# Kulmule

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

Introduktion:
Hvilken type fisk er en kulmule, og hvordan kan man tilberede den? I denne aktivitet får eleverne mulighed for at filetere en kulmule og efterfølgende anvende den i små lækre fiskepakker. 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 håndteringen af fisken, 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 Start nu i fællesskab med at se videoen, hvor Rikke Højer forklarer, hvad kulmulen er for en fisk.

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

**Gæller**: Det organg som vanddyr trækker vejret med.

**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.

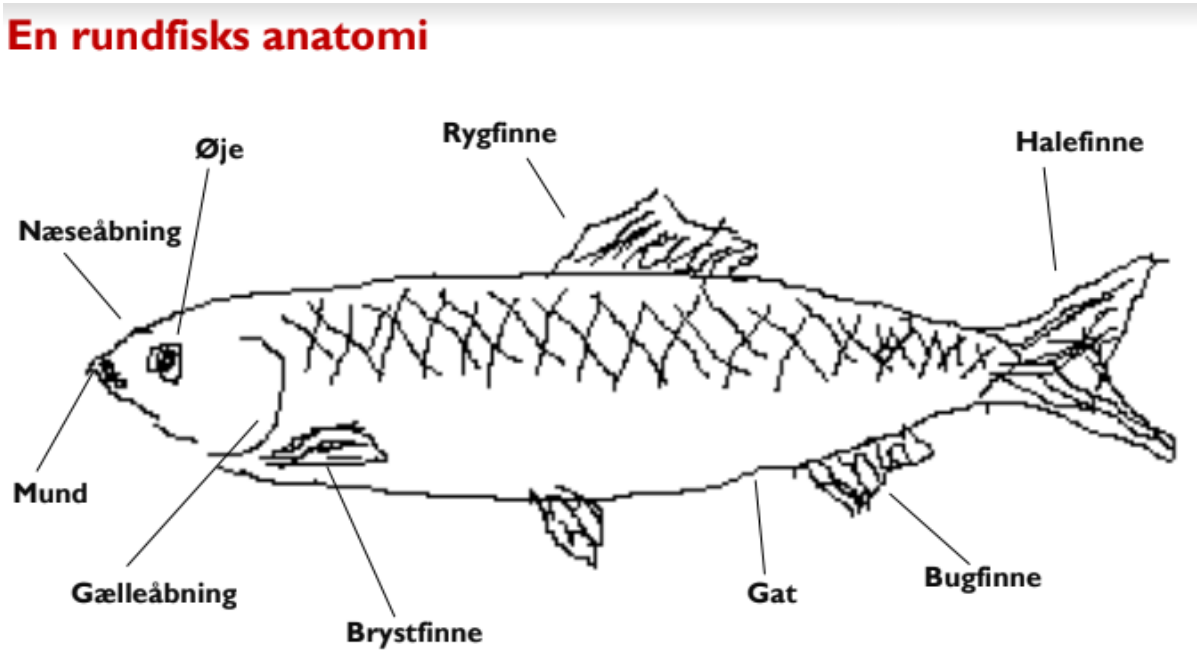
**Er kødet løst eller fast?:** Måske har I prøvet at spise rejer. Kødet på rejen er fast og falder ikke fra hinanden, som det for eksempel gør med en tilberedt laks. Det samme gælder med typer af fisk, hvor det er forskelligt hvor fast kødet bliver, når den er tilberedt.

3

## En rundfisks anatomi

Det er nemmere at filetere en kulmule, hvis I ved, hvor fiskebenene sidder, så I kan skille kødet fra benene. Gennemgå fiskens anatomi i plenum.

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




4

## Filetering af kulmule trin for trin

Se denne video, hvor Rikke Højer viser, hvordan man fileterer en kulmule, inden I selv skal igang med at filetere!

Inden håndteringen af fisken, 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.

5 Gruppearbejde

Nu skal eleverne i gang med at filetere deres kulmule. Sæt eleverne sammen i grupper af fire, og uddel elevarket filetering af kulmule. Hvis der er grupper, der har brug for hjælp, assisterer læreren med råd.

Anvend elevarket Filetering af kulmule, og følg punkterne trin for trin.

Husk, at al begyndelse er svær, og det forventes ikke, at eleverne kan filetere deres kulmule perfekt i første forsøg.

6 Efter eleverne har fileteret deres kulmule, skal den tilberedes. Følg opskriften på kulmulepakker fra elevarket.

**OBS:** Fiskebenene og skindet kan bruge til opskrifterne på sprødt fiskeskind og fiskefond, så smid det ikke ud! Du finder opskrifterne under aktiviteten fisk og madspild.

7

**Sansning og smagning i plenum og i grupper**

Efter eleverne har tilberedt deres kulmulepakker smages der. 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 under fanen kort og spil, under fag med smag eller via linkene.

Opsamlende refleksionsspørgsmål.

- Hvilken konsistens havde kulmulen i forhold til andre fisk I kender?
- Hvordan er smagen af kulmule?
- Minder retten med kulmule i små pakker om noget, I har smagt før?

# Forberedelser

**Materiale/indkøbsliste til filetering af kulmule i grupper af fire**

- 1 stk. kulmule
- 1 stk. skærebræt
- 1 stk. fileteringskniv

Det kan være vanskeligt at filetere en hel fisk. Det er derfor vigtigt at eleverne har set dages fileteringsfilm og læst vejledningen trin-for-trin. I forbindelse med filetering er det vigtigt at understrege, at INGEN kan gøre

det perfekt første gang! Øvelse gør mester. Det er ikke det perfekte resultat det handler om, men at eleverne prøver og får erfaring med tilberedning af en hel fisk.

**Materiale/indkøbsliste til kulmule i pakker, i grupper af fire**

- 400-500 g kulmulefilet (100 g kulmule per pers.)
- 80 g smør
- 1/2 stk. citron (skal + saft)
- 1/4 bundt persille
- 1/4 potte brøndkarse
- Lidt salt og peber
- 2 stk. gulerødder
- 150 g rødkål
- 1 stk. porre
- 1 stk. æble
- Salt & peber
- 4 stykker bagepapir i størrelsen ca. 25 x 25 cm (1 stk. pr. person)
- 4 stykker alu-folie i størrelsen ca. 25 x 25 cm 1 stk. pr. person)

## Læringsmål

**Læringsmål for undervisningen**

- Eleverne kender til fisken kulmule
- Eleverne kender til tilberedningsmetoder for kulmule

**Tegn på læring**

- Eleverne kan filetere en rundfisk
- Eleverne kan tilberede en ret i ovnen med kulmule

## 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 kulmule.pdf
Kulmule i pakke.pdf

# Filetering af kulmule

## Det skal du bruge:

- 1 stk. kulmule
- 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. Start med at skære fisken op i bugen. Start ved hovedet og skær ned mod halen, så bugen åbner sig.
2. Skær et skråt snit, der går fra bag gællerne oppe i hovedenden og op i nakken på fisken – sørg for at skære helt ned til benet. Det er nemt at mærke, hvornår man har skåret langt nok ind, for man rammer benet med kniven.

3. Nu skal fileten skæres af. Start med at skære ca. 5 cm fra nakken ned mod halen langs med rygbenet, så den øverste del af fileten bag ved hovedet løsner sig. Løft derefter op i den lille løse flap (bugen), der hænger oppe i hovedenden.



4. Når du har åbnet fisken op, kan du se ca. 6-7 store, næsten flade ben, der sidder bag en hinde. Skær med kniven helt tæt på disse ben, så du løsner kødet fra dem.

5. Når du har fået løsnet kødet rundt om de store ben, så kan du folde fisken ud - næsten som en sommerfugl. Nu kan du skære ind til det lange rygben, der går gennem hele fisken, så du løsner kødet ned mod halen.

6. Nu skal fileten skæres af. Start med at skære oppe fra nakken og ned mod halen, mens du har fisken foldet ud som en sommerfugl.

7. Inden du kommer til de sidste 10-15 cm, så folder du fisken sammen igen. Så lader du kniven skære langs med benet ned mod halen, til fileten er helt fri.



8.

9. Nu har du skåret den ene filet af. Så gentager du på samme måde med den anden side af fisken, så du ender med 2 fileter og et fiskeskelet med hoved. Du har nu fileteret din kulmule! Fjern de sidste ben fra fileterne, og skær flappen og skindet fra. Skær så tæt på benene og skindet som muligt, så der er så lidt kød tilbage på benene og skindet som muligt. Brug gerne fingrene til at mærke, om der er flere ben tilbage - men pas på, benene kan være skarpe.

# Kulmule i pakke

## Det skal du bruge:

- 400-500 g kulmulefilet (100 g kulmule pr. elev)
- 2 stk. gulerødder
- 150 g rødkål
- 1 stk. porre
- 1 stk. æble
- 1 stk. bagepapir pr. elev (ca. 25x25 cm)
- 1 stk. alufolie pr. elev (ca. 25x25 cm)
- 80 g smør
- 1/2 stk. citron (skal + saft)
- 1/4 bundt persille
- 1/4 potte brøndkarse
- Salt & peber




## Sådan gør du:

1. Skyl persillen og brøndkarsen, og hak begge dele groft.

2. Skyl og riv citronskallen – undgå det hvide lag under den gule overflade, da det vil give en meget bitter smag. Pres saften fra citronen, og kom den ned i en skål.

3. Bland nu din kryddersmør sammen i skålen. Smag til med salt og peber. Dæk den til, og sæt den på køl, til I skal bruge den senere.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

4. Skær rødkålen i tynde strimler. Skræl gulerødderne, og skær dem i skiver (ca. ½ cm tykkelse). Rens porren grundigt for jord under koldt vand. Skær roden og det øverste grønne, grove stykke fra (dette kan bruges i fiskefonden). Skær porren i skiver (ca. ½ cm tykkelse). Skær æblet i grove tern.

5. Varm lidt olie på en pande. Start med at sautere gulerødderne (det betyder at stege, indtil de er gyldne). Tilsæt derefter strimlerne af rødkål, og steg det med, til det er gyldent. Til sidst tilsættes de snittede porreringe og æbletern, og det hele sauteres. Smag til med salt og peber.

6. Skær fisken i stykker på ca. 100 g pr. stk. (1 stk. til hver person i gruppen).

7. Tænd ovnen på 180° grader (på varmluft, hvis det er muligt).

8. Riv bagepapir af i størrelsen 25x25 cm (1 stk. pr. elev), og gentag med alufolie.

9. Læg et stykke alufolie på bordet ,og læg et stykke bagepapir ovenpå. På midten af bagepapiret placeres ¼ af de sauterede grøntsager. Ovenpå her placeres et stykke kulmule, som krydres med salt og peber. Allerøverst lægges en skefuld kryddersmør.

10. Nu er pakken klar til at blive lukket. Det gøres ved at samle de 4 hjørner af alufolien/ bagepapiret i højre hånd (mens pakken står på bordet). Derefter samles siderne ved at rynke dem sammen. Til sidst laves et lille tvist i toppen, så pakken holdes sammen. Gentag for alle pakkerne.

11. Sæt alle pakkerne på en bageplade, og sæt pladen ind i den varme ovn. Bag pakkerne i ca. 15-20 min.

12. Pakkerne er klar til servering – åbn pakkerne i toppen, så de er klar til at spise.