Bilaga 2

Matmöten Skaraborg

Det finns många goda och roliga minnen som vi har fått möjligheten att ta del av runt om i Skaraborg.

Taget ur verksamheten:

- Vi grillar vitkål och blomkål på en bilträff, för att möta fler män. Det var många män i alla åldrar, men det jag vill berätta om är två män +75 kanske 80. Vi övertygar dem om att grillade grönsaker är ätliga, även om det yttre skalet på vitkålen togs bort och var svart. De tar var sin portion och går åt sidan. Vi fortsätter att servera och prata med fler.

Då hör vi att en av männen ropar på en tredje äldre herre, och han säger:

Har du smakat på det här?

Det är grillade grönsaker ”å dä ä gött”.

Du måste smaka!

Under tiden den tredje herren får sin smakportion, så informerar sig de andra två, vad man ska använda, hur de kan göra detta hemma, behöver jag inte använda varken olja eller folie, va bra.

Dessa män som från början inte ville smaka, då vi inte bjöd på korv, hamburgare eller kött.

Gick hem med ett helt nytt recept som de tänkte prova och de visste att det smaka gott. Ett litet frö är sått . . . Dessa ambassadörer kommer så fler frön.

- Vi serverade ”gröna pizzor” till ungdomarna på Maratonrock i somras. Det mottogs med en viss skepsis till en början, men det fick mer och mer positiva kommentarer ju fler som vågade smaka, när det gått någon timme kom flera tillbaka och frågade om de kunde få en bit ytterligare och vilken pizzeria som sålde dessa.

- Vid en uppsökande aktivitet vid en av Arbetsmarknadsenheterna i Skaraborg, där de fick en föreläsning av en dietist, samt prova på en bra frukost, med uppmaningen om att börja hemma vid ditt frukostbord, vad kan/vill du förändra? Denna uppmaning genererade många vardagstankar kring frukost, socker, vad är det vi stoppar i oss, eller inte. Det var många som endast drack en kopp kaffe till frukost.

Då aktiviteten avslutades var det många som lovat sig själva eller i grupp att de skulle börja dagarna bättre i fortsättningen. Då de fick enkla tips på hur man kan ta ett litet steg i taget. Samtliga deltagare fick Livsmedelsverkets folder: Hitta ditt sätt – att äta grönare, lagom mycket och röra på sig, samt en tandborste från folktandvården som vi samarbetade med. Denna grupp bestod av drygt 50 personer, och under tiden vi plockade ned och återställde lokalen så kom flera av dem som ej varit med och undrade när nästa tillfälle är, för då vill jag vara med, för de säjer att det var så bra!

- Från en matlagningscirkel:

Gruppen diskuterar vad de ska/vill lära sig, då är den en av deltagarna som förklarar att jag vill gärna lära mig nya saker men jag äter inte grönsaker.

Vid första träffen var det planerat att göra något enkelt, då de även skulle prata om olika livsmedel, vad kroppen behöver osv.

Maten vi första träffen: Köttfärssås med pasta

Deltagaren tyckte det var perfekt, men blir lite misstänksam när de kom till de varor de skulle använda. Det var lök, morötter, blomkål, broccoli, tomater, köttfärs och pasta.

- Men det är ju en massa grönsaker, vad ska vi med dem till?

- Vi följer receptet och smakar av idag, när jag planerade första träffen, så visste jag inte vilka önskemål det fanns i gruppen svarade ledaren.

Alla jobbade på och de småpratade under tiden, när maten var färdig och det var dags att smaka, så var alla överens om att det var en god köttfärssås, även om det var grönsaker i den. När cirkeln avslutades så tackade deltagaren som inte ville ha grönsaker en extra gång, för han hade lärt sig att laga mat med grönsaker som var goda.

Med stöd från Östra hälso- och sjukvårdsnämnden.

Ett samverkansprojekt med Studieförbunden och Folkhögskolorna i Skaraborg.