

FIGKE STRELL

Studiehefte
5.-7. klassetrinn



Heftet tilhører:

Klasse: Skole:

Til foreldrene:

Frisk som en fisk

Regjeringens «Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen» er en nasjonal satsing for å fremme gode matvaner og bedre helse gjennom et mer balansert kosthold. Dette heftet er en del av denne satsingen og handler mest om fisk og effektene av å spise mer sjømat.

Det viser seg at barn og ungdom er den befolkningsgruppen som spiser minst sjømat. Det kan gi gode helsegevinster for dem å øke dette forbruket. Derfor er prosjektet «Fiskesprell» utarbeidet for norske barnehager og skoler.

Dette heftet er knyttet til faget «Mat og helse», og er utarbeidet av Eksportutvalget for fisk i samarbeid med Nasjonalt institutt for ernærings- og sjømatforskning (NIFES) og Helsedirektoratet.

Vi håper heftet kan bidra til å skape matglede og gode matvaner, og kanskje får elevene lyst til å smake på noe de trodde de ikke likte? Barns smak handler ikke bare om vaner, men også om å gjøre det fristende å smake på «noe nytt». Noen oppskrifter og tips til akkurat det, finner du i dette heftet.

Til lærerne:

Gode matvaner er lære for livet

«Mat og helse» er ett av de få fagene hvor du kan være sikker på at den kunnskapen du gir vil følge elevene livet ut. Læreplanen slår fast:

«Mat og måltid er viktig for den fysiske og psykiske helsen til mennesket og for det sosiale velværet. Kunnskap om mat og måltider som fremmer gode matvaner, kan bidra til å redusere helseforskjeller i befolkningen.»

Innholdet i dette heftet følger læreplanens inndeling i «mat og livsstil», «mat og forbruk» og «mat og kultur». Heftet kan brukes selvstendig og som supplement til annet undervisningsmaterieell. Flere av oppgavene i dette heftet kan også brukes i andre fag. Noen av oppgavene forutsetter bruk av «Mat på data», et program for å beregne næringsinnholdet i matvarer. Det er i tråd med læreplanen at elevene skal kunne bruke dette programmet, som ligger gratis for nedlasting på www.matportalen.no

Det er utarbeidet en lærerveiledning for «Fiskesprell». Du kan laste den ned på www.fiskesprell.no. Mer informasjon om sjømat og over 700 oppskrifter er samlet på www.godfisk.no

Mat er ikke bare noe som smaker godt

Vi kan ikke leve uten mat. Maten er næring for kroppen, den er drivstoffet som får kroppen til å virke slik den skal.

Riktig mat gir energi, får kroppen til å trives og gjør oss i stand til å bevege oss uten problemer. Feil eller usunn mat kan føre til at vi blir syke eller ute av stand til å orke like mye. Det er derfor idrettsutøvere er så nøye med hva de spiser.

Sunne matvaner er preget av et variert kosthold. Variert betyr at vi spiser forskjellige matvarer som gir riktig mengde energi og inneholder mange forskjellige næringsstoffer. Det er også viktig at du får i deg nok drikke hver dag. Vann er den beste tørstedrikk.

Hva handler dette heftet om?


Dette heftet handler om næringsstoffene i sjømat. Vi skal lære om hva næringsstoffene gjør for kroppen, hva vi bør se etter når vi skal handle mat og hvorfor matvanene er forskjellige fra land til land.

Vi har tatt med noen oppskrifter du kan prøve å lage. Vi tror du vil like dem. God fornøyelse!



Tenk etter:

Har du hørt idrettsutøvere snakke om hvor viktig det er å spise riktig? Har du hørt hva de anbefaler?

 **Matpakketips:** Smør smøreost på en tortillawrap. Legg på en skive røykt laks, litt ruccolasalat og paprika. Rull sammen.



Kanskje skal du spise før du blir sulten?

Kroppen trenger jevnt påfyll av energi gjennom dagen. Det beste er at vi spiser lite og ofte i stedet for sjelden og mye. Derfor bør du ikke hoppe over noen måltider og det er smart å spise før du blir fryktelig sulten.

Hvor ofte spiser du?

Måltidene gir forskjellige næringsstoffer og det er summen av de næringsstoffene du spiser gjennom dagen som er viktig.

En jevn måltidsrytme er viktig for både konsentrasjon, humør og læring. Det bør ikke gå mer enn 3-4 timer mellom hver gang du fyller på «drivstoff».



Oppgave



Skriv ned når du spiser frokost, lunsj, middag og kveldsmat i to dager etter hverandre. Skriv også inn drikke og mellommat som frukt, bolle, sjokolade, knekkebrød eller lignende mellom hovedmåltidene.

Dag 1	Klokka	Dag 2	Klokka
Frokost		Frokost	
Mellommat		Mellommat	
Lunsj		Lunsj	
Mellommat		Mellommat	
Middag		Middag	
Kveldsmat		Kveldsmat	
Drikke		Drikke	
Drikke		Drikke	
Drikke		Drikke	
Annet		Annet	

Hvor mange timer går det vanligvis mellom hver gang du spiser noe i løpet av en dag?



Du er noe helt for deg selv

Det finnes over 6 milliarder mennesker på jorda. Det er like mye som 6 000 millioner, eller 6 000 000 000 forskjellige mennesker. For ingen av dem er helt like.

Ingen er like. Bare mest lik mor og far

Det helt spesielle med hver eneste en av oss, er at vi er forskjellige. Det er mest av alt foreldrene som bestemmer hvordan vi blir seende ut. Vi arver ikke bare ansiktstrekk fra mor og far, men gjerne resten av utseende også. Noe kan vi forandre med kosthold og trening, men det meste er bestemt allerede idet vi blir født.

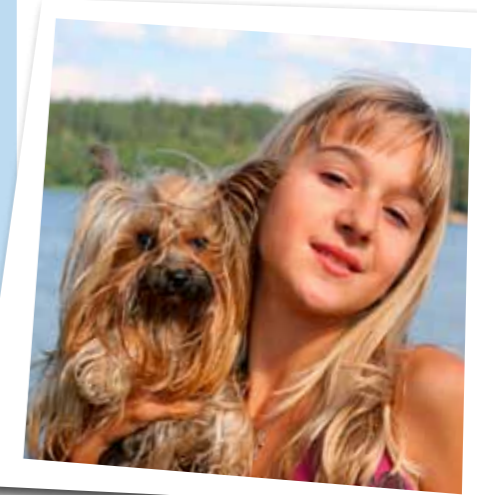
Oppgave

Se nøye på bildene. Kan du se hvem som ligner på hverandre? Kan du se hvem som er barn av hvem? Trekk strek fra hvert barn og til den som du tror er mor eller far.

Har du hund?

Hvordan vi ser ut, bestemmes mest av mor og far. Men litt har også maten å si. Har du hund, så har du sikkert merket at fôret er viktig for hvordan pelsen blir. Riktig fôr gir hunden blank og fin pels, mens den gjerne kan se pjusk ut om den spiser noe som er feil.

Akkurat slik kan det være for oss mennesker også.



Hva er det i maten?

Det aller meste av det vi spiser, gir oss energi. Det må til for å gjøre kroppen i stand til å utføre de oppgavene vi ønsker den skal gjøre, både med hodet og musklene. Vi trenger også energi og næringsstoffer for å vokse og vedlikeholde kroppen.

De viktigste energikildene i maten er karbohydrater, fett og proteiner. Samtidig gir maten oss vitaminer, mineraler og sporstoffer.

Fisk og sjømat inneholder fett og proteiner, og har et lavt innhold av karbohydrater.

Uten karbohydrater blir vi slappe

Vi har tre slags karbohydrater: Stivelse, sukker og kostfiber.

Stivelse er kroppens viktigste energikilde og gir oss energi slik at vi orker å bevege oss. Stivelse er det mye av i brød og kornvarer, poteter, frukt, grønnsaker, ris og pasta.

Stivelse og sukker fordøyes lett og gir rask energi. Fiber er viktigst for fordøyelsen.



Et variert kosthold inneholder matvarer som gir oss tilstrekkelig energi og inneholder mange forskjellige næringsstoffer.



Oppgave

Vet du hvilke av disse stoffene som gir oss energi?

	JA	NEI
karbohydrater		
fett		
proteiner		
vitaminer		
mineraler		
sporstoffer		

Fiber får magen til å jobbe

Kostfiber gjør at vi føler oss mette. Fiber hjelper fordøyelsen til å komme i gang og får magen til å gjøre jobben sin. Kostfiber finnes særlig i grønnsaker, frukt, poteter, grove brød og kornprodukter.



For di fisk inneholder mye umettet fett, kan den lett bevege seg i det kalde vannet.

Det finnes flere typer fett

Kroppen trenger fett, men det betyr mye hva slags fett vi spiser. Fett deler vi inn i mettet, enumettet og flerumettet fett.

Mettet fett er fast og hardt ved vanlig romtemperatur, mens umettet fett er flytende ved romtemperatur.

Vi bør spise mindre mettet fett og mer umettet fett.

Fisk og sjømat inneholder mye umettet fett.

Umettet fett tilfører kroppen nødvendige fettsyrer i tillegg til energi.

Proteiner gir kraft og vekst

Det er proteiner som gir oss styrke og får kroppen til å vokse. Barn og ungdom trenger mye proteiner. Proteiner er satt sammen av ulike byggesteiner, aminosyrer. Det er disse kroppen trenger for at vi skal vokse og utvikle oss. Fisk og annen sjømat har proteiner av høy kvalitet. Det betyr at de inneholder litt av alle de ulike byggesteinene som kroppen trenger. Dette gjelder også for proteinet i egg og kjøtt fra dyr. Melk, ost, brød og korn, erter, bønner og lins er også viktige kilder til protein.









Når vi vokser, trenger vi proteiner. De bygger kroppen.

Oppgave

Hvilke næringsstoffer?

Skriv inn, ved siden av bildet, hvilke næringsstoffer (karbohydrater, fett eller proteiner) matvaren inneholder mest av:

 Brød	 Ost	 Fisk
 Poteter	 Bacon	 Egg

Maten gir oss også vitaminer og mineraler

I maten finnes det ulike typer vitaminer og mineraler. Vitaminer må tilføres i små mengder via maten fordi kroppen ikke er i stand til å lage dem selv. Fisk og annen sjømat er en kilde til flere vitaminer og mineraler som du trenger for å fungere optimalt.

Vitaminer deles i to grupper: Fettløselige som vitamin A, D, K og E og vannløselige som vitamin B-gruppen og vitamin C. Flere mineraler er viktige byggesteiner for kroppen, og særlig skjelettet er avhengig av mineralet kalsium.

Sørg for å spise regelmessig og variert. Da får du i deg de næringsstoffene som kroppen trenger.



Sunt og godt midt på dagen



Sandwich med laks, agurk og gulrotsalat

Dette trenger du til 2 sandwich:

- 4 brødkiver, firkantet grovt formbrød
- 4 salatblad
- 6 agurkskiver
- 4–5 skiver med røkt laks

Gulrotsalat:

- 2 ss grovrevet gulrot
- 1 ss lett majones
- Litt sitron

Slik gjør du:

La de revne gulrøttene få renne av seg før de blandes med majonesen. Smak til med sitron. Fordel gulrotsalaten på brødkivene. Legg på to salatblad, skiver med røkt laks og agurkskiver på to av brødkivene. Legg den andre brødkiva på toppen. Klem sammen og del i to.

Alternativ:

Bytt ut laksen med røkt makrell og gulrotsalaten med en smørbar urteost. Eller lag en dobbeldekker med makrell i tomat, agurkskiver og salatblad.

Hva er blodsukker?

Når vi spiser, gjør fordøyelsen karbohydrater om til glukose, eller blodsukker. Dette er kroppens drivstoff og gir oss energi. Hjernecellene kan bare bruke blodsukker som energikilde. Når det er lenge siden du har spist og blodsukkeret blir for lavt, blir det vanskeligere å oppfatte alt like raskt og tyngre å lære noe nytt. Mange kan få vondt i hodet når blodsukkeret synker.

Etter en hel natt uten mat, er blodsukkernivået lavt når vi våkner. Derfor er det viktig å spise litt før vi starter på dagens oppgaver. På samme måte som det må være bensin på bilen for å få den i gang, må også vi ha noe å starte på.

Raske karbohydrater går fort over

Karbohydrater fra for eksempel søte bakervarer, saft og brus gjør at blodsukkeret stiger raskt. Disse kaller vi for «raske karbohydrater». Vi føler oss pigge og kvikke med en gang, men blir også fort slappe igjen.

Langsomme karbohydrater varer lenge

Andre karbohydrater, som finnes i grovt brød og grønnsaker, kalles «langsomme karbohydrater» og gjør at blodsukkeret ikke stiger så raskt, men holder seg jevnt lenger.



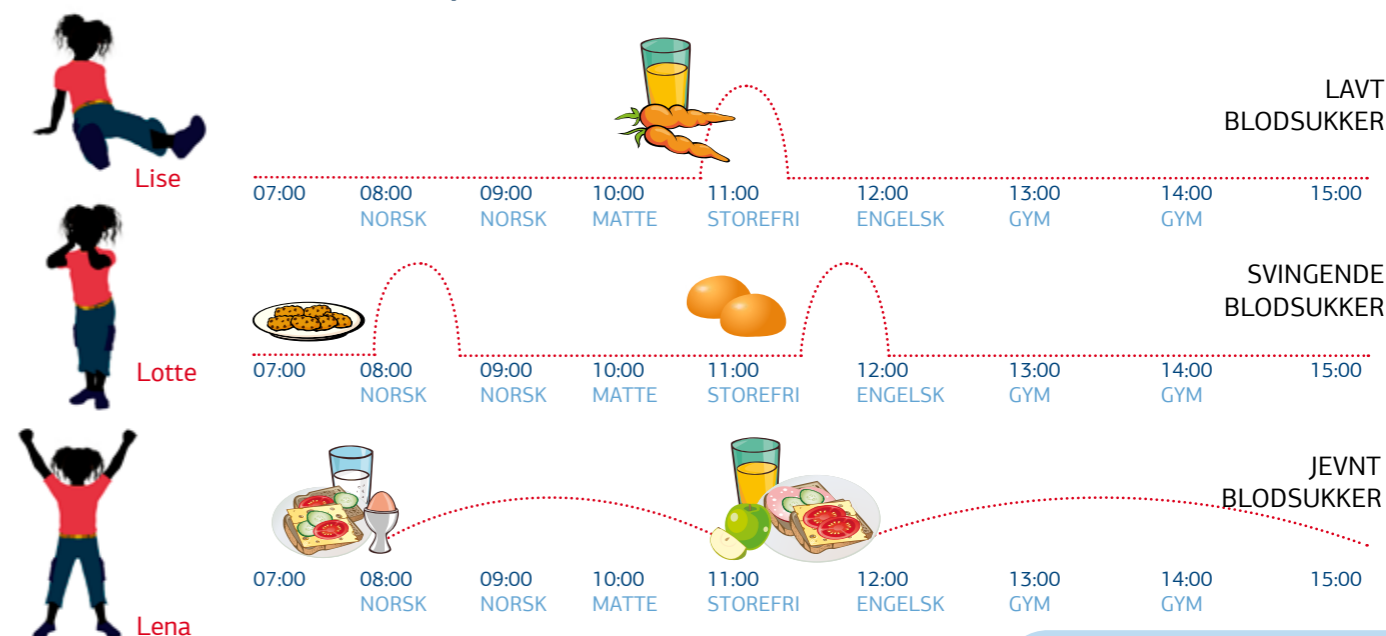
Raske karbohydrater gjør at blodsukkeret stiger raskt. Men det synker fort igjen. Lavt blodsukker gjør det vanskelig å følge med i timen.

Langsomme karbohydrater gir jevnt blodsukker.



Derfor er det viktig å spise en skikkelig frokost før skoledagen starter og en god matpakke midt på dagen.

Hvem tror du lærte mest på skolen?



Oppgave

Hvem av disse tre tror du følte seg mest opplagt gjennom skoledagen? Hvem tror du lærte mest den dagen?



Smart med fisk

Maten gir næring til hele kroppen, også til hodet.

Fisk og annen sjømat inneholder blant annet «marine omega-3 fettsyrer». Flere undersøkelser viser at disse marine omega-3 fettsyrene er viktige for hjernen og mye tyder på at disse fettsyrene kan hjelpe oss til å lære lettere.

Når vi spiser fisk og annen sjømat, dekker vi ikke bare kroppens behov for marint omega-3, men også vitamin D og vitamin B₁₂ samt mineralene jod og selen.

En glad laks

Noen undersøkelser kan tyde på at mange kan få bedre humør når de

spiser mat som inneholder omega-3. Dette kan komme av at omega-3 er et viktig næringsstoff for hjernen. Kanskje er det også derfor det heter «en glad laks»? I alle fall blir man glad av å nyte et godt laksemåltid sammen med andre.

Så mye sjømat bør du spise



En skive med ca 30 gram laks eller makrell gir en passelig dose omega-3 hver dag.

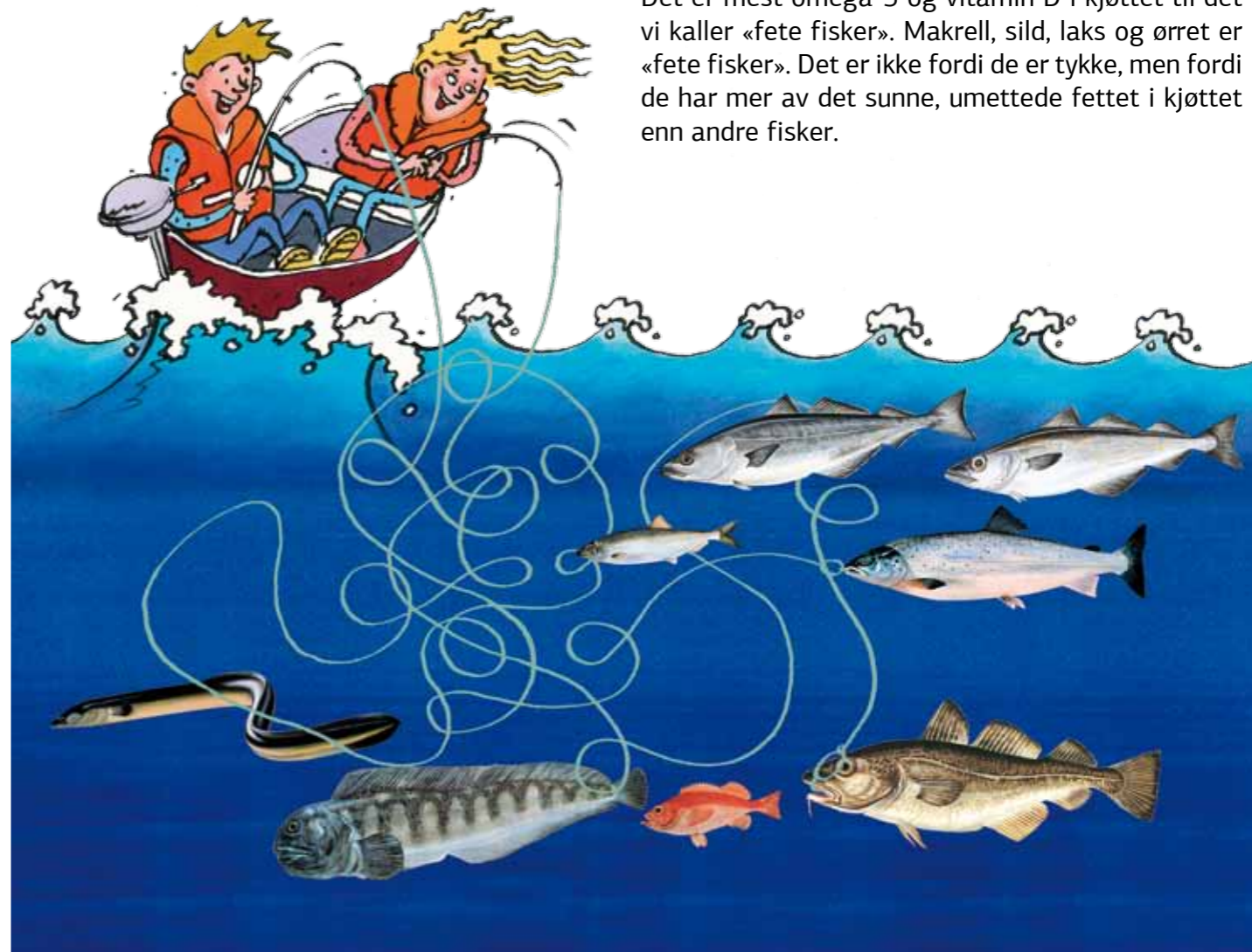
Det kan være lurt å spise fisk minst to ganger i uka. Da er du sikker på å få i deg nok av de viktige næringsstoffene fra fisken.

Du får nok marint omega-3 dersom du spiser en av disse hver dag:

10 gram makrellfilet, 90 gram torsk, 65 gram tomatsild, 30 gram makrell i tomat eller 25 gram røkelaks.

En skje tran gir også nok (marint) omega-3 og vitamin D men da får du ikke med deg alle de andre næringsstoffene som fisken inneholder.

Hvem fanger den feteste fisken?



Det er mest omega-3 og vitamin D i kjøttet til det vi kaller «fete fisker». Makrell, sild, laks og ørret er «fete fisker». Det er ikke fordi de er tykke, men fordi de har mer av det sunne, umettede fett i kjøttet enn andre fisker.

Kan du se på tegningen hvem som fanger en mager fisk og hvem som får en fet fisk på kroken?



En «fet fisk»

lagrer hovedsakelig fett i fiskekjøttet. Omega-3 fettsyrene fra fisk er ikke mettet fett, men umettet fett som kroppen har godt av. Både hjertet og hjernen har godt av omega-3.



En «mager fisk»

har lite fett i kjøttet. Den lagrer fett i leveren. Torsk, sei og hyse er magre fisker. En middag med mager fisk gir oss nok omega-3. Samtidig får vi mer jod fra mager fisk enn fra fet fisk. Både mager og fet fisk er gode proteinkilder.

☞ VISSTE DU AT:

- Inuitter (eskimoer) får svært sjelden hjerte- og karsykdommer. Det får nesten ingen japanere, heller. Det tradisjonelle kostholdet for både inuittene og japanerne inneholder svært mye fisk og annen sjømat. Det var dette som fikk forskere interessert i hva som skjer med kroppen når den får omega-3.
- Allerede i 1850-årene begynte produksjonen av tran. Det er fortsatt et viktig kosttilskudd som sikrer kroppen omega-3 og vitamin D dersom du ikke får nok fisk.

En ekte lofottorsk jeg er

Tekst: Thorbjørn Egner
Musikk: Fransk folkeviser

En ekte lofottorsk jeg er
For jeg er født i Henningsvær
Fadderullan dei fadderullan dei
Fadderullan dullan dei

En gang var jeg et torsk-egg
Nå er jeg voksen torsk med skjegg
Fadderullan dei

Da jeg var lite torsk barn
Jeg passet meg for krok og garn
Fadderullan dei

Jeg gjemte meg for sild og sei
For alle ville spise meg
Fadderullan dei

Nå er jeg selv blitt torsk far
Og hundre tusen barn jeg har
Fadderullan dei

Men nå er jeg blitt stor og slem
Nå er det jeg som spiser dem
Fadderullan dei

Gjengitt med tillatelse fra familien Egner.

Oppgave

Kan du finne matvarer (hjemme eller i butikken) som inneholder naturlig omega-3 (tips: se etter fisk eller sjømat) og matvarer som har fått tilsatt omega-3

Hvorfor tror du noen tilsetter omega-3 i maten når den ikke er der fra før? (tips: se etter meieriprodukter.)

Gruppeoppgave

Bruk «Mat på data» til å sjekke hvor mange gram protein og fett det er i

- 100 gram med de magre fiskene sei og torsk
- 100 gram med de halvfete fiskene steinbit og sjørret
- 100 gram med de fete fiskene kveite og laks

Kan dere også se hvilke vitaminer disse fiskene inneholder?



Oppgave

Den dagen tok de med seg en ekstra venn

Tenk deg at du har invitert fire venner til middag. En time før de skal komme, ringer en av dem og spør om han kan ta med en venn. Det svarer du ja til, for det synes du er hyggelig.

Fem minutter senere ringer en annen og spør om også hun kan ta med seg en venn. Det synes du er like hyggelig, så selvfølgelig kan hun det.

Hvor mye skal du lage?

Oppskriften under er beregnet for fire personer. Det var denne du hadde tenkt å bruke. Kan du gjøre om målene, slik at det nå passer med så mange som dere nå blir? Da må du kanskje bruke to ildfaste former eller langpannen til stekeovnen.

Fisk i en fei

Dette trenger du til 4 porsjoner:

400 gram skinn- og beinfri laksefilet
1 glass – 300 gram – sursøt saus
400 gram fryst grønnsakblanding
3 dl ris eller 4 middels store poteter
salt og pepper

Slik gjør du:

Sett stekeovnen på 180 grader.
Bruk en ildfast form. Smør den ildfaste formen i bunnen med litt flytende margarin.
Dekk bunnen i formen med en grønnsakblanding.
Skjær laksen i 8 like stykker, slik at hver kan ta to stykker.
Legg stykker av laks over grønnsakene, dryss over litt salt, kanskje også litt pepper.
Hell så over et glass med sursøt saus.
Sett langpannen i stekeovnen ved 180 grader i ca 15 minutter.
Kok ris eller poteter.



Oppgave

Se på oppskriftene i dette heftet. Velg den oppskriften du tror du liker best. Del mengdene som er oppgitt i denne oppskriften for å finne ut hvor mye det blir dersom du bare skal lage til en person.

Kan du lage den smarte burgeren?

Her er en oppskrift du kanskje kan prøve hjemme? I Sverige kalles den ofte Big IQ. Kan du tenke deg hvorfor?*

Lakseburger

Dette trenger du til 4 porsjoner:

- 400 g laksefilet, uten skinn og ben
- 1 ts salt
- ½ ts pepper
- 2 ts potetmel
- 2 ss finhakket gressløk eller persille
- litt sitronsaft (om du vil)
- 4 hamburgerbrød
- salatblad, tomat og agurk
- dressing etter ønske
- flytende margarin til steking



Slik gjør du:

Finhakk eller skjær laksefileten i veldig små biter. Bland laksebitene med gressløk/persille, salt, pepper og ev. sitronsaft. Form fire flate burgere. Bruk hendene eller en skje og en fuktet skjærefjøl. Stek dem i olje på varm panne i 2 minutter på hver side.

Varm burgerbrødene lett i pannen, ta dem ut og legg i salat og dressing etter ønske. Legg i lakseburgeren og server.

*Hint:

En stor hamburgerkjede kaller mange av burgerne sine noe med «Big». I Sverige har de også forstått at man kan bli litt smartere av å spise fisk, fordi fisk inneholder omega-3

👉 **Tips:**

Hvis du kan, så prøv gjerne oppskriften og overrask familien. Du greier det sikkert!

Gruppeoppgave

Hva er det smarte valget?

Du skal på korøving rett etter skolen og videre på trening etter det. Du rekker likevel å spise middag først – dersom du skynder deg å lage den. Du må lage maten på 20 minutter.

Hva vil du velge av disse rettene:

- Pasta med svinekjøtt og tomatsaus
- Pasta med sei, tomat og basilikum
- Wok i en fei (med svinekjøtt)
- Laks i wok

Se på oppskriftene for hver av disse rettene og finn ut hvor lang tid det tar å lage hver av dem.

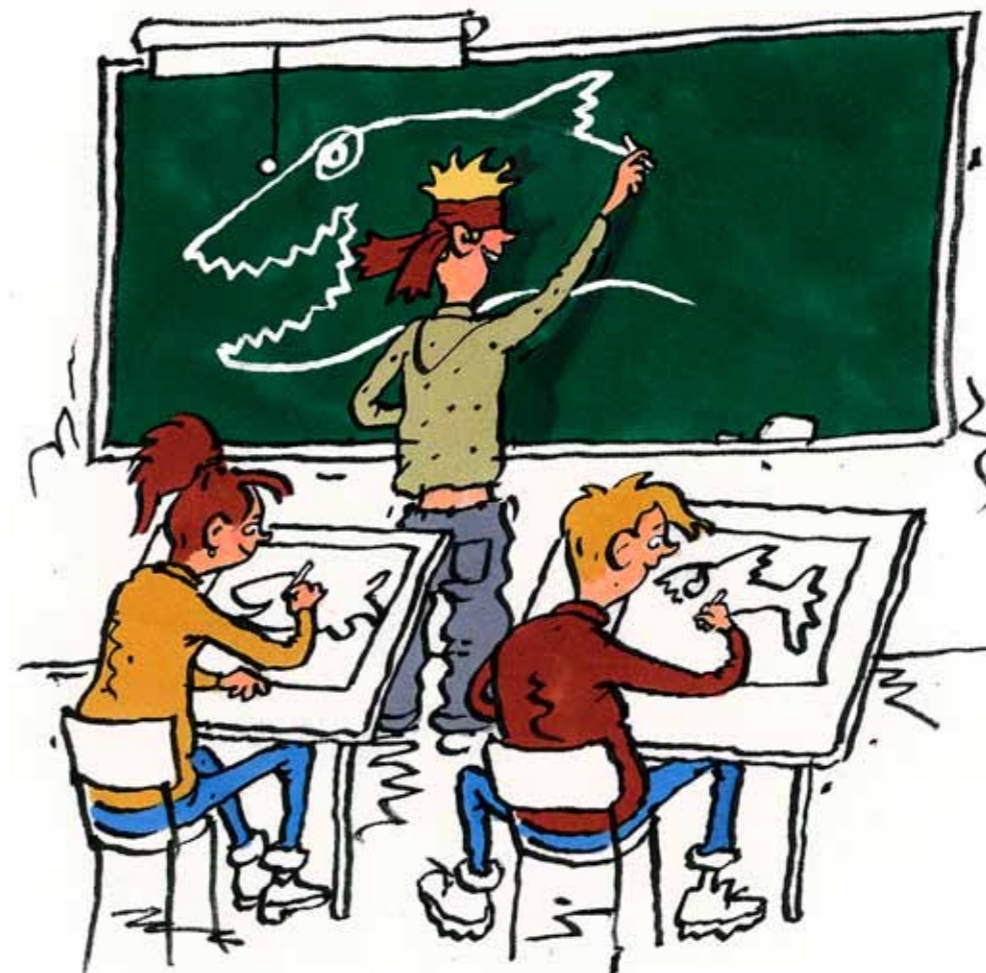
Her finner dere oppskriftene:

- www.godfisk.no (pasta med sei og laks i wok)
- www.matprat.no (pasta med svinekjøtt og wok i en fei)

Hvilke av disse fire rettene tror dere det er lettest å lage?

Hvilken rett tror dere passer best før trening? (under trening trenger kroppen karbohydrater og proteiner)

Svaret står bak i heftet.



Oppgave

Tegn en fisk uten å løfte hånden fra papiret.

Prøv på tavla: Kan dere tegne sporen på fisken med bind for øynene?

Oppgave

Skriv ned hva du spiser til middag gjennom en uke. Hvilke næringsstoffer og vitaminer tror du maten inneholder?

Etter å ha svart, kan du kontrollere svaret ditt med «Mat på data».

Gruppeoppgave

Hvilke næringsstoffer?

Finn fram til nettsidene (på godfisk.no og matprat.no) med de samme fire oppskriftene som dere brukte i oppgaven nederst på forrige side. På disse nettsidene finner dere en oversikt over næringsinnholdet i hver porsjon. Oversikten står ved siden av selve oppskriften.

Finn ut hvor mye protein, fett og karbohydrater det er i hver porsjon med:



Pasta med svinekjøtt og tomatsaus



Pasta med sei, tomat og basilikum



Wok i en fei



Laks i wok

Dere kan også bruke «Mat på data» (www.matportalen.no) og finne næringsinnholdet for hver ingrediens som inngår i oppskriftene. Her kan dere også se om dere kan finne ut hvilke vitaminer det er i svinekjøtt, sei og laks.

Svaret står bak i heftet.

Hvor mye fisk er det i fiskekakene?

Når det heter «fiskekaker» eller «fiskepudding», så har du krav på å få vite hvor mye fisk det er i produktet. Heter det «blåbærsaft», så skal det være blåbær i saften. Kjøper du «pizza med skinke og sjampinjong», så vil du jo gjerne at det skal være litt skinke på, vil du ikke?

Derfor er det påbudt at produkter der råvaren er en del av navnet, slik fiskekake er, skal ha merking om hvor mange prosent det er av denne råvaren i det ferdige produktet. Dersom produktet heter «Havgodt Fiskekaker», så skal det stå på pakken hvor mange prosent fisk det er i kakene.



Hvitlaks* (Argentina silus) 21%, surimi ((pacific whiting** (Merluccius productus) og/ eller Alaska pollock** (Theragra chalcogramma) og/eller Northern blue whiting* (Merlangius merlangus)) 95%, stabilisatorer (E420, E450), potetstivelse, myseprotein 16%, Steinbit* (Anarhichadidae) 7%, melk, vann, tapiokastivelse, eggshvite, rapsolje, syntetisk smaksforsterker (E325), salt, røveløk, løk, hvitløk, fortykningsmiddel (E401), smaksforsterker (E621), løkpulver, fiskearoma, gjærekstrakt, krydder. Total mengde fisk i produktet: 43%.
*Fangstzone: Nordatlantieren. **Fangstzone: Stillehavet.

NÆRINGSINNHOLD PR 100 g
Energi 512 kJ/122 kcal, Protein 8,4 g, Karbohydrat 10,6 g (hvorav sukkerarter 1,6 g), Fett 5,1 g (hvorav mettet fett 0,7 g), Kostfiber <1 g, Natrium 0,73 g.

Hva er det mest av?

Selv om produktet ikke har en merking eller et navn som gjør at ingrediensene (bestanddelene) må oppgis i prosent, så skal det være enkelt å se hva det inneholder mest av. Derfor skal de ingrediensene det er mest av, stå først. De det er minst av, kommer til slutt.

Står det smør eller sukker først på listen over ingredienser, så betyr det at varen inneholder aller mest av smør og sukker.

	Per 100g	25g (Portsjon)	% GDA* 25g	Voksen GDA*
Energi	2185kJ 525kcal	545kJ 130kcal	7%	2000kcal
Protein	4.4g	1.1g	2%	50g
Karbohydrat	53.0g	13.5g	5%	270g
- hvorav sukkerarter	1.0g	0.3g	<1%	90g
Fett	32.5g	8.1g	12%	70g
- hvorav mettede fettsyrer	3.0g	0.8g	4%	20g
Kostfiber	4.9g	1.2g	5%	25g
Natrium	0.6g	0.2g	7%	0.4g

*GDA = veiledende daglig inntak av kalorier og næringsstoffer for en gjennomsnittlig voksen basert på et daglig energinntak på 2000 kcal. Energinetallet er individuelt og kan variere på kjønn, alder, aktivitetsnivå og andre faktorer. Mer informasjon på: www.maasud.no

Inneholder 100 kcal / 75 g	
Næringsinnhold	per 100 g
Energi	1690 kJ (405 kcal)
Protein	9.4 g
Karbohydrat	50.5 g
- hvorav sukkerarter	1.4 g
Fett	18 g
- hvorav mettede fettsyrer	6.6 g
Kostfiber	17 g
Natrium	0.8 g

Inneholder 2-3 porsjoner.

Kan du se hva det er mest av i disse to pakkene?

Hvorfor er det viktig at maten er riktig merket?

Merking av maten er viktig, fordi du skal vite:

- Hva du får for pengene, for eksempel hvor mye fisk det er i fiskekakene
- At maten inneholder ting du tåler
- At maten ikke er for gammel
- Hvordan maten skal tilberedes (kokes, stekes, varmes i mikro e.l.)
- Hvor du skal klage om noe er feil



Vær matinspektør - er maten riktig merket?

Myndighetene bestemmer hvordan maten skal merkes. Nå er det din tur til å være matinspektør. Undersøk i kjøleskapet eller i en butikk om merkingen på matvarene er riktig.

Oppgave

1

Dette er kravet:

Alle matvarer skal ha et navn som forteller hva pakken og varen inneholder. Brukes et varemerke (som Toro, Stabburet eller Fjordland) eller et fantasinavn (som Fanta, Picnic eller Grandiosa), så skal det i tillegg til navnet også stå hva produktet inneholder.

Du skal sjekke:

Kan du finne eksempler på matvarer (hjemme eller i butikken) hvor det er tydelig hva slags matvare det er?

Skriv inn svaret her: _____

Kan du også finne eksempler på matvarer (hjemme eller i butikken) hvor dette ikke står like tydelig? Skriv inn svaret her: _____

2

Dette er kravet:

Dersom en ingrediens (bestanddel) fremheves i merkingen eller i produktnavnet, som for eksempel fiskepudding, rekesalat eller jordbærsyltetøy og lignende, så skal det stå hvor mye det er av denne ingrediensen i varen. Altså hvor mye fisk det er i fiskepuddingen eller hvor mye jordbær det er i syltetøyet. Mengden skal oppgis i prosent.

Du skal sjekke:

Kan du finne eksempler på matvarer (hjemme eller i butikken) hvor det står hvor mye den inneholder av den viktigste ingrediensen?

Skriv inn svaret her: _____



Nøkkelhullet åpner døra for sunn mat

Nøkkelhullet er et merke som kan settes på ferdigpakkede matvarer som oppfyller krav til sunn mat. Merket skal hjelpe oss til å finne sunn hverdagsmat i butikken.

Produkter med Nøkkelhullet er et sunnere alternativ sammenliknet med andre produkter av samme type.

Mindre fett, salt og sukker

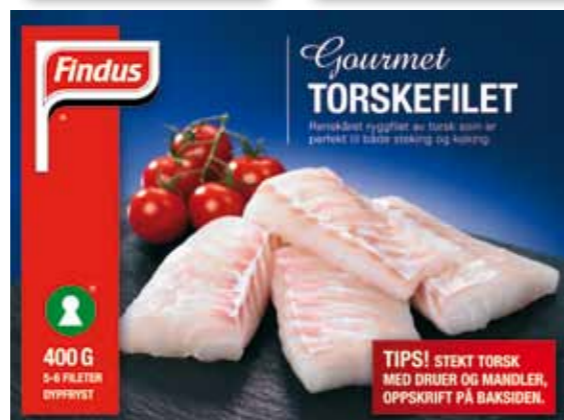
Nøkkelhullet skal bare brukes på matvarer som ikke har mye fett, salt eller sukker.

Mer kostfiber

Det må også være en viss mengde kostfiber og en viss mengde fullkorn i brød og kornprodukter.

Matvarer med søtningsmiddel kan ikke få Nøkkelhullet. Nøkkelhullet brukes på ferdigpakkede matvarer. Sunne matvarer som fisk, frukt, bær, grønnsaker og poteter som ikke er innpakket, kan også få Nøkkelhull.

Nøkkelhullet er en felles merkeordning for Norge, Sverige og Danmark.



Matvarer med Nøkkelhull.



Matvarer med søtningsmiddel.

Gruppeoppgave

Hvilke av disse matvarene tror dere kan merkes med Nøkkelhull? (sjekk svaret på nokkelhullsmerket.no/nokkelhull)

Epler, olivenolje, brunost, fersk fisk, pizza, frossen fisk, knekkebrød, wienerbrød, syltetøy, poteter og potetgull.



Kan vi spise maten etter at datoen er gått ut?

På matvarer står det en dato og «best før» eller «siste forbruksdag».

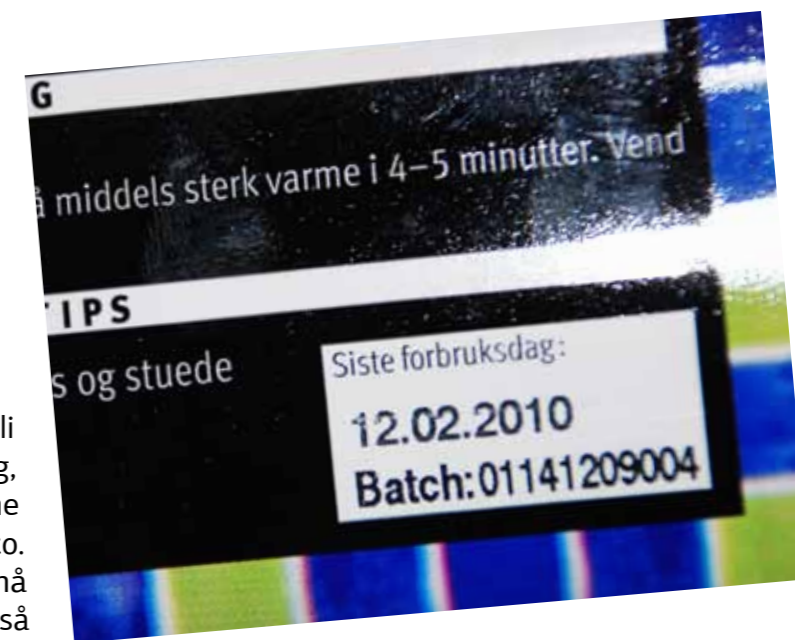
Det er for at vi ikke skal spise mat som kan være ødelagt og som vi kan bli syke av. Ved «best før» eller «siste forbruksdag» skal det også stå en dato med dag, måned og årstall.

Siste forbruksdag

Denne merkingen brukes på mat som lett kan bli ødelagt. Dette er mat som fersk fisk og kylling, kjøttfarse, kjøtt og melk. Disse matvarene må vi sjekke nøye hvis de er gått ut på dato. For at datomerkingen skal være gyldig, må matvarene oppbevares riktig. Dette skal også stå på pakningen.

Best før

Denne merkingen brukes på mat som holder seg godt også utover datoen, så lenge den blir oppbevart rett og pakningen ikke åpnes. Hvis de er utgått på dato, så må vi også sjekke disse matvarene nøye.



«Oppbevares kjølig»

Når vi har kjøpt en matvare, så har vi selv ansvaret for å oppbevare maten slik det står på pakningen. Står det «oppbevares kjølig» på pakken, så gjelder bare holdbarhetsdatoen dersom varen ligger i kjøleskap eller lignende, det vil si kaldere enn + 4 °C.

Oppgave

Finn matvarer som er merket «best før» og «siste forbruksdag». Hva er forskjellen på de to ulike merkingene?

Kan matvarer som er merket «best før» spises etter den datoen som står på?

Kan matvarer som er merket «siste forbruksdag» spises etter denne datoen?

Noen ganger er historien mer verdt enn produktet

Hvorfor skal merkeklær koste mye mer enn andre klær som er minst like bra? Kanskje er det fordi det vi oppfatter som «bra» handler om noe mer enn den fysiske og funksjonelle kvaliteten?

Mange produkter har en historie eller et «image» knyttet til seg. Det kan være noe ekstra med pakningen eller designet, at en ting er på moten eller at en idrettsstjerne eller kjendis låner ut navnet sitt til produktet.

Dette kan bidra til at mange er villig til å betale mer for akkurat dette produktet, slik at historien gir produktet en merverdi.

Vann er dyrere enn bensin – på bensinstasjonen

Vi betaler gjerne ekstra for det som er spesielt, for det som «det er noe med». Vi som bor i Norge har mer enn nok drikkevann i springen. På bensinstasjonen koster likevel en liter vann på flaske mye mer enn en liter bensin. Flaskevann er mange steder dyrere enn brus, så det er ingen direkte sammenheng mellom hva det koster å produsere en flaske vann og hva vi er villige til å betale for den.

Det er altså ikke vannet i seg selv som har stor verdi. Vi betaler for det praktiske med å få det der og da og for den oppfatningen vi har av merket.

Mat med tradisjon og historie

Tørrfisk fra Lofoten, Serranoskinke fra Spania og Parmaskinke fra Italia har én ting felles: Ingen andre har lov til å hete det samme.

Fordi tørrfisk fra Lofoten er så spesiell, er navnet beskyttet. Det er bare tørrfisk som er produsert av godkjente produsenter i Lofoten som får lov til å hete «Tørrfisk fra Lofoten». Dette er gjort fordi tørrfisk fra Lofoten regnes som den absolutt beste og derfor får ekstra betalt.

Merket som garanterer «Norsk Sjømat»

Sjømat fra Norge selges i over 150 land over hele verden. Norsk sjømat regnes i svært mange land som noe av det beste du kan få.

De beste, franske restauranter har ofte norsk laks øverst på menyen.

En av grunnene til at norsk sjømat er så berømt, er fordi fisk som vokser opp i det kalde vannet langs kysten vår, vokser mye langsommere enn mange andre steder.

Ekspertene mener at den langsomme veksten gir et fastere kjøtt og saftigere smak. Derfor regner de norsk sjømat som bedre enn den som kommer fra mange andre land.

Norsk sjømat som selges til andre land, og mye av den du finner i Norge, har Norgemerket på pakken. Det er en garanti for kvaliteten og gir varen en merverdi.



Den norske tørrfisk heter Stoccafisso i Italia, oppkalt etter tørkemethoden med å henge på stikk.



Quadrotti di Stoccafisso di Norvegia



Gruppeoppgave

Lag en reklameplakat eller beskriv en reklamefilm som oppfordrer folk til å spise norsk sjømat. Dere velger selv om dere vil lage film eller plakat.

Hvordan bør bildet på plakaten eller filmen se ut? Hva bør stå på plakaten eller skje i filmen?

Gruppeoppgave

Kan dere finne varer som ser helt like ut og som inneholder det samme, men som likevel har helt forskjellig pris?

Se om dere kan finne slike eksempler på både klesplagg og matvarer.



Når vi skal selge noe, kan vi velge å snakke om det praktiske og funksjonelle, om det du faktisk får for pengene. Det kan være «Behagelige klær for vintervær». Men vi kan også velge å fremheve opplevelsen du håper å få med de nye klærne, altså «Ekstrem turglede».



Det viser seg gjerne at vi som forbrukere er villige til å betale mer for opplevelse enn for funksjon. Dette gjelder enten vi selger klær, mat eller biler.



Er det sikkert at du bestemmer helt selv?

Tror du at de fleste som går inn i en matvarebutikk vet hva de skal ha, og kommer ut med akkurat de varene de på forhånd hadde bestemt seg for å kjøpe? Det er nok ikke slik.

Butikkene vet godt at bare en av fem har bestemt seg på forhånd for hva de skal handle. Derfor plasserer de varene slik at det blir mest mulig naturlig for oss å velge akkurat de varene butikken vil vi skal ta.

Dette kan være varer som butikkene tjener ekstra på, varer de gjerne vil bli kvitt før de blir for gamle og varer som leverandørene har gitt butikken ekstra gode priser på.

Det hender også at leverandørene betaler butikkene for å få plassert varene sine der de aller helst vil ha dem. Gjerne på enden av reolene, der varene er synlig fra flere sider. Noen butikker selger også reklameplass på handlevogner, på gulvet og på forkant av hyllene. Alt for at vi skal velge noe annet enn vi kanskje ellers ville ha tatt.

Oppgave

Sjekk selv: Neste gang dere handler dagligvarer.

Spør mor eller far om hva dere har tenkt å kjøpe før dere går inn i butikken.

Når handlerunden er over, teller du opp hvor mange varer dere har handlet som ikke ble nevnt på forhånd.

Hvorfor tror du dere handlet disse varene?



Torsk i ovn

Dette trenger du til 4 porsjoner:

400 g torskefilet

400 g fryste grønnsaker i blanding,

eller:

½ liten purre i biter

1 gulrot i terninger

2 stenger stangselleri i biter

8 cherrytomater

1 pk ferdig saus til fisk

1 dl revet Jarlsbergost

Salt, pepper og timian

3 dl ris eller 4 poteter

Slik gjør du:

Sett stekeovnen på 180 grader. Skjær torskene i serveringsstykker. Kok ris eller poteter.

Friske grønnsaker:

Vask og rens purre, gulrot og stangselleri og del dem i små biter. Kok opp ca 5 dl vann og kok grønnsakene to minutter i kokende vann. Hell av vannet og legg grønnsakene over i en smurt ildfast form.

Fryste grønnsaker:

La grønnsakene tine litt før de legges i formen. Legg fisken over grønnsakene og dryss over litt salt, pepper og timian.

Lag fiskesausen etter oppskrift på pakken og hell den over fisken. Strø over osten. Bak retten i stekeovn ved 180 grader i ca 15 minutter. Server med ris eller poteter.

Folk er forskjellige, og det er maten også

En gang måtte folk dyrke, fiske eller fangste maten sin selv. Sjelden kunne de handle eller bytte til seg mat. De måtte bruke det de fikk tak i og de måtte lære seg å ta vare på og utnytte maten så mye som mulig.

Slik oppsto nye matretter og nye matvaner. Slike matvaner ble gjerne lært videre til neste generasjon og med årene er mange av dem blitt til mattradisjoner.

Skreien gir mat i store mengder

Skrei er torsk som blir født langs kysten av det nordligste Norge. Det første den gjør, er å svømme nordøst til Barentshavet og de næringsrike, kalde havområdene rundt Svalbard. Her vokser den seg stor og sterk i fem år, før den vender tilbake til der den ble født. Hver vinter, fra januar til mars, strømmer enorme mengder med skrei mot kysten vår. Slik har det vært i uminnelige tider.

Ordet skrei kommer fra en gammel skrivemåte for å gå, nemlig å skreide fram. Fortsatt sier mange i Nord-Norge at «han skrei fram».

Skreien ga en norsk mattradisjon

Uten kjøleskap eller fryser, var det en utfordring å ta vare på skreien. Vikingene fant ut at de kunne fjerne innmaten og henge fisken til tork over noen trestokker, som også kalles fiskehjell. Det kalde, luftige klimaet i det nordlige Norge var perfekt. Etter noen måneder var fisken knusktorr, lett og holdbar. Når de bløtте den opp i friskt vann, kunne de spise den hele året og lage herlige retter der alle næringsstoffene var i behold.

Nå kunne de også ta med seg fisken på lange reiser og bruke den som byttmiddel for å skaffe seg matvarer som det var lite av i Nord-Norge, som for eksempel korn og poteter. Vikingene reiste helt ned til Middelhavet og Afrika og la grunnlaget for en handel som fortsatt pågår. Omtrent all norsk tørrfisk selges nå til Italia.

Klippfisk til Portugal

På 1600-tallet begynte folk langs kysten å bevare fisken på en ny måte. Salt var blitt rimelig og lett å få tak i og kunne brukes til å bevare fisken, også i varmere vær. De fjernet det meste av ryggbeinet på fisken og brettet den ut til en stor trekant. Deretter ble fisken lagt lagvis med salt imellom og lå slik helt til den ble fast i kjøttet, såkalt saltmoden. Da la de den til tork ute på berget. Slik fortsatte de til fisken var helt tørr. Denne fisken ble kalt «klippefisk».

Fra Norge ble klippfisk solgt i store mengder til fjerne land som Spania, Portugal og Brasil. Her lærte de seg å lage en rekke forskjellige retter med klippfisk. Bacalao er det spanske ordet for torsk, men også navnet på en populær rett av klippfisk.

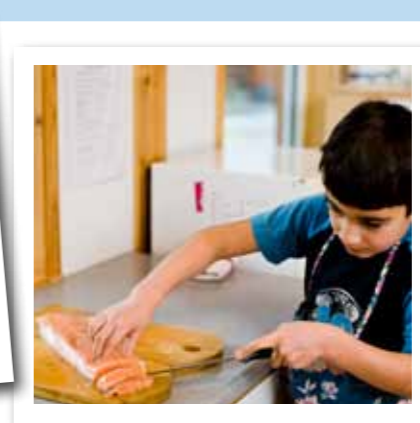
Det er en rett vi i Norge har hentet fra Baskerland i Spania. I Brasil er retter med norsk klippfisk festmat til jul og påske, og i Portugal har de en ny klippfiskrett for hver dag gjennom hele året. Norsk klippfisk er fortsatt en viktig råvare og eksportartikkel.

I dag tørkes klippfisken innendørs i tørkeanlegg og de største produsentene finner vi i Kristiansund og Ålesund.



Oppgave

Kjenner du til noen retter av sjømat som nesten bare vi i Norge spiser? Og retter som spises i andre land, men sjelden i Norge?



Oppgave

Vet du hva de forskjellige landene er mest kjent for å ha på matfatet?

Vet du om det er Spania, Sverige, Ungarn, Marokko, Italia, Mexico eller Norge som er mest kjent for:

Pizza

Består av en bunn med ulikt fyll på. Populær som hurtigmat. I Norge finnes ca 2000 pizzarestauranter.

Land: _____

Paella

En rett av kokt ris, olivenolje tilsatt safran og blandet med skalldyr, blekksprut, fisk, fugl m.m. Paella betyr egentlig stekepanne.

Land: _____

Taco

Lages av mais-tortilla (en slags lefse) som fylles med ulike grønnsaker, saus, salat og kjøtt. Mange bruker også et taco-skjell i stedet for lefsen.

Land: _____

Gulasj

En kjøttsuppe som betyr «gjetermat». Består av finskåret kjøtt i krydret saus med paprika, tomater, poteter, løk, hvitløk og purre.

Land: _____

Couscous

Couscous består av semulegryn rullet i hvetemel. Retten lages ved at disse grynene trekkes i kokende vann, gjerne tilsatt forskjellige krydder og servert med mye forskjellig tilbehør.

Land: _____

Surströmming

En tradisjonell rett i et nordisk land. Lages av sild som blir en slags rakfisk og legges på boks.

Land: _____

Laks

Kalles ofte «norwegian salmon» i utlandet. Atlanterhavslaksen blir av mange regnet å være den flotteste av lakseartene. Kan brukes i mange forskjellige matretter.

Land: _____



Pirat Pizza

Dette trenger du til 4 porsjoner:

- 4 pitabrød
- 200 g stekt seifilet i små biter
- 1 ss flytende margarin
- 1 dl revet ost
- pizzakrydder
- 1 glass pizzasaus

Slik gjør du:

Skjær seien i små biter og dryss på litt salt og gjerne litt pepper. Stek fisken raskt i margarin ved sterk varme, den skal bare få stekehinne og trenger ikke gjennomstekes. Dekk pitabrødet med pizzasaus og legg biter av stekt sei over. Dryss over pizzakrydder og strø revet ost på toppen. Stek ved 180 grader til osten er smeltet og blitt gyllen.

👍 Tips:

Bruk gjerne annen fisk. Fiskebitene kan blandes i den varme pizzasausen i stedet for å steke den.



Vikingpizza

Vikingene spiste brød. Deigen av mel, salt og vann ble klappet ut, som en lompe eller pizzabunn, og stekt på en stein eller jernplate. På toppen av det flate, runde brødet la de ofte fisk eller kjøtt.

I dårlige tider malte de gjerne opp bark fra trærne og blandet i melet.

Liker du å prøve nye smaker?

Det du ikke er vant til, kan virke annerledes og underlig. Kanskje også litt skremmende? Det er lett å si «liker ikke». Men den som aldri prøver noe nytt, får mye kjedelig mat.



Oppgave

Hva liker du?

Skriv ned de fem matrettene du spiser mest av.

Skriv ned de fem rettene du liker aller best (ikke godteri!).

Hver smak er ny – en gang

Smaken forandrer seg med årene. En gang er den første for å smake alt nytt. En gang smakte du pizza for første gang, en dag var den første du spiste is. Du husker det sikkert ikke, men kanskje du ikke likte smaken den aller første gangen?

Har du smakt tørrfisk?

Tørrfisk er en av de eldste norske matrettene. Det er ikke så mange i Norge som spiser tørrfisk i dag, men i Italia er norsk tørrfisk ettertraktet. Hver høst feirer enkelte italienske landsbyer årets nye tørrfisk med en stor fest. Omtrent 97 % av all norsk tørrfisk selges til Italia.



Oppgave

Kan du telle etter:

Hvor mange av oppskriftene i dette heftet har du ikke smakt før?

Sjekk med resten av klassen:

Hvor mange av oppskriftene i heftet har ingen av dere smakt før?



Nigiri Sushi

Her er en japansk mattradisjon som også er blitt populær i Norge.

Sushi betyr ikke, som mange tror, «rå fisk». Det betyr «sursøt ris» eller «marinert ris», og navnet kommer av eddikmarinaden som blandes inn i risen.

Det er ikke vanskelig å lage sushi, du kan legge røykt laks eller tynnskåret rå laksefilet på toppen av risen.

Her er en oppskrift som gir 20 biter sushi, som er passelig for 4 personer:

Du trenger:

300 gram renskåret laksefilet
5 dl sushiris ev. rundkornet ris
½ dl sushieddik
4 ss sukker
½ ts salt
2 ts wasabi (grønn pepperrot)
syltet ingefær
soyasaus

Slik gjør du:

Dersom du bruker sushiris, så les på pakken hvordan risen skal kokes. Det kan variere litt fra produsent til produsent.

Rundkornet ris koker du slik:

Skyll risen i kaldt vann til vannet blir klart. La risen renne av i en sil. Ha ris og vann i en gryte og kok godt under lokk i 3–4 minutter. Ta risen av platen og skru ned varmen. Sett risen tilbake og la den trekke ved svak varme i 15 minutter. Ta gryten vekk fra varmen og la risen stå under lokk i 15 minutter til. Ta risen over i en vid bolle og la den avkjøle til romtemperatur. Bland sammen eddik, salt og sukker. Rør godt til alt er oppløst. Fordel eddikblandingen over risen, og vend den godt inn i risen med en flat sleiv eller slikkepott. Ta omtrent en spiseskje ris og form til en fast, oval ball. Legg litt wasabi på toppen. Press fast en bit renskåret laks. Server med soyasaus og syltet ingefær.

Tips:

På godfisk.no finnes det mange forskjellige oppskrifter på sushiretter og filmer som viser hvordan du enkelt kan tilberede sushi hjemme.. Se hva som skjer om du skriver sushi i feltet for fritekstsøk.

Gruppeoppgave

Kan dere smake uten luktesans?

Smaker vi bare med munnen, eller er også luktesansen en del av smaksopplevelsen? Hva tror dere?

For å prøve, trenger dere biter med gulrot, kålrot, eple og pære.

Dere må også ha et skjerf til å binde over øynene. Først må alle vaske hendene godt. Så tar en av dere bind for øynene, holder fram tungen og klyper igjen nesen. Pust bare gjennom munnen.

La en av de andre elevene legge en bit pære, gulrot, kålrot eller eple på tungen din uten at de sier hva det er. Tygg og smak mens du holder for nesen. Kan du kjenne hva du spiser?

Ta bort hånden fra nesen mens du tygger. Pust dypt. Kjenner du nå hva du spiser?

Test de andre bitene på samme måte. Bytt på hvem som smaker.

Dere kan også prøve om dere smaker forskjell på druer og små tomater (cherrytomater).

Hvis det er slik at nesen hjelper oss med å kjenne smak, kan det da tenkes at vi «ikke liker» ting som lukter litt uvant?

Hvorfor er det slik?

Lukt er en viktig del av det vi kaller smak. Med tungen kan vi kjenne forskjell på fem forskjellige smaker: Salt, søtt, surt og bittert, og en smak som kalles unami. Unami er et japansk ord som betyr «smaker godt».

Med nesen kan vi «smake» mye mer. Når maten tygges, kommer duftstoffer opp i nesehulen. I nesen kan vi kjenne forskjell på så mye som 10 000 forskjellige dufter. Derfor kan luktesansene i nesen fortelle oss mer om smak enn smakscellene på tunga.

Om vi klyper sammen nesen, kan vi ikke kjenne lukt. Da blir det vanskelig å smake forskjell på eple, pære, kålrot og gulrot.

Du vil merke akkurat det samme om du legger en sjokolade i fryseren.

Iskald sjokolade smaker nesten ingenting. Men når den smelter i munnen, strømmer luftstoffene opp i nesehulen. Og da smaker det sjokolade.

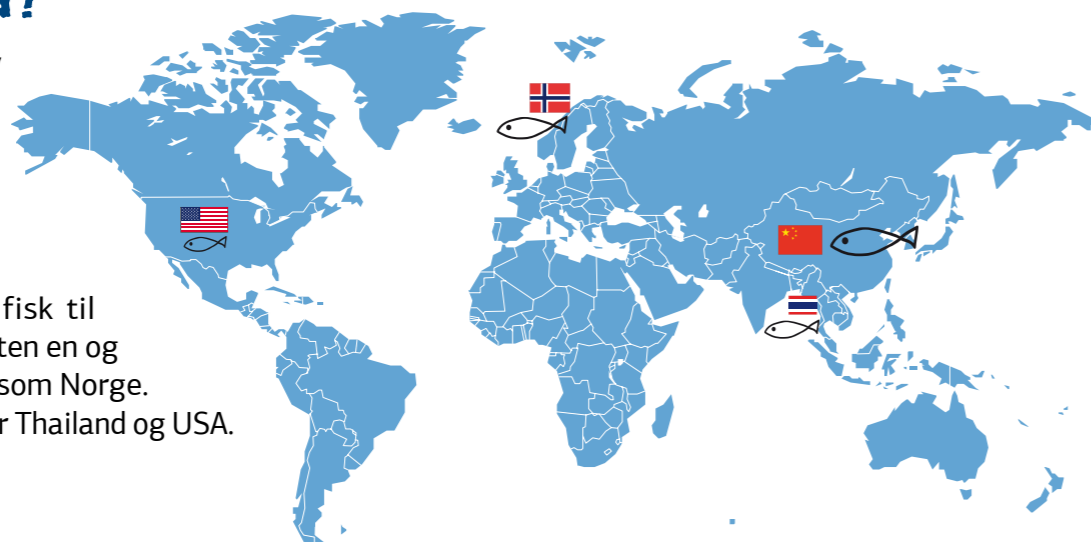
Spør mor og far hva de likte da de var barn.



Hvem selger mest fisk og annen sjømat til andre land?

Selv om Norge er et av verdens minste land, er vi nummer to i verden når det gjelder hvem som selger mest fisk til andre land (eksporterer).

Kina selger aller mest fisk til andre land. De selger nesten en og en halv gang så mye fisk som Norge. Etter oss på listen kommer Thailand og USA.

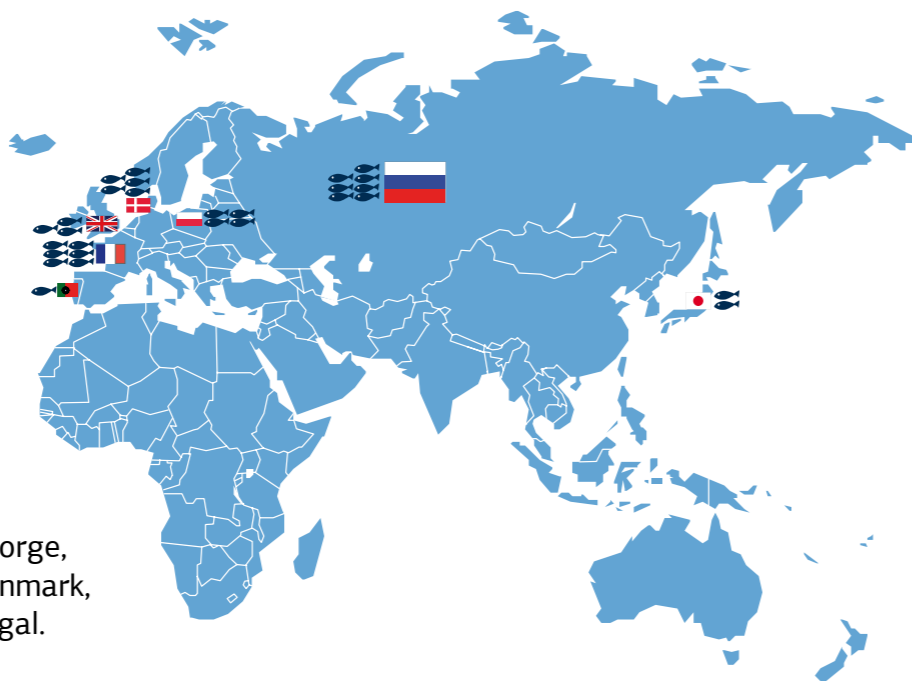


Nesten like mye oppdrett som fangst

Norge eksporterer like mye oppdrettet fisk som villfanget fisk, til sammen fisk som blir betalt med over 44 milliarder kroner. Det er like mye som 44 tusen millioner kroner eller 44 000 000 000 kroner.

Mest laks

Den norske laksen er populær over hele verden. Over halvparten av all fisken Norge eksporterer, er laks. Hver fjerde av den norske fisken som drar ut i verden er hvitfisk, som torsk, sei og hyse. Nesten alle fine restauranter har «Norwegian salmon» på menyen.



Frankrike kjøper mest norsk fisk

Det meste av fisken vi selger fra Norge, selger vi til Frankrike, Russland, Danmark, Polen, Storbritannia, Japan og Portugal.

Oppgave

Hvilket land tror du fanger og oppdretter (produserer) mest fisk av Norge, Japan, Kina, Indonesia, Peru eller India?

Gruppeoppgave

Det spises daglig 35 millioner måltider med norsk sjømat rundt om i verden. Til hvert av disse går det med ca 200 gram sjømat. Kan dere finne noe annet å sammenlikne dette med, slik at det går an å se for seg hvor stor mengde sjømat vi snakker om?

Hva mente de å si?

Norge har en lang kyst, og mange har jobbet og jobber som fiskere.

Mange fiskere dro ut i verden for å selge fisken, og der lærte noen engelsk. De var kanskje ikke så flinke. Dette var noe de sa:

- «Take something as a good fish»
- «Healthy as a fish»
- «A happy salmon»
- «Dead as herring»
- «Only dead fish goes with the flow»
- «As herring in barrel»
- «Slippery eel»
- «As fish in water»
- «Lazy fish»

– Hva tror du de mente å si (på norsk)? Vet du hva det egentlig heter (på engelsk)? (svaret står helt bakerst i heftet)



Mange har overlevd – bare på fisk

Det finnes historier om folk som har gått seg bort og vandret i villmarka i flere dager eller uker. De har greid seg på bær og fisk. Fisk kan spises som den er, helt rå. Fisk er også lett å tilberede uten andre hjelpemidler enn et bål.

Det går an å steke fisk på spidd. Etter at innmaten er tatt ut, kan vi tre fisken på en pinne og henge den over varmen. Men, det er mye enklere å lage fisk på bål, eller glør, om du har med deg litt grillfolie eller aluminiumsfolie.

Etter at du har rensket fisken, kan du legge den i grillfolie med litt smør eller olje. Det er egentlig alt du trenger, men har du grønnsaker, så smaker det ekstra godt om de også legges i grillfolien.



Her er en oppskrift du kan prøve på tur



Havets skattkiste

Dette trenger du til 4 porsjoner:

- 400 g fiskefilet uten skinn og bein
- 100 g brokkolibuketter
- 2 gulrøtter i skiver
- ½ rød paprika i strimler
- 2 ss flytende margarin
- 4 ark grillfolie
- Salt og pepper
- 2 ss lettromme

Slik gjør du:

Skjær fiskefilet i fire like store stykker. Rens grønnsakene og skjær dem i tynne strimler eller tynne skiver. Del brokkolien i små buketter. Pensle et ark grillfolie med flytende margarin. Legg litt grønnsaker midt på arket og legg et stykke torsk over. Drypp over 2 teskjeer vann. Dryss på salt og pepper og legg ½ spiseskje lettromme over fisken. Brett sammen folien slik at bretten kommer opp.

Denne skattkisten kan nå varmes enten i stekeovnen, på grillen eller på bålet eller over potetene i potetkjelen. I stedet for rømme kan du bruke en ferdig saus fra glass eller pose. Skal du på tur, kan du pakke ferdig skattkister på forhånd og ta med i sekken.



Disse oppskriftene kan du lage ferdig på forhånd og ta med på termos eller varme opp på stedet



Fiskesuppe med torsk og reker

Dette trenger du til 4 porsjoner:

- 300 g fiskefilet, f.eks. torsk eller sei
- 200 g rensede reker
- 2 middels store poteter i terninger
- 1 grovhakket løk
- 1 gulrot, i fine strimler
- 1 ss olje
- 5 dl vann + 1 fiskebuljongterning
- 2 dl matfløte
- salt, pepper
- hakket dill eller gressløk

Slik gjør du:

Surr potetene i olje sammen med løk og gulrot, i 2–3 minutter. Hell på vann med buljongterning og la suppen koke i ca 15 minutter til potetene er møre. Skjær fisken i terninger og la dem trekke i suppen i 3–4 minutter. Tilsett reker og fløte, smak til med salt og pepper og server suppen rykende varm med et grønt dryss. Server brød ved siden av.



Lettvint hverdagsuppe

Dette trenger du til 4 porsjoner:

- 1 pose fiskesuppe
- 100 g fiskepudding eller fiskeboller
- 50 g reker uten skall
- 1 løk, grovhakket
- 1 dl matfløte
- 1 gulrot i små terninger
- ½ purre i tynne ringer

Slik gjør du:

Følg framgangsmåten på suppeposen, men bruk 1 dl mindre væske. Vask og rens grønnsakene og del dem i tynne ringer og små biter. Ha grønnsakene i suppen og la den koke den angitte tiden. Tilsett fløte og kok opp. Skjær opp og tilsett fiskepudding eller fiskeboller og la suppen trekke til alt er gjennomvarmt. Tilsett eventuelt reker og smak til med salt og krydder om nødvendig.

Her er noen spennende oppskrifter du kan prøve



Fiskefrikassé

Dette trenger du til 4 porsjoner:

- 400 g fiskefilet, uten skinn og ben, torsk, hyse eller flyndre
- vann + 1 ss salt per liter
- 2 middels store gulrøtter
- 2 skiver knollselleri
- 1–2 stilker stilselleri
- 12–16 sukkererter
- 1 persillerot eller pastinakk
- ½ purre
- 5 dl vann
- 1 ts salt

Frikassésaus:

- 2 ss flytende margarin
- 3 ss hvitemel
- 5 dl kokevann fra grønnsakene
- 1 dl melk eller matfløte
- salt, pepper
- 1–2 ss hakket persille

Tilbehør:

- Kokte poteter

Slik gjør du:

Rens og skjær grønnsakene i terninger eller staver. Sukkerertene deles i to eller tre, purren i tykke skiver. Hak det grønne på purren, det har mye smak. Kok opp vann med salt og kok grønnsakene hver for seg til de er knapt møre. Lag saus ved å ha flytende margarin i en kjele og rør inn hvitemel. La det surre i 1–2 minutter. Spe med grønnsakvannet til en fyldig saus. Spe i fløten og la sausen småsurre i 5–10 minutter. Smak til med salt og pepper. Varm alle grønnsakene i sausen og rør inn persille til slutt. Kok opp vann til fisken, tilsett salt. Skjær fisken i porsjonsstykker og legg dem i. La fisken trekke til den er så vidt gjennomkokt, 4–6 minutter. Anrett grønnsakene i sausen i et dypt fat og legg fisken over. Kokte poteter til.

Røykt kolje med grønnsakstuing



Dette trenger du til 4 porsjoner:

- 400 g røykt koljefilet
- 4 dl vann eller god fiskekraft

Grønnsakstuing

- 2 gulrøtter i terninger
- 1 kålrotskive i terninger
- 1 liten skive rotselleri i terninger
- ½ liten purre i ringer
- 2 ss flytende margarin
- 4 ss hvitemel
- 3 dl grønnsakkraft
- 1 dl melk
- salt, hvit pepper og muskat

Slik gjør du:

Vask og rens grønnsakene og skjær dem i terninger eller biter. Kok grønnsakene så vidt møre i lettsaltet vann. Lag en lys saus ved å ha flytende margarin i en kjele og rør inn hvitemel. Spe med grønnsakkraft og melk, litt om gangen. Rør godt så sausen blir jevn og glatt. Bland grønnsaker og saus. Smak til med salt, hvit pepper og muskat. Skjær fisken i serveringsstykker. Hell vann eller fiskekraft i en vid kjele. Kok opp og legg i fiskestykkene. La fisken trekke i 10–12 minutter, avhengig av størrelsen på stykkene. Ta opp fisken når den er ferdig kokt, og legg den på et varmt fat. Server med kokte poteter og grønnsakstuing.

Side 25: Hva har de på fater?
«Healthy as a fish»
In Norwegian: Frisk som en fisk
Spagna – paella
Italia – pizza
Sverige – surströmming
Mexico – taco
Ungarn – guisaj
Norge – laks
«A happy salmon»
In Norwegian: En glad laks
Marokko – couscous
Side 30: Hvem fanger og oppdretter?
«A happy camper»
meaning «happy camper»
Side 31: Hva mente de å si?
In Norwegian: Som fisken i vannet
«Take something as a good fish»
meaning «enjoying oneself»
In Norwegian: Slappfisk
«Lazy fish»
In Norwegian: Ta noe for god fisk
«Best for» kan ofte spises etter datoen
nøye først. Etter «Siste forbrusdag» bør
vi mer forsiktige med.
Side 15 Hvilke næringsstoffer?
Fasta med svinekjøtt gir 87 karbohydrater,
15 g fett og 49 g proteiner pr porsjon.
Laks i wok gir 53 g karbohydrater, 30 g
fett og 39 g proteiner pr porsjon. Pasta
med sei gir 52 g karbohydrater, 11 g fett
og 46 g proteiner pr porsjon. Wok i en fet
Side 7 Hvilke næringsstoffer?
Brød har mest karbohydrater. Poteter har
protein pr porsjon.
Vitaminer: Svinekjøtt og sei har mest av
vitamin A. Laks er rik på vitamin A og D.
Laks og sei har i tillegg naturlig omega-3.
Side 9 Lise, Lotte og Lena
På <http://www.nokkelhullsmarket.no/>
Lena hadde jevnt blodsukkernivå, følte seg
nokkelhull er det mulig å søke direkte
på matvarer. Epler, olivenolje, fersk fisk,
frossen fisk, knekkebrød og poteter kan å
nokkelhullmerket.
Side 14: Det smarte valget
Alle fire rettene tar omtrent like lang
tid, ca 20 minutter, og ingen av dem
er vanskelige. Pasta med svinekjøtt,
Laks i wok og pasta med sei gir mest
Fullkomspizza med mye grønnsaker kan
få nokkelhull.
Side 19
Brunost har for mye fett (mager ost kan
få nokkelhull). Syltetøy, wienbrød og
potetgull kan ikke få nokkelhullmerket.
Laks i wok og pasta med sei gir mest
Fullkomspizza med mye grønnsaker kan
få nokkelhull.
Side 31: Hva mente de å si?
In Norwegian: Som fisken i vannet
«Take something as a good fish»
meaning «enjoying oneself»
In Norwegian: Slappfisk
«Lazy fish»
In Norwegian: Ta noe for god fisk
«Best for» kan ofte spises etter datoen
nøye først. Etter «Siste forbrusdag» bør
vi mer forsiktige med.
Side 25: Hva har de på fater?
«Healthy as a fish»
In Norwegian: Frisk som en fisk
Spagna – paella
Italia – pizza
Sverige – surströmming
Mexico – taco
Ungarn – guisaj
Norge – laks
«A happy salmon»
In Norwegian: En glad laks
Marokko – couscous

FISKE SPRELL



Nyttige linker

Fiskesprell: www.fiskesprell.no

Helsedirektoratet: www.shdir.no

Eksportutvalget for fisk: www.godfisk.no

Nasjonalt institutt for ernærings- og sjømatforskning
(NIFES): www.nifes.no

Matportalen: www.matportalen.no

Fiskeri- og kystdepartementet: www.regjeringen.no/fkd

Helse- og omsorgsdepartementet: www.regjeringen.no/hod

Laksefakta: www.laksefakta.no

Bli medlem av Fiskesprell på Facebook!

En spesiell takk til elever og lærere ved Flatåsen Skole i Trondheim.