

TORSKETACO

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



Tidsbruk: 1-2 timer

FAKTA

Taco er en kjent familiefavoritt som kan varieres i det uendelige. Her har vi en næringsrik og smakfull variant med torsk, rømme, grønnsaker og hjemmelaget tacokrydder, som pleier å falle i smak hos barna. Her får barna eksperimentere med ulike krydder og lage sitt helt eget tacokrydder! Når barna får lov til å være med og lage maten selv øker sannsynligheten for at torsketacoen faller i smak, og barna får en positiv opplevelse med fisk som en matvare vi bør spise mer av i hverdagen.

VISSTE DU AT...

Tacokrydder ikke er et eget krydder, men en blanding av mange ulike krydder. Tacokrydderet vi kjøper i butikken har ofte mye salt i seg, men når vi lager krydderet selv kan vi blant annet bestemme mengden salt etter eget ønske.



Mål med aktiviteten

Målet med aktiviteten er å gi barna positive erfaringer med å tilberede og spise fisk, og øke sannsynligheten for at de får være med og lage retten selv. Barna får også eksperimentere med ulike krydder, øve seg på matlagingsteknikker, og samarbeide i grupper på kjøkkenet.

Huskeliste og utstyr:

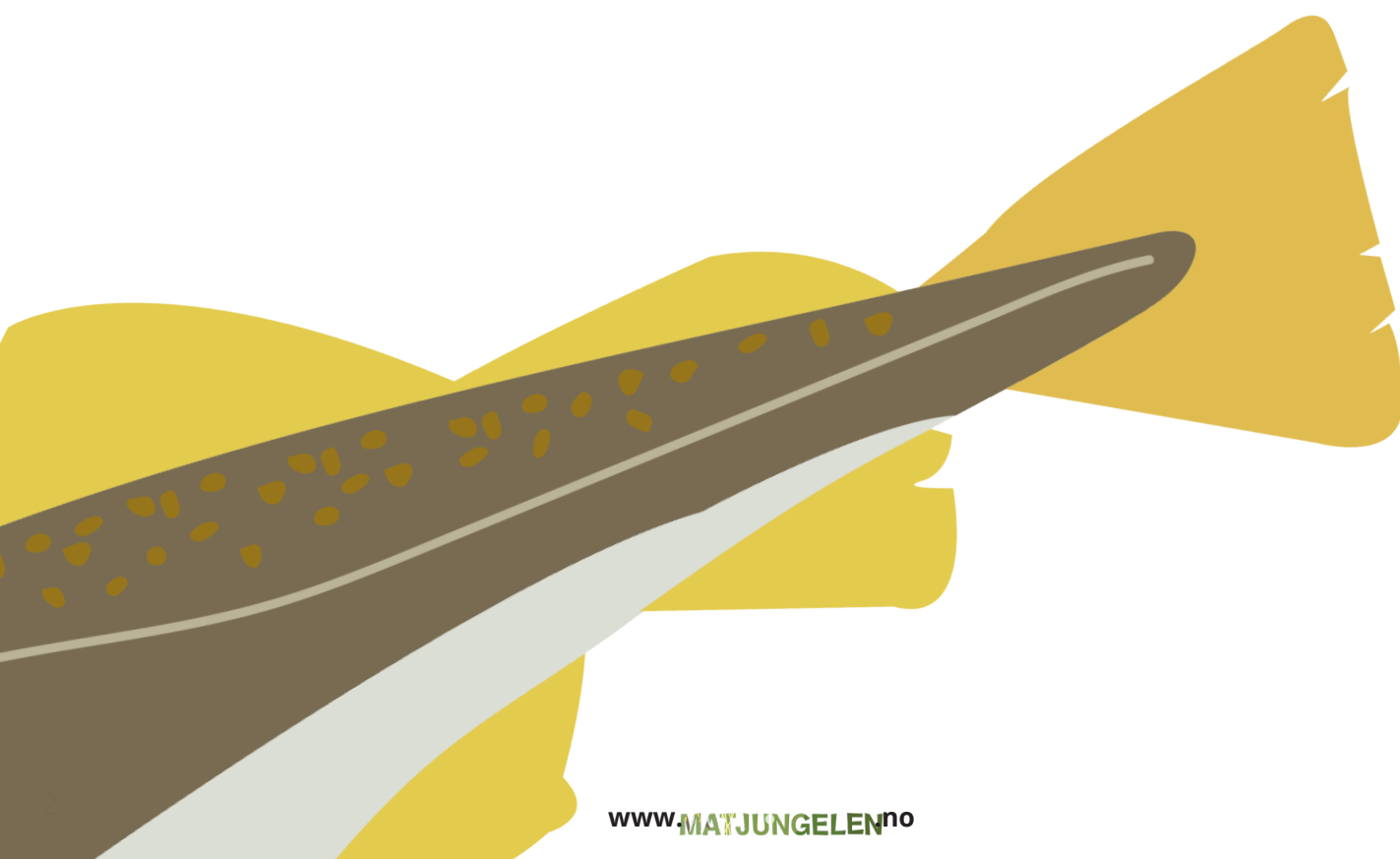
- Glass og skjeer til å blande tacokrydder
- Skjærebrett og kniver
- Stekepanne og stekespade
- Skåler til grønnsakene og fisken

Forberedelser

- Handle inn ingredienser
- Sett frem råvarer og utstyr som trengs
- Finn frem de ulike krydderne til tacokrydderet

Forslag til ingredienser

- **Torsk** - Annen fisk kan også brukes, for eksempel laks, hyse eller sei.
- **Tortillalefser** - Fullkorn. Eventuelt tacoskjell.
- **Grønnsaker** - Salat, agurk, paprika, vårløk, mais, reddik, lime, frisk koriander
- **Krydder** - Spisskummin, koriander, paprika, cayennepepper, oregano og salt
- **Revet ost**
- **Rømme**
- **Tacosaus**



① Introduksjon:

- Samle alle barna, og fortell kort om dagens aktivitet, hva dere skal gjøre og hvordan. Snakk litt sammen med barna om fisk. Hvorfor tror de det er bra for kroppen og kloden å spise fisk? Hva er deres favorittfisk? Er det noen som har sett en torsk før, hvordan ser den ut?
- Vis frem de ulike råvarene de kan velge å ha i sin torsketaco. Send de rundt og la gjerne barna få smake.
- Send rundt de ulike krydderne til tacokrydderblandingen slik at de kan lukte på de. Var det noen av krydderne som minnet de om taco?

② Aktiviteten:

- Del inn i grupper på 2-3 stk. Del ut et glass og en skje til hver gruppe. Vis først hvordan de lage krydderet slik at det ikke blir altfor sterkt eller for salt.
 - 1 ss spisskummin
 - 1 ss paprikapulver
 - 1 ss tørket koriander
 - 1 ts cayennepepper
 - 1 ts oregano
 - ½ ts salt
- Lukt på krydderet for å kjenne om det lukter tacokrydder! Når alle er fornøyd med krydderblandingen sin kan dere begynne å kutte opp ingrediensene til fyllet.

Grønnsaker

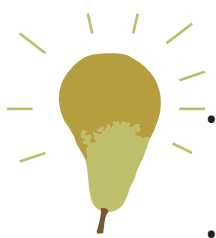
- Fordel oppgaver til de ulike gruppene.
- Alle gruppene kan få utdelt grønnsaker som de kan skjære i biter. Vis gjerne kutteteknikk på forhånd, for å unngå skader og frustrasjon.
- Legg hver grønnsak i egen skål og fordel utover bordet ved servering.

Kutte og steke torsk

- Vask skjærebrettene som dere skal bruke til fisken.
- Samle barna og vis de hvordan de skjærer fisken i terninger.
- Barna kan få hver sin fiskebit for å kutte i terninger.
- Krydre fisken med det hjemmelagde tacokrydderet og stek i panne på middels varme i litt olje. Stek fisken gruppevis slik at hver gruppe får bruke sitt eget tacokrydder.
- Hvis det ikke er plass til at alle gruppene steker torsk samtidig kan de andre gruppene rydde og dekke bord mens de venter på tur.

Torsketaco og måltid

- Varm tortillalefsene og del ut en tallerken til hvert barn med en tortillalefse på.
- Barna velger hvilke fyll de ønsker å ta på tacoen sin. Dette kan organiseres slik at fyllet er plassert bortover på et langbord og at barna går etter hverandre og fyller sin lefse.
- Oppfordre barna til å ta litt av alt, selv om de er skeptiske.
- Under måltidet kan dere gjerne snakke litt om de ulike krydderne og råvarene i tacoen. Smakte det godt? Er dette noe de vil prøve å lage hjemme?



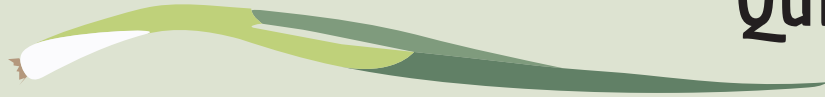
Tips til variasjoner og videreføring

- Start gjerne aktiviteten med Matjungelens krydderløype, for å lære barna mer om krydder før dere går i gang med å lage deres eget tacokrydder.
- For å spare tid kan fisk og grønnsaker gjøres klart opp på forhånd
- Dere kan lage deres egen tomatsalsa istedenfor å bruke ferdigkjøpt tacosaus. Bland finhakke tomater, chili og finhakket løk. Smak til med tacokrydder og litt limesaft.
- Grønnsakene og fisken kan varieres, bruk gjerne råvarer i sesong.
- Gjør fisken saftigere ved å tilsette noen spiseskjeer Creme Fraiche under steking.
- Velg glutenfrie lefser ved cøliaki. Dersom det er laktoseintoleranse velg laktosefri creme fraiche, og soyayoghurt ved melkeallergi.
- Gjør maten til midtpunktet i en festlig anledning med mexicansk tema, kle dere ut, spill mexicansk musikk, lag sommerlig stemning på SFO og lag en minnerik dag for barna.

Limespisekonkurransen!

En liten jungelhemmelighet er at nesten alle barn elsker lime. Lek dere litt med barnas favorittsitrus og ha en limespisekonkurransen!

Den går ikke ut på å spise mest lime, men det er om å gjøre å ikke lage grimase. Alle får utdelt en limebåt hver. Så skal alle ta et tygg av limebåten samtidig, og den som klarer å la være å lage grimase lengst vinner.



FLEIP ELLER FAKTA:

Fisk kan kun leve i saltvann (fleip - det finnes ferskvannsfisk og saltvannsfisk)

Tran lages av fisketiss (fleip - av torskelever)

Torsken har skjegg (fakta - den har en skjeggtråd på haka)

Silda snakker til hverandre ved å blunke med øynene (fleip - de lager prompe-lyder)

Laksen kalles havets sølv (fleip - det er silden som gjør det)

Man kan ha fisk på pizzaen (fakta - laks på pizza er populært i Italia)

Hvalhai er verdens største fisk (fakta - kan veie over 20 tonn og være lengre enn 15 m)

Fisker kan ikke lukte (fleip - de har velutviklede sanser med både lukte- smaks- syns-, hørsel - og likevekstssans)

Fugler og fisk spiser plast fordi de tror det er mat (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?