



Nytt prosjekt om tradisjonsmat i Norges Bygdekvinnelag

# Tradisjonsmatskolen: Bærekraftig matkunnskap

Informasjon til lokallagene, mars 2020





# Velkommen til Tradisjonsmatskolen: Bærekraftig matkunnskap!

Gjennom 2020 og 2021 skal Norges Bygdekvinnelag jobbe videre med matkunnskap og gjøre **tradisjonsmaten til folkeei**. Med prosjektet *Tradisjonsmatskolen: Bærekraftig matkunnskap* skal vi vise fram sammenhengen mellom tradisjonsmat og bærekraft. Målet med prosjektet er å gi barn og unge kunnskap om den tradisjonelle matkulturen, og gjennom det skape engasjement for lokale ressurser og bærekraftig forbruk.

Dette viderefører prosjektet *Tradisjonsmatskolen* som Norges Bygdekvinnelag gjennomførte i perioden 2018-2019. Prosjektene er støtta med tildelinger fra **Sparebankstiftelsen DNB**.

Aktivitetene i prosjektet retter seg spesielt mot **barn og unge i alderen 5 til 16 år**. Lokallag av Norges Bygdekvinnelag inviteres til å arrangere **aktiviteter** der grupper av barn og ungdom møtes og lærer om lokal matproduksjon og bærekraftig tradisjonsmat. Lokallagene kan søke om **12 000 kroner i pengestøtte** for å gjennomføre aktiviteter i sitt lokalmiljø.

## På de neste sidene finner du:

Informasjon om pengestøtte og organisering

Eksempler på aktiviteter

Bakgrunn for prosjektet

**Søknadsskjema for pengestøtte er tilgjengelig på**  
[bygdekvinnelaget.no/tradisjonsmatskolen](http://bygdekvinnelaget.no/tradisjonsmatskolen)

Søknadsskjema sendes også ut på **e-post til tillitsvalgte** i alle lokallag.

**Søknader behandles fortløpende – søk gjerne så snart som mulig.**  
**Prosjektleder følger opp og tar kontakt med alle som søker pengestøtte.**

## Spørsmål eller idéer?

Ring prosjektleder **Ingrid Lamark** på telefon **918 00 215**

eller send e-post til [ingrid.lamark@bygdekvinnelaget.no](mailto:ingrid.lamark@bygdekvinnelaget.no)



# Pengestøtte og organisering

Prosjektet har rom for lokal variasjon og tilpassing til hva lokallaget har lyst og mulighet til å gjøre. Diskuter prosjektet i lokallaget, og ta kontakt med prosjektleder med spørsmål om søknad og organisering. Prosjektleder følger opp lokallagene før, underveis og etter gjennomføring.

## Søknad om pengestøtte

Lokallag kan søke om **12 000 kroner i pengestøtte** til å gjennomføre aktivitetene og dekke kostnader som innkjøp, lokaler, transport og lignende. Lokallaget må sende inn et eget søknadsskjema for pengestøtte. Søknadsskjemaet sendes på e-post til alle lokallagsstyrer, og er tilgjengelig på [bygdekvinnelaget.no/tradisjonsmatskolen](http://bygdekvinnelaget.no/tradisjonsmatskolen).

Send gjerne søknad så snart som mulig. Søknader behandles fortløpende. Rammen for prosjektet er 50 deltakende lag. Det betales ut støtte til 20 lag i 2020 og 30 lag i 2021. Søknadsskjema sendes på e-post til [ingrid.lamark@bygdekvinnelaget.no](mailto:ingrid.lamark@bygdekvinnelaget.no)

## Betingelser for pengestøtte

- Lokallaget skal arrangere **fire samlinger** på til sammen 12 timer (**kan tilpasses**)
- Aktivitetsrekka skal helst ha minst 6 deltakere i alderen 5-16 år (**kan tilpasses**)
- Lokallaget skal dokumentere aktivitetsrekka, og sende inn rapport og bilder
- Bygdekvinnelagets medlemmer skal lede aktivitetene
- Lokale råvarer og mattradisjoner skal være utgangspunktet for aktivitetene
- Alle aktiviteter må være gjennomført innen **1. desember 2021 (kan tilpasses)**
- Aktivitetene skal annonseres på [norsktradisjonsmat.no/kurskalender](http://norsktradisjonsmat.no/kurskalender). Lokallag som har egen nettside på [bygdekvinnelaget.no](http://bygdekvinnelaget.no) kan selv publisere arrangementer ved å bruke funksjonene på nettsida, ta ellers kontakt med prosjektleder.

## Organisering av aktivitetene

Organiser aktivitetene slik at **minst én (gjærne flere)** av samlingene foregår **utenfor kjøkkenet**. Aktivitetene kan være alt fra å dra på tur i skogen, lære om fiske, slakt og høsting, snakke om miljø og matproduksjon, til å drive med matlaging inne.

Aktivitetene organiseres slik at barn og ungdom, sammen med voksne, **treffes over flere ganger** og gjøre aktiviteter sammen. Den samme gruppa med deltakere skal være med hver gang, slik at det skapes sammenheng mellom de ulike temaene. Videre i heftet finner du idéer til aktiviteter og sammensetting, men lag gjerne deres eget opplegg!

Start opp aktivitetene når det passer med opplegget lokallaget legger opp til. Hovedregelen for pengestøtte er at lokallaget arrangerer minst 4 samlinger på til sammen minst 12 timer.

### **Samlingene kan for eksempel organiseres som:**

- Samlinger én gang i måneden over en hel høst eller vår
- Aktiviteter over flere dager i skolens ferier
- Prosjekt med en skoleklasse én gang i uka
- Samlinger over to helger
- Andre varianter lokallaget finner ut at passer for sitt opplegg

Målgruppa for prosjektet er **barn og unge i alderen 5 til 16 år. Dette tilsvarer barn og unge i 1. til 10. trinn i grunnskolen.** Ut over dette, står lokallaget fritt til å velge målgruppe og hvordan deltakerne rekrutteres.

### **Aktiviteteene kan for eksempel rette seg mot:**

- Alle som vil melde seg på (arrangere aktivitetene som et frittstående fritidstilbud)
- Deltakere på andre, større arrangementer (festivaler, sommerleir osv.)
- Barn og unge i andre organisasjoner (4H, speidergrupper e.l.)
- Skolebarn i skoletida

### **Barn og voksne sammen**

Vær gjerne flere sammen! Det er en stor fordel om barn og voksne møtes og lærer av hverandre. Still opp med så mange medlemmer av bygdekvinnelaget dere synes at passer, men vær gjerne mange. Inviter gjerne foreldre, familiemedlemmer og andre voksne til å være med på samlingene, der det passer.

Det er i hovedsak medlemmene i bygdekvinnelagene som skal lede aktivitetene. Dette er en oppgave som skal ha lav terskel, og det betyr ikke det samme som å måtte være lærer og instruktør. Aktivitetene skal ikke skal ikke nødvendigvis være tradisjonell undervisning, men baseres på at voksne og barn sammen finner ut av det de vil lære seg mer om.

### **Dokumentasjon og tillatelse til bildebruk**

*Ta bilder av folk i aktivitet!* Gode bilder er både dokumentasjon og inspirasjon. Ta bilder av folk i alle aldre som samarbeider, og ta klare bilder med godt lys. Lokallagene skal sende inn bilder fra sine aktiviteter sammen med rapporten ved avslutning av prosjektet. Del bilder fra aktivitetene i sosiale medier underveis, og bruk gjerne emneknaggen **#tradisjonsmatskolen**

*Husk fototillatelse!* For at bildene skal kunne brukes på nettsider, sosiale medier og i andre sammenhenger, må de som er med på bildet ha gitt sitt samtykke til dette. For bilder av barn og unge under 18 år, må **en foresatt (og gjerne også deltakeren selv)** ha gitt samtykke. Lokallagene får et **egget skjema for samtykke til fotografering**, som deltakerne fyller ut og signerer. Skjemaet skal sendes inn sammen med lokallagets rapport. Skjemaet sendes til lokallag som får pengestøtte, og vil også kunne lastes ned fra [bygdekvinnelaget.no/tradisjonsmatskolen](http://bygdekvinnelaget.no/tradisjonsmatskolen).



# Eksempler på aktiviteter

På de neste sidene finner du **eksempler** på hvordan ulike aktiviteter kan organiseres av forskjellige lokallag. Dette er **inspirasjon og idéer**, og *ikke* faste opplegg som må følges. Bruk også idébanken i Tradisjonsmatskolens veiledningsbok, som kan lastes ned fra [bygdekvinnelaget.no/tradisjonsmatskolen](http://bygdekvinnelaget.no/tradisjonsmatskolen)

---

## Eksempel 1: Tradisjonsmatskolen med Libygda Bygdekvinnelag

### **Aktivitet for 4H-klubben i høstferien.**

Libygda Bygdekvinnelag slår seg sammen med den lokale 4H-klubben, og medlemmene i 4H-gruppa blir invitert til aktiviteter i høstferien. I dette laget har en del av medlemmene mulighet til å være med på dagtid. Laget setter ned ei arbeidsgruppe som tar ansvaret for å organisere aktivitetene, som handler om hvilken mat som produseres lokalt i bygda.

**Forslag til opplegg:** *Bli med Libygda Bygdekvinnelag på Tradisjonsmatskolen! Medlemmene i 4H-klubben får bli med på fire spennende dager i høstferien, der vi skal lære om maten som produseres her i Libygda. Tirsdag og onsdag møtes vi ved klubbhuset til 4H og kjører på tur med minibuss. Torsdag og fredag møtes vi på skolekjøkkenet på Libygda skole.*

**Tirsdag: Vi drar på potetferie.** Vi kjører minibuss til Liflata gård der Lisa i bygdekvinnelaget produserer korn og potet. Vi blir med på å ta opp potet, og Lisa lærer oss litt om de forskjellige kornsortene. Til slutt spiser vi potetkake med smør og sukker.

**Onsdag: På slang!** Hva skjer med frukten fra den henger på treet til vi kan kjøpe dem i butikken? Vi drar på tur, først til Lia fruktgård som produserer epler og pærer. Der får vi være med på fruktplukkinga og lære om livet på en moderne fruktgård. Deretter kjører vi til Libygda fruktpakkeri og får omvisning i pakkeriet. Vi får med oss litt frukt fra pakkeriet hjem.

**Torsdag: Mat av epler og pærer.** Vi møtes på skolekjøkkenet og lager mat av frukten vi fikk med oss på onsdag. Vi lager eplegelé, hermetiserte pærer, fruktsaft og eplekake, og vi får lære hva som er viktig for at frukten skal holde seg lenge. Alle får med seg et glass gelé eller pærer hjem.

**Fredag: Bakedag og avslutning.** Vi møtes igjen på skolekjøkkenet, og denne dagen skal vi lære å bake potetkake, lefse og flatbrød av potet, hvete, havre og bygg. På slutten av dagen inviterer vi foreldre til avslutning, vi smaker på baksten og deler ut diplomer.

## Eksempel 2: Tradisjonsmatskolen med Flatbygda Bygdekvinnelag

### **Aktivitet for skoleklasse i mat og helse-faget, én ukedag i uka i fire uker**

Flatbygda Bygdekvinnelag har medlemmer som har mulighet til å være med på dagtid over en periode. Laget har et medlem som jobber på skolen, og lager et felles opplegg, med fire samlinger for 4. klasse på skolen, som en del av mat og helse-faget. Aktivitetene handler om å bekjempe matsvinn og å lære hvordan man best kan ta vare på råvarene.

**Forslag til opplegg:** *Spis opp maten din! Flatbygda Bygdekvinnelag og 4. klasse ved Flatbygda skole slår seg sammen for å kjempe mot matsvinn. I løpet av fire økter i mat- og helse-faget skal vi sammen diskutere, undre oss over og lære oss om matsvinn. Hva trenger de voksne hjemme å lære seg? Hva slags mat spiser vi – og hvilken spiser vi ikke?*

#### **Onsdag 3. mars: Av høna får vi egg, men hva gjør vi med høna?**

Vi starter med å ha idémyldring om hva vi kan gjøre for å hjelpe hverandre til å kaste mindre mat. Hva kan vi allerede og hva trenger vi å lære oss? Vi prater om hvor det blir av alle hønene når de ikke legger egg lenger. Elevene får lære å partere høne, velge ut hvilke deler vi kan bruke til hva, og vi koker kraft og lager hønsefrikassé.

#### **Onsdag 10. mars: Best før, men ikke dårlig etter**

Vi tar med oss melk, kulturmelk, egg, fløte og andre matvarer som har gått ut på dato, og ser, lukter og smaker oss fram til hvilke av dem vi kan bruke også lenge etter datoen som står på pakken. Kanskje blir det vafler, kanskje blir det ferskost – eller noe helt annet!

#### **Onsdag 17. mars: Bruk hele dyret**

Kua er mer enn kjøttdeig! Denne gangen skal vi lære å lage mat av tarmen, lever og blod. Vi lager pølse, levergryte og blodpudding. Til slutt smaker vi på alt vi har lagd, mens vi snakker om hvordan vi kan tenke når vi velger å bruke dyr til mat. Hva er bra og hva er mindre bra med å spise kjøtt? Er det noen typer kjøtt vi vil spise mer eller mindre av?

#### **Onsdag 24. mars: Restefest og avslutning**

Både elever og de voksne tar med seg hver sin boks med matrester fra et måltid hjemme. Hva er det som gjør at vi noen ganger kaster maten, bare fordi den ikke ble spist opp? Hva kan vi gjøre med matrester som kokt potet, ris og slappe grønnsaker? Her blir det opp til tilfeldighetene hva vi kan lage denne dagen – men vi skal i alle fall ha en skikkelig restefest. Som avslutning på prosjektet prater vi litt om alt vi har lært og alle får diplom.

### Eksempel 3: Tradisjonsmatskolen med Sørabygd Bygdekvinnelag

#### **Aktivitetsrekke på lørdager, åpen for alle.**

Sørabygd Bygdekvinnelag organiserer aktivitetene som en fritidsaktivitet der alle familier i bygda kan melde seg på, og der barn og foreldre deltar sammen. Grappa møtes seks lørdager, fire av dem i august og september, deretter én i oktober og én i november. Dette er et stort lokallag, med mange medlemmer som har mulighet til å være med på prosjektet. Denne aktivitetsrekka handler om hva slags mat man kan få fra naturen og hvordan naturen påvirker tilgangen til og smaken på det vi spiser.

**Forslag til opplegg:** *Vil du bli matekspert? Sørabygd Bygdekvinnelag inviterer barn og foreldre til Tradisjonsmatskolen. Vi skal møtes seks lørdager, og lære om maten i bygda vår. Vi skal finne ut av hvorfor det er så lurt å dyrke gulrøtter her i Sørabygd, hva slags mat vi finner i skogen og hvilken fisk som lever i Sørifjorden. Du får lære om alt fra hvorfor meitemarken er viktig for jorda til hvordan du lager hjemmelagde pølser.*

#### **Lørdag 15. august: Til fjells**

Vi møtes utenfor skolen og drar på tur til Oppisetra i Sørabygdsfjellet. Der treffer vi sjefsbudeia Marianne, som hele sommeren bor på setra sammen med 50 geiter. Vi snakker om hvordan geitene har det i fjellet og hva det gjør med melka og kjøttet vi får fra dem. Vi blir med på melkinga og får lage vår egen ferskost og brunost.

#### **Lørdag 29. august: Plommeslang**

Vi går på plommeslang i hagene til damene i bygdekvinnelaget. Når vi har plukka plommer, går vi inn på skolekjøkkenet på Sørabygd skole, vi skal hermetisere plommer og lage plommesyltetøy. Kan vi få plommene til å holde seg gode helt til jul? Alle får med seg et glass syltetøy hjem.

#### **Lørdag 12. september: Ville vekster**

Vi drar på tur i Sørabygds skogen og leiter etter mat i naturen. På veien lærer vi om bær og sopp, og hvordan vi finner ut av hva vi kan spise og hva vi ikke kan spise. Hvis vi finner sopp, lager vi mat av den på bålet underveis.

#### **Lørdag 26. september – livet i jorda**

Vi besøker Knut og Kari på Sørabygd gård og tar opp potet og grønnsaker. Vi skal se på livet i jord og prate om hvorfor man dyrker så mye grønnsaker i Sørabygd. Til slutt lager vi suppe og tester smakssansen vår på forskjellen mellom rå og kokte grønnsaker.

#### **Lørdag 24. oktober: Fisketur**

Vi drar på fisketur på Sørifjorden med sjarken MS Sørabygd. Vi fisker med jukse og stang, og lærer oss å sløye og filetere fisk. Sjarken tilhører Sørifjorden Kystlag, og Anna fra kystlaget blir med på tur, lærer oss å fiske og forteller om hvordan fiskerbonden i Sørabygd hadde det i gamle dager. Til slutt lager vi fiskesuppe på bål i fjæra.

#### **Lørdag 21. november: Vi spiser hele sauene!**

I tide til jul skal vi lære om hvordan vi kan bruke hele dyret når vi slakter en sau. Petra i bygdekvinnelaget jobber på slakteriet, og skal lære oss å bruke de ulike delene av sauene til å lage blodpannekaker, pølse og kjøtttrull. Til slutt inviterer vi til avslutning med servering av smaksprøver, og alle som har vært med får diplom for innsatsen!



# Bakgrunn for prosjektet

Hvordan kan tradisjonsmaten hjelpe oss til å spise bærekraftig og miljøvennlig? Norges Bygdekvinnelag tar fram den gamle kunnskapen, og deler den med nye generasjoner. På den måten kan vi lære hverandre noe av det vi kan gjøre for å ta litt bedre vare på miljøet rundt oss.

## Bærekraftig tradisjonsmat

Det tradisjonelle matstellet er basert på kunnskap som igjen er aktuell. Tradisjonsmaten har ofte sprunget ut av behovet for å spise lokalt, høste fra naturen, ta vare på restematen og bruke de lokale ressursene på en god måte. Den kan hjelpe oss til å ta vare på jorda vår, gjennom små, men viktige endringer i levevaner, forbruksmønster og matproduksjon.

## Tidlig krøkes

Mange barn er opptatt av både mat og miljø, og gjennom praktisk matlaging kan de lære om hvor råvarene og maten kommer fra og om hva som er et bærekraftig forbruk. Å lære å lage maten fra bunnen og bli del av et fellesskap over maten, bidrar til matglede, trygghet og gode vaner. Når barn og voksne lager mat sammen, handler det om å bruke sansene, fortelle historier knytta til maten og skape tilhørighet til lokalmiljøet og kulturarven.

## Aktivitetsbasert læring

Matkunnskap er praksis! Alle aktivitetene lokallagene arrangerer i prosjektet vil ha et **praktisk element**. Alle aktivitetene trenger ikke være matlaging på kjøkkenet, det kan også være aktiviteter der man høster, sanker, fisker eller på andre måter kommer i kontakt med råvarene. Aktivitetene skal øke nysgjerrigheten på hva som produseres lokalt, mat fra naturen og tradisjonelt matstell. Når voksne og barn møtes over praktisk kunnskap, kan vi sammen lære oss hvilken mat som er bærekraftig og bra for både kropp og klode.

## Vil du vite mer?

Tradisjonsmatskolens veiledningsbok inneholder både idéer til kurs og kursopplegg og bakgrunnsstoff om mattradisjoner og arbeid med mat i Norges Bygdekvinnelag.

Veiledningsboka er tilgjengelig til nedlasting fra [bygdekvinnelaget.no/tradisjonsmatskolen](http://bygdekvinnelaget.no/tradisjonsmatskolen)

På nettsidene [bygdekvinnelaget.no](http://bygdekvinnelaget.no) og [norsktradisjonsmat.no](http://norsktradisjonsmat.no) og i medlemsbladet

Bygdekvinner vil det gjennom prosjektperioden også komme nye artikler om tradisjonsmat, bærekraft og gode eksempler på aktiviteter.





Bli med!

Hilsen prosjektleder Ingrid Lamark

Telefon: 918 00 215

E-post: [ingrid.lamark@bygdekvinnelaget.no](mailto:ingrid.lamark@bygdekvinnelaget.no)

Finn søknadsskjema og mer informasjon på  
[www.bygdekvinnelaget.no/tradisjonsmatskolen](http://www.bygdekvinnelaget.no/tradisjonsmatskolen)



@tradisjonsmat

#tradisjonsmatskolen



facebook.com/norsktradisjonsmat