

7. MAT



Omfang: 5 samlinger. Tidsrammen kan variere med aktiviteten

Målgruppe: Alle

Mål: Å utveksle mattradisjoner og lære å lage mat som er typisk for de enkelte land

Tema: Mat

Deltemaer:

1. "Mattradisjoner i mitt land"
2. Vi lager vår yndlingsrett
3. Skikk og bruk i kjøkkenet og ved bordet
4. Vi lager hverdagskost
5. Bordfelleskap og matens sosiale betydning

Innledning

I Norge sa man en tid at "veien til mannens hjerte går gjennom magen!" Tanken bak avslører en tid da det var kvinnens oppgave å lage mat til mannen, og jo bedre maten var, jo større inntrykk ville kvinnen gjøre på mannen.

Tiden har forandret seg. I dag er det i vårt land mer og mer vanlig at mannen også lager mat, og i mange tilfeller kan man snu på det og si at "veien til kvinnens hjerte går gjennom magen!" For det gjør unektelig godt inntrykk på jentene at gutten kan ordne opp med grytene. I flere land er det mannen som stort sett står for matlagingen, og han setter sin ære i å være en god gourmetkøkk. Sikkert er det iallfall at mat spiller en stor rolle i alle kulturer – uansett hvem som lager den.

Veien til en venn, eller en fiendes hjerte, går gjerne også gjennom magen. Det er lett å finne tonen og ha noe å snakke om over matlaging og måltidsfellesskap. Når man tror man har få ting til felles og ikke kjenner hverandre godt, er det å lage mat sammen en god måte starte. Det å spise mat sammen og prate om maten, gir ofte latter og god stemning og det gjør at man finner ting man har felles, ting som gjerne går på tvers av eventuelle skillelinjene. Det er noe sårbart og ekte over det å vise seg fram når man spiser, man senker "guarden", og blir privat i et øyeblikk.

Måltid har i mange kulturer en dyp betydning. Man viser velvilje ved at man "spiser" og tar inn vertens vennlighet gjennom maten som serveres. Derfor er også måten man takker "ja" og "nei" til mat på så viktig. For mat er ikke bare næring, det er inkarnert vennlighet og kan bygge eller hindre viktige relasjoner. I etterkant av et godt måltid kan man se tilbake på en felles opplevelse. Slik kan måltid bygge broer og skape kontakt og nye bånd mellom mennesker.

Ettersom nordmenn i økende grad reiser til utlandet, har også interessen for andre lands mattradisjoner vokst. Vi forsøker oss med nye krydder, og de gamle "typisk norske" middagsrettene har måttet vike plassen for importerte menyer.

Det er også viktig å være oppmerksom på at ikke alle spiser alt. I flere religioner og kulturer finnes det visse taburegler som for eksempel sier at man ikke skal spise blod eller kjøtt med blod i. For andre er svinekjøtt forbudt. Ganske mange er vegetarianere, de fleste nok av helsemessige grunner, men det kan også være andre grunner som ligger bak.

Å lage og spise mat sammen har stor verdi i den flerkulturelle kontakten, og her er noen tips for hvordan man kan lykkes med det.



Omfang: 5 samlinger. Tidsrammen kan variere med aktiviteten

Målgruppe: Alle

Mål: Å utveksle mattradisjoner og lære å lage mat som er typisk for de enkelte land

Tema: Mat

Deltemaer:

1. "Mattradisjoner i mitt land"
2. Vi lager vår yndlingsrett
3. Skikk og bruk i kjøkkenet og ved bordet
4. Vi lager hverdagskost
5. Bordfellesskap og matens sosiale betydning

Vi tenker oss at deltemaene 1, 3 og 5 er samtaleemner, mens 2 og 4 er praktisk gjennomføring av matlagingen.

Deltema 1:

"Mattradisjoner i mitt hjemland"

Det er kanskje spesielt julen som det i Norge er knyttet spesielle mattradisjoner til. De ulike landsdeler har hatt sine egne tradisjoner. Etter hvert som folk har flyttet mellom landsdelene, har man tatt sine mattradisjoner med seg, slik at man i storbyene i dag opplever å spise mat til julehøytiden som tidligere bare var benyttet i utkant-Norge.

Kanskje er det slik for deltakerne i gruppen også – at de kan fortelle om matutviklingen ved spesielle høytider.

Prøv å finne ut om det er noe medlemmene i gruppen ikke kan eller vil spise. Samtal gjerne om grunnene til at det er slik. Hva betyr "halal" og "kosher"?

Spørsmål til samtale:

- Fortell om typiske matretter til hverdag og fest.
- Hvordan har tradisjonene forandret seg i løpet av de siste to-tre generasjoner?
- Hvem er ansvarlig for innkjøp og matlaging i familien?
- Hvilke typer krydder og andre spesielle ingredienser brukes i matlagingen?
- Når inntar man de forskjellige måltidene?
- En norsk tradisjon som synes å være på vikende front, er den norske "matpakken". Har den paralleller i andre land?
- Presenter noen ulike kokebøker – gjerne på ulike språk.

Deltema 2:

Vi lager vår yndlingsrett

Her er det bare å gå i gang!

Oppgaver:

- Velg en rett som noen av deltakerne har lyst til å lage. Dra gjerne sammen til butikken og gjør de nødvendige innkjøpene.
- Gruppen drar til en skole/kirke eller samfunnshus hvor man har et kjøkken. De fleste steder vil man få leie eller låne kjøkkenet uten betaling. Lag maten sammen og lær av hverandre hvordan man tilbereder denne retten.
- Inviter noen venner til å delta i måltidet etter at maten er ferdig.
- Velg en annen yndlingsrett og gjenta hele denne prosedyren!

Deltema 3:

Skikk og bruk i kjøkkenet og ved bordet

Noen og enhver kan bli usikker og forvirret når man setter seg til et festbord med flere glass foran hver tallerken og flere sett dekketøy til hver. Men oppgavene denne gangen er ikke knyttet til diplomatkretser og overdådig dekkede festbord – snarere er vi interessert i det hverdagslige.

"Nina, sitt pent ved bordet til du har spist opp maten din!" – Hvem har ikke hørt dette? I andre kulturer sitter ikke barna ved bordet i det hele tatt. Hva er vanlig og hva er korrekt i gruppens kulturer?

Kanskje noen kan vise hvordan et pent dekket bord ser ut i den kultur de kommer fra. Fortell hvordan maten serveres!

Oppgaver og spørsmål til samtale:

- Hvordan ser kjøkkenet ut i de ulike hjem og hvilke redskaper bruker man?
- Hvordan er krav og rutiner for renhold? (I Norge har man hatt tilfeller av smitte på grunn av mangel på tilfredsstillende renhold i offentlige kjøkken!)
- Demonstrer hvordan man dekker et bord i ulike land.
- Hvilke høflighetsregler gjelder ved bordet?
- Hvilke problemer kan oppstå om man ikke vet litt om hvilke regler som gjelder når man er på besøk i en fremmed kultur?
- Hvilke drikkevarer serverer man?

Deltema 4:

Vi lager hverdagskost

Her er det igjen bare å gå i gang! Avtal tid og sted for handling av matvarene. Lei et forsamlingslokale eller dra til et hjem hvor det er plass til å dekke mer enn ett bord.

Oppgaver og spørsmål til samtale:

- Dra sammen til butikken og gjør de nødvendige innkjøp til en vanlig husholdning. Dra til ulike butikker – der hvor dere vanligvis handler, og sammenlign innkjøpene.
- Dekk på ulike bord med hverdagskost fra to (eller flere) tradisjoner, gå fra bord til bord – spis litt fra hvert bord.
- Hvordan tenker dere om næringsinnholdet i maten?
- Hva er "sunn mat"?

Deltema 5:

Bordfellesskap og matens sosiale betydning

I mange kulturer er det noe hellig over bordfellesskapet. I Det gamle testamentet leser vi om Abraham som fikk besøk av ukjente gjester og som inviterte dem inn i teltet sitt til et måltid – dermed ble det på en måte etablert en pakt eller et fellesskap mellom ham og gjestene. Historien forteller at gjestene var utsendinger fra Gud selv. Kanskje er det derfra uttrykket stammer – at man kan ha hatt engler på besøk uten å vite det?

I godt lag sitter man gjerne lenge rundt bordet – noen ganger i timevis. I mange tradisjoner serverer man alkoholholdige drikker til maten. Hvordan er dette i den tradisjonen dere kommer fra?

Spørsmål til samtale:

- Hvis venner "stikker innom" uanmeldt, hva tilbyr man dem i deres hjem?

- b. Hvordan takker man høflig "ja" og "nei" til tilbudet om mat og drikke i din kultur?
- c. Hvilken betydning har bordfellesskapet, ut over det å bli mett, i din kultur?
- d. Hvem blir invitert i fødselsdagsselskapet ditt? Hvorfor akkurat disse?
- e. Hvordan plasseres gjestene rundt bordet – hvem bestemmer plasseringen?
- f. I muslimsk tradisjon inviterer man gjerne mange til fellesskapsmåltid etter at solen har gått ned under høytiden ramadan. Hvilken betydning har denne skikken, og har man lignende tradisjoner i andre kulturer?
- g. Har du noen gode minner/episoder du kan fortelle om fra bordfellesskap fra barndommen, og fra nåtiden?