

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

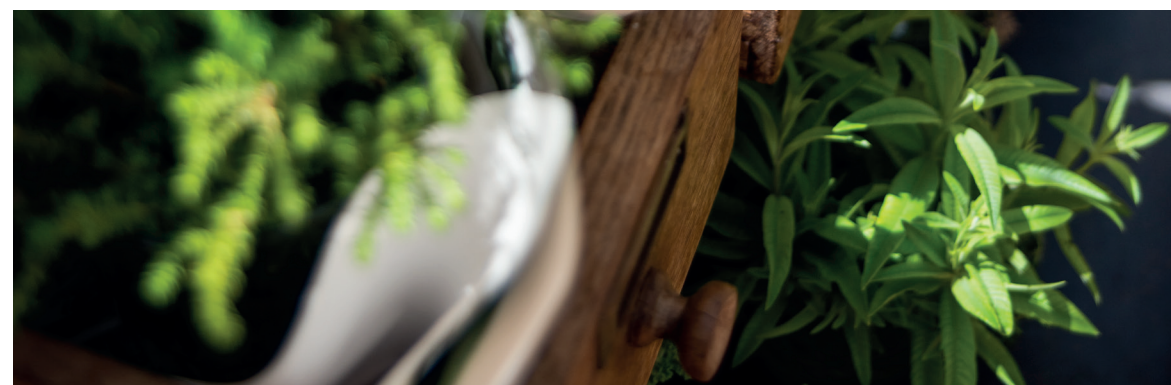
6. mars: Fiskens dag. Fisk bør kanskje stå på menyen i dag.

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
