



Påskesøndag 2011, frokost på Jøssåsen.

Mat og Måltidskultur

Tekst: Nina Brun

En av de eldste og dypeste mattradisjoner, ja, den mest kjente, er vel Nadverden som minnes Skjærtorsdagsmåltidet, der Kristus sitter sammen med sine disipler. En annen fortelling er når han metter de fem tusen med to fisker og fem brød, og det blir mange kurver fulle tilbake, for det var jo Guds evige Ord og Liv og Ånd i brødet som mettet de fem tusen. Ellers kunne det ikke være så mange kurver fulle etter måltidet.

Men tradisjonen tro, så langt tilbake mennesket kan huske, så er måltidet hovedbildet på fellesskap. Noe av det mest sosiale, hvor alle er inkludert. Ja, et måltid kan man enda se på som nærmest hellig. At vi er samlet rundt et bord. At vi ber bordbønn. At vi takker for maten og tenner et lys.

Inderne sitter i lotusstilling i ring på gulvet, gjerne med et tent lys i midten og med røkelse, når de sitter samlet rundt et måltid. Måltidene er blant de eldste og dypeste kultur skikker vi har,

også i fattige land. Guds Gaver skal vi alle ha respekt for. I våre travle dager spiser vi nesten gående, eller løpene, noe junkfood eller fast food. En her, og to der. Ja, vi går også på restaurant, pub, osv. Det er ikke så vanlig at man samles fulle av høytidelig andakt ved et vakkert dekket bord lengere. For i dag har mange det for travelt.

Men her på Solborg har vi i hvert fall et hovedmåltid hvor alle i huset, og gjerne noen innbudne gjester samles rundt bordet. Vi tenner lys og ber og takker for maten. Man burde ikke tøyse med bordverset. Et bordvers skal fremføres med høytidelig, takknemlig respekt. Ikke minst for den/de som har stått hele formiddagen og gjort seg flid med måltidet og laget ekstra mat til de på diett og til de som er vegetarianere!

Bibelaftenmåltidene er tilberedt med kjærlighet og omhu for å bekomme alle vel. Det er vel ukens neste helligste måltid!

Så la oss bevare og slå ring om vår dyrebare matkultur!

Hvor kommer maten vår fra?

Tekst: Odd Jarle Stener Olsen. Foto: Hanne Kveli.

Helt fra jeg var liten visste jeg at jeg skulle bli bonde. Min oldefar Ole O. Synstnes i Lom hadde jeg hørt om da han gikk ut over åkrene sine en helgedag om våren med oppbretta kvitskjorte for å se at det spira og grodde. Det rørte ved en liten gutt, som siden skulle gjøre at jeg kom til å produsere store mengder mat, som både gartner og bonde i livet. Jeg var da også gartner noen år på Vidaråsen etter biologisk dynamisk landbruksutdannelse i Järna i Sverige. Disse årene kom til å prege meg resten av livet. Her dyrket vi det vi skulle spise i landsbyen der vi bodde. Det var ikke lenger kortreist mat. Den fikk være ureist. Videre ga landsbyimpulsen meg muligheten til å fordype meg i de biologisk dynamiske prinsippene, der kvalitet på maten er i høysetet.

Landsbyen hadde dyktige kokker i husene. Noen hadde sine spesialiteter de kunne dele, og jeg glemmer aldri Torild Larsen sine middager med pastinakk, karrisaus, egg og ris. Videre var det en salat med god dressing ved siden av. Ja, det er lenge siden, men jeg får vann i munn enda når jeg tenker på det. Det var ikke bare at maten var laget med en kjærlig hånd og rammene rundt måltidet gode, det var også en nærhet til der maten kom fra. I drivhuset hadde vi høstet salaten samme morgen, pastinakken hadde vokst og godgjort seg på jordene i gartneriet vårt og hønene hadde lagt egget rett utenfor huset vårt. Melken for å lage karrisaus hadde vi vært i fjøset for å hente, mens karrien og risen var det eksotiske innslaget i måltidet, som gjorde at vi kjente at vi hørte til i verden. Er det fortsatt slik?

Kjenner vi hvor maten kommer fra, og kan vi gå og hilse



på bonden eller gartneren for å slå av en prat om hvordan det er å dyrke frem den flotte maten? Ja, kan mange i landsbyene si, men om du bor i en stor by eller også ute på landsbygda så er det dessverre ikke slik lenger. Det kan oppleves som et savn, selv om supermarkedene frister med de mest eksotiske delikatesser i diskene sine hele året. Da lengter jeg tilbake til tiden på Vidaråsen, der jeg spiste de første tomatene det året om våren når drivhuset hadde fått dem modne. Videre bugnet det av jordbær når sesongen var der. Ellers i året måtte det bli tomater vi hadde hermetisert eller tørket, eller det var jordbærsyltetøy vi sammen hadde laget for en lang og kald vinter.

Kokkene må vi ta godt vare på. Når matvarene er dyrket der du bor og kvaliteten så god, da unner jeg kokkene å ha kokekurs med både gartner og bonde til stede, og gode kokke-læremestere. Da vil supermarkedet se langt etter oss, for vi har funnet en bærekraftig metode, som hele verden vil la seg imponere over og ønske å gjøre etter. Dette gir oss stolthet over landsbylivets muligheter inn i en verden, som roper etter nye forståelser!

SÅ GODT!

Anmeldt av Sarah Mafukidze

Så godt! er en lettlest kokebok med symboler og bilder. Denne tilrettelagte kokeboken gjør det enkelt å følge oppskriftene og lage sunn og god mat. Den inneholder oppskriftene på suppe, salat, middager, dessert og bakst. Bilder og ikoner viser det man trenger av produkter og

redskaper for å lage rettene. Med denne kokeboken blir det enkelt for flere å selv lage nye og gode retter.

Boken er også tilgjengelig på nettbrett. Man kan velge tegnspråktolket versjon eller vanlig versjon. Man kan velge versjonen som viser hele fremgangsmåten i ett, eller versjonen hvor filmen stopper opp etter hver delhandling og man starter filmen igjen når man har utført det som nettopp ble vist. Genialt!

Filmene finner du her: www.matfilmer.org/



Måltidskultur på Asbjørnsen og Moe Hus

Tekst: Hanne Kveli. Foto: Jan Bang.

På Asbjørnsen og Moe hus har vi frokost kl. 07 45, lunsj kl. 12 30 og kveldsmat kl. 18 00.

Til frokost får vi havregrøt, semulegrøt eller musli med yoghurt og brødmat i tillegg. Lunsj er det Marco, Marte og Maria som lager. Det varierer hva slags lunsj vi får. Kveldsmaten er det medarbeiderne eller husansvarlig som lager. Da er det brødmat med pålegg til kvelds.

Vi har et bordvers som lyder slik:

”Jorden nærer lite frø
Solen modner, korn gir brød

Kjære sol og kjære jord
Takk for gaven på vårt bord.”

Vi avslutter med ”Signe Maten” før vi spiser.

I helgene pleier vi å spise middag kl. 17 30 eller 18 00. Varm mat som risengrynsgrøt, kinesisk mat, kjøttrett eller suppe.

På Bibelaften på lørdag er det også måltider for eksempel riskjekks med pålegg, rundstykker med pålegg eller frukt. Noen ganger varm mat.

Asbjørnsen og Moe Hus er et større hus på Camphill Solborg. Red.

Jo fleire kokkar. . . dess meir variasjon i maten

Tekst: Elisabeth Husebø

Dei helsepedagogiske og sosialterapeutiske levetellesskapa er jo ganske fargerike fellesskap: unge og gamle, med eller utan diagnoser, folk frå mange land, og så bortetter.

Dei fleste er med og lagar mat ein eller annan gong, og slik vert det stor variasjon i det som vert servert, frå det som ein knapt får i seg for å vera høflig mot kokken, til slikt som fortener fem stjerner i Michelin-guiden.

For det meste vert maten laga frå grunnen, og det er jo nytt for dei fleste. (Sjølvsagt viste eg ikkje at det var mogeleg å laga vaniljesaus utan pulverpose frå butikken.) Og når ein då ikkje kommuniserer godt nok når ein spør om nokon kan laga mat, kan resultatet bli så ymse. Det er forskjell å laga suppe frå ein pose og å laga den heilt sjølv. Her er nokre eksempel på korleis maten kan bli når unge menneske med liten erfaring i matlaging skal lage grønssakssuppe:

Høgkarbovarianten:

Til 8 personar:

1 gulrot

1 kilo makaroni

2 boksar buljongpulver

6 liter vatn

Bruk den største gryta du finn (syltekjelen) og kok til makaronien er ”al mud”.

Slankesuppe

Til 8 personar:

3 gulrøter

2 liter vatn

Kok til gulrøtene er møre/vasne. Mos med stavmiksar.

Server utan flatbrød og smør til.

NB: Desse oppskriftene er til åtvoring, ikkje til etterfylling! (og kanskje overdreiv eg bittelitt?)

Nokre gonger kan kokken nok laga mat, men kanskje råvarene er nye og ukjende: Ei dame frå Taiwan fortalte meg om den første gongen ho skulle laga mat i ein levetellesskap i England. Gartnarane hadde levert grønssaker i kjøkkenet, så det var berre å setta i gang. Blant grønssakene var det ein ho ikkje kjen-

de, nokre lange stilkar med store grønne blad. Ho tenkte at ho fekk laga han til slik ho brukte med bladgrønssaker, slik som mangold og spinat, så ho hakka opp stilk og blad, og wokka det i olivenolje, med litt salt og kvitlauk i. Ho var ikkje særleg imponert over smaken på denne europeiske grønssaken, men alle åt opp utan kommentar. Først etter middagen tok ein medarbeidar henne til sides og fortalte korleis ein vanlegvis kokkar rabarbra!

Kokkar som ikkje er leseføre, og heller ikkje har spesielt godt utvikla smaks- og luktesans, kan føre til litt sær kryddring av maten: tomatsaus med malurt vart ikkje nokon stor suksess, og eg meiner å huske at malurtglaset etter dette blei flytta frå spisskammerset til medisinskapet.

Å kombinere mattradisjonar frå ulike kulturar kan vera spanande. Det tradisjonelle norske kjøkkenet har vel ikkje akkurat hatt vondt av få ein smak av eksotiske krydder, for eksempel. Men ikkje alle kombinasjonar av matkultur er like vellukka. Eg vil til dømes ikkje tilrå lasagne med sursild.

Ein ting som er fint med mange kokkar er arbeidsfellesskapen ein kan få i kjøkkenet. Spesielt om kjøkkenet er stort og romsleg, slik at mange kan vera med å laga mat utan å gå i vegen for kvarandre.

Kanskje er der eit barn som vil vera med og skjæra grønssaker eller baka, og oftast både ein bebuar og ein medarbeidar. Matlaging er eit handverk som dei fleste kan læra i alle fall noko av. Og så er det jo kjekt når folk kjem med rosande ord om maten.

Men kanskje noko av det finaste med å vera mange kokkar er dei fine samtalane som ofte kan oppstå når ein lagar mat saman, når ein står skulder ved skulder over den felles oppgåva. Nina har skrive ein annan stad i bladet om den viktige fellesskapen rundt det å eta maten. Men denne sosiale delen tar ofte til alt når maten vert laga.

Meieria hadde ein gong ein reklamekampanje med slagordet ”God mat skal lagast med kjærleik og ekte smør!” Eg er nok einig i at ekte smør er betre enn margarin, men eg held no ein knapp på at den aller viktigaste ingrediensen er kjærleik!

Om å dele mat og måltid

Per Engebretsen i samtale med Solveig Melanie Kirchhofer. Foto: Per Engebretsen.

-Solveig, du har akkurat tatt en bachelor i psykologi og oppgaven handlet om mat og måltid. Hva er det som er så interessant med disse tingene sett med «psykologi-brillene»?

-Å å dele mat og måltid har alltid vært viktig for oss mennesker. Det ser man gjennom kunst, kultur og religion. Å dele noe i felleskap kommer til syne på denne måten. Vi fylles med tanker om felles mål og hverandres behov ved å spise sammen. En grunnleggende tanke er likhet. Familiemåltidet er viktig for å knytte bånd, holde familien samlet og beholde en nærhet til de man ønsker gjennom å forsterke en felles identitet. Å dele et måltid med noen kan si noe om hva slags forhold man har til hverandre. Inviterer vi noen til å spise sammen, er det som regel fordi vi ønsker å komme hverandre nærmere hverandre på et vis enten det er i forbindelse med en kollega, felles venner eller f.eks. være romantisk.

-Ja, noen ganger er det vel greit å spise alene, men de fleste liker å sitte sammen med andre og spise, ikke sant?

-Jo da, men vi har alle et behov for å tilhøre noen og vi forsøker å unngå ensomhet og søker kontakt og mening med livet gjennom våre forhold til andre. Vårt forhold til mat og våre matvaner forteller oss dessuten også om hva slags personer vi er og hvor vi kommer fra. Måltidet kan derfor også bli en estetisk opplevelse i seg selv og en viktig kilde til mening i livet. Å dele et måltid med noen handler derfor ikke bare om næring, smak og konsistens, men handler om kultur og verdier. Vi har alle et forhold til mat. Ofte beskriver vi mer abstrakte følelser eller situasjoner med mat-metaforer som f.eks. «å svelge en kamel», «tygge litt på» osv.

-Men hvorfor skrive om dette i en psykologi-oppgave?

-I psykologilitteraturen finner vi som regel de unormale forholdene til maten. Spiser man for mye eller for lite? Det er vanskeligere å finne beskrivelser av de positive

eller også negative sider ved å dele måltider i det daglige. Og det er underlig med tanke på at det finnes få områder hvor det er rikere interaksjon mellom grunnleggende biologiske behov, kulturelle verdier og individuelle evner og erfaringer.

-Du har jo vokst opp som «ekte» Steinerskolebarn fra barnehagen og helt til avslutningen på videregående skole, og dessuten bodd flere år i forskjellige camp hill-landsbyer, tror du dette har fått deg til å skrive om mat og måltider?

-Ja, kanskje det, men jeg ville først og fremst fokusere på det som funker og virker positivt. Stort sett rettes det for mye oppmerksomhet på det som er negativt og sykt. Å spise er derimot en av de mest individuelle aktivitetene man kan gjøre – ingen spiser for deg. Det som derimot forvandler denne grunnleggende biologiske handlingen fra noe høyst individuelt til en høyere spirituell og sosial betydning er at vi deler måltidet sammen. Flere og flere områder av livet har med tiden blitt mer privatisert og faller under den private sfæren. Vi bestemmer mer og mer selv f.eks. med hvem man skal spise med og hva man skal spise. Vi vet at i kulturer hvor man legger stor vekt på felles familiemåltider er det færre med overvekt i forhold til mer individualistiske kulturer hvor man ofte spiser alene. Sånn sette er det viktig å sette ord på det som bidrar positivt ved å dele måltider for å fremme helsen.

-Men hva er det med det sosiale i felles måltider som kan virke positivt?

-Ofte beskriver vi forholdet vårt til andre som mer eller mindre «varme». På en eller annen måte har vi evnen til å knytte fysisk varme med sosial varme. Det er gjerne det som skjer når vi får lyst til å knytte sosiale bånd med andre. Et godt felles måltid kjennes på kroppen, ikke bare fordi vi blir mette, men fordi vi føler oss vel med å sitte sammen med andre på denne måten. Vi føler en fysisk varme så vel som en sosial varme. Det er som om vi har et eget sansorgan som kan utvikle seg gjennom erfaringer. I dag er det lagt vekt på at barnet ved fødselen får ligge på morens mave en stund rett etter selve fødselen. Jeg kan tenke meg at barnets nære kontakt med moren gjennom amming også er en av de første viktigste erfaringene som det tar med seg videre i livet og slik kobler tidlig fysisk varme med sosial nærhet slik man senere også forbinder varme med nærhet og satt på spissen «gjennomlever» omsorg på et vis. De fleste liker å få en klem eller et varmt håndtrykk ved en avskjed og legg merke til de minste barna i barnehagen som løper og strekker hendene i været for å bli løftet når en av foreldrene kommer for å hente. Det er alltid koselig når



Solveig Melanie Kirchhofer.

vi får servert varm te ved et besøk eller viktig det for mange å få sin kopp varm kaffe om morgenen og drikke den sammen med andre på jobben.

-I skolen argumenteres det for hvor viktig det er med minst et varmt måltid om dagen og hvorfor må det være varmt? Er det simpelt hen bare fordi vi har en følelse av det er riktig ved at det skaper en god felles atmosfære?

-Hvis vi føler oss bedre med oss selv ved å dele et varmt måltid, hva kan ikke det bety for en bedre mental helse på sikt? Hvis dette stemmer, er ikke fellesmåltidene bare en måte å komme nærmere hverandre gjennom den delte og symbolske opplevelsen av å spise sammen. Måltidet kan også virke som en selvregulerende prosess for negative følelser og erfaringer når vi føler oss satt utenfor i det sosiale og når vi er ensomme.

-I Steinerpedagogikken legges det vekt på aldersbestemt læring. Luktesansen, syns-, smaks- og varmesansen «tilhører» det området i sjelivet vi kaller for følelseslivet. Utviklingen av følelseslivet lever sterkest i alderen 7 til 14 år. Det er kanskje derfor viktig å ta dette med i betraktning når skolene planlegger undervisningen?

-Varme, gode felles måltider er det beste utgangspunkt for en god undervisning. Og jeg har mange, mange gode minner om akkurat det fra både barnehage og skole!



OM KRYDDER

De virkelige familier:

LEPPEBLØMSTFAMILIEN (Labiatae) har forbindelse med varmelementet. Virker stimulerende på fordøyelsen.: Basilikum, Timian, Merian, Kyndel, Oregano, Rosmarin, Ysop, Sitronmeliss, Salvia, Lavendel, Peppermynte.

SKJERMPLANTEFAMILIEN (Umbelliferae) har en spesiell forbindelse til luft og lys. De virker regulerende på den menneskelige luftorganismen, og hjelper ved fordøyelsen av kulhydrater (stivelse og sukker). Virker i den menneskelige organismen inn på fordøyelsesleertlene:

Fennikel, Anis, Kummin, Koriander, Persille, Dill, Kørvel, Lørstikke, Selleri.

Leppeblomstfam. og skjermplantefam. kompletterer hverandre fint, og man kan sammenføre dem i en rett.

KORSBLOMSTFAMILIEN (Cruciferae) Fordøyelsen av egg hvite krever en stimulering av svovelprosessene, dette finner vi i denne familien:

Sennep, Karse, Pepperrøt.

Krydder fra andre familier: Estragon, Laubblad, Enebær, Ingefær, Kardemomme, Muskat, Kardemomme, Paprika.

SALATER

GRØNN SALAT: Dill, Gurkemeie, Estragon, Basilikum, Sitronmeliss, Mynte.

ENDIVE OG SIKORIE: Anis, Sitronmeliss, Sennep, Basilikum.

TOMAT: Salvia, Timian, Persille, Dill, Basilikum.

SURKALSSALAT: Anis, Basilikum, Estragon, Kummin, Eple, el. Fennikel, malt Enebær.

RØDBETSALAT: 1/3 Eple, Anis, Koriander, Muskat, Eplemost, Pepperrøt.

GULROTSALAT: Fennikel, Anis.

AGURKSALAT: Dill, Estragon, Persille, Basilikum.

HVITKALSALAT: Sennep, Kørvel, Kummin, Basilikum, Estragon, Muskat.

RØDKALSALAT: Eple, Anis, Muskat, Eple-saft.

KALROTSALAT: Sennep, Anis, Fennikel, Muskat, Nøtter.

SELLERISALAT: Epler, Anis, Fennikel, Estragon, Persille, Basilikum, Muskat.

GRØNNSAKER

KALROT: Fennikel, Sennep, D. u. Persille, Koriander, Lørstikke, Merian, Gurkemeie.

RØDBET: Kummin, Koriander, Laubblad, Anis, Enebær, Muskat, Sitron, Pepperrøt, Eple-saft.

FASTERVAK: Fennikel, Kummin, Lørstikke, Selleri.

GULROT: Fennikel, Anis, Kummin, Persille.

SELLERI: Fennikel, Anis, Muskat, Basilikum.

POTET: Kummin, Dill, Persille, Basilikum, Merian.

HVITKAL: Kummin, Koriander, Fennikel, Sennep, Peppermynte.

RØDKAL: Sennep, Anis, Kummin, Laubblad, Eple.

GRØNNKAL: Fennikel, Koriander, Sennep, Lørstikke.

PURRELØK: Fennikel, Sennep, Ingefær, Muskat.

SPINAT: Ingefær, Muskat, Persille, Gurkemeie.

NESSLE: Fennikel, Anis, Gurkemeie.

MANGOLD: Fennikel, Ingefær, Muskat, Dill, Timian, Merian.

SURKAL: Kummin, Anis, Enebær, Dill.

AGURK: Estragon, Dill, Koriander, Ingefær, Sennep.

TOMAT: Kummin, Basilikum, Persille.

BØNNER: Kyndel, Muskat, Kummin, Timian, Merian, Koriander, Ingefær.

LINSER: Kyndel, Sennep, Kummin, Timian, Ingefær.

BULTONG: GRØNNSAKSAVFALL: Enebær, Pepperrøt, Laubblad, Kummin, Ingefær, Persille, Lok, nellik.

KORN

Harde krydder kokes med (f.eks. fennikel og enebær)

Myke krydder tilsettes etter kokning, (f.eks.: salvia, blad, blomst)

RUG: Kummin, Enebær, Laubblad, Rosmarin, Timian.

HVETE: Koriander, Lørstikke, Basilikum, Rosmarin, Merian.

HAVRE: Fennikel, Koriander, Timian, Kyndel, Kummin.

BYGG: Koriander, Fennikel, Salvia, Timian.

HIRSE: Koriander/Fennikel eller Ingefær/Koriander eller Dill eller Purreløk, persillerøt, Selleri, eller Enebær/Laubblad. (bittert)

RIS: Paprika, Fennikel, Anis eller Curry.

(Om man ikke er vant med krydder bør man ikke bruke mer enn 3 typer i én rett)

Hva er kjøkkenet og kjøkkenbordet?

Det som følger er hentet fra Corinna Balavoin's masteroppgave, The Felicity of a Kitchen Table: Reflections on Common Space Within a Residential Social Therapeutic Setting. Masteroppgaven ble godkjent på Rudolf Steinerhøyskolen i 2013, og den ligger tilgjengelig på www.rshoyskolen.no/master-thesis. Landsbyliv gratulerer Corinna, og vi er takknemlig for å kunne benytte et utdrag fra denne oppgaven. Det er samtaler med studenter omkring temaet kjøkkenet og kjøkkenbordet. Red.

Flere deltagere beskrev kjøkkenet som stedet hvor du havner "til slutt". I denne sammenheng var det mindre formelt på kjøkkenet enn noe annet sted i huset. En fortalte at når man er som invitert gjest, var det alltid best å velge kjøkkenet som oppholdssted. Andre beskrev kjøkkenet som det stedet hvor de alltid havnet når det var en fest, eller mange gjester befant seg i huset på samme tid. Kjøkkenet inviterte til samtaler og en helt spesiell måte å være sosial på.

"Du ser det på film, du ser i det vanlige livet. Folk står og prater på kjøkkenet." Kjøkkenet ble også beskrevet som stedet hvor "ting begynner", både aktiviteter og samtaler. "Folk sitter mye i stuen, men det begynner på kjøkkenet. Og så sier de: skal vi gå og sette oss, så setter de seg."

Matforberedelser var knyttet til følelsen at ting begynner på kjøkkenet. Kjøkkenet var sett på som sentralt. Det hadde en kvalitet av "tetthet". Det var "hjertet", "et lys", stedet "hvor alle samles". At kjøkkenet var et attraktivt sted var delvis på grunn av et slags instinkt: "Det er noe som ligger inni oss." "Det er noe her som tiltrekker oss."

Å samles på kjøkkenet var noe som lignet på å samles rundt bålet, eller rundt åra. Åra i gamle bygg var "nesten et kjøkken." Det kom opp at langt tilbake i tiden samlet våre forfedre seg rundt disse stedene for felleskap og varme. Det var hvor en av våre grunnbehov ble dekket, hvor du fikk maten.

Kjøkkenet er vanligvis mindre enn stuen, størrelsen på rommet avgjør hvor nær hverandre man satt "selv om det var et bord i mellom." Stolene på kjøkkenet, i motsetning til sofaen i stuen, virket inn på hvor oppmerksom man var. I stuen er det lettere å sitte slapt, eller å krølle seg sammen. På kjøkkenet er dette vanligvis ikke mulig, der var det mer "ansikt til ansikt", "rett opp og ned" snakk. Det ble nevnt at du ofte kunne velge hva

slags lys du ville ha på kjøkkenet; der var det ofte en ekstra lampe, "ikke arbeidslys" som gjorde det lunere.

På kjøkkenet var det ikke "bare å lage mat og spise". Det var viktig å "gjøre seg ferdig", rydde opp, vaske opp, og så dra videre. Det var én som mente at kjøkkenbordet, hvilket som helst bord som ikke var direkte i bruk enten til å forberede mat eller å spise, var "i veien."

"Den beste samtalen, når du er fri for alle restriksjoner eller rammer eller setting" var best når man lå "sammenkrøllet i sofaen" eller satt på gulvet. "Jeg tror, du og jeg, hver på vår ende av sofaen, med beina trukket godt opp under oss og med en kopp te, der, tror jeg, at jeg kan komme nærmere deg."

Forskjeller i arkitektur og møbler spiller en viktig rolle i disse valgene. Det var en som påpekte at den slake ryggen og lange bløte puter i moderne sofaer gjør dem ubehagelig å sitte i for mindre mennesker. En annen bemerket at de hadde et veldig lite kjøkkenbord på et knøttlite kjøkken og at det var klart det ikke var behagelig å sitte sammen på denne lille trange plassen.

I begge gruppene snakket deltagerne om gamle dager når man "tok med ting inn på kjøkkenet for å reparere dem." Nærmere vår tid har kjøkkenet blitt brukt mye mindre for dette, og det var latter når noen eksempler ble nevnt.

"En venn tok med motorsykkelen inn på kjøkkenet for å reparere den. Tok den helt fra hverandre. Hans foreldre var vekk og det var varmt. Ja, når de kom hjem, de likte ikke dette." "Min mann har av og til den fine ideen at han kan ta med båtdeler inn på kjøkkenet og fikse dem der."

Noen av deltagerne snakket om kjøkkenet som stedet hvor barna gjorde lekser. Det ble påpekt at kjøkkenet var ofte det varmeste stedet i huset "i et kaldt klima."

Mange av de som deltok kjente til utviklingen i kjøkkendesign. De snakket om kjøkkenet og kjøkkenbordet på gårder, i leiligheter fra 1950-årene, og om kjøkkendesign i sottedtallshus, hvor man skulle "skille mellom arbeid og fritid." Det var enighet om at det var like mange utgangspunkt i vår samtale som det var ulike arkitektoniske løsninger for kjøkkenet. Folk bor i ulike type hus og har tilpasset seg deretter. I denne sammenheng ble det kommentert at ulike folkegrupper har ulike behov for privatplass, ro og tid til å være alene.

Solstua - matsal eller kantíne?

Tekst: Elisabeth Husebø

For nokre år sidan vart eit par rom i den store låven på Rotvoll bygd om og innreia til matsal, med tilhøyrande stort kjøkken. Her var det plass nok for alle som arbeidar på Camphill Rotvoll å sitta ned og ete saman.

Vi drøfta på allmøta våre kva rommet skulle heite, og enda med namnet «Solstua», både fordi rommet er mala i ein vakker solgul farge, og fordi det er den einaste bygninga på Rotvoll der det kjem inn sol til og med midt på vinteren.

Naboar og andre utanfrå omtalar ofte dette rommet som «kantina» vår. Eg irriterte meg så mykje over at dette ordet blei brukt, at eg måtte sette meg ned og tenkje igjennom kvifor eg ergrar meg slik, og kva som eigentleg er skilnaden på ein matsal og ei kantine.

I ei kantine kjem folk dryssande inn einskilt eller i smågrupper. Dei går fram til disken og vert servert av personalet, set seg og byrjar eta så snart dei har fått maten, og går når dei er ferdige.

I matsalen på Rotvoll er borda dekte når ein kjem, og ingen byrjar eta før alle har kome, og også dei som har stelt til maten har fått satt seg. Men først syng vi bordvers saman; kanskje eit som går i kanon og kan syngjast fleirstemt?

Så kan vi nærare kroppen med nybakt brød frå bakeriet, syltetøy frå safteriet, kanskje tomatar, gulrøter eller frukt frå gartneriet, medan sjela blir nærare av samtalar med arbeidskameratane.

Når folk begynner å bli ferdige med maten, er det kanskje nokon som seier «og no må vi søng!» og så blir songhefte delt ut og vi syng ei song eller tre.

Til slutt kjem det magiske øyeblikket då 30 – 40 menneske fordelt på to-tre bord tek kvarandre i hendene og seier «Takk for maten!» nøyaktig samtidig!

I ei kantine får ein berre i seg maten. I ein matsal er kvart måltid (i alle fall potensielt) ein fest!

Bordvers

Som plantene spirer i jordens skjød,
Som urtene vokser ved luftens kraft,
Som fruktene modnes i solens lys;
Slik spirer sjelen i hjertets grunn,
Slik vokser ånden i lysets kraft,
Slik modnes menneskets jeg i glansen fra Gud.

Rudolf Steiner

Du nærer knapt av brød,
Men det som blir din føde,
Er alt som er Guds ord
Og liv og ånd i brodet.

Angelus Silesius

For regn og sol,
For alt som gror,
For kver ei hand
på sjø og land
Som gir oss maten på vårt bord:
Vi takkar Deg, vår Skapar stor.

Fra engelsk ved E. Husebø

Jorden nærer lite frø,
Solen modner korn,
Gir brød.
Kjære sol og kjære jord
Takk for gaven
På vårt bord.

