Lav din egen fiskesuppe og fiskesvær!

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

Introduktion:
Formålet med denne aktivitet er, at eleverne arbejder med madspild i forhold til, hvordan rester af fisk kan bruges. Aktiviteten konkretiseres ved, at eleverne skal tilberede en fiskefond og fiskesvær af skindet fra en fileteret fisk.

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

Dagens aktivitet

Læreren beskriver kort, at eleverne i dag skal lave hjemmelavet fiskesuppe og fiskesvær.

Eleverne inddeles i grupper af fire. Læreren beder grupperne om at gennemlæse opskrifterne på fiskesuppe og fiskesvær. I grupperne går eleverne sammen to og to om en opskrift på enten fiskesuppe eller fiskesvær. Hver gruppe laver altså begge opskrifter.

Gennemgå opskrifterne med eleverne, inden de går i gang.

3

Gruppearbejde

Et medlem fra hver gruppe henter nu de materialer og råvarer, de skal bruge. Det fremgår af deres opskrifter.

4

Sansning og smagning i plenum og i grupper

Efter eleverne har tilberedt deres opskrifter, smages der på dem i grupperne. Der kan for eksempel tales om smagen med udgangspunkt i de fem grundsmage . Du finder yderligere

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

materiale omkring de fem grundsmage under forløbet Vi smager med alle sanser - sanse-kit. Læreren kan facilitere dialogen.

Forberedelser

Materialer/indkøb pr. gruppe af fire elever til fiskesuppe:

- 1 stk. fiskeskrog (rester fra filetering)
- 1 stk. kniv
- 1 stk. skærebræt
- 1 stk. litermål
- 1 stk. gryde (2-3l)
- 1 stk. si
- 1 stk. skål
- 1 l vand
- 2 stk. løg
- 2 stk. gulerødder
- ½ stk. hvidløg
- ¼ stk. knoldselleri
- 1 stk. æble

- 200 g grønkål
- 1 dl fløde
- 1 spsk. olie
- 2 kviste frisk timian
- 1/2 citron (saften)
- Salt & peber

Køb evt. flutes og ost til at drysse over suppen inden den serveres.

Materialer/indkøb pr. gruppe af fire elever til fiskesvær:

- Fiskeskind
- 1 ark bagepapir
- 1 bageplade
- Hotsalt
- 1 liter planteolie til stegning
- 1 gryde

Du kan bruge forskellige typer af fiskeskind så som skind fra torsk, kulmule, hvilling, lyssej og mørksej. Eller prøv med skind fra laks, rødspætte eller ising.

Hotsalt består af: Salt, paprika, chilipulver, knust hvidløg og citronsyrepulver (eller eddikepulver - begge dele kan købes ved Matas).
Lav evt. eleverne prøve at blande deres eget hotsalt. Gudie dem evt. med mængder af krydderier i forhold til salt.

Læringsmål

Læringsmål for undervisningen

- Eleverne kender til madspild

- Eleverne kender til måder at mindste madspild på

Tegn på læring

- Eleverne kender forskellen på madspild og madaffald
- Eleverne kan fremstille en fiskefond
- Eleverne kan tilberede rettet der er med til at mindste madspild

Uddybende

Formålet med denne aktivitet er at eleverne opnår kendskab til måder at mindste madspild. De får desuden færdigheder indenfor grundteknik og tilberedning i forhold til det at arbejde med fisk samt via praktisk håndtering af fisk.

Endvidere er hensigten, at elevernes engagement, madmod samt udtryk for egne præferencer og idéer fremmes gennem samarbejde i grubbefællesskaber, eksperimenter og dialog om fisks anvendelsesmuligheder i køkkenet.

Kopiark

Kopiark:
Fiskefond.pdf
Sprøde fiskesvær.pdf

Fiskefond

(4 pers.)

Det skal du bruge

- Fiskeben + hoved
- Ca. 1 liter vand
- 1 stk. løg
- 2 stk. gulerødder
- 1⁄2 stk. hvidløg
- 1⁄4 stk. knoldselleri

Sådan gør du

1) Skræl gulerødder, knoldselleri og løg. Skær alle grøntsagerne i grove stykker – hvidløg skal ikke pilles, det skal i fonden med skræl på.

2) Skyl fiskeben og hoved under den kolde hane. Del rygraden et par gange ved at knække det - brug evt. kniven, hvis rygbenet er tykt.

3) Kom fiskeben og grøntsager i en gryde og tilsæt vand – vandet skal kun lige dække.

4) Når vandet koger, skrues ned for varmen, og lad herefter fiskefonden simre i 20 min.

5) Efter at fiskefonden har kogt i 20 min. Tages den af varmen, og sigtes igennem en si. Fiskefonden køles af i en skål. Kom fonden i en frysepose og tø den op til at lave en fiskesuppe en dag, eller lav den med det samme. Du finder opskriften på fiskesuppe under forløbet ”Smag for fisk”, på Smag for Livets hjemmeside.

Sprøde fiskesvær



Det skal du bruge:

- Fiskeskind
- 1 ark bagepapir
- 1 bageplade
- 1 liter planteolie til stegning
- 1 gryde
- Hotsalt

Hotsalt er en kryddersalt, man selv kan blande. Størstedelen af blandingen skal bestå af salt. Prøv dig frem, men pas på med ikke at blande for meget, eller at lave salten for stærk. Din hotsalt kan bestå af: salt, paprika, chilipulver, knust hvidløg og citronsyrepulver eller eddikepulver.

Sådan gør du:

1. Start med at skære overskydende fiskekød fra skindet. Det skal renses helt, så der ikke sidder noget fiskekød tilbage på overfladen, for så får det svært ved at blive sprødt.

2. Tør det godt. Læg det på en bageplade med bagepapir - sørg for at sprede det helt ud. Bag skindet i ca. 45 min. ved 80° grader.

3. Tag en gryde, og hæld olie i. Olien er varm nok, når du stikker en trætandstik ned i olien, og det bobler rundt om den (men pas på, for olien er meget varm).

4. Riv det delvist tørrede fiskeskind i passende stykker, og kom det lidt ad gangen ned i den varme olie. Når det er gyldent, tages det op, og lægges på køkkenrulle, der suger det overskydende olie.

5. Drys med hotsalt: Laves ved at blande alle ingredienserne – smag dig frem ift. hvor stærkt/syrligt du kan lide det! Du kan også sagtens bruge alm. groft salt.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv