Fisk og madspild

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

Introduktion:
I denne aktivitet får eleverne viden om, hvordan man kan mindske madspild, når man arbejder med hele fisk. Fiskeskroget kan bl.a. bruges til at lave fiskefond. Eleverne får desuden redskaber til at vurdere fisk og andre fødevares friskhed og får viden om konserveringsmuligheder med forskellige fødevarer.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1

Fisk og madspild

Uddel elevarket Madspild. Lad eleverne tale med deres sidemakker om, hvilket kendskab de har til madspild, og hvordan man kan mindske madspild.

Måske kender eleverne til opskrifter, der er med til at mindske madspild. Det kan være, at de har en dag om ugen, hvor de spiser rester.

2

Dit biddrag til at mindske madspild

Når man fileterer en hel fisk, står man tilbage med et fiskeskrog, nogle afskåret fiskerester, småben og skind. Din første indskydelse er måske at smide det i skraldespanden, MEN det kan faktisk laves til lækre retter og snacks. Du kan for eksempel lave fiskefond. Skindet kan du i stedet lave til sprøde fiskesvær. I finder her opskriften på hjemmelavet fiskesuppe og fiskesvær. Begge retter er med til at mindske madspil, når man arbejder med hele fisk.

3

Smagen af fisk

Nu skal eleverne smage på forskellige typer af konserveret fisk og skaldyr. Del eleverne ind i grupper af fire. Hver grupper får elevarket smagen af fisk udleveret.

En elev fra hver gruppe går op og henter smagsprøver til hele gruppen.

Aktiviteten går ud på, at eleverne skal undersøge, hvilke konserveringsmetoder der er anvendt. Bagefter skal de vurdere smagen og teksturen og til sidst komme med eksempler på, hvilken

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

anretning eller tilbedredning denne type af fisk- eller skaldyrkonserves spises sammen med.

Sæt eleverne i gang med aktiviteten. Tal evt. med eleverne om, at der er forskel på at smage på mad og spise det. I aktivteten handler det om at smage og bruge sanserne som et redskab og ikke nødvendigvis om at spise maden.

Anvend evt. vores teksturkort og de fem grundsmage til at vurdere smagen af de forskellige typer af konserveret fisk. Du finder teksturkortene under undervisningsredskaber - smags- og teksturkort, og de fem grundsmage under undervisningsredskaber - plakater.

4 Slut undervisningen af med en opsamlende samtale om dagens aktivteter. Udgangspunktet kan være følgende:

- Kender eleverne forskellige måder at undgå madspild?
- Hvilke typer af konservering kender eleverne til?
- Havde eleverne smagt alle typer af konserveret fisk eller skaldyr?
- Er der forskel på, hvordan man anvender frisk fisk og konserveret fisk i forskellige retter- hvordan/hvorfor?
- Hvilke fordele er der ved at spise konserveret fisk?
- Er der nogle ulemper?

Forberedelser

I denne aktivitet skal eleverne smage på forskellige typer af konserveret fisk og skaldyr. Køb gerne en blanding af typer af konserveret fisk eller skaldyr som du forventer at eleverne kender og nogle mere ukendte.

Herunder er eksempler på typer af konserveret fisk og skaldyr, til inspiration:

- Torskerogn
- Tun i vand eller olie
- Makrel i tomat
- Muslinger på glas eller dåse
- Rejer i lage
- Ansjoser i olie
- Benfri sild
- Marinerede sild
- Kalles kaviar
- Lakserogn eller andre typer af fiskerogn

Der skal blot være nok til at eleverne kan smage på lidt af de forskellige typer af konserves.

Snak evt. med eleverne om hvordan man bruger smagsløgene som et redskab og hvordan man taler om mad, inden de går i gang med dagens smagning.

Læringsmål

Læringsmål

- Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed
- Eleverne kan vurdere fiskens friskhed
- Eleverne kender til madspild
- Eleverne kan lave en sansevurdering

Tegn på læring

- Eleverne kender til måder at kvalitetbedømme fisk
- Eleverne kan nævne konserveringsmetoder
- Eleverne ved kender opskfiter til at bekæmpe madspild

Kopiark

Kopiark:
Madspild.pdf
Sprøde fiskesvær.pdf
Fiskesuppe (1).pdf

Madspild

Definition af madaffald & madspild

Madaffald er alt affald, der stammer fra mad. Madaffald kan opdeles i to:

1) **Madspild** er fødevarer, der kunne være blevet spist, men i stedet er blevet smidt ud. Eksempler på madspild er brød, hele frugter og grøntsager og middagsrester.

2) **Øvrigt madaffald** er de dele af fødevarerne, der ikke er egnet til at spise. Eksempler på øvrigt madaffald er æggeskaller, osteskorper, kaffegrums og kernehuse.

Hvert år smider du omkring 50 kg mad i skraldespanden. *"Det gør jeg da ikke",* vil du måske sige. Men statistik fra 2011-12 over madspild viser, at hver dansker smider mellem 42 og 59 kg mad ud, som kunne være spist. Hvis vi bruger al den mad, vi køber og laver, kan vi mindske madspildet.

Madspild er dyrt – også hjemme hos dig. Beregninger viser, at en typisk dansk familie smider mad ud for mere end 3.000 kr. om året. Når vi smider mad ud, kasserer vi fødevarer, der er blevet produceret til menneskeføde samtidig med, at mennesker i store dele af verden mangler mad.

Vi ved at opdræt og produktion af fødevarer belaster klima og miljø. Vi spilder altså brugbare ressourcer både i industrien og i hjemmene. Madspild sker alle steder, hvor der arbejdes med fødevarer. I detailhandlen (supermarkedet, slagteren, bageren osv.) i fødevareindustrien, i landbruget, i institutioner og på restauranter. Men madspildet er størst i private hjem. Derfor skal vi bruge så meget som muligt af den mad, vi køber, så vi passer godt på miljøet, klimaet og vores økonomi. Hvad kan du gøre?

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Sans din mad

Når du tager et glas mælk fra køleskabet, kan det være, at du opdager, at mælken har en dato, som er "Mindst holdbar til"/ "Bedst før". Lad være med at gå i panik og kassere mælken med det samme. Du kan nemlig selv tjekke, om mælken er frisk nok til at drikke. Du bruger dine sanser til at tjekke, om fødevaren er frisk. Du kan tit se eller lugte, hvis maden er blevet for gammel eller fordærvet. Se evt. i den blå boks for eksempler på, hvornår din mad er blevet for gammel.

- En citron kan blive helt blå af mug.
- Rugbrødet kan få hvide og grønne mugpletter.
- Mælken lugter sur og klumper.
- Æblet bliver brunt af råd.
- Agurken er blød og slimet.
- Kødet lugter surt eller sødligt og er slimet.
- Pålægget lugter sødligt og er surt og slimet.

OBS: Til en snak om konsistenser og teksturer, kan I med fordel anvende vores teksturkort og tale om, hvilke teksturer I genkender, og om kortene kan støtte op omkring disse. Du finder teksturkortene under "kort og spil" på Smag for Livets hjemmeside.

Hvis maden er blevet for gammel, kan den få en ubehagelig sur eller harsk lugt. Lugter fødevaren uappetitligt eller væmmeligt, bør du ikke spise den. Selvom der kun er en lille mugplet på fx rugbrød, kan der godt være spredt mug/skimmelsvamp langt inde i rugbrødet. Derfor er det ikke nok blot at skære det mugne område væk. Muggent rugbrød eller mugne grøntsager skal smides væk. Hvis maden lugter godt og ser fin ud, kan du smage på en lille smule af den. Smager den fint, er der ikke noget i vejen med den. Smager maden derimod dårligt, skal du smide den ud. Husk, at du ikke bliver syg af at have smagt en lille smule af maden.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

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

Hjemmelavet fiskesuppe

(Opskrift til 4 pers.)

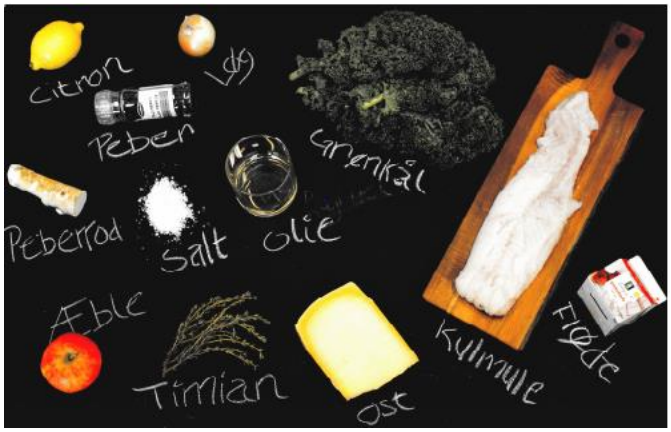
Det skal du bruge til fond

- Fiskeben + hoved
- Ca. 1 liter vand
- 1 stk. løg
- 2 stk. gulerødder
- ½ stk. hvidløg
- ¼ stk. knoldselleri



Det skal du bruge til suppen

- Hjemmelavet fiskefond
- 1 stk. løg
- 1 stk. æble
- 200 g grønkål
- 1 dl fløde
- 1 spsk. olie
- 2 kviste frisk timian
- ½ citron (saften)
- Salt & peber



NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Skulle I have lyst, kan i tilføje fyld til jeres suppe. Tilsæt ca. 50 g fisk eller skaldyr pr. person. I kan feks. anvende kulmule, rejer eller muslinger

Sådan laver du fiskefond

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 fiskefonden koge stille og roligt ind i ca 30-40 min uden låg. Der skal ca. være 7 dl fond tilbage, når fonden er kogt ind. Mens fonden koger, kan ingredienserne til suppen gøres klar.

5. Skyl og pil grønkålen for grove stilke. Hak det. Har I en stavblender skal grønkålen ikke hakkes så fint, da suppen blendes inden den serveres. Skær æblet ud i små tern. Skræl løget og hak det.

6. Tag en ny gryde og kom olie i. Når olien er varm tilsættes løg, æbler og timian. Sautér (der betyder steg til det er gyldent). Tilsæt det hakkede grønkål og rør det rundt i gryden.

7. Når jeres fiskefond er kogt ind, tages den af varmen, og sigtes gennem en si.

8. Tilsæt nu fiskefonden til den nye gryde med grønkål og løg. Tilsæt fløden og lad suppen simre i 5 min. Blend suppen med en stavblender til den er jævn.

9. Tilsæt jeres fisk eller skaldyr, hvis I ønsker. Smag til med citronsaft, salt og peber. Server evt. suppen med lune flutes og et drys ost på toppen. Velbekomme.