

Fladfisk - Rødspætten

Forfattere: Asmus Gamdrup Jensen, Peter Nøhr , Anne Torpegaard Festersen

Faglige temaer: Fra havet

Introduktion:

Fladfisken adskiller sig åbenlyst fra rundfisken på sit udseende, men der er også stor forskel på f.eks. muskelopbygningen og fedtprocenter i en fladfisk. Fladfisken ligger på havbunden og kun i enkelte, eksplosive momenter sætter den sig i bevægelse, i modsætning til en såkaldt pelagisk fisk som makrellen, der lever i det åbne hav og er i konstant bevægelse. Det er afgørende at forstå de forskelle, når vi skal arbejde praktisk med fladfisken. I de følgende øvelser skal du arbejde med forskellige tilberedningsmetoder, retter og smagssammensætninger, som alle har sit udgangspunkt i fladfisken.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

I. opgave. Viden om rødspætten og aktivering af elevernes forforståelse.

Den første opgaven er en introduktionsopgave, hvor eleverne skal læse en fagtekst og tilberede en rødspætte på den måde, der umiddelbart falder dem mest naturligt eller bringer et bestemt minde frem. Den tilberedte fisk skal serveres for en anden elevgruppe, med en præsentation af selve tilberedningen samt en kort præsentation af den viden, de har fået fra fagteksten.

1. Lad eleverne læse fagteksten *Rødspætten*, som I finder [her](#) og lad dem hver især eller i små grupper forberede en lille præsentation. Et lille bespænd til eleverne kan være, at præsentationen skal indeholde svar på følgende.

- Hvad kendetegner rødspætten?
- Hvad ved du nu, som du ikke vidste, før du læste fagteksten?
- Hvordan kan du bruge din nyerhvervede viden, når du skal præsentere en ret med en rødspætte?

Eleverne skal gemme deres præsentation til de har været i køkkenet og tilberedt den udleverede rødspætte.

2. Del eleverne i små grupper, hvis det ikke allerede er gjort under læsningen af fagteksten.

Udlever en rødspætte til hver gruppe, og lad dem tilberede rødspætten på den måde, der falder dem mest naturligt eller vækker et minde hos dem.

3. Eleverne skal nu præsentere deres tilberedte rødspætte og kort beskrive, hvilken

tilberedning de har valgt og hvorfor denne. Ydermere skal eleverne præsentere det lille oplæg, de udarbejdede i forbindelse med læsnigen af fagteksten *Rødspætten*.

Underviseren kan selv vælge, om grupperne skal fremlægge for hele holdet eller blot en anden elevgruppe.

2 2. opgave. Tilberedningsmetoder.

Del eleverne i små grupper eller brug grupperne fra opgave 1.

Udlever 4 rødspætter til hver gruppe og lad eleverne læse forsøgsbeskrivelsen igennem. Du finder beskrivelsen [her](#)

Alt efter afsat tid, er det op til læreren at bestemme, om eleverne skal gennemgå alle tilberedningsmetoderne - eller udvælge et antal, eller om tilberedningsmetoderne skal deles ud.

Øvelsen er også nyttig, når eleven skal tilberede klassiske retter fra Kokkebogen. Den kan bruges som et redskab, som eleven kan bruge til at reflektere over, om det kunne give mening at bruge en alternativ tilberedningsmetode. Eksperimentet kan laves med alle slags fisk, så ønsker man at eksperimentere med flere forskellige fladfisk, kan pighvar være en mulighed.

Eleverne kan med fordel se videoen *Sådan fileterer og klargør du en hel flået rødspætte*. Den viser trin for trin, hvordan man får og fileterer en rødspætte.

Afslutningsvis kan I fælles samtale om følgende refleksionsspørgsmål:

- Hvilken tilberedningsmetode fungerer bedst til rødspættten? - Og hvorfor?
- Hvilken betydning havde det at tilberede med og uden skind?
- Hvilken betydning havde det at tilberede på ben eller i filet?
- Hvad betyder valg af temperatur og tilberedningstid for fiskens smag og tekstur?

3 3. opgave. Rødspættten i et kulturhistorisk perspektiv og rødspættetørring.

I denne aktivitet skal eleverne se to film, læse en fagtekst om rødspættten set i et kulturhistorisk perspektiv samt opstarte et eksperiment, hvor eleverne skal prøve kræfter med forskellige tørringsprocesser.

- Lad eleverne se filmen, hvor **madhistoriker Asmus Gamdrup** fortæller om rødspættten og andre fladfisks historiske betydning for fiskeriet og gastronomien i Danmark.

- Eleverne kan også møde **Kresten Skeel Langvold, Kunstformidler på Skagens Kunstmuseer**, der fortæller historien bag rødspætte a la Skawbo - og hvorfor man i Skagen og på Brøndums Hotel altid får den delt i 3 stykker.

- 4 Lad eleverne læse fagteksten [Rødspætten i et kulturhistorisk perspektiv](#). Eleverne kan bruge læsekortet eller en af de andre læsestrategier, som I finder [her](#).

Lav en fælles opsamling, hvor I med fordel kan berøre følgende spørgsmål.

- Hvilken betydning har rødspætten haft for dansk fiskeri? Og i hvilke dele af landet har fiskeriet af rødspætten især været udbredt?
- Forklar, hvad er hyttefad? Hvilken funktion har det? Hvorfor tror du, at hyttefadet ikke er så anvendt i dag?
- Hvilke forskellige tilberedninger af rødspætten nævnes i teksten? Hvor mange af dem kender I i forvejen? Kan de inspirere jer?

5 **Tørring af rødspætter.**

Hvis eleverne ikke allerede er delt i grupper, skal det ske, inden øvelsen går i gang. Del [elevarket](#) ud.

Hver gruppe får 3 rødspætter. Øvelsen forløber over en god uge, så eleverne starter op på øvelsen den første dag.

1. dag. Rens og klargør rødspætterne og læg dem i salt i to dage

4. dag. Hæng rødspætterne til tørre i tre forskellige miljøer. (køleskab, rum ved stuetemperatur, og undenfor) Bind fiskene op i halen.

5. dag. Undersøg fiskene og svar på spørgsmål. Udfyld de tre skemaer (se [elevark](#)).

6. dag. Vend fiskene og undersøg fiskene på samme måde som dag 5.

7-8. dag. Eleverne undersøger fiskene og udfylder skemaet. På 8. dagen er fiskene færdigtørret og eleverne kan evaluere processen fælles på klassen.

Gør evt. brug af følgende refleksionsspørgsmål.

- Hvordan påvirkes fisken af de forskellige miljøer?
- Hvilket miljø er umiddelbart bedst for en vellykket tørring?
- Hvis en eller flere af fiskene er mislykkedes, hvad tror I så, er gået galt.

Hvis det er lykket at tørre rødspætterne, kan eleverne nu gå i gang med den næste aktivitet, hvor eleverne skal udvikle en ret med baksuld.

6 **4. opgave. Baksuld i nye klæder.**

I denne aktivitet skal eleverne bruge deres tørrede rødspætter til at udvikle en ret, som tager højde for de moderne krav til smag og udseende. Eleven skal blive klogere på, hvilke greb de kan benytte for at skabe en ret, der kan balancere den forholdsvis salte fisk med en garniture, så den passer til en moderne smag.

Inden eleverne går i gang med selve tilberedningen, skal de gøre sig følgende overvejelser:

- Hvordan vil du tilberede selve fisken? Tænk på, at fisken er saltet på forhånd - er der en tilberedningsmetode, som tager højde for det? Eller ligefrem kan nedtone den salte smag?
- Hvilken garniture vil passe godt til? Tænk på, at garnituren gerne må være sæsonbestemt, passe til fisk og evt. hjælpe med at balancere saltindholdet i fisken.
- Hvordan skal din ret se ud? Tænk over, om du laver et moderne stykke smørrebrød, en gourmetret eller noget helt tredje.

Eleverne kan skrive opskriften ind på følgende elevark. Find det [her](#)

Lad eleverne tilberede retten og lad dem præsentere den for resten af holdet. I præsentationen skal eleverne komme ind på, hvordan de har forholdt sig til de tre ovenstående spørgsmål.



Forberedelser

Opgave 2

Her skal der bruges rødspætter og fedtstof.

Opgave 3

Hver gruppe skal bruge:

3 hele rødspætter.

Salt.

Snor

Og mulighed for at hænge rødspætter op i et køleskab, et rum og udenfor. Alle tre steder med en form for cirkulation.

Læringsmål

Målene gælder for hele forløbet.

Kompetencer forud for optagelse til skoleundervisning i hovedforløbet:

- Samarbejde om løsning af faglige opgaver.
- Grundtilberedningsmetoder og produktionsformer.
- Opdækning, almindelige serveringsformer og afrydning samt gæste- og kundebetjening i forskellige service- og salgssituationer.
- Samarbejde om løsning af faglige arbejdsopgaver i forbindelse med håndtering af fødevarer.

Kompetencer i hovedforløbet

- Eleven kan anvende de korrekte råvarer, materialer, arbejdsmetoder, værktøj og udstyr i forhold til en given opgave.
- Eleven kan arbejde i teams samt bidrage til udviklingen af arbejdet.
- Eleven kan formulere sig mundtligt samt vurdere og forstå idéer og synspunkter.
- Eleven kan analysere og løse faglige problemer selvstændigt eller som del af et team.
- Eleven kan komponere, opskriftsætte og tilberede forskellige retter af sæsonvarer med begyndende kreativitet, beregne vareforbrug og udarbejde kalkulationer med selvstændighed og begyndende

rutine.

Kopiark

Kopiark:

[Fagtekst rødspætte.docx .pdf](#)

[Rødspættetørring aktivitet 1 .pdf.pdf](#)

[rødspætte opgave 2 tilberedning .pdf.pdf](#)

[Rødspætten i et kulturhistorisk perspektiv. pdf.pdf](#)

[Opskrift.pdf](#)

Rødspætten

Ydre Kendetegn - Hvordan ser den ud?

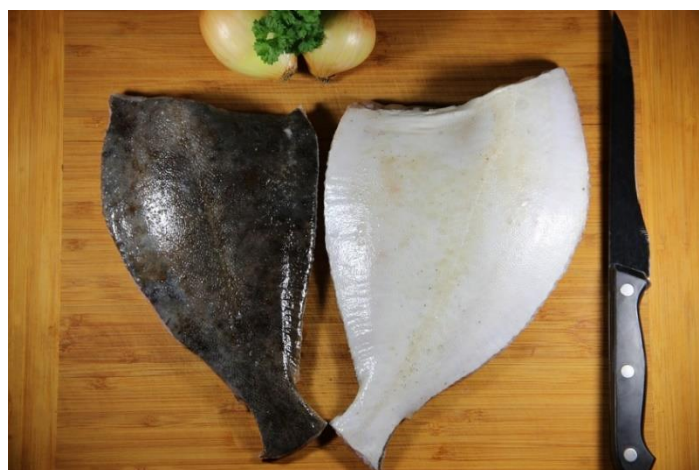
Rødspætten er en fladfisk. Den bliver sjældent over 50 cm, men kan i sjældne tilfælde blive helt op til 100 cm. Det er en højrevendt fladfisk, hvilken vil sige, at det er fiskens højre side, som vender op. Det er den brune side, der til tider kan have et grønligt skær, og som genkendes på de pletter, der er rødlige eller rustfarvede. Det er også på denne side, at rødspættens øjne sidder. Den venstre side, undersiden, er hvid eller gråplettet.



Levevis og levesteder - Hvor lever den og hvordan?

Rødspætten hører naturligt til på bunden af vores farvande. Med sin flade udformning trives den bedst på blødt sand- eller lerbund, hvor den nemt kan ligge skjult, men den kan også findes på sten- og grusbund. Udseendemæssigt kan rødspætteerne tilpasse sig, så de ser forskellige ud alt efter bundens farve og form.

Det er særligt på det lave vand langs kysterne, at rødspætten lever. Om vinteren, når vandet bliver køligere, trækker den dog gerne i lidt dybere vand, nogle gange helt ned til ca. 250 meters dybde. I Danmark har fangsten været særligt udbredt omkring Skagen, Vadehavet og i fjordene landet over, og det er da også særligt i de jyske havnebyer, at der landes mange rødspætter. Men den er også udbredt andre steder i verdenshavene, bl.a. i Atlanterhavet, Middelhavet og i Østersøen.



Rødspætten er mest aktiv om natten, hvor den søger føde af smådyr, der også lever på bunden, som børsteorm og tyndskallede muslinger. I dagstimerne gemmer den sig gerne nedgravet i sandet for at beskytte sig for sine fjender, som f.eks. krabber og torsk.

Fangsten i dag - Sæson, fangstmetoder og handel

Rødspætten gyder fra januar til april, hvor den producerer helt op til 500.000 små æg. I denne periode er rødspætten fredet, og det er også i denne gydningsperiode, at rødspætten er mest mager. I

Faktaboks:

Nogle fangsttal

16.880 tons landet i 2018 (Fiskeriforeningen)

21.709 tons landet i 2017 (Fiskeriforeningen)

20.479 tons landet i 1998 (Kend din fisk, Horesta)

ældre tider sagde man, at 'rødspætten er skønnest, når skoven er grønnest', og det ordsprog er ikke helt forkert. For efter gydningen begynder rødspætten igen at blive federe, og det er i perioden fra maj-oktober, at den smager bedst og er i højsæson. Den fanges med både snurrevod, garn og trawl.

Rødspættetørring

Formål:

Denne øvelse går ud på at blive klogere på konservering ved saltning og tørring. Hvilke fordele havde man af konservering i gamle dage, og hvad kan vi bruge konserveringsmetoderne til i dag, hvor vi ikke har brug for at hengemme fisk på samme måde.



Læg et 3 hele, rensede fladfisk uden hoved i salt to dage. Bind dem herefter op i halen evt. to og to med undersiden udad og hæng fiskene til tørre i tre forskellige "miljøer". I et køleskab, i et rum ved stuetemperatur og udenfor under åben himmel. Ved alle steder gælder, at der gerne må være træk i større eller mindre grad omkring fiskene. Efter et par dages tørring, vendes fiskene så den anden side kommer udad og de tørres yderligere et par dage.

Brug tid på at undersøge fiskene løbende, mens de tørrer og snak om, hvorfor de udvikler sig som de gør. Du skal bruge dine sanser, når du undersøger fisken. Svar dagligt på følgende spørgsmål og noter din svar ned.

- Er fisken tør eller fugtig? Brug dine fingre og mærk efter. Det er vigtigt, at fisken tørrer godt ind. Hvis der er fugt tilstede, vil fisken rådne.
 - Dufter fisken salt og frisk? Lugt til fisken. En tørret fisk vil have en mild, saltet lugt. Er den derimod gået i gang med at rådne, vil din næse straks fange de harske og ubehagelige lugte.
- Hvis du kan konstatere, at fisken er tørret godt uden at rådne, kan du derefter smage på fisken.

Udfyld skemaerne løbende i tørringsperioden. Alle tre skemaer skal udfyldes. Brug de overstående spørgsmål til hjælp.

Tørring af rødspætte i køleskab	Noter svar fra de ovenstående spørgsmål
Dag/dato	
Dag/dato	
Dag/dato	
Dag/dato	

Tørring af rødspætte i et rum med stuetemperatur	Noter svar fra de ovenstående spørgsmål
Dag/dato	
Dag/dato	
Dag/dato	
Dag/dato	

Tørring af rødspætte udenfor under åben himmel.	Noter svar fra de ovenstående spørgsmål
Dag/dato	
Dag/dato	
Dag/dato	
Dag/dato	

Refleksion- når I er i mål med tørringsprocessen

- Hvordan påvirkes fisken af de forskellige miljøer?
- Hvilket miljø er umiddelbart bedst for en vellykket tørring?
- Hvis en eller flere af fiskene er mislykkedes, hvad tror I så der er gået galt

Forsøg- hvordan kan man tilberede en rødspætte?

Formål:

Formålet med dette forsøg er at få sammenlignelige erfaringer med forskellige tilberedningsmetoder på den samme fisk. Alle erfaringer skal derfor noteres i skemaet nedenfor. Ved eksempelvis at arbejde mere metodisk med forskellige typer af tilberedning i vand eller fedt, vil I erfare, hvordan temperatur og tid påvirker fiskens tekstur og smag.

Det er selvfølgelig ambitionen at tilberede fisken, så I får det bedst mulige resultat, men skulle resultatet blive forfejlet, er det også nyttig erfaring. Husk at notere både positive og negative erfaringer i skemaet.

I: Tilberedning i vand eller i fedtstof:

Tag et passende antal rødspætter, der er nogenlunde ens i størrelsen. Det er vigtigt, at stykkerne er ca. lige store så sammenligningsgrundlaget bliver så ens som muligt.

Tilbered fiskene, efter bedste evne, ved de 4 nedenstående metoder. Noter løbende i din erfaring i tilhørende skema.

- Dampning i ovn ved 85 grader - på tre måder- med skind, uden skind og et stykke med ben.
- Pochering i vand - lige under kogepunkt - på tre måder- med skind, uden skind og et stykke med ben.
- Kogning i vand - lige over kogepunkt- - på tre måder- med skind, uden skind og et stykke med ben.
- Confitering i olie ved 80 grader- - på tre måder- med skind, uden skind og et stykke med ben.

Når I har tilberedt fisken og noteret jeres erfaring i skemaet, kan I prøve at skrue op eller ned for temperatur og tid og notere hvilken effekt det har på fisken.

Øvelsen er mest lærerig, når I har lavet samme øvelse med andre fisk og kan sætte skemaer og erfaringer op overfor hinanden.

FISKEART	TILBEREDNING: METODE	TILBEREDNING: TID/VÆGT/TEMP.	RESULTAT: TEKSTUR	RESULTAT: SMAG	NOTER
Rødspætte	Dampning i ovn	Temp.	Med skind	Med skind	
		Vægt	Uden skind	Uden skind	
		Tid	Med ben	Med ben	
Rødspætte	Pochering i vand	Temp.	Med skind	Med skind	
		Vægt	Uden skind	Uden skind	
		Tid	Med ben	Med ben	
Rødspætte	Kogning i vand	Temp.	Med skind	Med skind	
		Vægt	Uden skind	Uden skind	
		Tid	Med ben	Med ben	
Rødspætte	Confitering	Temp.	Med skind	Med skind	
		Vægt	Uden skind	Uden skind	
		Tid	Med ben	Med ben	

Refleksion efter I har afprøvet de forskellige tilberedningsmetoder.

Hvilken tilberedningsmetode fungerer bedst til rødspætten? - Og hvorfor?

Hvilken betydning havde det at tilberede med og uden skind?

Hvilken betydning havde det at tilberede på ben eller i filet?

Hvad betyder valg af temperatur og tilberedningstid for fiskens smag og tekstur?

Rødspætten i et kulturhistorisk perspektiv.

Rødspætten er en af de mest fiskede og spiste saltvandsfisk i Danmark - både i dag og gennem mange hundrede år. Fiskeriet af rødspætter har været et af de økonomisk allervigtigste fiskerier overhovedet, og der er beskrivelser af, at saltede og tørrede fladfisk blev fragtet på hestevogne, i højt stablede bunker, til de udenlandske markeder. Særligt fiskeriet omkring Skagen og langs Kattegatkysten sydpå til Aalbæksbugten, har været afgørende, og er det nok vigtigste sted for rødspættefiskeri gennem historien. Rødspætten er dog blevet fanget i fjorde og langs kyster overalt i landet, og har dermed også forplantet sig i madkulturen stort set alle steder.

Rødspættens store betydning har endda også haft indflydelse på udformningen af vores fiskefartøjer. I ældre tider havde mange fiskerbåde indrettet en dam i fartøjet, der førte rødspætterne levende i havn. I havnene blev rødspætterne derefter holdt i live i såkaldte hyttefade, lige indtil de skulle serveres. Den friske hyttefadskvalitet var, og er, den højeste kvalitet, selvom der i dag kun er få steder, hvor hyttefadene bliver holdt i hævd. Strandby nord for Frederikshavn er det eneste sted i Danmark, hvor enkelte snurrevodskuttere stadig lander levende rødspætter.



Billede 1 Her kan du se de gamle hyttefade, som forsat er i brug i visse dele af landet.

Foto Asmus Gamdrup

Historisk er den mest velkendte tilberedning en saltet og tørret rødspætte. Som oftest var fremgangsmåden, at rødspættens hoved og indvolde blev fjernet inden rødspættefilet blev skrubbet, saltet og hængt til tørre i par. Nogle steder blev de røget. Rødspættefilet hang herefter i træstilladser eller på snore og tørrede i vinden.



Længere sydpå, ved Vadehavet på den jyske sydvestkyst, var der et særligt fiskeri efter fladfisk i 'gårde', hvor man fangede fladfiskene i træindhegninger, når det blev lavvande. Dette fiskeri var fundamentet for den særegne 'bakskuld', en saltet, tørret og til tider røget fladfisk. En tilberedning som du stadig kan støde på ved vestkysten. Her var det dog traditionelt særligt isingen, der blev benyttet, men metoden med at tørre fladfisk i vestenvinden går igen langs hele den jyske vestkyst. På den måde kunne fladfisken gemmes og spises løbende gennem de trange vintermåneder. Enten kogt eller stegt på gløderne til smørrebrød.

Selvom rødspætten historisk set ofte er blevet tørret, saltet og røget, så er også tilberedningen af den ferske rødspætte velkendt. Som nyfanget er den strålende at tilberede mere 'mildt' - enten ved pochering, dampning eller stegt à la meunière - 'som møllerkonen gør'. Udtrykket refererer til, at rødspætten her skal vendes i en smule mel og steges i smør. I dansk smørrebrødkultur er netop den panerede og stegte rødspættefilet et vigtigt element.



Opskriften

Ingredienser.

Illustration

Fremgangsmåde.