut
- saltpose
- bjøller

ELDEN OG VATNET

Det var ikkje nok at stølen hadde fin utsikt. Viss det ikkje fanst tilgang på ved og vatn, kunne ein ikkje byggje opp ein støl der. Dette gjeld også i dag, sjølv om ein kan frakte brensel med bil og traktor og vatnet kan førast fram til stølen i røyr.

Vasskjelda til stølen vil variere, nokre stader hentar dei vatn i nærmaste vatn eller tjørn, andre stader i ei elv eller ei oppkome eller ein brønn. Tidlegare måtte ein bere vatnet inn med vassåk og bytter. Det var viktig med nok vatn på stølen. Budeia måtte nemleg sørgje for at alt var reint, slik at maten som vart produsert, var god og sikker. Viss de besøker ein støl i drift, kan budeia fortelje litt om kor mykje vatn som trengst dagleg i stølsdrifta.

Det gjekk med mykje ved på stølen, dels for å halde varmen, dels for å yste og koke ost, og dels for å koke vatn til vask. Lenge føregjekk ystinga og kokinga på opne eldstader. Det var eit tidkrevjande arbeid å hogge småved. Vart det for langt å hente ved, hende det at stølen vart flytt.

I dag gror mange stølsområde igjen, blant anna fordi vi bruker mindre ved.



OPPGÅVE:

Finn vasskjelda til stølen. Øv på å bere vatn med bytter og gjerne eit vassåk.

Skaff tørr ved til stølen. Samle kvist, kvast og kongler. Øv på å sage opp veden med bogesag og lag eit bål av det de finn i naturen. Unngå å bruke tennbrikettar o.l., bruk heller never og anna tørt materiale.

NB: Sørg for å følgje reglane for brenning av bål i utmark – og eventuelt andre restriksjonar på samling av ved i naturreservat.

Utstyr:

- bytter, øks og bogesag
- gjerne vassåk
- fyrstikker
- ev. stormkjøkken dersom det er vanskeleg å tenne opp bål

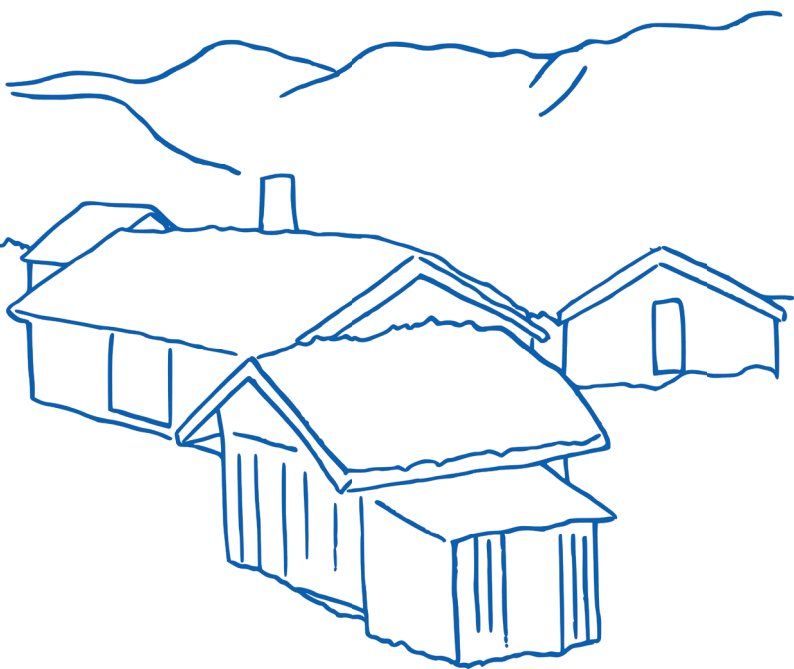
BYGNINGANE

Det er fleire typiske bygningar på stølen. Dersom ein besøkjer ein støl som er i drift, eller der stølsanlegget framleis er heilt eller delvis intakt, kan ein sjå på husa der. Viss bygningane har blitt borte, kan ein bruke fantasien og bruke bilde frå den gongen det var stølsdrift der.

Bu/sel/størhus/seterstue er nemninga på huset der budeia budde og hadde mykje av arbeidet sitt. Tradisjonelt hadde selet eit opphaldsrom med seng(er) og ein eldstad for å koke mat og brunost. I tillegg hadde huset ei mjølkebu for lagring av mjølkeprodukt, buttar og annan reiskap. Nokre gonger var selet bygd saman med fjøset. I dag er dette huset først og fremst ein bustad for dei som eig og jobbar på stølen. Selet kan vere gammalt, men det kan også vere ein ny bygning.

Før var dyra i **fjøset** om natta, og her vart dei som regel mjølka. I dag er det like vanleg at dyra er inne i fjøset berre når dei blir mjølka.

Alle hadde også **løe** – for lagring av høyet som vart slått og tørka på stølen. Høyet vart tradisjonelt frakta heim til bygda på sledeføre og brukt som verdifullt fôr om vinteren. Løa er gjerne plassert midt ute eller langt nede på vollen/stølsvangen, slik at det vart kortast mogleg veg når dei skulle bere



inn høyet. I dag er det vanleg å pakke høy til rundballar. Løene blir derfor ikkje brukte til høy lenger. Ofte er dei blitt borte, dei står til nedfalls, eller dei blir brukte til lager.

På stølane er det gjerne fleire **småhus** til ulik bruk. Nokre har eigne kokehus, der det vart koka og ysta. Då det kom veg og mjølkebilar til stølen, vart det vanleg med eigne avkjølingsanlegg og mjølkerampar. Som regel var det også ein utedo på stølen. Slik er det ofte enno.

OPPGÅVE:

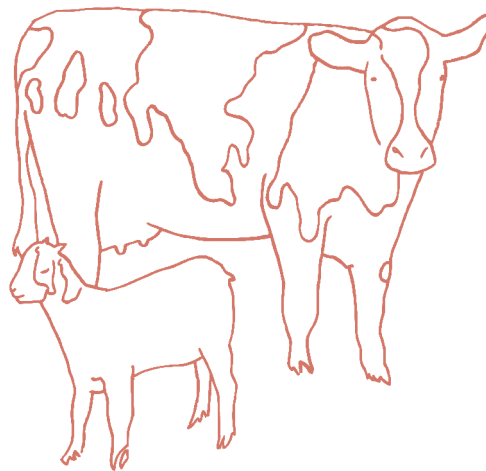
Finn kva for hus som er på stølen de undersøker. Viss det ikkje finst hus att, kan de kanskje finne hustufter eller restane etter ein gammal peis? Korleis er husa plasserte i forhold til kvarandre?

Lag stølshus av det de finn i naturen.

Utstyr:

- sag, kniv
- pinnar, steinar, mose, never, osv.

Tips: Gå på [DigitaltMuseum.no](https://digitaltmuseum.no) og søk på *støl* eller *seter*.



DYRA

Dei viktigaste dyra på stølen er dei ein kan mjølke: ku eller geit eller begge delar. Somme stader har dei også mjølka sauer. Det har vore vanleg å ta med fleire dyr til støls, f.eks. gris og høns. Grisen kunne ete restprodukt frå mjølkeforedlinga (myse, etc.). Hønene gav egg. Før det vart bygd vegar i utmarka, var hesten viktig for å frakte forsyningar til og frå stølen.

Husdyra treng godt beite for å produsere mjølk. Beitet finn dei i utmarka rundt stølen. Dyra et både gras, blommar og lauv. Ofte er stølsvollen gjerda inn for at bonden skal kunne hauste grasavling til vinterbruk, mens beitedyra går fritt rundt i skogen eller på fjellet.

Når dyra vil bli mjølka, finn dei som regel tilbake til stølen. Budeia slepper dyra inn i fjøset for å mjølke dei. Tidlegare var det vanleg at beitedyra låg inne i fjøset heile natta til neste mjølking. I dag er det like vanleg å sleppe dei ut igjen på beitet.

Fram til slutten av 1800-talet var gjeting vanleg. Det var for å verne dyra mot rovdyr

og for å halde orden på kvar dei var. Bjølla rundt halsen på dyra gjorde det også lettare å høyre kvar dyra var. Slik er det i dag òg. Somme gonger er det berre ei av kyrne som har bjølle, dette er bjøllekua. Den er leiar for flokken, og dei andre kyrne følgjer etter henne. Ho har høgast status og rang blant dyra. I moderne stølsdrift har det blitt vanleg med elektroniske bjøller som sender signal om kvar dyra er. Nokre bjøller kan også avgrense beiteområdet til dyra ved at dei lagar «usynlege gjerde».

Dei tradisjonelle kurasane var mindre av vekst og produserte mindre mjølk enn moderne kurasar. I dag har vi seks bevaringsverdige norske storfe-rasar: dølafe, vestlandsk fjordfe, vestlandsk raudkoll, austlandsk raudkoll, telemarksfe og sidete trønder- og nordlandsfe.

Viss de er på ein støl i drift, er det ein fin sjanse til å sjå på dyra, korleis dei oppfører seg, korleis dei beiter, og korleis dei slappar av og kviler innimellom.

OPPGÅVE:

Snakk om dyra på stølen. Lag kongledyr. Samle saman kongler og små pinnar og lag så mange konglekyr og geiter de kan. Desse samlar de saman i flokkar rundt stølstunet som de har laga. Lag skigard rundt stølstunet av trepinnar som de finn. Kanskje de får plass til ei ku eller geit inne i fjøset?

Utstyr:

- kongler og kvistar
- bilde av bevaringsverdige storferasar

MJØLKA OG MJØLKEFØREDLINGA

Mjølkeproduksjonen er det viktigaste med stølsdrifta. Tradisjonelt vart dyra mjølka for hand, som regel to gonger (morgon og kveld). I dag er det vanleg å bruke mjølkemaskin og sende mjølka med mjølkebil til meieriet.

Mjølk er utgangspunkt for mange matretter.

- **Rømme og smør:** Fløyte og skumma mjølk blir først skilde frå kvarandre med ein separator. Fløyten kan syrnast og bli til rømme, og av rømmen kinnar ein smør.

- **Pultost og surost:** Skumma mjølka kan syrnast og varmast opp slik at ostemassen kjem fram. Den kan ein lage pultost av. Mysa kan kokast inn til surost.

- **Stølsost:** Av den ferske mjølka kan ein også yste stølsost. Stølsosten er god og mild på smak både i fersk og moden form.

- **Prim/brunost:** Har ein god tid, kan ein koke prim eller brunost av mysa etter ystinga i ein stor koparkjele. Det tek mange, mange timar.

På ein støl i drift er det ekstra spennande for elevane å få vere med på dei ulike prosessane med mjølkeføredlinga. Kanskje det til og med er mogleg med smaksprøver?

Eit eksempel på ein overkomeleg aktivitet er å lage smør. Det kan de gjere anten ved at de tek med fløyte på eit syltetøyglas og ristar glaset til fløyten blir smør, eller de kan bruke ei smørkinne eller eventuelt ein kjøkkenmaskin. Vask smøret godt, og salt det og server det for eksempel på flatbrød.



OPPGÅVE:

Lag dykkar eige smør! Fyll fløyte eller rømme i eit syltetøyglas, skru loket godt på og rist til smøret har skilt seg ut. Vask smøret med godt og nok reint vatn, ha i salt og smak på det. Det smakar godt og er sunt.

Utstyr:

- syltetøyglas
- fløyte/rømme
- flatbrød

BUDEIA

Livet på stølen var annleis enn heime. Folk kjende seg ofte friare og tettare på naturen.

Tidlegare var budeia som oftast ei kvinne, ung eller gammal. Budeia hadde ansvaret for dyre- og mjølkestellet og var derfor den viktigaste personen på stølen.

Det var ofte fleire generasjonar på ein gard. På stølen var det vanleg at anten den unge eller den gamle kona hadde budeieansvaret, mens den andre hadde ansvar for matstellet heime på garden. Mennene jobba mest på garden, men var på stølen i slått-onna og i helgene. Viss budeia hadde barn, var dei ofte med på stølen. Før var dermed stølstida den tida av året då familien var delt.

Ungane var gjetarar eller gjorde anna nyttig arbeid. Mange var kanskje ikkje meir enn sju år når dei begynte. Gjetarjobben var eit stort og viktig ansvar og kunne av og til også vere farleg, særleg viss det kom rovdyr som trua buskapen.

På store stølar og i stølsgrender var det fleire budeier. Dei eldste var ofte dei som hadde mest erfaring og kunnskap, og dermed fekk dei også høgast rang. Dei yngre lærte av dei eldre og sørgde for at kunnskapen vart overført mellom generasjonane.



Budeiene hadde ofte mykje samhald med kvarandre gjennom veka, både for å hjelpe kvarandre og for å slå av ein prat. I helgene tok gjerne dei som hadde arbeidet sitt på garden, turen opp på stølen og fekk rømme-graut eller annan god mat. Laurdagskvelden kunne det bli dans og moro, og nokre budeier fekk seg nok også ein kjærast.

I dag er budeiene vel så menn som kvinner. På aktive stølar er det vanlegare å reise litt til og frå. Ofte jobbar ein eller fleire i familien utanfor garden, og då må stølsdrifta tilpassast dette. Dei som stølar i dag, fortel stadig om det sosiale livet på stølen, og at dei er nærmare naturen. I dag er somrane dessutan den tida då familien er mest samla.

OPPGÅVE:

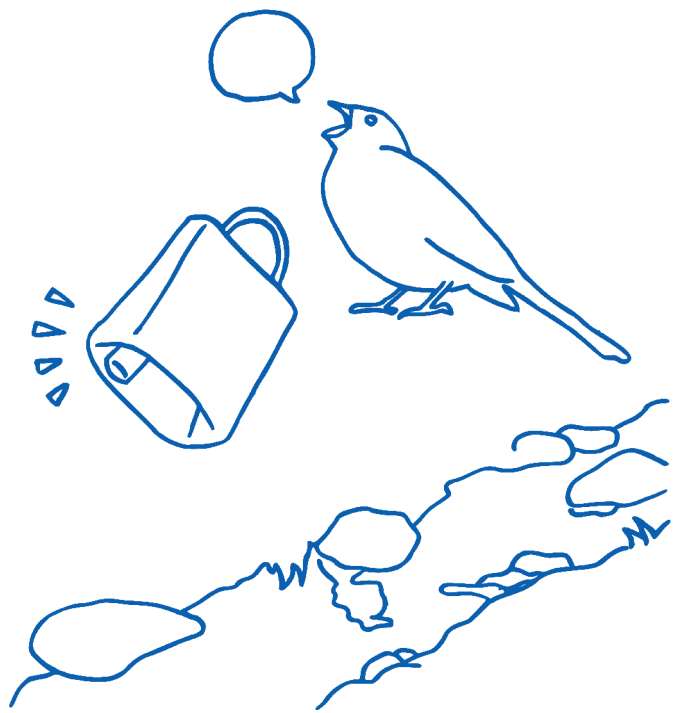
Sentralt i dette temaet er å sjå på bilde av menneske på stølane. Gå på [DigitaltMuseum.no](https://digitaltmuseum.no) og søk på *budeie*.

Snakk saman om bilda. Korleis ser budeiene ut? Kva for andre personar ser du? Liknar dei nokon du kjenner? Kor gamle er dei? Kva trur du dei tenkjer på? Korleis trur du det hadde vore å arbeide som gjetar? Ville du prøve å skremme bort rovdyra eller springe heim til stølen? Korleis skal du få med deg dyra heim frå beite? Vil du lokke med deg dyra eller jage dei? Kva slags småjobbar gjer du heime? Kva hjelper du til med?

Kle dykk gjerne opp som budeier og gjetarar. Vel sjølv kva du vil vere!

Utstyr:

- budeieklede (stakk, skjorte, tørkle, skaut)
- gjetarklede (kortbukser, busserull/skjorte, lue)



LYDEN OG LYSET

Lokk er song eller rop som budeia bruker til å kommunisere med kyrne eller geitene. Budeiene lokka på dyra når dei skulle inn for å bli mjølka. Når dei skulle sendast ut på beite, lokka ho dei med seg eit godt stykke frå stølen. Det var nødvendig for å utnytte beitet den gongen det var mange dyr i ei stølsgrend. Kulokk kan låte forskjellig avhengig av kven som lokkar. Lyd ber langt i ope landskap, som på fjellet. I skogen må ein lokke på ein annan måte. Stølslivet har gitt inspirasjon til folke-musikk og songar som er blitt sungne i genera-sjonar.

Seint på sommaren vart nettene på stølen mørke. Utan elektrisk straum kvilte det eit mørke over landskapet. Då vart stjerne-himmelen ekstra spektakulær.

I dag høyrer ein ofte traktorar og aggregat i stølsområda. Mange har straum som blir brukt til lys, lading av telefonar, mjølkemaskinar og ulik komfort. Det har gjort livet på stølane enklare. Lydane og lyset er likevel annleis enn tidlegare. Det kan framleis hende du høyrer nokon lokke på dyra sine eller synge ei kjend folkevise. Men det er ikkje sikkert du legg like godt merke til stjernehim-melen som før.

OPPGÅVE:

Snakk om korleis det sosiale livet har endra seg.

Finn fram songtekstar på nettet.

Syng så høgt de kan:

«Blåmann, Blåmann, bukken min»

«Oss har gjort kå gjerast skulle»

«Å, jeg vet en seter»

«Je veit ei vakker jente»

Utstyr:

- songtekstar



TRUA OG TANKEN

Stølslivet har til alle tider gitt rom for overnaturlige opplevingar. Folk trudde at det fanst ei parallell verd der det budde ulike vesen. Det gjaldt å ha eit godt forhold til dei underjordiske, elles kunne dei lage til spetakkel og vanskar for budeia. Når dei slo ut varmt vatn, måtte dei varsle. Det gjorde dei med å rope: «Pass dykk, no kjem det varmt!» Det var også vanleg å skjere inn kors på smørbuttar og osteformer, for å hindre at dei underjordiske skulle ta eller øydeleggje mjølkeprodukta.

Dei underjordiske blir kalla forskjellige ting i ulike delar av landet, som tussar, haugafolk

eller hulder. Nokre stader har dei menneskenamn på huldra, slik som i Trysil, der ho heiter «a Tore». Her spør dei «a Tore» om lov til å gå inn i stølshuset. Og dei ser etter «bu-mus», som der skal vere eit lykketeikn.

Framleis er det somme som har eit forhold til dei underjordiske i det daglege stølslivet.

Frå gammalt av hadde både kjerringråd og trua på underjordiske ein viktig plass i kvardagen. I dag kan det kanskje verke rart. Men i ei tid med manglande helsevesen og bokleg kunnskap vart naturkunnskapen viktig for å møte livet.

OPPGÅVE:

Søk på nettet etter forteljingar om dei underjordiske. Snakk om folketru. Kjenner du til forteljingar frå ditt område?

Utstyr:

- forteljingar om dei underjordiske