Mad- og måltidstraditioner til jul

Forfattere: Cathrine Terkelsen
Redaktør: Thomas Brahe
Faglige temaer: Madkultur, Madtraditioner, Jul
Kompetenceområder: Måltid og madkultur

Introduktion:
I denne aktivitet skal eleverne tilegne sig viden om julens mange traditionelle retter og måltider, samt hvilke værdier, traditioner og kulturer, der er forbundet med disse mad- og måltidstraditioner. De skal inddrage egne mad- og måltidserfaringer og sammenligne disse med hinanden samt med andre tidsperioder for at få indblik i udviklingen af den danske jul.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1 Tal kort i plenum om, hvordan julen er blevet en del af den danske madkultur. Tag

udgangspunkt i den uddybende tekst.

Forslag til dialogspørgsmål/læreroplæg:

"Til jul spises der ofte en masse dejlig mad og julegodter i lange baner. Ved I, hvor længe vi har holdt jul i Danmark? Julen har været en del af den danske madkultur i rigtig mange år… (Læs mere under uddybende)

2 Brainstorm i plenum over hvilke retter, som I forbinder med julen – gerne både den traditionelle danske jul og jul i andre lande, hvis nogle elever kender til disse. Skriv retterne på den ene halvdel af tavlen.

Forslag til fokusområder i dialogen:

"Til jul forkæler mange sig selv med ekstra lækket mad og ofte med retter, som faktisk kun spiser den ene gang i løbet af året. Fortæl mig, hvilke retter, I spiser, i december fordi det er en særlig tid? Hvor længe tror I, at vi har spist disse retter til jul? Klejner stammer faktisk helt tilbage fra middelalderen, og de er nok den ældste julekage, som vi kender…"

3 Brainstorm efterfølgende over, hvilke måltidsanledninger, som man har til jul. Skriv disse på den anden halvdel af tavlen.

Inspiration til dialogforløb:

"Hvilke sanser er det nu, at vi kan bruge til at smage med? à ja, det er rigtigt, vi kan smage med alle sanser, og smagsoplevelsen er derfor en samlet oplevelse af alle sanseindtrykkene. Men faktisk er det sådan, at der også er andre ting, som har betydning for smagen. Vidste I det? Er der nogen som har et bud på, hvad der ellers kan påvirke, hvad man synes om maden? à Eksempelvis betyder det noget, hvem vi spiser maden sammen med. Og netop derfor smager maden højst sandsynligt endnu bedre, når vi spiser den et sted, hvor vi hygger os, eksempelvis som mange gør, når de samles til julens måltider, som vi har gjort i rigtig mange år. I middelalderen gav man ikke hinanden julegaver, så der glædede man sig i stedet til det sociale samvær, som man havde om julens måltider.

Til særlige højtider som jul, fødselsdage osv. smager maden vel nærmest altid endnu bedre end den ville have gjort, hvis det var en ganske almindelig dag? Men hvad er det for måltidsanledninger, som mange både i Danmark, men også I andre lande, har i dag i løbet af december? Fortæl mig lige det… (juleaften, lille juleaften, julefrokoster, advents-hygge…?) "Er der nogen, som har andre måltidstraditioner i løbet af december måned?"

4 Diskutér, hvilke måltider de forskellige retter forbindes med, og sæt streger mellem disse.

Inspiration til dialogforløb:

"Nu skal vi forsøge at parre retterne med de måltider, som de spises til. Hvilke retter spiser vi fx typisk som forret, hovedret og dessert juleaften? Hvilke retter spises typisk til julefrokoster?

Hvorfor tror I, at mange faktisk spiser præcis samme retter juleaften? Og til højtider generelt?

Tror I, at det nogensinde vil ændre sig i fremtiden?"

5 Bed eleverne om hver især at tænke på den ret, som de bedst forbinder med julen. Hvis eleverne ikke holder jul, kan de tænke på den ret, som er mest betydningsfuld og/eller traditionsbunden for dem.

6 Bed eleverne om at skrive løs i 20 minutter, hvor de beskriver rettens smag og gør sig refleksioner over, hvilke personlige, kulturelle og sociale værdier, som de forbinder med denne ret.

Det handler ikke om at skrive smukt eller stave korrekt, men om at skrive alle sine tanker ned. Dog må eleverne ikke nævne rettens navn i deres tekst, og de skal forestille sig, at de beskriver retten for en, som ikke kender den.

Skriveprocessen kan inspireres af søgning på nettet ift., om der er en bestemt historie forbundet med den valgte ret.

Forslag til dialogoplæg og inspirationsspørgsmål til eleven:

"I skal nu prøve at forestille jer, at I beskriver retten for en person, som ikke kender retten. Måske en der kommer fra Mars. Han skal vide, hvorfor retten er en del af din madkultur, og han skal kunne forstille sig, hvordan retten smager, samt hvordan stemningen er til det måltid, som retten spises til.

Her er en række spørgsmål som kan inspirere jer:

Fortæl rettens historie – hvordan er den blevet en del af din madkultur?

Hvordan smager retten – beskriv retten ud fra alle sanser, sådan som du husker den. Smager den sødt, saltet, bittert, surt, umami? Er den sprød, blød, cremet, knasende...?

Hvilket (jule)måltid indgår retten i?

Hvorfor er denne ret særlig for dig?

Hvem spiser du typisk retten sammen med, og hvilken stemning er der omkring dette måltid?

Spises retten til en særlig anledning? Og hvorfor?

Hvilke erindringer har du om det måltid, som retten indgår i?

Hvilken betydning tror du, at dine erindringer omkring retten, og måltidet som den spises til, har for smagen af retten?"

7 Inddel eleverne i par.

8 Eleverne præsenterer skiftevis teksterne for hinanden i parrene. Et forslag til, hvordan dette gribes an, præsenteres her:

Mens den ene elev præsenterer, lukke den anden elev øjnene og lytter aktivt til præsentationen. Den lyttende elev skal fokusere på, hvordan retten appellerer til sanserne, samt udvælge den passage, som bedst understreger, hvorfor denne ret har en personlig betydning. Teksten kan evt. læses op to gange.

Forslag til spørgsmål, som den lyttende elev kan fokusere på:

"Hvilke af mine sanser appellerer teksten til? – Kan jeg fornemme rettens duft? Kan jeg fornemme, hvordan den føles i munden? Kan jeg fornemme, hvordan den smager? Kan jeg se retten for mig?

Hvilken passage beskriver bedst, hvorfor denne ret har en personlig betydning?

Forberedelser

Skriveredskaber og papir el. computer/tablets til alle elever.

Læringsmål

I denne aktivitet skal eleverne tilegne sig viden om julens mange traditionelle retter og måltider, samt hvilke værdier, traditioner og kulturer, der er forbundet med disse mad- og måltidstraditioner. De skal inddrage egne mad- og måltidserfaringer og sammenligne disse med hinanden samt med andre tidsperioder for at få indblik i udviklingen af den danske jul.

Fra Fælles Mål sigtes mod i hvert fald følgende færdigheds- og vidensmål:

Måltidets komposition:

- Eleven kan opbygge måltider til særlige anledninger
- Eleven har viden om måltidsanledninger

Måltidskultur

- Eleven kan præsentere eksemplariske måltider fra forskellige kulturer
- Eleven har viden om tids- og stedsbestemte mad- og måltidskulturer

Uddybende

Lidt om smag i relation til jul:

Smag er et mangfoldigt begreb. Vi smager ikke kun maden med vores smagsreceptorer/smagsløgene på tungen, men vi smager med alle sanser (smagssansen, lugtesansen, synssansen, følesansen og høresansen). Men det er ikke kun de fem saner, som har betydning for smagen. Personlige præferencer, vaner, livsstil og traditioner spiller også en stor rolle, når det handler om, hvordan vi synes, at maden smager. Smagen er også i vores tanker allerede inden, vi smager på maden (Højlund, 2016). Vi husker gennem smage. Når vi gør dette, bruger vi også smagssansen til at placere os selv i tid, generationer og årstider – fx når duften af kanel minder os om barndommens jul. Smagen sætter sig på hukommelsen. Og derfor skal madens smag også helst indfri vores forventninger til den.

Men det betyder også noget for smagen, hvem vi spiser sammen med. Undersøgelser har bl.a. vist, at vi mennesker synes, at chokoladen smager bedst, når vi spiser den sammen med andre, end den gør, når vi spiser den alene – på trods af, at chokoladen er brækket af den samme plade (Højlund, 2016). Derfor er det måske en tradition i de fleste kulturer, at man spiser mange måltider sammen, især til jul. For maden smager bare bedre, når vi har nogen at dele smagen med.

Julemad i Middelalderen:

Til juletid fråses der både med det søde og med de gode råvarer, og sådan har det været i rigtig mange år. Tilbage i middelalderen (ca. 1050-1536) handlede fejringen af jul hverken om julegaver eller juletræ, men om ekstra god mad, drikke og socialt samvær. Der blev holdt fester med sang, julelege og god mad, og af denne grund så man frem til julen dengang. Svinekød har siden denne tid været forbundet med julemaden, og middelalderens honninghjerter og julesmåkager bager vi stadig i dag.

Julemad i 1800-tallet:

Indtil Danmark ikke længere var et landbrugssamfund (ca. midt 1800-tallet), skulle der arbejdes hårdt for at

skaffe daglig føde. Derfor var god mad, sukker og søde sager en luksusvare, som man bestemt ikke fik hver dag (Mouritsen & Styrbæk, 2015). Men til jul tillod man sig at spise mere af det søde og ikke mindst mere kød. Der blev brygget særlige juleøl, havregrøden blev erstattet med en sødere grød af ris, stegeretterne blev sødet og som afslutning på festmåltiderne fik man måske søde klejner eller peberkager osv… (Mouritsen & Styrbæk, 2015).

Derfor har sød smag længe været central for julens mad og måltider. Og vi har holdt fast i at samles om julemaden og julens søde julegodter lige siden.

Jul og et moderne sundhedsparadigme:

I den moderne verden har vi let adgang til sukker og øvrige fødevarer, hvilket har resulteret i, at vi måske har et for stort indtag af disse. Gennem de sidste mange år har der derfor været en sundhedsdiskurs, som i nogen udstrækning har forsøgt at få os til at indtage færre kulhydrater, idet kulhydrater er blevet sat i forbindelse med overvægt og fedme. Samtidig er overvægt og fedme generelt blevet set på med negative øjne. Dette har skabt en uoverensstemmelse mellem vores fysiologiske belønningsmekanismer i relation til sukker og vores kulturelle idealer for indtagelse af selv samme sukker.

Men det er, som om julemåneden på underfundig vis tilsidesætter de dominerende idealer for sukkerindtag, der så i stedet erstattes af en accept af lysten til sukker. Og det med sundheden 'må vi så tage til januar'. Julens mad- og måltidstraditioner holder vi fast ved, og disse er altså på en eller anden måde i stand til at overskride selv meget stærke diskurser om sundhed; det er lysten, der skal drive værket. Og det er det også her i vores julesmagsaktiviteter.

Jul og social ulighed:

I dag er der dog stadig familier i Danmark, som ikke har penge nok til at familien kan købe hverken flæskesteg, andesteg eller julekonfekt. Derfor afholdes julehjælpsindsamlinger, hvor alle kan donere julemad, julegodter eller gaver til de familier, som er økonomisk dårligt stillet. Supermarkeder er ligeledes begyndt at dele overskudsmad ud, så endnu flere fattige familier kan hjælpes på vej til en god jul, hvor de ikke behøver at gå glip af hverken julemad, julekonfekt samt hvad der ellers hører sig til.

Kilder:

- *Højlund, S.(2016) SMAG. Tænkepauser 40. Aarhus Universitet*
- *Mouritsen, O. & Styrbæk, K. (2015). Fornemmelse for smag. Nyt Nordisk Forlag.*
- *Mouritsen, O. & Styrbæk, K (2015). Smagen af jul. Nyt Nordisk Forlag.*