Til valgfag - Den kreative ørred

Forfattere: Rikke Højer Nielsen
Redaktør: Ditte Jacqueline Rasmussen, Anne Torpegaard Festersen
Faglige temaer: Madens æstetik
Kompetenceområder: Madlavning

Introduktion:
Denne aktivitet er tiltænkt valghold i madkundskab. I aktiviteten skal eleverne arbejde med fisken ørred. De skal udtænke og tilberede deres egen opskrift med udgangspunkt i et udvalg af råvarer som læreren har købt ind. Her er der mulighed for at være kreativ med tekstur, grundsmag og tilsmagning.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1

Fisk og hygiejne

Inden undervisningens start, 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, hvad ørreden er for en fisk.

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

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 gør med en tilberedt laks.

3

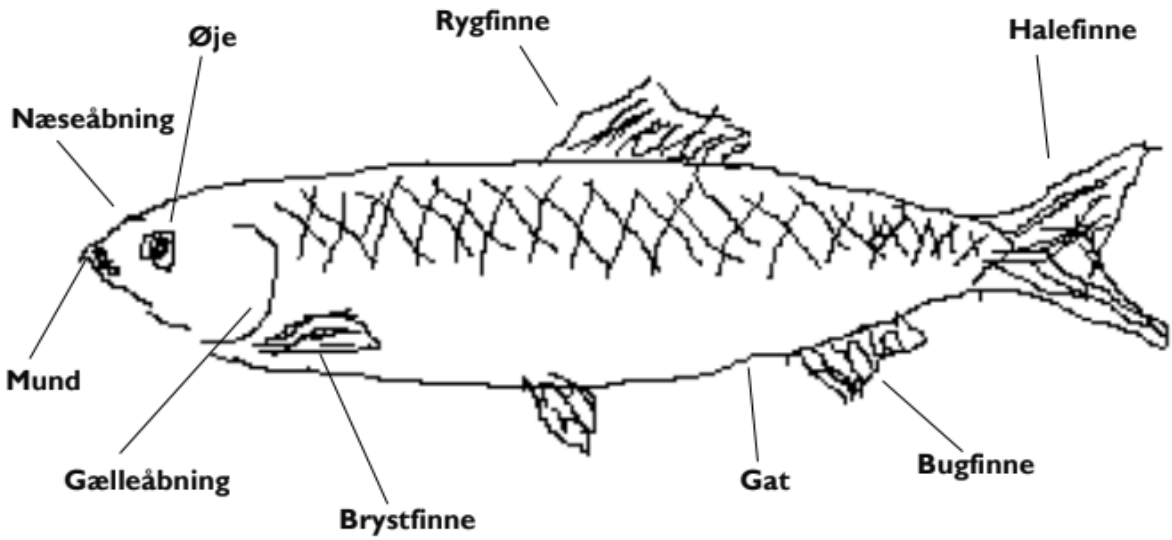
En rundfisks anatomi

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

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

En rundfisks anatomi



4

Filetering af ørred trin for trin

Se videoen, hvor Rikke Højer viser, hvordan man fileterer en ørred, 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 en vejledning til filetering af ørred. Hvis der er grupper, der har brug for hjælp, assisterer læreren med råd.

Husk, at al begyndelse er svær, og det ikke forventes, at eleverne kan filetere deres fisk perfekt første gang. Lad evt. eleverne skiftes til at filetere.

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

6

Opskriften

Frys ørredfileterne ned, når de er blevet fileteret, så eleverne kan bruge dem næste gang. Nu skal eleverne i gang med at udvikle deres egen opskrift. Brug elevarket *Udarbejd jeres egen opskrift,* til at udvikle en ret med ørred.

Husk eleverne på, at de skal skrive en indkøbsliste til opskriften, så der kan handles indgredienserne ind til næste undervisningsgang.

7

2. undervisningsgang

Her er der handlet ind til elevernes egne opskritfter. Selve opbygningen af undervisningsgangen kan for eksempel tage udgangspunkt i, at eleverne præsenterer deres ret for hinanden. Her kan tales om valg af råvarer og tilberedning. Udgangspunktet kan være det udfyldte elevark.

Smagningen i de forskellige grupper kan også tage udgangspunkt i de fem grundsmage, teksturkort eller de syv smagsdimensioner. Læreren kan evt. facilitere dialogen.

Der kan også tages udgangspunkt i følgende refleksionsspørgsmål.

- Var der noget tilbehør der er lidt syrligt og kunne afbalancere fedmen fra fisken?
- Var alle fem grundsmage tilstede i retten?
- Hvordan var smagene afbalanceret i retten?
  Hvordan var fisken og tilbehøret tilberedt?
- Hvilke teksturer varr der i retten? Hvis der er noget sprødt, noget blødt osv. så bliver vores sanser stimuleret, og det kan vi godt lide.
- Overveje farverne, der indgår i retten – er det ens eller forskellige? Rettten udseende har også betydning for den mad vi spiser. Hvis I bruger råvarer med forskellige farver, så ser maden mere lækker ud, end hvis det hele er samme farve.
- Hvordan var retten anrettet? Med en smuk og gennemtænkt anretningen ser maden mere indbydende ud.

Forberedelser

Materiale/indkøbsliste til filetering i grupper af fire

- 1 stk. ørred

- 1 stk. fileteringskniv

- 1 stk. skærebræt

Det kan være vanskeligt at filetere en fisk. Derfor er det vigtigt, at elever og lærer har set dagens film om udbening af sild og læst elevvejledningens trin-for-trin. I forbindelse med udbeningen er det vigtigt at understrege over for eleverne, 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.

Læringsmål

Læringsmål for undervisningen

- Eleverne kan filetere en ørred
- Eleverne kan udarbejde en ret med ørred

Tegn på læring

- Eleverne kan tilberede gruppens egen ret
- Eleverne kan præsentere en ret for andre

Kopiark

Kopiark:
Jeres opskrift valgfag.pdf
Filetering af ørred.pdf

Udarbejd jeres egen opskrift

VIGTIGT: I skal uarbejde opskriften, så den passer til, hvor mange I er i gruppen. Aflever elevarket til jeres lærer, når I er færdige.

Her er nogle gode hjemmesider, som I kan bruge til at søge inspiration og idéer til jeres egen opskrift - brug f.eks. 10-15 min. til at søge efter idéer, inden I går i gang.

www.2gangeomugen.dk www.saeson.dk www.mitkokkeri.dk

Hvordan skal jeres ret opbygges?	Jeres forslag
1) Hvad kunne passe godt til en halvfed fisk?	
2) Hvilke frugter og grøntsager vil I bruge til retten? (Se råvarelisten på næste side)	
3) Hvordan får I forskellige farver med?	
4) Hvordan får I de fem grundsmage med? (Se tilsmagnings- og råvarelisten på næste side)	

Fisk

Økologisk ørred



Råvarer du kan vælge

Rosenkål
Rødkål

Rødbeder
Jordskokker
Gulerødder
Kartofler

Løg
Hvidløg

Timian
Persille
Brøndkarse

Æble



Tilsmagning

Citron
Honning
Soya
Salt
Peber







Øvrige
Olie, smør, fløde, solsikkekerner, krydderier

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Filetering af ørred

Det skal du bruge

- 1 stk. ørred
- 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. Skær et skråt snit der går fra bag gællerne ved 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. Det er vigtigt at skære så langt oppe i nakken som muligt, så det meste af kødet kommer med.



2. Nu skal fileten skæres af – start med at skære 1 cm ned ved nakken og ned langs med rygbenet, så fileten er løsnet i nakken. Løft derefter op i den lille løse flap (bugen), der hænger oppe i hovedenden. Før kniven ind under, så den hviler oven på kniven. Nu er du klar til at skære fileten af.

3. Skær med kniven så den ligger næsten vandret langs fisken. Nu skærer du ned langs rygbenet. Sørg for at skære helt ned til benet – du kan høre, når du skære igennem de små ribben oppe i

hovedenden af fisken. Lad kniven køre lige så stille frem og tilbage hele vejen ned til halen, samtidig med, at der presses let ned mod rygbenet – så får du alt kødet med.

4. Nu har du skåret den ene filet af. Gentag processen på den anden side af fisken.



5. Start med at fjerne ribbenene ved at skære oppe fra filetens høje punkt og ud af. Kniven skal skære ind under ribbenene. Skær derefter bugstykket af.

6. Der sidder en række ben midt i fileten fra hovedenden og ned til ca. midten af fileten. De fjernes med en pincet: Start med at stryge knivryggen forsigtigt ned ad fileten – start i hovedenden og stryg ned mod halen. Så er det lettere at få fat i de små ben med pincetten bagefter.

7. Fjern benene med pincetten ved at trække hvert enkelt ben op i retningen af hovedet. Så kommer de lettere fri.



8. Hvis du ønsker at fjerne skindet, så start fra haleenden. Skær et lille stykke med kniven presset helt ned mod skindet, så kniven kører mellem skind og kød. Nu kan du holde fast i skindet – sørg for at det hele tiden er udstrakt, så er det meget nemmere at skære fileten fra. – pres gerne kniven ned vandret, mens du skærer frem og tilbage.