

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