

FISKEPINNEFABRIKK

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



Tidsbruk: 1-2 timer

JUNGELFAKTA

Vi vet at fiskepinner er populært hos barna – men når de kommer som rektangulære biter i en pakke, er det ikke alle som tenker over at de faktisk er laget av ekte fisk. I denne aktiviteten får barna lære hva maten er laget av og hvor den kommer fra. Når vi lager hjemmelagede fiskepinner sammen med barna får de se hvordan det gjøres og når de er med på hele prosessen er sjansen stor for at de vil smake og liker det.

Fiskepinnene vi kjøper i butikken kan ofte komme fra fisk som er fisket i utlandet. Noen ganger er fisken fisket i Norge, for så å bli sendt til utenlandske fabrikker hvor de lager fiskepinner som de så transporterer tilbake til Norge. Med egne fiskepinner kan vi velge fisk som er fisket i Norge og siden vi har vår egen fabrikk på SFO blir fiskepinnene garantert kortreist og like bra for kloden som for kroppen.

Huskeliste og utstyr:

- Kniver
- Skjærebrett
- Stekepanne eller bakebrett med bakepapir
- Skåler eller dype tallerkener
- Tørkepapir
- Ingredienser til fiskepinner



Forberedelser

Finn frem alt dere trenger av utstyr og ingredienser på forhånd.

Ingredienser

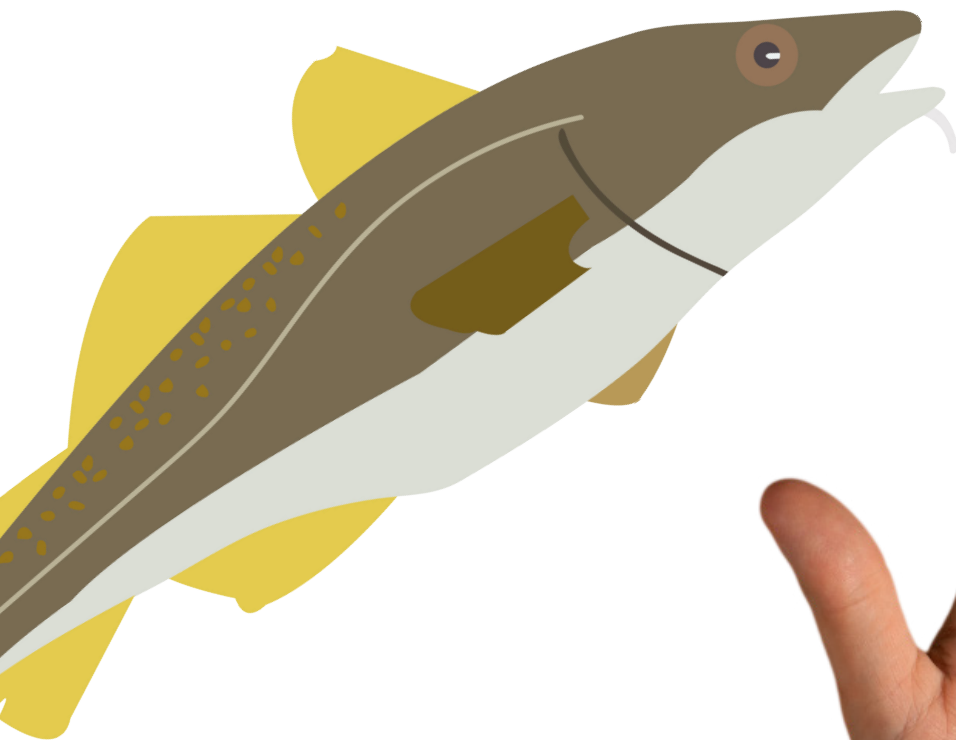
- Fiskefileter, gjerne hel fisk om dere har
- Egg - Pisket sammen
- Mel - Blandet med salt og pepper. For ulike smaker kan dere ha litt revet sitronskall, krydder eller urter i melblandingen
- Panering: Brødsmler eller griljermel. det går også an å bruke kokos, cornflakes, nøtter eller sesamfrø.

Enkel yoghurt dip

- Naturell yoghurt
- Dill eller andre urter
- Sitron

Til servering

- Grove wraps eller lomper
- Gulrot og salat eller andre grønnsaker som dere har



Gjennomføring

1 Introduksjon:

- Samle alle barna og fortell kort om dagens aktivitet, hva dere skal gjøre og hvordan.
- Har de laget fiskepinner før? Hvordan tror de at det kommer til å kjennes ut når de skal dyppe dem i egg og mel. Sammen med barna kan dere snakke om hvordan det er å kjenne på rå fisk og dyppe dem i blandingene.

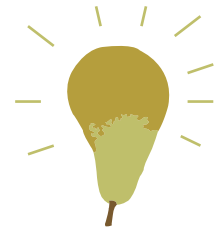
2 Aktiviteten:

- Vi begynner med å skjære opp fisken. Fiskebitene skal være 2-3 cm tykke, og her er det fint om dere viser barna omtrent hvor stor bitene skal være før de får prøve selv. Fordel fiskestykkene rundt til barna slik at alle får prøve.
- Gjør klar dyppeskålene - La barna være med å blande sammen mel, salt og pepper i en skål. Visp egg i en annen skål, og legg griljermel eller annen panering i en tredje skål.
- Sett opp tre stasjoner - en til melblandingen, en til egget og en til paneringen. - Tenk at fiskepinnefabrikken skal fungere som et samlebånd. Hvis dere er mange barn kan dere gjerne lage flere samlebånd.
- Når fisken er kuttet opp kan dere dele barna inn i grupper hvor hver gruppe får ansvar for sin stasjon - en melgruppe, en eggegruppe og en paneringsgruppe. Den første gruppen dekker fiskebitene i mel, gruppe to dypper dem i egg og den siste gruppen dekker dem i griljermel og legger dem på et fat eller et stekebrett.
- Fiskepinnene stekes gyllenbrun i olje og margarin i en varm stekepanne, ca. 4 minutter på hver side. Fiskepinnene kan også stekes i stekeovn. Legg den ferdig panerte fisken på en stekeplate med bakepapir. Stek fisken høyt i stekeovnen i ca. 8 minutter ved 200°C.
- Når fiskepinnene er ferdige kan de legges på et tørkepapir slik at overflødig olje renner av og fiskepinnene blir sprø.
- Når fiskepinnene steker, kan dere dekke på til et måltid sammen. Lag en enkel dip, kutt opp salat og rasp litt gulrøtter. Server fiskepinnene med grove wraps eller lompe, salat og dip.

3 Måltidet:

- Snakk litt sammen om hvordan barna synes det er å spise fiskepinnene som de har laget selv. Hvordan synes barna at fiskepinnene smaker? Smaker de forskjellig fra de fiskepinnene som vi kjøper ferdig i butikken? Vil noen prøve å lage fiskepinner hjemme? Hvilke andre smaker kunne vært godt å ha i krydderblanding?

Tips til variasjoner og videreføring



Hvis dere vil spare tid kan dere forberede fisken og skålene med mel, egg og griljermel på forhånd.



Dere kan velge å la barna bevege seg fra stasjon til stasjon slik at hver og en gjør hele prosessen.



Har dere tilgang på hel fersk fisk kan dette gi barna et enda bedre bilde av veien fra fjord til bord. Bruk gjerne aktiviteten *Sløye og filetere fisk* så får barna være med på hele prosessen.



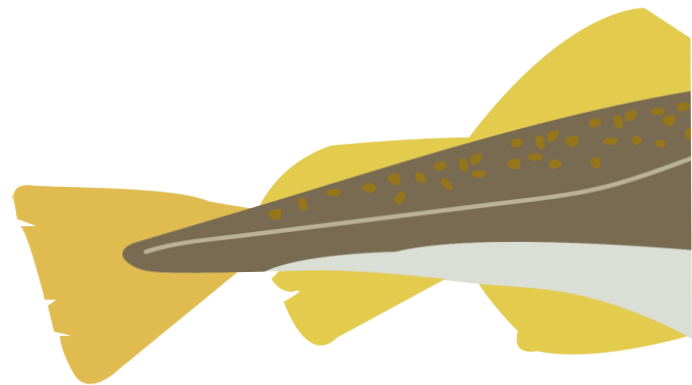
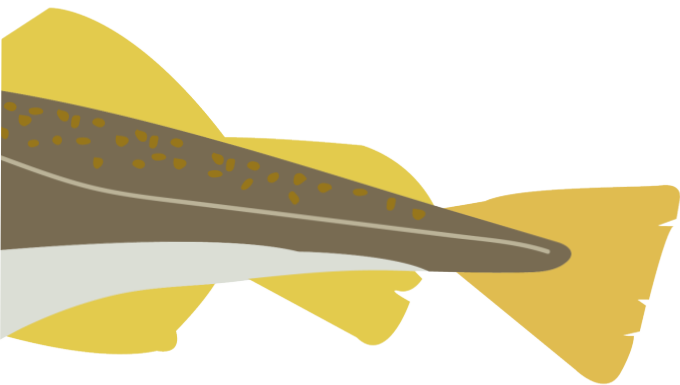
Varier hvilken type fisk dere lager fiskepinner av. Barna kan bruke sansene sine og smake på fiskepinner laget av for eksempel laks, ørret, torsk, sei, eller lyr. Synes de det er forskjeller på smak og konsistens?



Prøv med annet eller mer tilbehør, for eksempel potetbåter, erterpure eller andre dipsauser.



Ha en smakstest med hjemmelagde og kjøpte fiskepinner. Hva liker barna best? Denne kan også gjøres som en blindtest hvor barna dekker til øynene, smaker og tipper om fiskepinnen er hjemmelaget eller kjøpt.



FLEIP ELLER FAKTA:

Fiskepinner kan også kalles fiskefingre (fakta)

Det går an å lage fiskepinner med cornflakes (fakta)

Det er bra for kroppen å spise fisk tre ganger i uken (fakta)

Fiskepinner ble funnet opp av Ludvig Fiskepinne i 2001 (fleip, de ble funnet opp på en fabrikk i England i 1955)

Barn liker fisk! (fakta)

Av og til kan vi få fiskepinner på kroken når vi fisker (fleip)

Fiskepinner kan kun lages med hvit fisk (fleip, fiskepinner kan lages med alle typer fisk)

Sitron smaker ypperlig på fiskepinner (fakta)

I England spiser de over 1.5 million fiskepinner hver eneste dag (fakta)

Når vi kjøper fiskepinnene i butikken kommer fisken ofte helt Alaska eller andre steder langt borte (fakta)

Tips til gjennomføring



Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er fleip eller fakta ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?