

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
