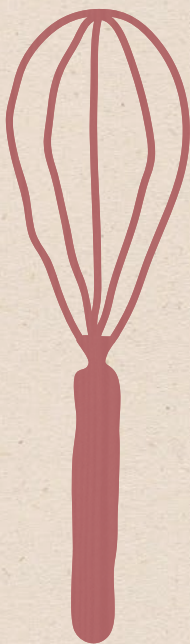


TRADISJONS-
MATSKOLEN



VEILEDER FOR LOKALLAGENE

NORGES BYGDEKVINNELAG



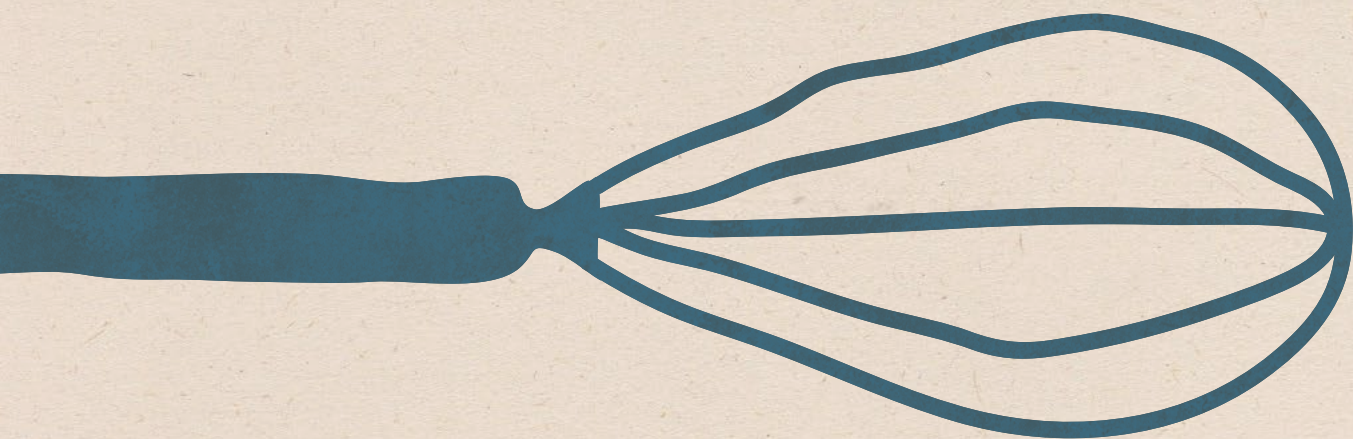


Tradisjonsmatskolen – veileder for lokallagene
 Norges Bygdekvinne­lag © 2020
 2. utgave, revidert februar 2020
 Design: Paraply
 Utgitt med støtte fra Sparebankstiftelsen DNB
www.bygdekvinnelaget.no
www.norsktradisjonsmat.no



Innledning	4
DEL 1 Mattradisjoner og kulturarv	6
Hva er mattradisjoner?	7
Historisk utvikling	10
DEL 2 Tradisjonsmat i Norges Bygdekvinne­lag	14
Bygdekvinne­er kan mat!	15
Kokebøker, dokumentasjon og matkunnskap på internett	16
Tradisjonsmat og politisk plattform	16
Tradisjonsmat i lokalmiljøet	16
Tradisjonsmat og hverdagsinkludering	17
Tradisjonsmat for barn og ungdommer	19
DEL 3 Planlegge og gjennomføre Tradisjonsmatskolen	20
Ønsker, ambisjoner og ressurser	21
Målgrupper	22
Markedsføring	22
Finansiering	25
Lokaler	26
Trygg mat	26
Evaluering og dokumentasjon	26
DEL 4 Idebank og undervisningsopplegg	28
Hva slags kurs skal vi lage?	29
Idébanken	30
Undervisningsopplegg – generell del	32
Småskolebarn, 5–9 år	33
Mellomtrinnet, 10–13 år	34
Ungdomsskole og videregående, 14–18 år	35
Voksne som er nye i Norge	36
Avansert kurs for voksne	37
Voksne og barn sammen	37
Oppsummering	38

Denne arbeidsboka er til deg som skal arrangere tradisjonsmatkurs i regi av ditt lokallag av Norges Bygdekvinnelag. Arbeidsboka skal hjelpe lokallagene med å planlegge, gjennomføre og dokumentere gode tradisjonsmatkurs.



Tradisjonsmatskolen er Norges Bygdekvinnelags satsing på tradisjonsmatkurs i regi av lokallagene. I boka finner du både tekster med bakgrunnsstoff om tradisjonsmat, og praktiske verktøy og veiledninger til å lage tradisjonsmatkurs. Boka har fire deler:

Del 1 er bakgrunnsstoff med tekster om kulturarv og tradisjoner.

Del 2 handler om hvordan Norges Bygdekvinnelag jobber med tradisjonsmat, og om hvordan arbeid med tradisjonsmat henger sammen med levende lokalmiljøer, inkluderingsarbeid og arbeid med barn og ungdommer.

Del 3 er ei praktisk veiledning for å lage gode tradisjonsmatkurs. Her finner du tips om målgrupper, markedsføring, finansiering og dokumentasjon.

Del 4 er idébanken med idéer til ulike tradisjonsmatkurs basert på noen overordna temaer. Her finner du også forslag til og eksempler på undervisningsopplegg.

Boka er skrevet ut fra mange forskjellige erfaringer med å drive formidling og undervisning. Mange

medlemmer i Norges Bygdekvinnelag har bidratt med gode innspill. Boka er ført i pennen av prosjektleder for Tradisjonsmatskolen Ingrid Lamark. Kari Støfringsdal, Juanita Møkelgård og Ingvild Stomsvik Pedersen utgjør prosjektets ressursgruppe, og sikrer både faglig kvalitet og forankring hos medlemmene i Norges Bygdekvinnelag. En takk også til Maria Sivertsen ved Kampen Økologiske Barnebondegård i Oslo, for gode innspill på undervisningsopplegg til barn og ungdommer.

Tekstene i denne boka kan bli oppdatert og revidert etter hvert som lokallagene i Norges Bygdekvinnelag får enda mer erfaring med å arrangere tradisjonsmatkurs. Boka er tilgjengelig på til nedlastning fra bygdekvinnelaget.no/tradisjonsmatskolen.

Har du tilbakemeldinger, spørsmål eller gode forslag? Send dem til administrasjonen i Norges Bygdekvinnelag på e-post post@bygdekvinnelaget.no eller i posten til Norges Bygdekvinnelag, postboks 9358 Grønland, 0135 Oslo.

Denne boka er en kjøkkenskuff, der du finner redskaper som passer til mange ulike oppgaver og prosesser. God lesing – og lykke til med Tradisjonsmatskolen!



DEL 1

Mattradisjoner og kulturarv

6

Mattradisjoner er kulturarv! Ved å ta vare på kunnskap om tradisjonsmat, er Norges Bygdekvinnelag med på å ta vare på viktige deler av den norske kulturen.

Hva er mattradisjoner?

Når medlemmene og lokallagene i Norges Bygdekvinnelag jobber med tradisjonsmat og mattradisjoner, er vi med på å *forvalte* en tradisjon. Tradisjonsforvaltning kan skje på mange ulike måter. Vi bevarer, formidler og overfører kunnskap, og vi legger til og trekker fra ut fra lokale forhold og tilpassing til tida vi lever i.

Hvordan skapes en mattradisjon?

Thi under hverdagslivets stræv er nøden en af alle tidsaldere priset lærerinde, og i folkeskikkens opdragelse er arbeidet en prøvet lærdom - arbeidet, alt det, som skal gøres, hvor de erfarne gamle gå fore med deres arv af indsigt fra fortiden, og hvor de unge se på, og tage efter og siden nu og da lægge noget til af deres egen tids indsigt og erfaring, så altså lærdommen voxer.

(Eilert Sundt, Om husfliden i Norge, 1867)

Eilert Sundt var en sosiolog og folkeminnesamler, som på midten av 1800-tallet reiste rundt i Norge og dokumenterte allmuens hverdagsliv. Sitatet sier noe om hvordan tradisjoner oppstår og utvikler seg. Den hverdagslige kunnskapen blir overført fra de gamle til de unge, og alle som lærer noe legger til ny kunnskap og sitt eget preg på tradisjonen.



Å definere hva en tradisjon er, er ikke gjort i en håndvending. Ordet «tradisjon» kommer fra det latinske «tradere», som betyr å «overføre» eller «å gi videre». På den måten forstår vi at tradisjonsmat har noe med overføring av kunnskaper å gjøre. Vi sier gjerne at tradisjonsmat er matretter som har blitt overført over minst én generasjon. Eller for å si det enklere: Er matretten noe du kunne ha lært av bestemora eller mora di? Da er det tradisjonsmat!

Tradisjonsmat som kulturarv

Mat er en del av kulturen, enten det betyr kulturen i et lokalsamfunn, i et fylke eller i et helt land. Når vi sier at tradisjonsmat er kulturarv, betyr det at tradisjonsmaten er en del av det som gjør at vi kjenner en tilhørighet til bygda, byen eller landet vi kommer fra. Det som har blitt tradisjonsmat, henger tett sammen med andre deler av kulturen man lever eller har levd i.

7



Hvordan matstellet blir seende ut, henger sammen med hvordan man driver jordbruk, hvordan økonomien ser ut og i hvilken grad man får påvirkning utenfra.

Kunnskap om mat og mattradisjoner har tradisjonelt vært kvinnekunnskap og kunnskap knytta til hus og hjem. Når vi løfter opp mattradisjonene, løfter vi også statusen til og respekten for denne kunnskapen.

Kunnskap du holder i hendene

Kulturarv kan være så mangt – for eksempel bygninger, klær, musikk, språk, dans og håndverk. Noen ganger kan vi se på og ta på kulturarven – for eksempel bygninger, klesplagg eller bruksgjenstander. Kulturarv er også det vi ikke kan ta på – som musikk, språk, dans eller håndverk. Det er dette vi kaller *immateriell kultur*. Dette handler alltid om en eller annen form for kunnskap om noe som ikke kan skrives ned, men som må gjøres i praksis. Det kan være å felle et skaut, trø en dans, syng et stev, eller bygge en båt. Det kan også være håndverk, og kjennskapen til hvordan du spinner, broderer, smir, spikker, snekrer, vever eller på andre måter lager bruksgjenstander og kunst-håndverk. Eller det kan være mat og kunnskap om mat – både hvilke råvarer du bruker, og hvordan du blander, koker, knar, kjevler, kriner, kroter, kliner, eller hva du nå gjør – for å nå fram til resultatet og matretten det er snakk om.

Det vi tar vare på når vi tar vare på gamle mattradisjoner, er ikke maten i seg sjøl (den blir som oftest spist opp). Det vi tar vare på, er kunnskapen som gjør at vi kan lage akkurat den maten. Det vil si teknikkene vi bruker, kunnskapen vi har om ulike råvarer og vaner vi har fått gjennom at maten har vært lagd til på en måte vi kjenner godt.

Av og til prøver man å bevare mattradisjonene og teknikkene som hører til bare ved å skrive dem ned. Det er gjerne da man støter på at noen ting må gjøres for å læres. Hva betyr egentlig «rot deigen sammen», «kok til det er ferdig», «ta mel til passe deig» eller «kjevle leiven passe tynn? Kunnskap om tradisjonsmat er kunnskap vi holder i hendene.

Bevare – formidle – overføre

Å forvalte mattradisjonene, handler til en viss grad om å ta vare på det gamle. Det betyr allikevel ikke at begrepet *tradisjonsmat* er noe statisk, som ikke kan forandre seg. Tradisjoner er levende, og å forvalte en mattradisjon handler også om at kunnskapen ikke skal stivne i ei bestemt form. Som i selve ordet *tradisjon*, handler det om å gi noe videre. Når vi forvalter en tradisjon, jobber vi både med å *bevare* tradisjonen, men også med å *formidle* kunnskapen om maten og å *overføre* kjennskapen til teknikkene til nye generasjoner.

- Bevaring og formidling legger grunnlaget for overføring
- Å *bevare* betyr å samle inn informasjon om tradisjonen, skrive ned oppskrifter og dokumentere hvordan tradisjonsmaten har vært lagd til
- Å *formidle* mattradisjon, er å fortelle om maten og å la folk smake på den
- Å *overføre* tradisjonen og kunnskapen, er å lære den bort

Kunnskap om tradisjonsmat er kunnskap vi holder i hendene

Immateriell kulturarv, UNESCO og Norges Bygdekvinnelag

Én av aktørene som jobber med immateriell kulturarv er UNESCO – FNs organisasjon for kultur, utdanning og vitenskap. Norge har sagt seg enig i (ratifisert) dokumentet som kalles *konvensjonen om vern av immateriell kulturarv*. Landene som har ratifisert konvensjonen, forplikter seg til å verne om immateriell kulturarv både lokalt, nasjonalt og internasjonalt.

Vern av immateriell kulturarv skjer ikke på myndighetsnivå eller i byråkratiet. Arbeidet med den immaterielle kulturarven foregår i lokalsamfunn, i store og små grupper av kulturbærere og i ulike interesseorganisasjoner. UNESCO knytter til seg organisasjoner og miljøer som jobber med å ta vare på og overføre immateriell kultur. Dette er en måte å sikre at arbeidet med denne kulturarven skjer blant dem som faktisk er bærere av tradisjonen.

I 2018 ble Norges Bygdekvinnelag akkreditert som rådgivende organisasjon til UNESCO på området mattradisjoner i Norge. Denne akkrediteringa anerkjenner at organisasjonen har stor kunnskap om ekspertfeltet sitt, og er en viktig aktør i arbeidet med å ta vare på immateriell kulturarv. Ved å være akkreditert rådgiverorganisasjon er Norges Bygdekvinnelag en del av et nettverk av organisasjoner over hele verden som jobber med immateriell kultur.

Selv om begrepet immateriell kulturarv er nytt for mange, er det noe Norges Bygdekvinnelag har holdt på med lenge. Bygdekvinne som formidler

sin kunnskap om mattradisjoner, er med på å sette UNESCOs konvensjon om immateriell kulturarv ut i livet.

Historisk utvikling

Mat er mer enn bare mat. Det som har blitt til de norske mattradisjonene, henger sammen med hvordan folk har hatt det, hvordan lokalsamfunnene har sett ut og hva slags råvarer man har hatt tilgang på. Norge er et langt land og har vært prega av stor variasjon både i hva slags mat man har produsert, og hvilke ressurser man har hatt tilgang til.

Hjemmefra og bortefra

En del av det vi kaller tradisjonsmat i dag, har opphav i ei tid der maten ble produsert mer eller mindre rett utafor stuedøra. Før den store industrialiseringa på 1800-tallet, var Norge et bonde- og fiskersamfunn, der byene var små, og mesteparten av befolkninga levde på bygda. Som oftest dreiv folk med flere ulike sysler: landbruk, fiske, jakt, sjøfart, håndverk og skogbruk. Mye av matstellet var basert på råvarer man produserte på den egne gården eller hadde tilgang på i nokså umiddelbar nærhet fra der man bodde.

Samtidig som mye av maten var produsert av råvarer fra rett i nærheten, har de norske mattradisjonene også blitt påvirket av hvilke impulser folk i Norge har fått fra resten av verden. Eksport og import, vaner og mote, klima og politiske forhold har påvirket både hvilke råvarer man har brukt og hvilket utstyr man har brukt til å lage til maten.



Noen eksempler

Tørrfisk: Tørrfisk har vært en av Norges viktigste eksportvarer siden middelalderen. Fiskere fra nord i landet reiste med jekter til Bergen, der tørrfisk ble solgt til tyske handelsfolk og videre ut i verden. Som en del av handelen, ble varer som brennevin, mel og korn tatt med hjem igjen.

Hvete og rug: Fra 1700-tallet og framover ble det drevet direkte handel mellom russiske fiskere og bønder i Finnmark og Troms – den såkalte pomorhandelen. Denne handelen gjorde blant annet at kornsortene hvete og rug ble mer utbredt i Norge.

Kolonihandel: På 16- og 1700-tallet kolonisererte land i Europa land i Amerika og Asia. Det ble importert råvarer fra kolonistatene, og nordmenn fikk tilgang på varer som kaffe, te, sukker, krydder, eksotisk frukt og tobakk.

Krig, kriseår og poteter: Det måtte en krig til for å gjøre poteten populær i Norge. Poteten ble importert til og dyrket i Europa fra 1500-tallet, men det var først under Napoleonskrigene tidlig på 1800-tallet at den kom inn i det norske kostholdet. En handelsblokade gjorde at man ikke fikk importert nok såkorn og flere kriseår med frost og regn ødela kornavlingene. Poteten kom inn som ei god erstatning.

Respekten for råvarene og å utnytte alt man har er kanskje det som tydeligst har forma de norske mattradisjonene.



Industrialisering

1800-tallet var tida for store endringer i mange deler av det norske samfunnet, og både landbruket, industrien og matproduksjonen var i forandring. Byene ble større, og bosetningsmønsteret endra seg. Hverdagslivet og hverdagsmaten ble påvirket av pengeøkonomien. En del matvarer som tidligere ble framstilt på gården, ble erstatta med kjøpevarer. Andre varer, som man tidligere forsente seg sjøl med, ble en del av økonomien ved at man solgte videre det man ikke trengte sjøl. En del bønder gikk sammen i samvirker – for eksempel ble de første meieriene starta opp rundt 1860. Med jernbanen og dampbåtene, forandra infrastrukturen seg, og transporten av varer ble raskere og fikk større rekkevidde.

Industrialiseringa bidro også til endringer i hvordan maten ble lagd til. Det er først på 1800-tallet at komfyren i støpejern ble utbredt i vanlige hjem. Med en komfyr ble det mulig å lage mat i flere gryter, og samtidig steike mat inne i ovnen. Før komfyren, var koking i ei enkelt gryte eller steiking på takke de vanligste måtene å varmebehandle mat på.

Tradisjon er variasjon

Det kanskje «aller mest tradisjonelle» med mattradisjonene i Norge, er den store variasjonen. Tradisjons-

maten er mangfoldig og variert, og det er dette som gjør de norske mattradisjonene så spennende. Det er også derfor det ikke er mulig å definere en helt riktig, eller en helt gal måte å lage en matrett på. Det finnes mange gode eksempler på matretter der den lokale spesialiteten er en variasjon over et større tema man finner lignende eksempler på andre steder i landet. De store og små variasjonene er spennende å finne ut av, og de kan være morsomme å reindyrke. Tenk på matretter som potetball, dravle, blodpudding, gomme, melkesuppe og flatbrød. Hvordan lager du din variant?

Respekt for råvarene

Respekten for råvarene, god konservering og å utnytte alt man har, er kanskje det som tydeligst har forma de norske mattradisjonene. Ta for eksempel melkeproduktene: Ost og smør er langt enklere å oppbevare enn fersk melk, og restproduktet myse blir til brunost. Slakter man en gris eller en sau, gjelder det å utnytte alt – tenk for eksempel på matretter som smalahove, syltelabber og blodpølse. Eller tenk på hvordan salting, tørking og røyking har gitt oss matretter som fenalår og pinnekjøtt. I dag er det mye snakk om å gjøre miljøvennlige valg i matveien og unngå matsvinn. Tidligere har det å ta vare på godt vare på all maten vært en høyst nødvendig selvfølge.



DEL 2

Tradisjonsmat i Norges Bygdekvinnelag

14



Bygdekvinner kan mat!

Det er på ingen måte noe nytt at Norges Bygdekvinnelag arbeider med å ta vare på tradisjonsmaten. Medlemmene og lokallagene har en stor og verdifull kunnskap om mattradisjoner i Norge. Gjennom å samle inn oppskrifter, dokumentere lokale tradisjoner og lære bort tradisjonsmaten i praktiske kurs, har lokallagene gjort et verdifullt arbeid med å forvalte disse mattradisjonene. Medlemmene i Norges Bygdekvinnelag har tatt vare på og formidla mattradisjoner, også i perioder der «ingen andre» har vært interessert i denne kunnskapen.

Tradisjonsmatskolen er ei målretta og helhetlig satsing på lokallagenes kunnskap om mattradisjoner og tradisjonsmatkurs. Tradisjonsmatskolen er ei god anledning til å tenke gjennom hvordan du kan bidra til å ta vare på mattradisjonen, og samtidig gjøre den tilgjengelig, attraktiv og morsom å lære om. Mat, måltider, matproduksjon og matkultur er stort sett alltid

på dagsorden i det offentlige ordskiftet. Folk er rett og slett opptatt av mat. Norges Bygdekvinnelag har de beste forutsetningene for å ta vare på mattradisjonene, fordi vi har kunnskapen som trengs for å lære dem bort.

Hva oppnår vi når vi arrangerer tradisjonsmatkurs?

- Vi tar vare på og viderefører mattradisjoner og viktig matkunnskap
- Vi øker kunnskapen om tradisjonsmat i allmennheten
- Vi tar vare på, løfter fram og utvikler kunnskapen medlemmene i Norges Bygdekvinnelag har om mattradisjoner og formidling

15

Kokebøker, dokumentasjon og matkunnskap på internett

Innsamling av oppskrifter har vært et viktig tiltak for å dokumentere og formidle mattradisjonene. Mange lokal- og fylkeslag i Norges Bygdekvinnelag har gjort et stort arbeid med å samle inn, skrive ned og publisere oppskrifter i bøker og hefter.

Ei utfordring med disse utgivelsene er å gjøre dem tilgjengelige for et større publikum. Heftene har ofte blitt gitt ut av lokallaget selv, og har vært i ganske små opplag. Det finnes heller ingen komplett oversikt over hvor mange slike oppskriftssamlinger lokallagene har samla inn og publisert.

Dette var en del av bakgrunnen for at Norges Bygdekvinnelag i 2016 starta et arbeid med å gjøre tradisjonsmaten tilgjengelig på internett. Nettsida norsktradisjonsmat.no ble lansert våren 2017, og inneholder en database på mer enn 900 oppskrifter. Oppskrifter fra bygdekvinnelagenes innsamlinger er gjort tilgjengelige i basen, sammen med oppskrifter sendt inn direkte under ei innsamling i forbindelse med nettside-prosjektet. Norsktradisjonsmat.no har også en seksjon med videoer som viser fram ulike teknikker, og en seksjon med bakgrunnsartikler om mat og mattradisjoner fra ulike steder i Norge.

Det finnes sjølsagt flere tradisjoner, oppskrifter og teknikker enn de som allerede finnes på norsktradisjonsmat.no. Når lokallagene arrangerer tradisjonsmatkurs, er dette ei god anledning til å være med og videreutvikle nettsida og oppskriftsdaten.

- Se på oppskriftene som finnes fra ditt fylke
- Er det noe som mangler? Hvordan er ståa med oppskrifter fra lokallaget?
- Send inn det som mangler!
- Bruk skjemaet på: norsktradisjonsmat.no/send-oppskrift eller send oppskriftene til administrasjonen - post@bygdekvinnelaget.no

Tradisjonsmat og politisk plattform

Mat kan også være politikk! Norges Bygdekvinnelag har tatt på seg et ansvar for å ta vare på kunnskap om mattradisjoner i Norge. Arbeidet med å forvalte mattradisjonen, henger også sammen med organisasjonens politiske plattform. Når lokallaget arrangerer tradisjonsmatkurs, kan man knytte tradisjonsmaten direkte til det politiske arbeidet med temaer som bærekraft, jordvern og tilhørighet.

Grunnlaget for mattradisjonene finner vi i primærnæringene – i det mangfoldige landbruket og varierte fisket. Kunnskapen om mat og mattradisjonene, gjør at vi kan utnytte lokalproduserte råvarer på en god måte.

Tradisjonsmaten er i mange tilfeller miljøvennlig mat. Mattradisjonene våre springer ofte ut av de råvarene som er tilgjengelige i lokalmiljøet, og fra et ønske om å utnytte ressursene fullt ut. Å ta vare på kunnskap om det tradisjonelle matstellet, blir på den måten også et bidrag til å ta miljøvennlige valg i matveien.

Tradisjonsmat kan også være en del av det som skaper levende bygder. Tradisjonsmatkurs kan være et kulturtilbud som bygger på mangfold og lokal identitet. Å kjenne til mattradisjonene i området man kommer fra eller har bosatt seg i, kan være en viktig del av det å føle tilhørighet til og stolthet over bygda si. Kunnskap om mattradisjoner gir også grunnlag for innovasjon og utvikling av nye produkter og næringer.

Tradisjonsmat i lokalmiljøet

Mattradisjonene er ofte forankra i lokalmiljøene våre. Kunnskap om de helt lokale mattradisjonene og om maten som produseres i nærheten, er et godt utgangspunkt for å lage gode tradisjonsmatkurs. Tradisjonsmatskolen kan også arrangeres i samarbeid med andre organisasjoner og aktører i bygda.

Den superlokale maten

- Går det skillelinjer mellom ulike matvarianter i bygda deres?
- Finnes det eksperter på utrydningstrua teknikker?
- Er det noen matretter som er spesielt knytta til hva som har vært produsert i bygda?

Lokal matproduksjon

- Hvem produserer mat der vi bor?
- Er noen i lokallaget matprodusent?
- Hvilke råvarer har vi rett ved stuedøra?
- Hva vokser vilt i vårt område?
- Kan bonden vi kjenner spandere noen råvarer?

Næringsliv og andre organisasjoner

- Kunnskapen bygdekvinnelaget har om mat, kan være en ressurs for andre aktører
- Hvilket mat-relatert lokalt næringsliv finnes i bygda vår?
- Kan en næringsaktør bidra med penger eller andre ressurser?
- Kan vi samarbeide med besøksgårder, 4H-gårder, Inn på tunet-gårder eller lignende?

Tradisjonsmat og hverdagsinkludering

Norges Bygdekvinnelag er en organisasjon for alle kvinner som bor på bygda, og lokallagene er med på å skape inkluderende lokalsamfunn. Mange lokallag arrangerer aktiviteter, møteplasser og kurs sammen med folk fra forskjellige steder i verden, som av ulike grunner har flytta til småsamfunn i Norge.

Alle spiser!

Å holde på med mat er en enkel og effektiv måte å bli

kjent med hverandre på. Om det er én ting som alle mennesker har til felles, er det at vi spiser. Når vi lager mat sammen, kommer vi lettere over språkbarrierer og forskjeller i den kulturelle bakgrunnen vår. Måltider er et fellesskap, og maten er en måte å fortelle om og lære om hverandres bakgrunn og kultur på.

Tradisjon og tilhørighet

I tillegg til at alle spiser, kan vi med ganske stor sikkerhet påstå at alle mennesker kjenner til en eller annen matrett som kommer inn under begrepet «tradisjonsmat». Nesten uansett hva slags bakgrunn man har, vil



veldig mange kjenne til en matrett eller en bit av matkulturen fra langt tilbake i tid. Mat og matkultur kan fortelle noe om hvor vi kommer fra og hva som preger landet eller området vi bor eller har bodd i. Å lære om de lokale mattradisjonene på stedet man har flytta til, kan skape en tilhørighet også til det nye stedet.

Mat som inkludering kan handle om å kjenne til hverandres matkultur. Tilflyttere kan ha behov for å lære om maten som er vanlig der de har flytta til, og de som får nye folk i bygda kan ønske seg å lære om maten tilflyttere «har med seg».

Maten er likere enn vi tror. Mange råvarer er de samme over store deler av verden. Landbruket kan se ulikt ut fra et sted til et annet, men mange av dyrene og vekstene vi får mat fra er de samme. Utveksling og inkludering kan også handle om å se likhetene i tradisjonsmat fra forskjellige steder. Hvilke råvarer, teknikker og måltider ligner på hverandre?

Tradisjonsmat for barn og ungdommer

Når barn og ungdommer får delta på matkurs og lære om tradisjonsmat, legger det et godt grunnlag for å ta vare på mattradisjoner og matkultur. Når de som er små og litt større i dag vokser opp, blir de politikere, næringslivsfolk, statsministre, bønder, tillitsvalgte, foreldre og forbrukere. Tradisjonsmat kan være et verktøy for å lære om bærekraft, landbruk og inkludering, og kunnskap om mat legger grunnlaget for gode holdninger.

Røre, kjevle, grise, smake

Tradisjonsmatopplæring skal være praktisk og taktil. Det praktiske innebærer at de dere holder kurs for, får utføre noe selv – de får lære om tradisjonsmat gjennom å lage tradisjonsmat. At noe er taktilt, betyr at det er noe man kan ta på – noe man opplever gjennom berøringssansen. Kunnskap om tradisjonsmat blir bokstavelig talt sittende i hendene når man får lære gjennom å gjøre.

Et tradisjonsmatkurs for unger i skolealder kan gjøres ganske enkelt. For de yngste kan det være nok å skjære opp grønnsaker, og deretter få smake på suppa. Det kan være en fordel å bruke mest tid på de aktivitetene som gir konkrete resultater ganske raskt. For eksempel: For små barn er det en ganske abstrakt sammenheng mellom et ferdig bakverk og det å blande en deig og vente på at den hever eller setter seg. Da kan det være mer givende at en voksen har lagd deigen ferdig på forhånd, slik at barna som er på kurs får bruke tida på det som blir et konkret resultat – bake ut brødet eller kjevle ut lefsa.

Tradisjonsmat i skole og barnehage

Det kan være en stor fordel å introdusere barn og ungdommer til tradisjonsmat gjennom undervisning og kurs i barnehager og skoler.

Tradisjonsmatundervisning i skoletida krever litt tid og ressurser, og det vil variere fra lokallag til lokallag hva man har mulighet til å gjennomføre. Det er helt fint å lage opplegg som ikke er for ambisiøse – kanskje er det å treffe én skoleklasse en gang eller to i løpet av skoleåret et fint ambisjonsnivå.

Noe attraktivt for læreren

Faget *mat og helse* kan være en god inngang til å få tradisjonsmat inn i skolen, men tradisjonsmatkurs kan være relevant også for mange andre fag. Ulempen med mat og helse-faget er at det har et lavt timeantall, og at det som oftest bare undervises i på tre trinn i løpet av grunnskolen. Litt avhengig av hva man lager og hvilke råvarer man tar i bruk, kan det å lage tradisjonsmat være en fin inngang til temaer i andre fag. I både norsk, samfunnsfag og naturfag, finnes det temaer og læringsmål som handler om matkultur, jordbruk og ernæring.

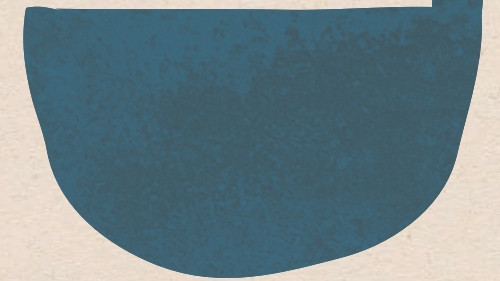
Bruk kontaktene dere har i lokallaget. Er det noen i lokallaget som jobber i eller har barn i barne- eller ungdomsskole? Kjenner dere lærere det kan være aktuelt å kontakte? Ta kontakt med lærere og skoler i god tid før dere planlegger å tilby kurs for skoleklasser. På den måten øker sjansen for å få plass i undervisninga.



DEL 3

Planlegge og gjennomføre Tradisjonsmatskolen

Dette kapitlet er ei bruksanvisning for lokallag som vil arrangere tradisjonsmatkurs. Her finner du svar på mye av det praktiske rundt planlegging, gjennomføring og dokumentasjon.



Ønsker, ambisjoner og ressurser

Det viktigste med et matkurs i Tradisjonsmatskolen, er at lokallaget har lyst til å arrangere det! Hvor enkelt eller avansert kurset skal være, må lokallaget bestemme ut fra hva dere har lyst til og hvilke ressurser laget råder over.

Hvis lokallaget ikke har arrangert kurs tidligere, kan det være en fordel å starte ganske enkelt. Er det én bestemt matrett noen i laget liker å lage til, og som kan lages i løpet av en kveld? Start med et enkelt kurs

som handler om akkurat denne retten. Har lokallaget allerede erfaring med å arrangere kurs? Bruk kursoppleggene dere allerede har og videreutvikle dem med kurs i flere matretter eller mer avansert matlaging.

Bygdekvinnene er ofte matekspertene i lokalmiljøene. Et viktig mål med Tradisjonsmatskolen er at så mange medlemmer som mulig skal kunne holde kurs i tradisjonsmat. Samtidig kan det være fint å variere med å hente inn eksterne kursholdere. Dette kan være aktuelt hvis lokallaget vil arrangere kurs i avanserte teknikker og kunnskapen ikke finnes i lokallaget.

Målgrupper

Tradisjonsmatkurs kan ha ei breitt definert målgruppe. Når lokallagene i Norges Bygdekvinne­lag tilbyr tradisjonsmatkurs i sine lokalmiljøer, kan vi nå fram til både barn, ungdommer og voksne som bor på bygda i Norge. Det er en fordel om lokallaget definerer ei mer bestemt målgruppe for kursene dere skal arrangere. Går man inn for å nå ei bestemt gruppe, og inviterer dem spesielt til kursene, kan man nå de som ellers ikke ville oppsøkt et matkurs. Det viktigste med å velge hvilken målgruppe lokallaget vil jobbe med, er å tenke gjennom hvem dere syns det er viktig å lære bort kunnskap om tradisjonsmat til.

Ei målgruppe kan bestemmes ut fra ting som alder, utdanningsnivå, familiesituasjon, språkkunnskaper, interesser – og en hel del andre faktorer. Å velge målgruppe kan også handle litt om hvilke matretter man er ekspert på og hvilke praktiske og økonomiske ressurser lokallaget har.

I lista under finner du eksempler på forskjellige målgrupper. Denne er sjølsagt ikke uttømmende! Hvilke idéer får du til andre målgrupper?

- Folk som jobber i barnehage og skole
- Folk som går i barnehagen eller på skolen
- Folk over åtti
- Folk som har barn
- Folk som ikke snakker norsk
- Folk som jobber på restaurant
- Folk som er erfarne på kjøkkenet
- Folk som knapt har vært på et kjøkken
- Folk som nettopp har flytta hjemmefra
- Folk som nettopp har flytta til bygda
- Folk som er interessert i miljøvern
- Folk som driver med landbruk

Markedsføring

Dette handler om markedsføring av kurs som er åpne for allmennheten. Kurs for organisasjoner, skoler eller andre lukka grupper kan markedsføres enklere, ved å ta kontakt direkte med den som har ansvaret for aktiviteten i disse gruppene.

Markedsføringa må fortelle om det praktiske ved kurset:

- Tid, sted og eventuelt pris
- Hvem melder deltakerne seg på til
 - og er det en påmeldingsfrist?
- Tema for kurset
 - hva skal deltakerne lære om?

Nettsider og kurskalender

Norges Bygdekvinne­lag eier og driver nettsida norsktradisjonsmat.no. På nettsida er det laget en egen *kurskalender* for å annonsere tradisjonsmatkursene lokallagene arrangerer. Annonseringa i kurskalenderen er viktig for å synliggjøre det gode arbeidet lokallagene gjør. Dette gjelder både for lokallag som har egne nettsider, og for lokallag som ikke har egne nettsider.

Norsktradisjonsmat.no er godt besøkt av folk som ikke er medlemmer i Norges Bygdekvinne­lag. Når vi viser fram hvor mange spennende tradisjonsmatkurs lokallagene arrangerer, gjør vi arbeidet vårt med tradisjonsmat mer kjent for allmennheten.



Sånn gjør du det:

FOR LOKALLAG SOM HAR NETTSIDE

- Logg inn på bygdekvinnelaget.no
- Gå inn i kalenderfunksjonen der dere legger arrangementer
- Kryss av for at dette arrangementet er et kurs i Tradisjonsmatskolen (det er dette som gjør at informasjonen i kalenderen kobles til norsktradisjonsmat.no)
- Legg inn et fint bilde som speiler temaet kurset handler om
- Legg inn den praktiske informasjonen om kurset
- Del lenken til arrangementet på sosiale medier eller hvis dere sender ut informasjon på e-post

FOR LOKALLAG SOM IKKE HAR EN NETTSIDE

- Meld inn informasjonen om kursene på e-post til administrasjonen - post@bygdekvinnelaget.no
- Administrasjonen legger inn informasjonen om kurset i kalenderen

Logo, illustrasjoner og fotografier til annonsering

Tradisjonsmatskolen har sin egen logo og illustrasjoner, som kan brukes i markedsføring av kursene i prosjektet. Dette er illustrasjonene og logoene du ser i denne boka.

God markedsføring krever også gode bilder. På norsktradisjonsmat.no ligger det fine matbilder til absolutt alle oppskriftene. Disse bildene er det Norges Bygdekvinne­lag som eier. **Lokallagene kan fritt laste dem ned og bruke dem til annonsering på internett!**

- Bruk Tradisjonsmatskolens logo og illustrasjoner på plakater, postkort, diplomer, annonser og andre trykksaker
- Logoen og illustrasjonene kan også brukes hvis lokallaget vil lage annet materiell – for eksempel forklær, t-skjorter, bærenett, banner, premier eller diplomer
- Administrasjonen hjelper til med å lage materialet – meld inn hva dere trenger, så får dere tilsendt bildefiler dere kan trykke eller skrive ut sjøl
- For lokallag som vil lage materialet på egen hånd, er bildefilene tilgjengelige på bygdekvinnelaget.no/organisasjons-dokumenter



Sosiale medier

Mange lokallag har opprettet Facebook-sider og Instagram-kontoer, og disse er et viktig medium for å markedsføre kurs og arrangementer.

Sånn gjør du det:

PÅ FACEBOOK

- Opprett et eget arrangement for hvert av de åpne kursene dere arrangerer
- Bruk et fint bilde som speiler temaet kurset handler om
- Få tydelig fram tid, sted og kontaktperson for påmelding
- Legg inn lenke i Facebook-arrangementet til kurskalenderen på norsktradisjonsmat.no

PÅ INSTAGRAM

- Bruk et fint bilde som speiler temaet kurset handler om
- Fortell i teksten at dere arrangerer kurs og få fram tid, sted og kontaktperson.
- Legg inn lenke til oppføringa i kurskalenderen på norsktradisjonsmat.no

Markedsføring på papir

Det ligger stort potensiale i den gammeldagse markedsføringa på papir. Lag plakater til å henge opp på nærbutikk og oppslagstavle, eller trykk opp og del ut kort med invitasjoner til kursene.

Markedsføring i avisa

Det er god markedsføring å komme i avisa! Ta kontakt med lokalavisa når dere planlegger kurs, og tips om hva som skal skje. Noen i lokallaget må stille opp i reportasjen og fortelle om hva dere skal gjøre. Et gjennomført kurs er dessuten en fin anledning til å markedsføre lokallaget og hva dere jobber med. Inviter avisa til å komme på kurset dere arrangerer, fortell om Tradisjonsmatskolen og vis fram hva dere gjør.

Samarbeid med andre aktører

Når lokallaget arrangerer kurs, er det en god idé å se på hvem dere kan samarbeide med. Kanskje kan Tradisjonsmatskolen arrangeres i sammenheng med andre arrangementer i bygda? Se på muligheten for å ha Tradisjonsmatskolen som en del av programmet på julemesser, bygdedager, åpen dag på besøkgården eller andre arrangementer. Sørg for at Tradisjonsmatskolen blir annonsert i forbindelse med dette.

En annen mulighet for å gjøre Tradisjonsmatskolen tilgjengelig for flest mulig, er å invitere andre frivillige organisasjoner til å delta på kurs. Hva med husflidslaget, kystlaget, 4H-gården, fotballaget, speidergruppa, sangkoret, fagforeninga, bondelaget, historielaget, turistforeninga, jeger- og fiskeforeninga eller sanitetskvinnene?

Finansiering

Det koster penger å arrangere et godt tradisjonsmatkurs. Noen kurs kan man ta seg betalt for, mens for noen målgrupper er det en stor fordel om lokallaget kan tilby gratis kurs til. Norges Bygdekvinneforbund er medlemsorganisasjon i Studieforbundet kultur og tradisjon. Avhengig av lengde og målgruppe, kan noen tradisjonsmatkurs kvalifisere for pengestøtte fra studieforbundet.

Tommelfingerregler for finansiering

- Betalingsevne og betalingsvilje avhenger av målgruppa. Vurder hvilke målgrupper dere kan ta betalt for alle utgiftene fra, og hvilke dere må subsidiere
- Vurder økonomien i lokallagskassa, og se på muligheten for å dekke deler av utgiftene over budsjettet i lokallaget
- Kontakt det lokale næringslivet, og se på mulighetene for å få sponset utgifter til råvarer og lokaler
- En del kommuner har kulturmidler og frivillighetsmidler laget kan søke om
- Undersøk muligheten for kursstøtte fra Studieforbundet kultur og tradisjon. Dette får du mer informasjon om på kulturogtradisjon.no eller ved å kontakte studieforbundet på telefon 61 21 77 50 eller e-post post@kulturogtradisjon.no.

Lokaler

Tradisjonsmatkursene kan arrangeres i flere forskjellige typer lokaler. Valg av lokale avhenger av matrettene kurset skal handle om og hvor mange deltakere kurset har.

Forslag til lokaler

- Hjemme hos noen i lokallaget. Dette kan passe godt til kurs for mindre grupper
- Skolekjøkken. En del skoler låner ut lokaler rimelig eller gratis til frivilligheten
- Kafékjøkken, institusjonskjøkken, frivillighetssentral eller grendehus
- Utendørs. For noen kurs kan det være et poeng i seg selv

Trygg mat

Når lokallagene arrangerer tradisjonsmatkurs, vil matsikkerheten kunne basere seg på sunn fornuft og vanlige regler for hygiene på kjøkkenet. Sørg for at det er håndvask tilgjengelig, at tilberedning og oppbevaring av maten er godt planlagt, og at kjøkkenet holdes reint og ryddig underveis.

De fleste mat-aktiviteter i frivillige organisasjoner kommer under det Mattilsynet kaller «kortvarig salg av mat». Når kurset går ut på at deltakerne lager og spiser maten selv, regnes det ikke som serveringsvirksomhet som må registreres eller meldes inn.

Evaluering og dokumentasjon

Selv om tradisjonsmatkursene stort sett er veldig praktiske, er det viktig å dokumentere arbeidet man gjør. Det trenger ikke å være komplisert å dokumentere og evaluere et kurs. Det viktigste er å dokumentere hvordan lokallaget arrangerer kurs, og tenker over hvordan man kan gjøre det bedre eller annerledes neste gang.

Sjekkliste for evaluering

- Hvem sto for å arrangere kurset?
- Når og hvor gikk det av stabelen?
- Hvem deltok og hvor mange deltakere var det?
- Hvordan ble kurset markedsført?
- Hva lærte deltakerne og hvem var instruktør?
- Hva fungerte og hva fungerte ikke med kursopplegget?
- Ta bilder av det som skjer på tradisjonsmatkursene. Ta vare på dem i lokallaget, og send dem gjerne inn til administrasjonen



DEL 4

Idébank og
undervisningsopplegg

Med mange lokallag og medlemmer over hele landet, kan Norges Bygdekvinnelag nå ut med kunnskap om tradisjonsmat til et bredt publikum. Bygdekvinnelagene har en stor konsentrasjon av folk som har mye matkunnskap og glede av å formidle den videre. Bygdekvinner er rett og slett veldig flinke til å forvalte de norske mattradisjonene!

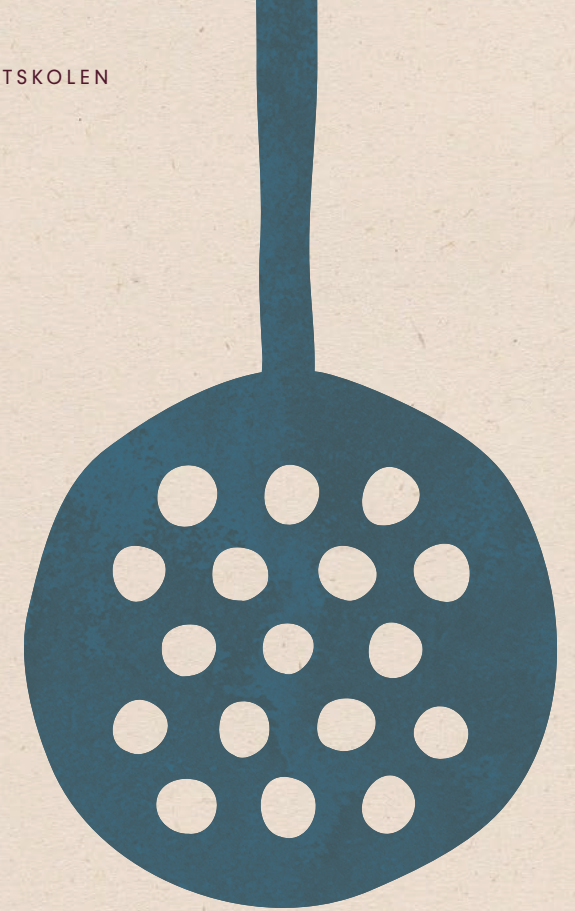
Hva slags kurs skal vi lage?

Dette kapitlet inneholder både konkrete idéer til ulike kurs lokallaget kan arrangere, og eksempler på undervisningsopplegg som passer til ulike målgrupper.

Et viktig mål med Tradisjonsmatskolen er at lokallagene skal bli bevisst den store variasjonen i mattradisjonene i Norge. Det store mangfoldet gjør at det finnes mange ulike måter å jobbe med tradisjonsmat på. Når lokallaget skal arrangere et tradisjonsmatkurs, er det også ei anledning til å tenke nye tanker om hvordan dere vil jobbe med formidling og videreføring av mattradisjonene.

På de to neste sidene finner du **idébanken**. Her er kursidéene sortert etter noen overordna temaer, med forslag til kurs som henger sammen med temaet.

Etter idébanken finner du eksempler på ulike **undervisningsopplegg**. Undervisningsoppleggene starter med en **generell del** som kan være relevant for alle



typer kurs. Etter den generelle delen, finner du mer spesifikke undervisningsopplegg basert på seks ulike målgrupper. Disse oversiktene gir forslag til matretter og tips til praktisk gjennomføring av kurs for den enkelte målgruppa. Bruk det generelle undervisningsopplegget sammen med det som passer til målgruppa du arrangerer kurs for.

Et gjennomtenkt undervisningsopplegg gir deg en god plan for den praktiske gjennomføringa, og vil gjøre det enklere å arrangere flere tradisjonsmatkurs!

Har lokallaget allerede mye erfaring med å arrangere kurs? Benytt anledninga neste gang dere skal gjennomføre et kurs til å tenke over *hva* det er som gjør at kursene fungerer. Hvordan tar dere vare på de gode erfaringene?

Husk at idébanken og undervisningsoppleggene er **eksempler** og forslag. Bruk idéene og oppleggene som et utgangspunkt for det du og lokallaget har lyst til å gjøre.

Idébanken

Tema: Råvarer

Ta utgangspunkt i én bestemt råvare, og se hvor mange forskjellige matretter du kan bruke den til. Særlig frukt og grønnsaker er spesielt godt egna til å gå i dybden på – men prøv også med andre råvarer!

- Kålrabi: Stappe, kake og kålrabi som surkål
- Potet: Potetball, potetkake og potetgrøt
- Bygg og havre: Grøt, brød, flatbrød og middagsmat
- Sild: Saltsild, tørkasild, nedlagt sild, sildekaker
- Epler
- Bær fra hagen og skogen

Tema: Spesielle teknikker

Ta utgangspunkt i én bestemt teknikk dere kjenner godt, og lag kurset ut fra den. Eksempler:

- Hvordan kjevle lefse og flatbrød
- Skrivarbrød og kroting, kamkake og krinalefse
- Filetere fisk og partere slakt
- Fermentering
- Konservering av frukt, grønnsaker og andre råvarer

Tema: Beredskap

Se på mattradisjonen med «beredskapsbrillene» på. Hvordan kan tradisjonsmaten være en del av den lokale beredskapen?

- Lokal matproduksjon – mat fra rett utafor døra
- Mat når strømmen går. Hva kan vi lage uten kjøleskap og elektrisk ovn?
- Mat fra naturen – høsting, sanking og jakt. Hva gjør vi hvis tilgangen på mat i butikken forandrer seg?
- Lage mat med lang holdbarhet – hva vil du ha på lager hjemme?

Tema: Bærekraft

Tenk på hvordan tradisjonsmaten kan hjelpe oss til å være miljøvennlige. Veldig mye tradisjonsmat handler om å utnytte absolutt all maten.

- Bruk hele dyret-kurs. Lag mat som utnytter alle deler av dyret.
- Blodmat – pudding, pølse og pannekake
- Innmat av kjøtt og fisk. Hva kan vi lage av nyrer, hjerner, lever og rogn?
- Best før, men ikke dårlig etter – hvordan få brukt opp maten etter holdbarhetsdato?
- Kvitost og brunost – hva skjer med mysa når vi lager ost?

Tema: Høytid og tradisjoner

Mange har god kjennskap til julematen og de lokale juletradisjonene. Men kjenner du til hvilken mat som har markert andre gamle høytidsdager i bygda di?

- Mat til fastelavn – feitetirsdag og askeonsdag
- Jonsok (St. Hans) 23. juni, og Olsok 29. juli
- Mikkelsmesse 29. september, Mortensmesse 11. november, Tomasmesse 21. desember
- Andre gamle høytidsdager?

Tema: Skikkelig, skikkelig gammeldags mat

Hva skjer hvis vi flytter oss ordentlig langt tilbake i tid? Hvordan kan maten ha sett ut i steinalderen, antikken, vikingtida, middelalderen eller kolonitida?

- Verdens eldste bakst - flatbrød og brødtallerken
- Kjøtt i kokegrop
- Grøt av gamle kornsorter – bygg har vært dyrka i 10.000 år
- Skikkelig gamle råvarer: Jordskock, luftløk og sennep
- Grav ned maten din! Graving av kjøtt og fisk
- Finmat fra gamle dager. Flere steder i Norge finner man bygninger og steder som har vært knytta til kongehuset, adel, borgerstanden, embedsmansskapet, prester, væreiere, nessekonger og laksel-order. Hva finner dere av oppskrifter og kokebøker dere kan inspireres av? Kan tradisjonsmaten være skikkelig finmat?

Tema: Inkludering

Hvordan kan vi knytte sammen mat og inkluderingsarbeid? Tradisjonsmat fra Norge har ofte likheter med tradisjonsmat fra andre deler av verden. Bruk innflytelsen fra resten av verden til å utforske både den hjemlige og den ikke-hjemlige mattradisjonen.

- Velkommen til bygda-kurs: Kjøttkaker for nybegynnere
- Store, flate brød: Hvordan ser de ut hos deg?
- Surmelk, melkeringe, rømmekolle, kefir og yoghurt: Hvordan syrner du melka di?
- Alle spiser sau! Hvordan brukes den samme råvaren ulike steder i verden?

Tema: Hverdagsmat

Et av målene med Tradisjonsmatskolen er å gjøre tradisjonsmaten mer tilgjengelig. Da er det et viktig poeng at tradisjonsmat kan være enkel hverdagsmat, og ikke bare forbeholdt de store anledningene og de kompliserte teknikkene.

- Hvordan koke en potet? For nybegynneren på kjøkkenet
- Billig mat – hvordan få god mat av lite penger?
- Kok grøt! Kornmat til frokost, middag og kvelds
- Lær å lage kvitsaus og sjysaus

Tema: Avanserte kurs

For de som vil fordype seg, kan man lage avanserte kurs over flere ganger. Dette kan passe bra for lokal-lag med gode ressurser og erfaring med å holde matkurs. For noen prosesser – for eksempel raking av fisk og ysting av ost – skal en ha god greie på teknikkene og være klar over risikoene. Dette kan være gode anledninger til å hente inn proffene.

- Rakfisk – smak på prosessen
- Ysting – spis osten neste år
- Sau fra beite til bord
- Hønseslakt

Tema: Ting tar tid

Andre prosesser kan kreve lang tid, men ikke nødvendigvis være så avanserte. Test ut prosesser som varer lenge:

- Lut din egen lutefisk
- Speke, tørke, røyke, salte: Konservering av fisk og kjøtt fra tida før kjøleskapet
 - Pinnekjøtt, fenalår og spekeskinke
 - Tørrfisk og klippfisk
 - Saltsild, tørkasild og spekesild

Undervisningsopplegg:

Generell del

Før kurset:

- Skaff oppskriftene dere trenger
- Sjekk om oppskriftene er tilgjengelige på norsktradisjonsmat.no

Forberedelser:

- Skaff råvarene. Sørg for å bestille mer spesielle råvarer, hvis det er nødvendig
- Forbered lokalet – se over at utstyret dere trenger er på plass
- Skaff bokser og lignende hvis deltakerne skal ha med seg mat hjem
- Gjør lokalet klart før kursdeltakerne kommer
- Legg fram utstyr og råvarer



Teori og bakgrunn:

- Snakk om råvarene dere skal bruke. Hvor kommer de fra?
- Fortell om matretten – hva er det vi skal lage i dag?
- Er det noe spesielt med tida vi lager mat til – sesong, høytid eller lignende?
- Bruk det du har lært om kulturarv og tradisjoner i denne boka til å snakke om bakgrunnen for at Norges Bygdekvinnelag jobber med tradisjonsmat

Lokale og hygiene:

- Fortell om lokalet dere er i. Er det noe spesielt deltakerne bør vite om lokalet?
- En del lokallag vil arrangere kurs på besøkgårder, på museer eller lignende. I disse tilfellene kan man vurdere om man skal bruke litt mer tid på å fortelle om stedet man er på, og eventuelt ha en liten omvisning
- God hygiene: Sørg for håndvask, forkle og å unngå hår i suppa

Gjennomgang:

- Gå kort gjennom hva som skal skje på kurset, hvilke matretter dere skal lage og hvilke prosesser deltakerne skal få lære

Etter kurset:

- Inviter til et felles måltid med det dere har lagd, hvis matrettene passer til det
- Bruk kurset til å fortelle om bygdekvinnelaget! Kanskje verver du et nytt medlem?
- Fortell om norsktradisjonsmat.no og om oppskriftene der. Sjekk om oppskriftene dere har brukt på kurset ligger ute på nettsida. Hvis de ikke er tilgjengelige, må de sendes inn.

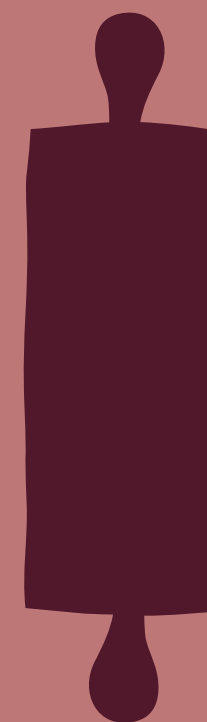
Undervisningsopplegg 1:

Småskolebarn

5-9 år

Tid: To til tre timer

- med innlagte lufte- og lekepauser



Tips om målgruppa:

- Husk pauser! Denne aldersgruppa holder ikke så alt for lenge på konsentrasjonen
- Noen deler av maten kan gjøres klar på forhånd
- Vurder om det er hensiktsmessig å for eksempel lage deiger til bakst først, så ungene kan bruke mest tid på utbaking
- Ikke gi for mye informasjon av gangen. Lag maten steg for steg, i stedet for å forklare hele prosessen før dere begynner
- Vær gjerne mange voksne – hvis mulig gjerne én voksen pr 3-4 unger
- Pass på sikkerheten når små barn skal håndtere varme plater og kniv!

Forslag til matretter for målgruppa:

- Grønnsakssuppe med sesongens grønt. Lær om hva som dyrkes i jorda, og hva som skiller de ulike sortene fra hverandre. Lær å håndtere kniv og oppskjæring!
- Brødbakst. Bake ut brøddeig til «glohani» eller «klappakake»
- Kakebakst til jul. Kjevle, skjære ut og forme småkaker
- Kinne smør av fløte/rømme og koke prim. Dette er spennende prosesser!

Praktisk gjennomføring:

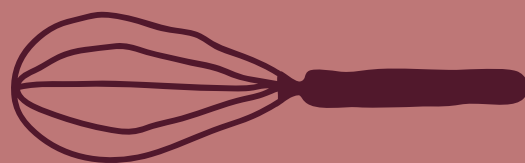
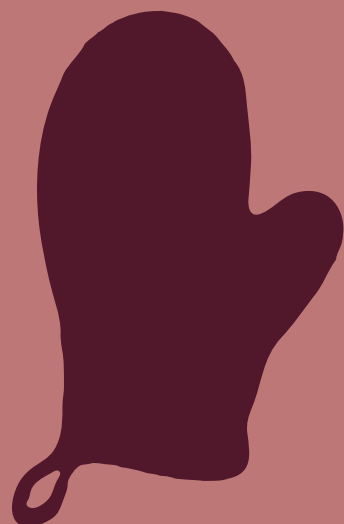
- Del opp ungene i mindre grupper/stasjoner
- Hvis dere skal gjøre flere prosesser, gi ansvaret for én ting til hver gruppe
- Hvis mulig, er det best om man ikke viser fram framgangsmåten først, men heller lar ungene prøve seg sjøl under veiledning av en voksen

Undervisningsopplegg 2:

Mellomtrinnet 10-13 år

Tid: Fire til seks timer

- en kort skoledag



Tips om målgruppa:

- Denne aldersgruppa kan være gode kandidater for å ha sansen for «uvanlig» mat
- En god alder for å lære seg litt avanserte teknikker på kjøkkenet
- Hvis det er aktuelt: Snakk om prosessen fra levende dyr eller fisk til mat på bordet. Hva må man kunne? Hva syns elevene det er viktig å vite om å spise dyr?

Forslag til matretter for målgruppa:

- Bakst i jern – goro, kromkaker, avletter, skrivabrød, jønnbrød og lignende. Dette gir god trening i å lage gode kake-deiger, og å prøve seg på litt avansert baking
- Filetering av fisk og partering av slakt. Dette kan også knyttes til skolefagene – lær om hvordan dyra ser ut på innsida!
- Bruk av innmat og «uvanlige» stykningsdeler av kjøtt

Praktisk gjennomføring:

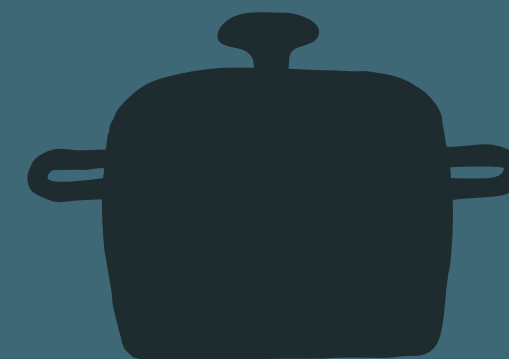
- Avanserte teknikker, som steiking i jern eller filetering av fisk, er det greit å vise fram for hele gruppa før de prøver seg på egen hånd
- La ellers gruppa prøve seg sjøl under god veiledning

Undervisningsopplegg 3:

Ungdomsskole og videregående 14-18 år

Tid: Fire til seks timer

- en kort skoledag



Tips om målgruppa:

- Denne målgruppa kan være selvstendige, og lære seg nokså avansert mat
- Dette er en god alder for å lære bort sunn, god og rimelig mat som fungerer på små kjøkken og med trangt budsjett

Forslag til matretter for målgruppa:

- Lag en billig tradisjonsmatmiddag – lær om kilopriser og god utnytting av råvarer
- Suppe på knoke
- Hybelmat – enkel mat på små kjøkken
- Grunnleggende teknikker – sauser, supper og enkle middagsretter

Praktisk gjennomføring:

- Vis fram teknikkene først. La ellers gruppa jobbe ganske selvstendig

Undervisningsopplegg 4:

Voksne som er nye i Norge

Tid: Avhengig av målgruppa og teknikkene


Tips om målgruppa:

- Sørg for å få rekruttert og informert godt om kurset
- En del lokallag har gode erfaringer med å samarbeide med flyktningetjenesten eller andre i kommunen, asylmottak, frivillighetssentral og lignende instanser
- Ikke legg for stor vekt på eventuelle språkbarrierer
- Man kommer langt med å vise fram i praksis!
- Legg gjerne til rette for å utforske likheter og forskjeller mellom norske mattradisjoner og mattradisjoner fra andre land
- Ta hensyn til behov og ønsker når det gjelder råvarer og ingredienser

Forslag til temaer og matretter for målgruppa:

- Mat og friluftsliv - mat på tur og mat fra naturen
- Potetmat - vis fram den allsidige poteten
- Velkommen til Norge-kurs: Grunnleggende norske matretter
- Mat og prat: Hva heter det på norsk?

Undervisningsopplegg 5:

Avansert kurs for voksne

Tid: Kurset kan gå over tid

- enten flere ganger en bestemt dag i uka, eller kurs over et par dager

Tips om målgruppa:

- Henvend dere til folk dere tenker er spesielt interessert i mat. Folk som driver små gårdsbruk selv, elever på landbruksskoler og lignende, folk som jobber i mat- og serveringsbedrifter

Forslag til matretter og temaer

- Avanserte teknikker - for eksempel konservering, flere sorter takkebakst, ysting
- Prosesser som tar lang tid - for eksempel lutefisk, spekemat, ysting og graving eller raking av fisk

Undervisningsopplegg 6:

Voksne og barn sammen

Tid: Korte kurs eller drop-in

Gjerne i forbindelse med åpne dager, åpen gård og andre lignende arrangementer

Tips om målgruppa:

- Dette passer godt for små barn sammen med en voksen de kjenner
- Finn gjerne mat der prosessene har litt forskjellig vanskelighetsgrad
- Lag gjerne mat som deltakerne kan få med seg hjem

Forslag til matretter og temaer:

- Småbakst av ulike slag - del på å kjevle og forme baksten
- Ferskost av kulturmilk og koke prim av myse
- Kjevle potetkake og steike på takke

Praktisk gjennomføring:

- Ha god plass og vær gjerne flere instruktører som kan ta seg av hver sin stasjon
- Velg matretter som går raskt å lage, og som kan spises med en gang





Dette er ei oppsummering av tipsene og veiledningene i denne boka. Hvis dere gjennomfører punktene på denne lista, kommer dere til å lage et godt tradisjonsmatkurs!

1: Forarbeid

- Hvilke matretter, teknikker og råvarer har medlemmene i laget greie på?
- Hvem i laget kan være instruktør?
- Hvem i laget tar ansvaret for det praktiske?
- Hvilke grupper i lokalmiljøet vil dere arrangere kurs for?

2: Finansiering

- Sett opp et budsjett
- Har laget egne midler til å arrangere kurs?
- Sjekk om kurset kan få støtte fra Studieforbundet kultur og tradisjon
- Skal laget ta betalt for kurset
- og eventuelt hvor mye?

3: Lokaler

- Hva slags lokale trengs?
- Finnes det lokaler i nærheten som passer?

4: Planlegg undervisning

- Skriv et gjennomtenkt undervisningsopplegg og lag en kjøreplan
- Har vi oppskriftene vi trenger?
- Må vi øve på teknikkene før vi lærer bort?
- Skriv handleliste og skaff råvarer

5: Markedsføring

- Avtal hvem som tar seg av annonsering og markedsføring
- Lag plakater, invitasjoner og annonser, ta eventuelt kontakt med lokalavisa
- Legg inn kurset i kurskalenderen på bygdekvinnelaget.no og norsktradisjonsmat.no
- Lag innlegg på lagets hjemmeside, Facebookside og/eller Instagram
- Ta kontakt med administrasjonen for hjelp med kurskalender og materiell

6: Gjennomføring

- Lær bort det dere kan, lær noe nytt og ha det gøy!
- Ta gjerne bilder av det som skjer underveis

7: Til slutt

- Skriv ned hva som gikk bra og hva dere kan gjøre bedre neste gang
- Gi hverandre et klapp på skuldra – dere har vært med på å gi mattradisjonen videre!

Dine notater



www.bygdekvinnelaget.no
www.norsktradisjonsmat.no