Isingen

Forfattere: Rikke Højer Nielsen
Redaktør: Ditte Jacqueline Rasmussen, Anne Torpegaard Festersen
Kompetenceområder: Madlavning, Fødevarebevidsthed, Undersøgelse

Introduktion:
Hvordan fileterer man en ising, og hvad er det for en fisk? I denne aktivitet får eleverne mulighed for at prøve kræfter med filetering af en hel ising og en efterfølgende tilberedning. De får desuden kendskab til fiskens anatomi og viden om fiskens størrelse, levesteder, sæson og fangstmetode.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1

Fisk og hygiejne

Inden eleverne går i gang, er det en god ide at kende til korrekt håndtering af fisk og kvalitetsvurdering af frisk fisk. Du finder en vejledning til hygiejne og håndtering af fisk her.

2 Se i fællesskab videoen, hvor Rikke Højer forklarer om fisken ising.

Hvis eleverne er i tvivl om nogen af ordene fra videoen, kan følgende ordliste anvendes:

Gyde: De fleste fisk lægger æg. Når fiskene har lagt deres æg, bliver de befrugtet. Befrugtningen kaldes gydning.

Trawl: Et tragtformet fiskenet, som trækkes hen over havbunden for at fange fiskene. Dette fiskenet kaldes også for et slæbenet.

Sættegarn: Et bredt fiskenet, som sættes på bunden af havet og fanger de lavtsvømmende fisk, som svømmer ind i fiskenettet.

Mindstemål: En betegnelse for det mindste mål som forskellige typer af fisk må have, når du fanger dem. Er fisken mindre end mindstemålet, skal den sættes fri igen.

Er kødet løst eller fast?: Måske har I prøvet at spise rejer. Kødet på rejer er fast og falder ikke fra hinanden, som det for eksempel kan gøre med en tilberedt laks. Fastheden på kødet er forskellig alt efter fisk og tilberedning.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Kvoter: For at sikre de forskellige fiskearters overlevelse, er der sat begrænsninger(kvorter) på, hvor mange fisk der må fanges hvert år.

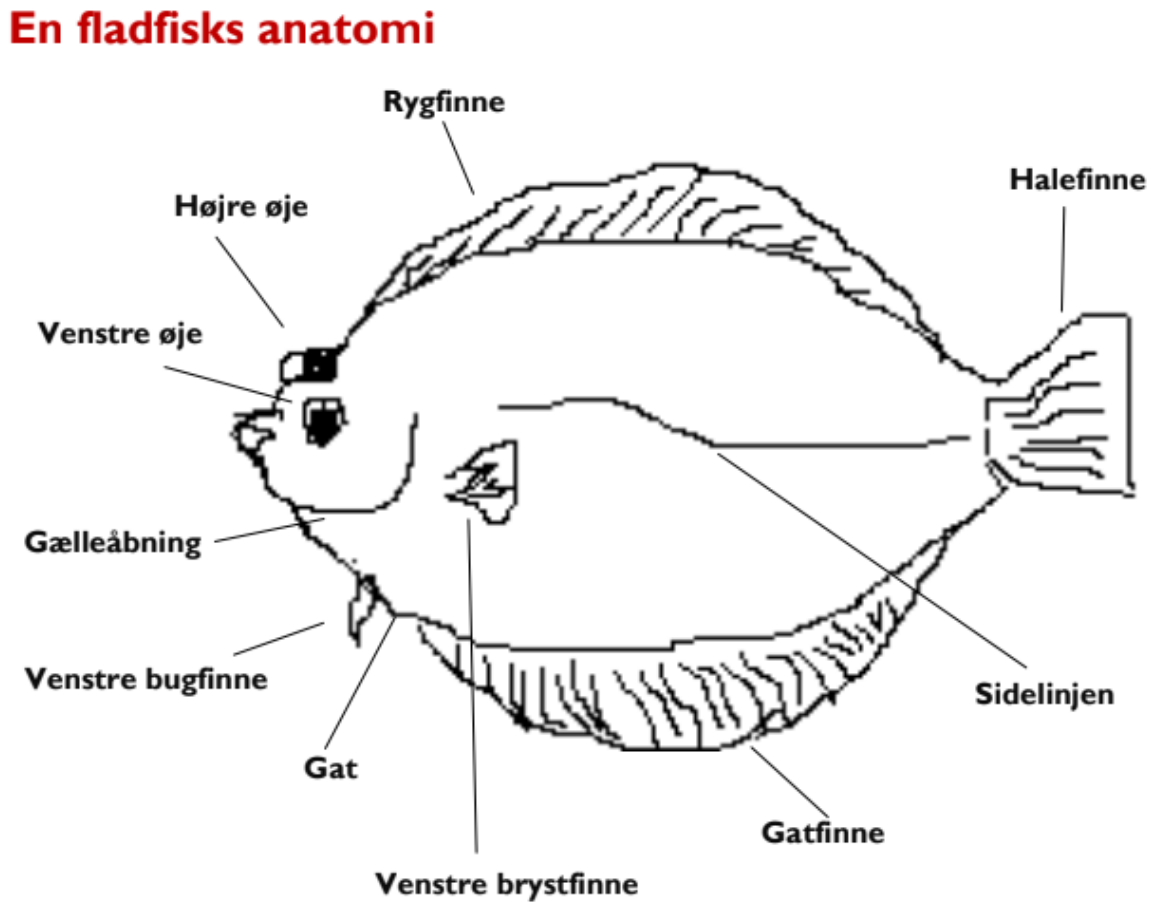
Egnsspecialiteter: En ret eller råvare, der kommer fra et særligt område. Måske har I en egnsspecialitet i jeres lokalområde?

3

En fladfisks anatomi

Det er nemmere at filetere en fisk, hvis du ved, hvor der sidder fiskeben, så du kan skille kødet fra benene. Gennemgå i plenum fiskens anatomi.

Snak evt. med eleverne om hvem der kender til fisken, og hvor mange der har smagt den før.



4

Filetering af ising trin for trin

Se videoen, hvor Rikke Højer, viser hvordan man fileterer en ising, inden I selv skal igang med at filetere!

5

Gruppearbejde

Nu skal eleverne i gang med at filetere deres fisk. Inddel eleverne i grupper af fire, og giv hver gruppe et elevark med filetering af ising. Hvis der er grupper, der har brug for hjælp, assisterer læreren med råd.

Anvend elevarket filetering af ising, og følg punkterne trin for trin.

Husk, at al begyndelse er svær, og det forventes ikke, at eleverne kan filetere en fladfisk perfekt første gang.

6 Efter eleverne har fileteret deres ising, skal de tilberede den. Følg opskriften på stegt isingfilet, som findes på elevarket.

OBS: Fiskebenene og skind kan bruges til opskrifterne på sprødt fiskeskind og fiskefond, så smid dem ikke ud! Du finder opskrifterne under aktiviteten fisk og madspild.

7

Sansning og smagning i plenum og i grupper

Efter eleverne har tilberedt isingfileter, skal de smage på dem. I grupperne kan der for eksempel tales om retten med udgangspunkt i de fem grundsmage, vores teksturkort eller de syv smagsdimensioner. Alle tre materialer findes via de indsatte link.

Læreren kan facilitere dialogen.

Forberedelser

Materiale/indkøbsliste til filetering i grupper af fire

- 1 stk. ising (evt den samme som er brugt til gyotaku)

- 1 stk. fileteringskniv
- 1 stk. skærebræt

Det kan være vanskeligt at filetere en hel fisk. Derfor er det vigtigt, at eleverne har set dages fileteringsfilm og læst vejledningen trin-for-trin. I forbindelse med filetering er det yderst vigtigt at understrege, at INGEN kan gøre det perfekt første gang! Øvelse gør mester. Det er ikke det perfekte resultat det handler om, men derimod at eleverne prøver og får erfaring med hele fisk.

Materiale/indkøbsliste til stegt isingfilet i grupper af fire

4 stk. isingfileter (evt fra egen filetering)

2-3 spsk. rugmel

15 g smør (eller olie, til stegning)

2 skiver rugbrød (deles i 4 halve)

½ stk. citron

Salt og peber

Evt. smør til brødet

Læringsmål

Læringsmål for undervisningen

- Eleverne kender til fisken ising
- Eleverne kan filetere en fladfisk
- Eleverne kender til hygiejneprincipper ved håndtering af fisk

Tegn på læring

- Eleven kan forklare, hvad ising er for en fisk, feks hvor den lever og hvor stor den kan blive
- Eleven kan filetere en fladfisk, så der er et stykke, der kan steges.
- Eleverne kan vurdere fiskens friskhed
- Eleverne kan stege en isingefilet

Uddybende

It & medier:

Denne aktivitet kan anvende i det tværgående emne It og medier. Nedenfor angives eksempler på, hvordan arbejdet med it og medier kan konkretiseres i forhold til aktiviteten:

1. Eleven som kritisk undersøger

- Eleverne undersøger hjemmesiden www.2gangeomugen.dk for information om dagens fisk.

2. Eleven som analyserende modtager

- Eleverne undersøger og analyserer, hvordan fisk fremstilles i reklamer (se f.eks. reklame fra Glyngøre.

3. Eleven som ansvarlig deltager

Eleverne undersøger hvilken fisk der er danskernes favoritfisk/livret med fisk, og taler om, hvordan det passer med deres favoritfiskespise (hvis de ikke spiser fisk, så spørges ind til, hvad det værste ved fisk er, og/eller hvad der skulle til for, at de ville spise fisk).

Kopiark

Kopiark:
Filetering af ising.pdf
Stegt isingfilet.pdf

Filetering af ising

Det skal du bruge:

- 1 stk. ising
- 1 stk. fileteringskniv
- 1 stk. skærebræt

OBS: Det kan være svært at filetere en hel fisk, så hjælp hinanden i grupperne. Det kan være en god ide at have fileteringsvideoen ved siden af, så I kan se, hvordan Rikke Højer gør.

Sådan gør du:



1. Læg fisken på et rent skærebræt.

2. Skær i en halvmåne bag fiskens hoved.

3. Fladfisken har en markant stribe på midten af ryggen og undersiden. Når vi skal fjerne fileterne, skærer vi lodret ned langs denne stribe, til vi rammer rygbenet.



4. Før kniven ind under den øverste halvdel af fisken. Imens der presses fast mod kniven, så den ligger fladt mod benene og ikke lader noget kød sidde tilbage på benet, skæres der ned gennem hele fiskens længde.

5. Træk fileten tilbage, og skær den fra ved at skære gennem skindet i kanten af fisken.

6. Gentag med fileten ved siden af og på undersiden - så vi ender med 4 fileter i alt (2 fra hver side).

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

7. Fjern skindet: Læg fileten med skindsiden nedad. Med en kniv skæres der ind mellem skind og kød. Kniven holdes presset ned mod skindet, mens der skæres forsigtigt inde under hele fileten, til skindet er skåret fra.



8. Fjern til sidst den tynde flap af kantbenet – nu er fileterne klar til at blive stegt.

Stegt isingfilet

- Isingfilet a la meunière (møllerkonens isingfilet)

Det skal du bruge:



- 1 stk. ising
- 3 spsk. rugmel
- 15 g smør
- Salt & peber
- 4 ½ skiver rugbrød
- ½ citron (delt i 4 både)
- Evt. smør til brødet

Sådan gør du:

1) Hæld rugmel op i en bakke, og tilsæt 1/4 tsk. salt og en knivspids peber – bland det med fingrene.

2) Vend fileterne på begge sider i rugmelsblandingen.

3) Kom smør på panden, og varm den op (sæt temperaturen på det højeste).

4) Læg de panerede fileter på panden, når smørret har bruset af – skru lidt ned for varmen.

5) Fileterne steges ca. 1-2 min. på hver side. Tag dem af panden, og læg dem på en tallerken.

6) Hav rugbrød og citron klar, så fileterne kan spises med det samme. Velbekomme :-)

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv