

Start aktiviteten med en quiz eller film for å lære barna mer om temaet

Lær å sløye fisk



Tidsbruk: 1-2 timer

Introduksjon

De fleste av oss får fisken ferdig fisket, fraktet, sløyet, filetert og pakket fra butikken. Det er både praktisk for oss i en travel hverdag, og gjør terskelen for å spise fisk enda lavere. Men hvis man er ute og fisker er det greit å vite hva man skal gjøre med fisken når man først har fått den på kroken. Og uansett hvor god fiskelykke du har er det å kunne sløye og filetere fisk en nyttig kunnskap som er viktig for både voksne og barn å ta vare på. Det gir også en større forståelse for matens reise fra fjord til bord. Jo nærmere vi kommer matens opprinnelse, jo mer lærer vi at maten vi spiser er en naturressurs som vi må bruke på en bærekraftig måte. Ikke minst - hvis barna har vært med og tilberedt fisken er det større sannsynlighet for at de også har lyst til å smake, og forhåpentligvis like fisken.

Målet med aktiviteten

Gi barna en større forståelse for hvor maten kommer fra, hvordan sløye, filetere og tilberede fisk på egenhånd.

Huskeliste og utstyr:

- Tilgang til rent vann og håndvask.
- Kjøkkenpapir
- Baljer eller bøtter til fiskeslo
- Vask, baljer eller liknende med rent vann til å skylle fisken etter at den er sløyet.
- Skjærebrett og kniv til alle deltakere
- Fat til å legge ferdige fileter på

Forberedelser

Se om dere kan få tak i hel fisk som ikke er altfor stor, for eksempel makrell eller fjellørret. Kanskje kjenner dere noen fiskere, eller kan få til en avtale med den lokale butikken deres om å skaffe hel fisk?

Sørg for at alt utstyr er på plass, og at dere har nok skjærebrett og kniver til barna. Bruk gjerne fileteringskniver hvis dere har det.

1 Introduksjon:

- Snakk sammen om fisk og sløyting. Er det noen som har fisket før og fått fisk? Hva gjorde de med den etterpå? Er det noen som har sløyet eller filetert fisk før? Hva synes de om det isåfall, var det vanskelig? Hva slags fisk liker dere best, og hvorfor det? Tror dere at alle voksne kan sløye fisk? Hva tror de dere finner inne i fisken når dere åpner den?

Del ut skjærebrett til alle barna, og gi hvert barn en fisk. La de få se litt på fisken først.

- Kan de navngi de ulike delene på fisken? Halen, ryggfinner, øyne, tunge, gjeller?

Del ut en kniv til hvert barn, og forklar barna hvordan de holder kniven slik at de ikke

- skader seg selv eller andre. Vis selv sløytingen og fileteringen sammen med barna, slik at barna har noen å kopiere. Gjør prosessen sammen steg for steg, slik at alle barna følger med og blir ferdig noenlunde likt. Dere kan gjerne være flere voksne som hjelper til.

2 Sløyting:

- Begynn med å skjære av hodet, rett under gjellene. Legg fisken med halen mot deg og plasser knivet ved bukfinnen. Skjær opp buken hele veien til toppen. Nå kommer det nok en del innvoller ut, som kan være spennende for barna å se.

Legg kniven fra dere, og ta en

- titt på hva dere finner på innsiden. Klarer dere å sortere alle innvollene? Finner dere tarmene? Leveren? Hjertet? Er det noen av fiskene som har rogn? Sørg for å fjerne blodåren som ligger helt inntil ryggen på fisken før dere gjør dere ferdige.

Legg invollene i en bønne, og skylk fisken godt i friskt og kaldt

- vann. Fjern alt av blod og innvoller. Skylk gjerne også hendene og skjærebrettene før dere begynner å filetere.

3 Filetering:

- Legg fisken på siden, og legg kniven flatt inn mot ryggbeinet ved nakken. Hold den ene hånden på fisken og skjær langs siden med knivet flatt inntil ryggbeinet, helt ned til halen. Der har du ene sidestykket på fisken.
- Snu deretter fisken og gjør det samme på den andre siden. Nå har dere forhåpentligvis to fileter. Renskjær filetene og se om dere får fjernet det meste av skinn og bein.

- Hvis dere vil fjerne skinnsiden legger dere fileten med skinnsiden ned, og skjærer et lite hakk ned til skinnet fra halesiden på fileten. Ta tak i skinnet i enden på halen, sett knivet flatt inn langs med skinnet og skjær hele veien langs fiskestykket til skinnet løsner fra fileten.

Legg restene i avfallet og filetene på fat.

- Snakk gjerne sammen med barna om hva man kan gjøre med restene. Man kan for eksempel bruke det som agn i krabbeteiner eller koke kraft på bein og hode. I industrien brukes restene til bl.a. dyrefôr og proteinpulver.



Tilberede fisken

Her er tre fine forslag til fiskeretter som dere kan lage med fisken dere har sløyet og filetert. Alle de tre rettene er mulig å lage utendørs på bålpanne.



Stekt fisk

Barna blander mel, salt og pepper i hver sin skål, og tilsetter gjerne også litt krydder etter eget ønske. Vend filetene i melet. Brun litt myk margarin i en stekepanne, og stek fiskefiletene på middels varme i et par minutter på hver side, til fisken er gjennomstekt. Server med poteter eller potetlomper, rømme, sitron og agurk.



Fiskesuppe

Skjær fiskefiletene i biter. Surr gulrot, potet, purre og fennikel i litt olje i en stor kjele. Tilsett fiskekraft, hermetiske tomater, melk og kok opp. La putre til grønnsakene er nesten møre. Tilsett fiskebitene og la de trekke i suppen i et par minutter. Smak til med salt og pepper, friske urter og litt sitronsaft. Server med grovt brød.

Fiskewok

Skjær fiskefiletene i biter. Skjær wokgrønnsaker (f.eks gulrot, paprika, brokkoli, squash, søtpotet) i biter, eller bruk frossen wokblanding. Finhakk ingefær og chili. Stek fiskebitene i olje først og sett til side. Fres grønnsakene på høy varme under omrøring til de er nesten møre. Tilsett ingefær og chili og smak til med soyasaus. Tilsett fiskebitene til slutt. Server med fullkornsris, lime og frisk koriander.





Tips til variasjoner og tilpasninger:

Hvis det er vanskelig å få tak i mange små fisk kan man heller bruke én stor fisk. Da kan isåfall en voksen sløye og filetere fisken mens barna ser på. Barna kan få komme frem og se og ta på fisken underveis.

Dersom dere ikke får tak i en hel fisk kan dere hoppe over sløyningen og gå rett på filetering og tilberedning.

Lag en plan for hva dere skal gjøre med fiskefiletene dersom dere ikke skal tilberede fisken med det samme. Sjekk at dere har nok plass i fryseren dersom dere ikke skal tilberede fisken med en

gang, eller legg i kjøleskapet hvis dere vil dele opp aktiviteten i sløyning en dag og tilberedning neste dag.

Aktiviteten kan gjerne gjøres utendørs hvis dere har tilgang på vann i nærheten.

Hvis dere har mulighet til å dra på fiske- tur først kan dere sette hele aktiviteten inn i en større kontekst, slik at barna får enda større forståelse for matens reise fra fjord til bord.

