

Nå høstes og slaktes det for fullt. Det kryr av merke- og matdager på denne tiden som kan markeres eller brukes til inspirasjon for årstidens menyer.



## Mat i sesong

**Frukt:** Epler, plommer, pærer

**Bær:** Tyttebær

**Grønnsaker:** Alle typer kål, mange typer salat, spinat, løk, purre, gulrot, bete, gresskar, stangselleri, potet, pastinakk, persillerot

**Kjøtt:** Lam, reinsdyr, vilt

**Fisk:** Lutefisk

## Helse og ernæring

Hvilke underliggende faktorer kan påvirke ernæringsstatus hos en pasient?

# SEPTEMBER - OKTOBER

## Noen merkedager på primstaven

**14. september: Korsmesse om høsten.** Korset ble gjenerobret etter å ha vært stjålet av perserkongen, og ble gjenreist på Golgata. Dette er absolutt siste dag for å forlate setra. Seterkost bringes ned til gården og det stelles i stand mat.

**29. september: Mikkelmesse og Høsttakkefest.** Til minne om erkeengelen Mikael og høsttakkefest for årets grøde. Buskap og avlinger skal være i hus. Mikkelmessegrøt på byggmel og melk serveres med mysost og varmt fett fra sauekjøtt.

**7. oktober: Britemesse og Kåldagen.** Minnedag for den svenske helgenen Birgitta, men også dagen da vinterkålen skal høstes og komme i hus.

**14. oktober:** Den første vinterdagen, primstaven snus fra sommerside til vinterside.

## Andre merkedager

**Siste tirsdag i september: Den norske epledagen.** Det var munkene som begynte med epledyrking i Norge på 1300-tallet. Eplesortene Gravenstein og Åkerø er gamle eplesorter som eldre mennesker kan ha minner om.

**Høstjevndøgn:** 22. eller 23. september. Dag og natt er like lange.

**Fårikålens festdag:** Siste torsdag i september. Fårikål er Norges nasjonalrett og drøyt 40 % av oss spiser fårikål minst tre ganger i året.

**4. oktober: Kanelbollens dag.** Ble opprinnelig stiftet i Sverige i 1999, og er også innført i Norge siden nordmenn også elsker kanelboller!

**Lutefisksesongen starter:** Første onsdag i oktober. Lutefisk har historie tilbake til 1500-tallet. Lages av skrei som er fisket i februar - april og tørket. Tørrfisker bløtes og lutes.

**Potetdagen:** Onsdag i uke 40. Mange har høstferie denne uken, og det het tidligere potetferie da barna måtte hjelpe til med å ta opp poteter.

**Verdens eggdag:** Andre fredag i oktober. Det allsidige og næringsrike egget hedres med egen dag. Vi bør kanskje også sende høna en takk!

**16. oktober: Verdens brøddag.** Mennesker har spist brød i 10 000 år! Nordmenn elsker grovbrød, men vi har også importert brødtradisjoner fra andre land, som rugbrød, bagels, scones, baguetter, focaccia blant andre.

**23. oktober: Grøtens dag.** Grøt har lang tradisjon i Norge, både til hverdag og fest.

**Ostens dag:** Siste fredag i oktober. Visste du at norske bønder lager ost i verdensklasse, og henter hjem gjeve priser for sine oster internasjonalt?

## Skap stemning

Høsten byr på mange vakre høstfarger; rødt, gult, oransje, grønt, brunt. La naturen inspirere fargebruken, og hvorfor ikke plukke inn litt høstfarget løv til dekorasjon?



## Refleksjon

Hvordan kan vi skape større bevissthet rundt matsvinn, og hva kan vi gjøre?

### Våre egne notater

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Arshjul for Matgledekorpsset