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?

Statsforvalteren i Oslo og Viken

Mat-Glede

Leve hele livet - en kvalitetsreform for eldre

Skap stemning

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

Våre egne notater