

Vinter – for mange er dette en hyggelig tid med snø og uteaktiviteter. For andre er det lengsel mot våren. Markering av merkedager kan skape forventning og glede i den mørke årstida.



Mat i sesong

Nå er det lagringsgrønnsakene som bør spille hovedrollen på tallerkenen:

- Hodekål
- Rødkål
- Kålrot
- Løk
- Purre
- Gulrot
- Persillerot
- Pastinakk
- Rødbete
- Sellerirot
- Potet

Det kan fortsatt også være mulig å skaffe norske lagringsepler.

Refleksjon

Hvilke mat- og måltidstradisjoner er viktig for beboerne hos dere?

JANUAR - FEBRUAR

Noen merkedager på primstaven

1. januar: Nyttårsdagen. I dag er det viktig å sette fram så mye mat som mulig, for dette vil sikre at det også kommer mye mat på bordet i det nye året.

6. januar: Trettendedagen. Markerer slutten på julefeiringen, tidligere var det vanlig å spise julemat denne dagen.

7. januar: Eldbjørgdagen. En festdag til ære for ilden som gir mat og varme, bekjemper trolldom, men som også kan være en fiende. I dag må man unngå å bli man plassert på hjørnet av bordet, for da blir man aldri gift.

12. januar: Midtvintersdagen. Dagen markerer midtpunktet på primstavens vinterside. Det er dessverre også en ulykkesdag, og for å unngå ulykker du må kle på deg på høyre side først og sende maten fra venstre mot høyre.

13. januar: Tjuende dag jul. Nå er julen definitivt over, og alle julematrester og resten av juleølet må fortæres denne dagen.

17. januar: Antonsmesse og Grisens dag. Antonsmesse markeres på noen primstaver med en gris, og lykkelig er den som eier en gris, for han vil overleve vinteren.

Fastelavn. Faller alltid på en søndag sju uker før 1. påskedag. Fastelavnsboller er en tradisjon som mange fortsatt holder i hevd. **Feitetirsdag** er en del av fastelavnsfeiringen og er siste dagen før fasten starter (askeonsdag). Alle ferske råvarer man har i hus skal spises opp, typisk meierivarer som melk og smør. Dette er også **Den internasjonale pannekakedagen**.

Andre merkedager

21. januar: Prinsesse Ingrid Alexandras fødselsdag (f. 2004)

6. februar: Samefolkets dag. Det passer kanskje fint med reinsdyr på menyen denne dagen?

Morsdag: Markerer andre søndag i februar. En hedersdag for mødre verden over, selv om ulike land bruker ulike datoer. I Norge ble morsdag markert første gang i 1919.

14. februar: Valentinsdag. Dette er en relativt ny tradisjon i Norge som vi har hentet fra USA, men en hyggelig markering kanskje? Hjerter og fargen rød er stikkord i dag.

21. februar: Kong Harald Vs fødselsdag (f. 1937). Kongen er en ivrig jeger og fisker, så kanskje viltkjøtt eller fisk kunne passe på menyen denne dagen.

Helse og ernæring

Er det på tide å evaluere ernæringsplanene? Hva er det viktig å ha med?

Primstaven

Primstaven var i utgangspunktet en kirkelig kalender brukt i hvert fall så tidlig som på 1500-tallet. Symboler ble brukt da de fleste verken kunne lese eller skrive. I Norge har de kristne merkedagene blandet seg med gammel overtro og fått en mer folkelig betydning. Mange merkedager har også bestemte mattradisjoner. Her er det lagt mest vekt på gamle skikker og overtro, og mindre på det kristne opphavet.

Skap stemning

Kongler og kvister er dekorative og skaper en lun vinterstemning.



Våre egne notater

Årshjul for Matgledekorpsset

Våren melder sin ankomst, og sola varmer mer enn tidligere. Vi kan glede oss over vårblomstene som begynner å stikke hodet opp av jorda. Og snart er det påske.



Mat i sesong

Det er fortsatt lagringsgrønnsaker som gjelder:

- Hodekål
- Rødkål
- Kålrot
- Løk
- Purre
- Gulrot
- Persillerot
- Pastinakk
- Rødbete
- Sellerirot

Nå er det god tilgang på skrei.

Tips

Gressløk er en flerårig urt som er utrolig enkel å dyrke selv. La den vokse i en verandakasse eller en stor krukke i en lun krok, og dere kan høste egen gressløk til dryss på maten.

MARS - APRIL

Noen merkedager på primstaven

25. mars: Marimesse om våren og Den store vaffeldagen. Det sies at da vi adopterte denne merkedagen fra Sverige ble det svenske ordet «Vårfruedagen» av norske ører oppfattet som «Vaffeldagen».

14. april: Første sommerdag. Primstaven snus fra vinterside til sommerside. Er det fint vær denne dagen vil sommeren bli varm og god. Man holder fest til ære for sommeren, gjerne med rømmegrøt.

Påske:

På **palmesøndag** la folk palmeblader på veien da Jesus kom ridende på et esel inn til Jerusalem. Jesus vasket disiplenes føtter og hadde sin siste nattverd på **skjærtorsdag**. Skjær kommer fra norrønt «skira» og betyr å rense. I dag avbrytes fasten for å ta et bad og spise noe grønt, og helst ni sorter. Dette skal beskytte mot sykdom forårsaket av onde makter. På **langfredag** ble Jesus korsfestet på Golgata. **Påskeaften** var tradisjonelt siste dag i fasten, men i våre dager er det vanlig å lage en god middag, og gjerne lam. **Første påskedag** kommer alltid den første søndagen etter første fullmåne etter vårjevndøgn. Dagen skal minne oss om Jesu oppstandelse, og fra gammelt av var det først denne dagen man kunne ønske hverandre god påske. Hardkokt egg til frokost er en tradisjon, og dette er dagen da ungene får lete etter påskeeggene sine som er fulle av godteri. **Andre påskedag** er også fortsatt en helligdag i Norge.

Andre merkedager

6. mars: Fiskens dag. Fisk bør kanskje stå på menyen i dag.

8. mars: Den internasjonale kvinnedagen. Kanskje damene skal få æren av å velge meny?

21. eller 22. mars: Vårjevndøgn. Dag og natt er like lange.

1. april: Aprilsnarr. Opphavet til aprilsnarr er uklar, men markeres i mange vestlige land.

8. april: Kakedagen. I dag kan kake spises med god samvittighet!



Skap stemning

Påskefargen er utvilsomt gul. Den minner oss om sol og varme, og blomster som påskeliljer og primula er fine å pynte med. Seljektivister med gåsunger er dekorative på vårbordet. Plukk med litt på en skogstur, så koster det ikke noe heller.



Helse og ernæring

Hvilke pasienter skal vurderes for risiko for underernæring hos oss, og hvordan vurderer vi denne risikoen?

Våre egne notater

Vi er på vei inn i den lyseste årstida, og grønnsaker som asparges og rabarbra høstes tidlig i sesongen og smaker aller best nå. Etter hvert er det kanskje også tid for å smake årets første, norske jordbær?



Mat i sesong

- Asparges
- Rabarbra
- Reddik
- Isbergsalat
- Hjertesalat
- Ruccola
- Spinat
- Vårløk
- Squash
- Blomkål
- Brokkoli
- Hodekål
- Kinakål
- Potet
- Jordbær

Refleksjon

Hvilke fire kjennetegn ønsker vi at måltidet skal ha hos oss?

MAI - JUNI

Noen merkedager på primstaven

- 1. mai: Gauksmesse.** Nå venter vi på å høre gjøken som skal varsle sommerens ankomst. Spekeskinka som ble laget før jul er nå klar til å spises.
- 3. juni: Skoklefallsdagen.** Skokler = plogskjæker. Man feirer slutten på våronna denne dagen, og maten er gjerne rømmegrøt med smør og sirup.
- 24. Juni: Jonsok/St. Hans.** Til minne om fødselsdagen til døperen Johannes.

Pinse:

Pinsen er en kristen høytid som feires til minne om Den hellige ånd som kom over apostlene og lot dem forkynne på alle verdens språk. Pinseaften er fra gammelt av en festdag. **Første pinsedag** inntreffer alltid 49 dager etter første påskedag. **Andre pinsedag** er også helligdag i Norge.

Andre merkedager

- 1. mai: Arbeidernes dag.** En internasjonal demonstrasjonsdag for arbeiderbevegelsen.
- 8. mai: Frigjøringsdagen.** 8. mai 1945 kapitulerte tyskerne, og Norge ble igjen et fritt land.
- 17. mai: Grunnlovsdagen.** Gratulerer med dagen! I dag står det festmat på menyen.
- Kristi Himmelfartsdag:** Faller på en torsdag 39 dager etter 1. påskedag.
- 1. juni: Verdens melkedag.** Dagen er en FN-dag, og markeres i mange land.
- 7. juni: Unionsoppløsningen.** Dagen markerer slutten på den svensk-norske unionen som hadde eksistert siden 1814.
- Sjømatens dag:** Andre lørdag i juni. Sommeren er her med noen av de beste råvarene fra havet, som makrell, brosme og lysing.
- Skolebrødets dag:** Siste fredag før skoleferien. Bør feires av alle som en eller annen gang i løpet av livet har gått på skole!
- Sommersolverv:** Årets lengste dag inntreffer 21. eller 22. juni. Vi sier gjerne at «sola snur».
- 23. juni: Sankthansaften.** Bålbrenning på sankthansaften er en eldgammel tradisjon som fortsatt holdes i hevd.

Helse og ernæring

Hvordan er måltidsrytmen for pasientene våre, og hvordan kan vi redusere nattefasten?

Skap stemning

Mange markblomster står i full blomst. Små buketter kan spre glede på matbordet, og kanskje få fram gode minner.



Våre egne notater

Årshjul for Matgledekorpsset

Nå bugner det av norsk frukt og grønt, og mat i sesong smaker absolutt best! Mange eldre har gode matminner knyttet til sesong, for tidligere var ikke alle slags råvarer tilgjengelige i butikkene året rundt slik det er nå.



Mat i sesong

Frukt: Morell, plomme, eple

Bær: Jordbær, rips, solbær, stikkelsbær, bringebær, blåbær, multe

Grønnsaker: Kålvekster, gulrot, pastinakk, persillerot, sellerirot, bønne, squash, sukkerert, løk, purre, stangselleri, mais, salatvekster, jordskokk, poteter

Tips

Jo ferskere, jo bedre – kanskje det finnes gårder i nærheten hvor dere kan kjøpe lokalprodusert mat?

JULI - AUGUST

Noen merkedager på primstaven

14. juli: Midtsommer. Dagen markerer midtpunktet på primstavens sommerside. Kanskje verdt å feire med norske jordbær for eksempel?
29. juli: Olsok. Minnedag for Olav den Helliges død på Stiklestad i 1030. En festdag hvor det ofte serveres spekemat og rømmegrøt.
3. august: Vesle Olsok/Olavsmesse. På denne dagen i 1031 ble Olav den Helliges lik grav opp og flyttet til Trondheim. Man oppdaget at hår og negler hadde vokst. Dagen feires gjerne med rømmegrøt.
24. august: Barsok. Minnedag for apostelen Bartolomeus. Regnes som årets første høstdag, og mange forlater nå setra. Nå flytter de underjordiske inn for å passe på bygningene gjennom vinteren, og det settes mat og drikke på bordet før man reiser.

Andre merkedager

4. juli: Dronning Sonjas fødselsdag (f. 1937)
20. juli: Kronprins Haakons fødselsdag (f. 1973)
30. juli: FNs internasjonale vennskapsdag.
9. august: FNs internasjonale dag for verdens urfolk.
19. august: Kronprinsesse Mette-Marits fødselsdag (f. 1973)

Refleksjon

Hvordan kan vi bygge et sterkere fellesskap rundt måltidsarbeidet?



Skap stemning

Mmm, høysommer! Hjemmelaget ripssaft er et kjært barndomsminne for mange. Sammen med noen blomster i en mugge og en koselig duk blir det sommerstemning på matbordet.



Helse og ernæring

Hvordan kan vi legge til rette for et godt samarbeid med pasientenes pårørende?

Våre egne notater

Nå høstes og slaktes det for fullt. Det kryr av merke- og matdager på denne tiden som kan markeres eller brukes til inspirasjon for årstidens menyer.



Mat i sesong

Frukt: Epler, plommer, pærer

Bær: Tyttebær

Grønnsaker: Alle typer kål, mange typer salat, spinat, løk, purre, gulrot, bete, gresskar, stangselleri, potet, pastinakk, persillerot

Kjøtt: Lam, reinsdyr, vilt

Fisk: Lutefisk

Helse og ernæring

Hvilke underliggende faktorer kan påvirke ernæringsstatus hos en pasient?

SEPTEMBER - OKTOBER

Noen merkedager på primstaven

14. september: Korsmesse om høsten. Korset ble gjenerobret etter å ha vært stjålet av perserkongen, og ble gjenreist på Golgata. Dette er absolutt siste dag for å forlate setra. Seterkost bringes ned til gården og det stelles i stand mat.

29. september: Mikkelsmesse og Høsttakkefest. Til minne om erkeengelen Mikael og høsttakkefest for årets grøde. Buskap og avlinger skal være i hus. Mikkelsmessegrøt på byggmel og melk serveres med mysost og varmt fett fra sauekjøtt.

7. oktober: Britemesse og Kåldagen. Minnedag for den svenske helgenen Birgitta, men også dagen da vinterkålen skal høstes og komme i hus.

14. oktober: Den første vinterdagen, primstaven snus fra sommerside til vinterside.

Andre merkedager

Siste tirsdag i september: Den norske epledagen. Det var munkene som begynte med epledyrking i Norge på 1300-tallet. Eplesortene Gravenstein og Åkerø er gamle eplesorter som eldre mennesker kan ha minner om.

Høstjevndøgn: 22. eller 23. september. Dag og natt er like lange.

Fårikålens festdag: Siste torsdag i september. Fårikål er Norges nasjonalrett og drøyt 40 % av oss spiser fårikål minst tre ganger i året.

4. oktober: Kanelbollens dag. Ble opprinnelig stiftet i Sverige i 1999, og er også innført i Norge siden nordmenn også elsker kanelboller!

Lutefisksesongen starter: Første onsdag i oktober. Lutefisk har historie tilbake til 1500-tallet. Lages av skrei som er fisket i februar - april og tørket. Tørrfisker bløtes og lutes.

Potetdagen: Onsdag i uke 40. Mange har høstferie denne uken, og det het tidligere potetferie da barna måtte hjelpe til med å ta opp poteter.

Verdens eggdag: Andre fredag i oktober. Det allsidige og næringsrike egget hedres med egen dag. Vi bør kanskje også sende høna en takk!

16. oktober: Verdens brøddag. Mennesker har spist brød i 10 000 år! Nordmenn elsker grovbrød, men vi har også importert brødtradisjoner fra andre land, som rugbrød, bagels, scones, baguetter, focaccia blant andre.

23. oktober: Grøtens dag. Grøt har lang tradisjon i Norge, både til hverdag og fest.

Ostens dag: Siste fredag i oktober. Visste du at norske bønder lager ost i verdensklasse, og henter hjem gjeve priser for sine oster internasjonalt?

Skap stemning

Høsten byr på mange vakre høstfarger; rødt, gult, oransje, grønt, brunt. La naturen inspirere fargebruken, og hvorfor ikke plukke inn litt høstfarget løv til dekorasjon?



Refleksjon

Hvordan kan vi skape større bevissthet rundt matsvinn, og hva kan vi gjøre?

Våre egne notater

Arshjul for Matgledekorpsset

Den mørke årstiden er over oss for alvor, og alle har behov for hyggelige avbrekk i hverdagen! Fra tidligere tider var det hektiske dager i advent. Mat skulle forberedes og huset skulle skinne, slik at man fikk noen velfortjente fridager i julen.



Mat i sesong

Frukt og grønnsaker fra årets sesong som tåler lagring:

- Epler
- Gresskar
- Grønncål
- Hodekål
- Rødkål
- Kinakål
- Kålrot
- Løk
- Purre
- Gulrot
- Bete
- Pastinakk
- Persillerot
- Sellerirot
- Jordskokk
- Potet

Rakfisk, lutefisk, torsk, ribbe, pinnekjøtt

Helse og ernæring

Hvilke faktorer ved måltidsmiljøet tenker du kan påvirke matinntaket?

NOVEMBER - DESEMBER

Langs primstaven

11. november: Mortensmesse. Minnedag for St. Martin. Han ville ikke bli biskop og gjemte seg i en flokk gress, men de brakte og han ble avslørt. Dette er den siste festen før julen kommer, og slaktetiden starter nå.

30. november: Andreasmesse. Til minne om apostelen Andreas. Han var fisker og en populær helgen i Norge. Markerer på mange primstaver med en fiskekrok.

13. desember: Luciadagen. På Sicilia led den unge Lucia martyrdøden. Da kristendommen kom til Norden blandet dette seg med de gamle tradisjonene. Dette var årets lengste og farligste natt. Man måtte holde vetter og trollpakk ute ved å brenne lys gjennom natten og holde nattevåk. I dag kan vi kose oss med lussekatter, gjerne servert sammen med gløgg eller kakao med krem.

21. desember: Thomasmesse. Til minne om apostelen Thomas. Juleølet skal nå være ferdig og prøvesmakes, derfor ble dagen også kalt Thomas fulltønne. Juleveden skal være i hus. Kakelinna er et kjent begrep, dette er mildværsperioden som oppstår før jul som følge av all kakebakingen.

Jul:

Etter innføring av kristendommen til Norge er julen en høytid til minne om Jesu fødsel, men det er også en eldgammel hedensk tradisjon.

24. desember: Julaften. Klokkene 17 ringes julen inn, og julens hovedmåltid inntas. Ribbe, pinnekjøtt og torsk er sentrale i norsk mattradisjon.

25. desember: 1. juledag. Mange familier samles til julefrokost eller julelunsj og spiser rester fra julemiddagen.

26. desember: 2. juledag. Julehelgens siste dag.

Andre merkedager

Farsdag: Andre søndag i november. En hedersdag for far.

Vintersolverv. Årets korteste dag inntreffer 21. eller 22. desember. «Sola snur» igjen, og fra nå av blir dagene lengre.

31. desember: Nyttårsaften. Takk for det gamle, og velkommen til det nye året! Kalkunmiddag har blitt en utbredt tradisjon, men man kan også gå for et mer «nordisk» måltid med reinsdyr, laks, epler og multer?

Refleksjon

Hva ligger i matglede? Beskriv en gylden måltidsopplevelse.

Skap stemning

Bruk farger i den mørke tiden. Lilla er adventsfargen, og julen er selvsagt rød. Typiske «juleduffer» kan vekke gode minner. Det er en gammel tradisjon å pynte med einer- eller grankvister. Og hva med å henge opp lyslenker ute som er lett synlige innenfra?



Hvilke slag er egentlig de sju slag?

Det er litt ulike oppfatninger om hvilke sju julekaker som inngår i de sju slag, men du finner dem gjerne blant disse:

- Sandkaker
- Pepperkaker
- Fattigmann
- Goro
- Berlinerkranser
- Krumkaker
- Serinakaker
- Sirupssnipper
- Smultringer
- Kransekake
- Kokosmakroner
- Peppernøtter

Våre egne notater

Arshjul for Matgledekorpsset