
Fastelavn

Fastelavn er et godt eksempel på dager som vi markerer, gjerne med spesielle matretter, uten å helt være bevisst bakgrunnen. Mange knytter nok ordet «fastelavn» til pyntet bjørkeris og hveteboller fylt med krem og syltetøy, men ikke alle vet at fastelavn egentlig er en kristen tradisjon og at selve ordet betyr «kvelden før fasten».

Forberedelser

Sett deg godt inn bakgrunnen og tradisjonen for fastelavnsfeiringen. Dette kan du gå gjennom med elevene mens bollene hever.

For å få tid til å bake ut, fylle bollene med krem og spise dem, er det ikke satt av tid til å forheve deigen. For å spare tid kan du eventuelt måle opp de ulike ingrediensene og sette dem frem til hver gruppe. Husk at kremfløten må stå kaldt til den skal piskes.

Hovedfokus i denne økten er bakgrunn og tradisjoner knyttet til fastelavn. Hvis det blir vanskelig for elevgruppen å bake på den tiden dere har til rådighet, kan du vurdere om dere skal kjøpe ferdige boller eller bruke noen dere har bakt tidligere og fryst ned. Dere kan også bake bollene i denne økten og vente til neste økt med å lage fyll og spise bollene samtidig som elevene skal presentere hjemmeoppgaven «min mattradisjon».

Forslag til læringsmål

Eleven skal:

- få kjennskap til at mat ofte står sentralt i ulike feiringer og markeringer
- kjenne til hvorfor fastelavnsboller lages til fastelavnssøndag
- kunne tilberede fastelavnsboller
- forklare med egne ord hvilken plass boller har i et helsefremmende kosthold

Læringstilnærming, elevmedvirkning og tilpasset undervisning

[Melk.no har en oppskrift med video](https://www.melk.no) som viser trinnene i gjærbakst og noen forslag til hvordan fastelavnsbollene kan fylles. Kan denne brukes som forberedelse hjemme eller på skolen?

Fastelavnsboller finnes i flere varianter med vanlig krem, vaniljekrem, bærekrem, syltetøy, marsipan etc. La gjerne elevene få ta del i avgjørelsen om hvordan bollene skal utformes og fylles.

Grunnleggende ferdigheter

- Muntlige ferdigheter; delta i samtale om fastelavn og andre feiringer der mat er sentralt
- Digitale ferdigheter; bruke video i forberedelse til økten

Forslag til samtale, refleksjon og vurdering

- Hvilke erfaringer har elevene med å feire fastelavn? Har alle smakt fastelavnsboller tidligere?
- Vet elevene at fastelavnssøndag endrer dato hvert år og hvorfor?
- Hvilke tradisjoner er knyttet til blåmandag, fetetirsdag eller askeonsdag?
- Kjenner elevene til andre religioner som har faste?
- Fastelavnsboller inneholder mye sukker og mettett fett. Dette er næringsstoff vi ikke ønsker å spise så mye av. Snakk med elevene om forskjell på mat til hverdags og fest. Hvilke matvarer kan vi spise ofte og hva kan vi spise under høytider og feiringer? Hvordan har dette endret seg i et historisk perspektiv i forhold til tilgjengelighet og økonomi?

Tidsplan

Her kan du planlegge når de ulike aktivitetene skal være ferdige

Klokken:								
t:min:	0:15	0:30	0:45	1:00	1:15	1:30	1:45	2:00
Teori og instruksjer								
Matlaging								
Borddekking								
Servere og spise								
Refleksjon og vurdering								
Rydde og vaske								

Gjennomføring av undervisningsøkten

- Teori og instruksjer**
- Fortell hva dere skal gjøre i dag. Forklar kort hva fastelavn er.
 - Gå gjennom de ulike trinnene for å lage gjærdeig og hvilket utstyr de skal bruke. Forklar hva lunken væske betyr.
 - Når deigen hever kan du fortelle mer om fastelavn og snakke med elevene om deres erfaringer med fastelavnsfeiring.

- Matlaging**
- En del av elevene vil trenge hjelp til å lage deigen.
 - Vurder om du må hjelpe noen av gruppene med å bake ut bollene.
 - Denne økten krever at du passer tiden for når deigen må være ferdig, når bollene må settes til heving og når de må stekes. Dette er viktig for at dere skal bli ferdig på den tiden dere har til rådighet.

- Borddekking**
- Denne økten har ikke så mye fokus på selve måltidet. Vurder selv hvordan du vil gjøre dette.

- Servere og spise**
- Det kan være lurt at du porsjonerer kremen, slik at det blir nok til alle.

- Refleksjon og vurdering**
- Fastelavn og fastelavnsboller er en tradisjon som de fleste elevene sikkert har hørt om, men som de kanskje ikke vet bakgrunnen for. Er det andre slike tradisjoner i vår matkultur? Snakk med elevene og hør om de vet om flere slike tradisjoner.
 - Hør med elevene om det er noe de er blitt oppmerksom på i forhold til egne mattradisjoner som de ikke hadde tenkt på tidligere. Er det noen de setter ekstra pris på eller som de synes er viktig?

Forberedelse til neste økt

Neste gang skal elevene presentere hjemmeoppgaven «min mattradisjon». Det er viktig at alle har klart for seg hvordan dette skal gjøres. Sikre deg at alt teknisk utstyr er tilgjengelig hvis dere trenger det.

Planlegg tiden slik at alle elevene får samme mulighet til å presentere oppgaven og få tilbakemeldinger på det som er gjort.