



FERSK ØRRET STEKT PÅ BÅLET

Utstyr: Ved til bål, eller bålpanne, kniv, skjærefjøl, panne

Gjennomføring: Rens og gjør til fisken. Skjær av hode/spol. Skjør noen rifter på skrå på hver side i skinnet. Lag melblanding (mel, salt og papper) i en pose. Vend ørreten i melblandingen nedi posen. Stek ørret i margarin, med god varme i panna. Stek på begge sider. Spises varm gjerne med flattbrød til.

FISKEPAKKE MED GRØNNSAKER OG ØRRET

Utstyr: Ved til bål, eller bålpanne, kniv, skjærefjøl, aluminiumsfolie

Oppskrift 4 porsjoner:

- 6-800 gram ørret
- 1/2 brokkoli (i små buketter)
- 1/2 rødløk eller 5 vårløk
- 1 gul paprika
- 2 gulrøtter
- Evt. litt spinatblader
- Saften av 1/2-1 sitron
- Olivenolje
- Friske urter, gjerne dill
- Salt + pepper

Gjennomføring:

Lag 5-6 firkantete ark av aluminiumsfolie (ca. 20 x 20 cm). Kutt opp fisken i terninger, og fordel utover arkene. Kutt grønnsakene i biter/skiver, og fordel over fisken. Press over sitron saft, ringle over litt olivenolje, og klipp over litt urter. Ha gjerne litt salt og pepper på, og pakk deretter sammen folien til små «pakker». Stekes i glørne på bålet i ca. 20 minutter. Ha gjerne en skje leltrømme el Creme fraiche på toppen før servering.

Kilde: www.brahverdag.no/fiskepakke

VARMRØKT ØRRET

Utstyr: Røykeovn/skap, einer (røykspon), fyrstikker,

Oppskrift:

- Fisk
- salt
- krydderblanding
- smør

Gjennomføring: Det er best å røyke fet fisk som f.eks ørret, røye, laks eller makrell. Fersk fisk gir det absolutt beste resultatet, og du må være nøye med rensligheten. Rens fisken godt og strø salt på kjøttet. Stor fisk kan med fordel legges i saltlake eller tørrsaltes godt, slik at saltet

trenger inn i kjøttet. Om mulig bør den så få ligge en stund, f.eks over natta, før den vaskes ren og tørkes. Kutt av hodet, men behold spole og finner, slik at ikke skinnet får for mange sår, hvor kjøttet lett kan tørke under prosessen.

Stor fisk kan fileteres, slik at den ikke blir rå i midten og tørr på kantene. Røkt småørret, blir glimrende mat. Før den legges i ovnen, kan man krydrer kjøttsiden med en lett krydderblanding. Noen foretrekker også å bruke litt smør, slik at kjøttet ikke skal tørke.

Du kan enten kjøpe røykspon eller lage den selv. Tørr spon og små fliser fra løvtre er det beste, om du ikke velger å bruke einer (brisk), som gir meget god smak på fisken.

I ovnen:

I prinsippet blir fisken kokt i sitt eget skinn inne i ovnen, mens røyken gir en spesiell smakstilsetning. Legg eller heng fisken i røykkammeret og tenn opp eller sett annen varme under sponbeholderen. Kammeret må være tett, men må ha så god surstofftilførsel at brenneren ikke slukker.

Etter som spona blir oppvarmet og begynner å gløde, stiger temperaturen, og det utvikles røyk. Hold derfor kammeret lukket, slik at ikke varme og røyk slipper ut. Det går fort å røyke småfisk når det først er blitt varmt i ovnen. Jo mindre volum den har, desto fortere går det. Når ovnen er varm, trenger du ikke mer enn 15–20 minutter for småfisk.

Hvor lenge fisken skal henge er en erfaringssak, og det er lett å bomme litt i begynnelsen. Ha derfor et øye til prosessen hele tiden. Dersom den røykes for lite, er kjøttet rått i midten. I motsatt fall blir det veldig tørt. Se på skinnet, for når det begynner å tørke og rynke seg, er som oftest fisken ferdig. Hvis du er usikker, kan du kjøre et kutt langs ryggbeinet med en skarp kniv. Slipper kjøttet lett fra beinet, er fisken klar for servering.

TIPS: Røyt feitfisk er ingen konserveringsmetode, og den har begrenset holdbarhet.

Kilde: www.nrk.no/mat/varmroykt-fisk

All fisk kan røykes, men ikke alt er like lett å få til. Den nevenyttige lager sin egen røykeovn og røyker fisken sin selv.

Fisk må saltes før røyking

Vi salter alltid fisken før røyking. Dette gjør vi for at fisken skal få en friskere smak og for at røyken skal "virke" på fisken. Fisken må være helt fersk. Du får aldri et godt røyt produkt av en dårlig vare.

IDÉARK FISK I HAV OG VASSDRAG

ØRRET/ROYE

KALDRØKT FISK

Utstyr: Røykeovn, einer, fyrstikker

Oppskrift:

- fisk
- salt
- sukker

Gjennomføring: Man må rense og vaske fisken meget godt. Eventuell saltlake må være nylaget. Renset og vasket fisk kan tørrsaltes eller legges i saltlake. Tørrsalte vil si å legge fisk og salt lagvis.

Små fisk kan vi bare gni med salt og la dem ligge 1/2 time, fisk på ca. 1/2 kg bør ligge i salt et par timer, mens større fisk må ligge natten over.

Skal fisken bli god må saltet trenge inn i fisken, mot benet. Saltet trenger ikke så raskt inn i fet fisk som i mager fisk. Stor fisk bør fileteres.



Fisk som skal varmrøykes, saltes mindre enn fisk som skal kaldrøykes.

Det er viktig å vaske saltet godt av fisken før du henger den i røykeovnen. Sitter det salt på fisken når den røykes, kan den bli skjoldet.

Kaldrøyking: Her foregår røykingen med avkjølt røyk. Temperaturen på røyken rundt fisken må ikke komme over 25-30 grader C. Den beste temperatur ligger mellom 15-25 grader C. Røykgassene bør også være så tørre som mulig slik at det skjer en uttørking under røykingen. Dette er ikke alltid like lett å få til. Typiske kaldrøykte fiskevarer er: Kippers, spekemakrell, laks, ørret, torsk, hyse (kolje) og blåkveite.

IDÉARK FISK I HAV OG VASSDRAG

TORSK

TORSK KOKT PÅ BÅLET

Utstyr: Ved til bål, bålkjele

Oppskrift:

- ca 1 kg fersk torsk i skiver
- 2 l vann
- 2 ss salt

Gjennomføring: Tenn bålet. Gjør til fisken. Skjær torsken i passe skiver. Kok opp vann og ha i salt. La fisken trekke til den er ferdig (ca 10 min). Spises som den er til flatbrød med smør.

FISKEPAKKE MED TORSK

Utstyr: Ved til bål/bålpanne, aluminiumsfolie, skjærefjøl, kniv, papptallerkener til å ha ferdige ingredienser i

Gjennomføring: Dette er en oppskrift du enkelt kan lage både på bålet ute eller inne i stekeovnen. Her kan både store og små lage sine egne pakker, akkurat slik de vil ha dem.

Oppskrift fiskepakker

- 600 g torskefilet (eller annen fisk)
- smør
- 3 stk gulrøtter i tynne skiver
- 3-4 poteter i tynne skiver
- 1 stk purreløk finhakket
- 1 stk brokkoli i små biter
- 1 stk rød paprika i små biter
- fløte (en liten dæsj i hver pakke)
- salt og pepper etter smak
- krydder og urter
- creme fraiche på toppen



Skjær opp fisken i terninger – legg i papptallerken.

Skrell poteter og gulrøtter og skjær i tynne skiver. Finhakk purre. Skjær opp paprika og brokkoli i passe små biter. Legg alle ingrediensene på hver sin papptallerken slik at man kan ta litt av hvert.

Riv av et stort stykke aluminiumsfolie. Brett det i 2. Lag en grop/pakke av folien og begynn å legg på ingrediensene. Start med en klatt smør i bunnen. Så legges lagvis potet, gulrøtter, fisk, brokkoli, purre og paprika. Ha på salt og pepper (evnt annet krydder – sitronpepper). Hell på en liten dæsj med fløte. Hvis man liker det kan man ha en teskje med creme fraiche på toppen, før pakken lukkes godt igjen, og legges på bålglørne. Etter ca 20 min – sjekk om fiskepakken er ferdig.

KOKE TRAN

Tran er fiskeolje som er anbefalt av norske myndigheter som kosttilskudd. Den er rik på A, D og E-vitamin og essensielle fettsyrer som kroppen vår ikke kan lage selv

Utstyr: skjærefjøl, kniv, kasserolle, sileklede, gjennomsiktig litermål, skje, glass

Gjennomføring: Torskelever trekkes i vann. Det må koke den stund, og da vil tranen samle seg i et lag øverst i kasserollen. Så må man sike av tranen med en skje. Prøv å unngå å få så mye levergums med.

Deretter må litermålet med tranen stå på benken en

TORSK**IDÉARK FISK I HAV OG VASSDRAG**

stund. Tranen vil legge seg øverst og levergrums ned-
erst. Det er bare det øverste laget som skal samles og
has i et glass/skål. Sil denne tranen gjennom et sile-
klede. Da får man så «ren» tran som det er mulig å lage
hjemme. Men husk at tran som er kjøpt på butikk er
renset i maskin og blir helt blank og fin.

Kilde: www.nrk.no/video (Tran- hvordan lages det?)

TØRRFISK (UTE)

Utstyr: Tau, et luftig sted å henge fisken opp (gjerne
over en stokk)

Gjennomføring: Torsk sløyes og henges opp etter
spolen (med tau) 2 og 2 i lag over en stokk. Fisken må
henge luftig og tørt – helst sørvendt. Her kan det være
lurt å spørre lokale fiskere om råd.

Fisken henger til den er tørt. Tas da ned og bankes – slik
at man får fiskekjøttet løst fra skinn og bein. Da er det
bare å nyte den som snacks.

TØRRFISK I TØRKEMASKIN (INNE)

Utstyr: skjærefjøl, kniv, tørkemaskin, salt

Gjennomføring: Skjær filet av fisken. Skjær så fine,
tynne skiver av fileten. Dryss over salt og legg i tørke-
maskinen. Tørk til passe chips-konsistens.

NATCHOS MED TORSK

Utstyr: Stekeovn, skjærefjøl, kniv, ildfast form

Oppskrift:

- 600 g torskefilet
- 2 ss tacokrydder
- 4 ss olivenolje
- 8 dl tortillachips
- 2 dl ost, revet

Tilbehør:

- 2 stk avokado
- 2 dl crème fraîche
- 2 dl tacosaus
- 1 stk lime

Gjennomføring:

Sett stekeovnen på 175 °C

- Skjær torsk i 2 cm store biter
- Bland sammen tacokrydder og olivenolje, og vend inn
torskbitene
- Fordel tortillachipsene i en ildfast form, legg torsk-
bitene over og avslutt med revet ost
- Stek i stekeovnen i ca. 10 minutter, til fisken er ferdig
- Server nachos med avokadobiter, crème fraîche, taco-
saus og limebåter

BESTEMME ALDER PÅ EN TORSK

Utstyr: Lupe/mikroskop, fiskehode (torsk), skjærefjøl
kniv til å dissekere fisken

Gjennomføring:

Disseker fiskehode vha. kniv: skrått ned like over øynene
slik at du ser hjernen. På hver side kan du finne en liten
hvit «stein» som er otolitter/ørestener (ligner litt på
skjell). Knekk otolitteren i to og fest den slik at «knekk»
kommer opp i en liten bit med «lærertyggis». Plasser
under lupe. Tell de lyse og mørke ringene (en mørk + en
lys = 1 år). For å skille mellom dem kan det være en ide
å lage skygger foran lyset med en blyant eller lignende.

Kilde: [http://www.ent3r.no/oppgave/
hvor-gammel-er-fisken/](http://www.ent3r.no/oppgave/hvor-gammel-er-fisken/)

VIKINGLEK (BALANSELEK)

Gjennomføring: Barna står parvis med høyre fots utside
mot partnerens høyre fots utside. Barna gir hverandre
høyre hånd. Så skal de trekke og skubbe til mot-
standeren kommer ut av balanse og flytter på føttene.
Forsøk så med venstre fot og hånd.

TAUTREKKING LEK

Utstyr: Passe langt og tykt tau

Gjennomføring: Marker tre streker på bakken eller med
omtrent to meters mellomrom. Tusj en strek eller knyt
noe midt på tauet, slik at det finnes en midtmarkør på
tauet. Dette merket på tauet skal plasseres over den
midterste streken. Del elevene i to lag, som får holde
i hver sin ende av tauet. På signal starter barna å dra
i tauet. Det laget som klarer å dra tauet slik at midt-
markøren på tauet kommer over "deres" strek har
vunnet.

Tips: Forsøk å dele inn i jevne lag, da øker både spennin-
gen og moroa!

IDÉARK FISK I HAV OG VASSDRAG

SEI

SEIKAKER

Utstyr: Foodprosessor, kniv, skjærefjøl

Oppskrift:

- 700 g seifilet uten skinn og bein
- 1 liten løk
- 2 ts salt
- 1 ss potetmel
- 1 ss frisk timian
- 0,5 dl melk
- 1 ss smør
- 1 ss olje

Gjennomføring: Kjør seifiletten sammen med løk og salt i en foodprosessor til en seig deig. Rør inn melk, litt om gangen, til en fast farse. Tilsett potetmel og finhakket timian, og form store kaker. Stek dem gygne og gjennomstekte i smør og olje, ca. 3 minutter på hver side. Server med ønsket tilbehør f.eks. kokte poteter, stekt løk, raspet gulrot og smeltet smør.

Det går an å bytte ut fersk timian med 1 ts malt muskatt-nøtt (= vanlig fiskekakesmak)

KOKT SEI PÅ BÅL

Utstyr: Gryte, ved, fyrstikker, vann (bruk eventuelt sjøvann), salt

Gjennomføring: Gjør til fisken (sløy, fileter, skjær i passe biter). Kok opp godt saltet vann og legg fiskestykkene opp i. Ta gryta av bålet og la fisken trekke – ikke koke. Koketid avhenger av fiskebitenes størrelse, så prøv dere fram.

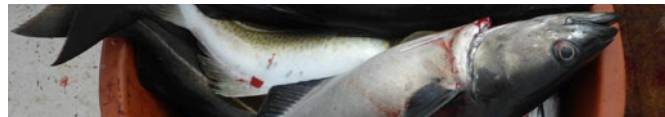
Tips! Trekk i 7-10 minutter. Bålkokt sei er nydelig å spise slik den er, men du kan også servere den på flatbrød/brød med salt og pepper.

FISKEPAKKE MED SEI

Oppskrift:

- 1 skive seifilet
- 1 liten gulrot
- 1 middels stor potet
- litt finsnittet purre/løk
- 1 god smørklatt
- sitronsaft
- salt og pepper, eventuelt grillkrydder
- aluminiumsfolie

Gjennomføring: Gjør klar et stykke aluminiumsfolie. Skrell poteten og gulroten. Skjær i tynne skiver og legg det på folien. Legg på fisken. Finsnitt purre eller løk og dryss over. Dryss på litt salt og krydder, og drypp sitronsaften over. Legg smørklattene på toppen. Pakk sammen til en pakke og pass på at den er god og tett. Stek pakken på grillrist eller legg den forsiktig på/i glørne på et bål.



SEILAKS

Utstyr:

- 500 g seifilet
- grovsalt til salting av seifilet
- 2 dl sukker (kan fjernes)
- 2-3 ss røyksyre (treeddik)
- 1 l vann
- 3 gram seilaksfarge/liter vann

Gjennomføring: Tørresalt filetene dvs. strø grovsalt over og under filetene, og la dem stå kaldt 2-3 dager. Vask saltet av og skjær filetene i tynne, skråstilte skiver. Bland sammen vann, røyksyre, sukker og seilaksfarge. Smak på blandingen. Ha mer røyksyre i vannet hvis du ikke er fornøyd med smaken. Legg seibitene i blandingen og la stå kaldt i ett døgn. Tøm av væsken. Ha seibitene i små glass. Hell over 2-3 ss smaksnøytral olje på toppen (raps). Skru på lokkene og oppbevar kaldt.

SPÅMANN (SPØRRE SPØRSMÅL)

Utstyr: Hodet til en sei

Gjennomføre: Kok hodet til seien og ta ut "ørebeinet". Skyll og tørk det med papir. Bestem hvilken side av beinet som skal vise "ja" og hvilken som viser "nei". Slik kan spåmannen brukes: Gå sammen to og to. Den som skal stille spørsmål legger spåmannen på hodet, sier spådommen sin og nikker med hodet slik at spåmannen faller ned. Kari sier for eksempel til spåmannen: "Vil Lise få seg kjæreste"? Kari bøyer hodet slik at spåmannen faller. Havner den på "ja-siden" betyr det at Lise kommer til å få seg kjæreste snart. Havner beinet på "nei" er det ingen kjæreste i vente. Bytt på hvem som spør. Elevene kan hjelpe hverandre med å finne viktig spørsmål å spør om.

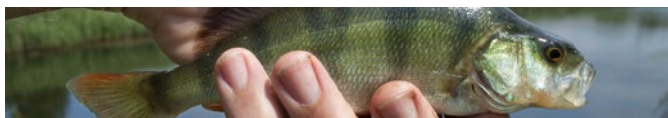
FISKEN I DET RØDE HAV – LEK

Gjennomføring: Et av barna er «fisken i det røde hav» og stiller seg i enden av området der leken skal være. En annen elev må være hai som skal fange de andre. Haien stiller seg på midten av området. Alle de andre barna stiller seg langs en linje i den andre enden av området. Så roper barna som står samlet: "Fisken i det røde hav, hvilken farge må vi ha, for å komme over, selv om fisken sover?"

«Fisken i det røde hav» som står i enden av området, roper en farge, og de som har denne fargen på klærne sine, kan gå fritt over, mens de andre må prøve å komme seg over uten å bli tatt av haien. De som blir tatt, blir hai og blir med på å fange resten. Leken fortsetter til en er igjen. Denne kan da være «fisken i det røde hav» i neste omgang og bestemme hvilke farger som skal ropes opp.

ABBOR OG GJEDDE

IDÉARK FISK I HAV OG VASSDRAG



GJEDDEKAKER

Oppskrift:

- 1 kg rensset gjeddefilet
- 100 gram smeltet avkjølt smør
- 1ss potetmel
- 1 ss salt
- 1 egg
- 7 dl melk
- litt pepper og muskat etter smak

Gjennomføring: Mal fisken to ganger med salt og mel. Elt alt godt. Sammen i foodprocessor eller miksmaster. Spe med melk eller fløte, litt etter litt, under omrøring. Tilsett egg, krydder og smeltet kaldt smør mot slutten. Prøvesteik en kake for å se at konsistensen er som du ønsker. Er kakene for fast, tilsett melk eller fløte. Stek i smør på middels varme.

FISKESUPPE MED GJEDDE

Oppskrift:

- 5-6 poteter
- 1-2 løk
- 1 ss hel pepper
- vann
- helmelk
- smør
- 4-5 gjeddefileter
- salt

Gjennomføring: Gjeddefiletene bør fileteres under rennende vann. De er en fordel om fisken ligger i melk i noen timer for å fjerne eventuell myrsmak.

Skrell og skjær potetene i biter, løken skjæres i ringer. Dette kokes i vann med hel pepper til det er så vidt er mørt.

Hell av vannet og slå over melk. Legg fiskebitene oppå potetene, la det trekke til fisken er ferdig. Salt retten og ha på en klatt smør før servering.

BÅLKONKURRANSE - BRENN AV TRÅDEN

Utstyr: Pr lag: En fyrstikkeske, tre vedkubber, en kniv, to lengre pinner, en brennbar tråd/hyssing på ca 2 m.

Gjennomføring: På et sted som er egnet for bål-brenning: grus, sand eller tilordnede bålplasser, settes det ned to pinner med ca 1,5 m mellomrom. Mellom disse knytes en tråd ca 60 cm over bakken. Et slikt oppsett for hvert lag. Plasseringen for de enkelte lagenes tråd må gjøres kjent for lagene og helst merkes med lagnummer.

På motsatt side av lagpinnene legges vedkubbene, fyrstikkeskene og kniven porsjonsvis for hvert lag. På signal skal en og en fra gruppa så løpe over for å hente utstyret. Deretter skal de fyre opp et bål under tråden.

Målet er å brenne av tråden. Det er kun lov å bruke den utdelte veden og det er ikke lov å løfte opp brennende materiale mot tråden. Laget må rope lagnummeret når tråden er brent over for kontroll. Makstida for oppgaven er 10 minutter.

