

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 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